

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА
г.УГЛЕГОРСКА САХАЛИНСКОЙ ОБЛАСТИ**

694920, Россия, Сахалинская область, г.Углегорск, ул. Лейтенанта Егорова, д.20
тел /факс: (8-42432) 45-496 E-mail: dom-tvorchestv@yandex.ru

Принята на заседании
педагогического совета
от 25. 05. 2022г.
Протокол № 3

Утверждаю:
Директор ДДТ г. Углегорска
А.В. Дудин
Приказ №75-А от 26.05.22г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА
«Клуб «Атлант»**

Направленность программы: физкультурно-спортивная
Уровень программы: разноуровневая (стартовый, базовый, продвинутой)
Адресат программы: 11-18 лет
Срок реализации программы: 5 лет

Разработчик программы:
Редькин Сергей Алексеевич
педагог дополнительного образования

г. Углегорск
2022г

1.Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Актуальность. Роль спорта и физической культуры на современном этапе российского общества возрастает, приобретает качественно новое значение. Это объясняется повышением их социальной значимости и превращением в самостоятельное звено экономической и политической жизни нашей страны, когда физическая культура становится объединяющей силой и элементом национальной идеи. Особое внимание сегодня уделяется развитию физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работе с разными категориями населения и, особенно, с подростками и молодежью.

Приоритет в развитии физкультурно-спортивного движения в стране отдан физическому воспитанию учащихся и студентов. Именно в этом возрасте есть все возможности научить поддерживать себя физкультурой и спортом, и сформировать здоровый образ жизни, заложить фундамент здорового организма на все последующие годы жизни.

С этой целью в Доме детского творчества было создано подростковое объединение «Атлант» для занятий пауэрлифтингом.

Пауэрлифтинг - это спорт, в котором важны и силовые показатели, и красота тела. Пауэрлифтинг (силовое троеборье) состоит из 3-х упражнений: приседания со штангой на плечах, жим штанги лёжа и становая тяга штанги. Привлекательность пауэрлифтинга состоит в том, что все движения естественны и в полной мере описывают физические способности атлета. Данный вид спорта не очень травмоопасен и не вреден для здоровья (хотя и с оговоркой - на профессиональном уровне любой спорт может быть вреден), заниматься им можно практически в любом возрасте (возраст чемпиона мира - от 20 до 55 лет).

Нормативно-правовая база:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 №1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»;
- Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
- Приказ Федеральной службы по надзору в сфере образования и науки от 14.08.2020 №831 «Об утверждении требований к структуре официального сайта образовательной организации в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и формату представления информации»;
- Распоряжение Министерства образования Сахалинской области от 16.09.2021г. № 3.12-1170–р «Об утверждении методических рекомендаций по проектированию и реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ»;
- Приказ Минтруда России от 05.05.2018г. № 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (зарегистрировано в Минюсте России 28.08.2018г. №52016);

- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г. № 28;
- Устав ДДТ г. Угледгорска (утвержден распоряжением начальника управления образования Угледгорского городского округа от 22.12.2017 г. № 1211).

Направленность: физкультурно-спортивная.

Уровень программы: разноуровневая

1 год обучения – стартовый

2,3 год обучения – базовый,

4-5 год обучения – продвинутой.

На стартовом уровне учащиеся овладевают основами техники пауэрлифтинга, продолжают разностороннюю физическую подготовку, выполняют контрольные нормативы, позволяющие зачислить их в тренировочные группы.

На базовом уровне: происходит повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности, освоение техники, воспитание основных физических качеств, приобретение соревновательного опыта, уточнение спортивной специализации, подготовку и выполнение контрольно-переводных нормативов, приобретение навыков организации и проведения соревнований.

На продвинутом уровне: продолжается совершенствование в технике силового спорта, воспитание специальных физических качеств, повышение уровня функциональной подготовленности, освоение допустимых тренировочных нагрузок, расширение соревновательного опыта.

Новизна данной программы состоит в том, что в ней учтены современные требования к проведению занятий: в основе блочно-модульный принцип овладения учебным материалом, это личностно-ориентированная технология, которая предоставляет возможность каждому ученику выбрать свою, самостоятельную и посильную траекторию обучения.

Отличительная особенность образовательной программы заключается в организации учебного процесса, который включает в себя не только занятия с тренером в тренажерном зале, но и активную самостоятельную тренировочную деятельность. Программа направлена на укрепление здоровья учащихся, формирование навыков здорового образа жизни, формирование спортивного мастерства, формирование морально-волевых качеств. Занятия в клубе «Атлант» дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность. Программа подходит для учащихся различной степени физической подготовленности.

Адресат программы: учащиеся 11- 18 лет, желающие заниматься силовой подготовкой, не имеющие медицинских противопоказаний.

Формы и методы обучения, тип и формы организации занятий

Форма обучения: очная

Методы обучения:

-словесные (вербальные),

-наглядные,

-идеомоторные,

-практические.

Методы практических упражнений разделяются на 3 группы:

-методы строго регламентированного упражнения,

-игровой,

-соревновательный методы.

Типы занятий:

-учебные,

- тренировочные,
- учебно-тренировочные,
- восстановительные,
- модельные
- контрольные.

Виды занятий:

- лекционно-демонстративное,
- занятие тренировочное,
- занятие-игра,
- соревнования.

Формы организации занятий:

- индивидуальная,
- групповая,

Режим занятий:

Все участники клуба делятся на группы, каждая из которых соответствует определенному этапу физического развития учащихся.

1 этап – начальный (младшая группа).

2 этап – основной (средняя и старшая группы).

3 этап - мастерства (спортивная группа 1 и спортивная 2)

Переход от этапа к этапу и перевод из группы в группу осуществляется по возрастным и физическим показателям.

Младшая группа занимается три раза в неделю по 2 часа каждое занятие. Группа состоит из 10 человек (11-12 лет), прошедшие медицинский осмотр.

Средняя группа. Состоит из ребят 13-14, 15-16 лет, занятия проводятся три раза в неделю по 2 часа. Состав группы 8 человек.

Старшая группа состоит из обучающихся 16-17 лет, занятия проводятся 3 раза в неделю по 3 часа. Состав группы 6-8 человек.

Спортивная группа 1 состоит из спортивно одаренных ребят. Занятия проводятся 4 раза в неделю по 3 часа, состав группы 6 и более человек.

Спортивная группа 2 состоит из одаренных и талантливых учащихся, с хорошей мотивацией на результат. Состав группы 6 и более человек.

Объем программы: зависит от года обучения:

1 год и 2 год – по 216 часов

3 год – 324 часа

4 и 5 год – по 432 часа

Срок реализации программы: 5 лет.

Цель: создание условий для удовлетворения потребности учащегося в двигательной активности через занятия пауэрлифтингом.

Задачи:

1. Образовательные:

- обучить учащихся техническим методам пауэрлифтинга;
- дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
- дать необходимых дополнительных знаний и умений в области раздела физической культуры и спорта – спортивного направления пауэрлифтинг;
- обучить учащихся техническим приёмам пауэрлифтинга;
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку.

2. Развивающие:

- развить координацию движений и основные физические качества;
- способствовать повышению работоспособности учащихся;

- развивать двигательные способности;
 - формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями.
3. Воспитательные:
- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
 - воспитывать дисциплинированность;
 - способствовать снятию стрессов и раздражительности;
 - способствовать работе в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели

Планируемые результаты:

Личностные:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий спортивными играми;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой, тренировочной и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- знать об особенностях зарождения, истории пауэрлифтинга и тяжелой атлетики;
- знать о физических качествах и правилах их тестирования;
- выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- владеть техническими элементами пауэрлифтинга;
- знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях пауэрлифтингом и правила его предупреждения;
- владеть основами судейства в пауэрлифтинге.

2 Содержательный раздел.

2.1.1 Учебный план, 1 год обучения.

Цель: овладение основами техники пауэрлифтинга.

Задачи:

1. Обучающие:
 - обучить учащихся основным техническим приёмам пауэрлифтинга;
 - научить правильно регулировать свою физическую нагрузку
2. Развивающие:
 - развивать двигательные способности;
 - формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями.
3. Воспитательные:
 - воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
 - воспитывать дисциплинированность;
 - воспитывать потребность в здоровом образе жизни.

Таблица 1.

№ п/п	Наименование разделов, тем	Общее кол-во часов	В том числе	
			Теория	Практика
1.	Введение.		2	
2.	Меры предупреждения травм и ТБ при работе в спортивном зале.		4	
3.	Раздел 3.Общефизическая подготовка.			
3.1	Общеразвивающие упражнения без предметов для рук и плечевого пояса.			2
3.2	Общеразвивающие упражнения без предметов для шеи и туловища.			2
3.3	Общеразвивающие упражнения без предметов для ног и голени.			2
3.4	Общеразвивающие упражнения без предметов для всех частей тела.			2
3.5	Общеразвивающие упражнения с предметами.			6
4.	Изучение техники исполнения вспомогательных упражнений.			
4.1	Изучение техники упражнений для рук и плечевого пояса.			8
4.2	Изучение техники упражнений для пресса и спины.			8
4.3	Изучение техники упражнений для ног.			8
5.	Развитие силовой выносливости.			
5.1	Упражнения для развития силовой выносливости рук и плечевого пояса.			16
5.2	Упражнения для развития силовой выносливости спины и пресса.			16

5.3	Упражнения для развития силовой выносливости ног и голени.			14
6.	Изучение техники соревновательных упражнения в пауэрлифтинге.			
6.1	Изучение техники выполнения приседания.			18
6.2	Изучение техники выполнения в жиме лежа.			20
6.3	Изучение техники выполнения тяги.			20
7.	Развитие силовых качеств.			
7.1	Упражнения для развития силы рук и плечевого пояса.			20
7.2	Упражнения для развития силы спины.			20
7.3	Упражнения для развития силы ног.			20
8.	Ознакомление с тренажерами.			8
	ИТОГО:	216 часов	6	10

2.1.2. Содержание учебной программы

Физическая культура и спорт - составная часть культуры, одно из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего физического развития граждан. Значение физической культуры для трудовой деятельности людей и защиты Российского государства.

Всестороннее развитие физических и умственных способностей - одно из необходимых условий развития государства.

Силовые упражнения в дореволюционной России. Первые чемпионаты России по подъему тяжестей. Сильнейшие атлеты дореволюционной России, их достижения, участие в соревнованиях.

1. Меры предупреждения травм и ТБ при работе в спортивном зале. Оказание первой помощи. Понятие о травмах. Травматические повреждения, характерные для занятий силовой подготовкой, меры их профилактики. Страховка и самостраховка. Необходимость соблюдения безопасного расстояния при выполнении упражнения.

Инструктаж по охране труда. Противопоказания по состоянию здоровья. Обязательность извещения педагога о плохом самочувствии, появлении боли, полученной травме. Действия при пожаре и землетрясениях, террористической угрозе.

2. Общефизическая подготовка.

2.1. Общеразвивающие упражнения без предметов для рук и плечевого пояса.

Сгибания, разгибания, вращения, махи, отведения, приведения, рывковые движения руками, одновременное и разновременное использование всех суставов: кистевых, локтевых, плечевых, отжимание.

2.2. Общеразвивающие упражнения без предметов для шеи и туловища. Наклоны, вращения и повороты головы, наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые движения туловищем, повороты туловища, поднимание ног и туловища в положении лежа на наклонной скамье.

2.3. Общеразвивающие упражнения для ног и голени. Поднимание на носки, различные движения прямой согнутой ногой, приседания на одной и обеих ногах, выпады, прыжки на месте.

2.4. Общеразвивающие упражнения без предметов для всех частей тела. Сочетание движений различными частями тела. Упражнение на равновесие.

2.5. Формирование правильной осанки. Упражнения на гибкость, на растягивание и расслабление, прыжки с места.

2.6. Общеразвивающие упражнения с предметами.

2.7. Упражнения со скакалкой, на гимнастической скамье, на низкорасположенной перекладине, перетягивание стоя, сидя. Борьба на руках.

2.8. Изучение техники исполнения вспомогательных упражнений.

2.9. Изучение техники исполнения упражнений для рук и плечевого пояса. Стартовое положение. Правильный хват, положение ладоней, локтей.

Правильное дыхание. Плавность движения. Полная амплитуда. Формирование правильного двигательного навыка.

2.10. Изучение техники упражнений для пресса и спины.

Важность групп в формировании правильной осанки. Стартовое положение. Хват снарядов. Правильное дыхание. Травмоопасность, ровное положение спины при выполнении упражнений. Оптимальное соотношение углов сгибания. Формирование правильного двигательного навыка

3.11. Изучение техники упражнений для ног и голени.

Важность в профилактике плоскостопия. Стартовое положение. Хват снаряда. Правильное дыхание. Требуемая амплитуда, плавность и ритм движения. Формирование правильного двигательного навыка.

3. Развитие силовой выносливости.

3.1. Упражнение для развития силовой выносливости рук и плечевого пояса.

Упражнения на группы мышц: кистей, бицепса, трицепса, дельтовидных, грудных. Движения: сгибания, разгибания, подъемы, опускания, отведения, отжимания. С гантелями, блинами, с собственным весом до 15 раз.

3.2. Упражнения для развития силовой выносливости спины и пресса. Упражнения на группы мышц: длинных мышц спины, широчайших, пресса, косых, трапециевидных. Движения: сгибание, разгибание, наклоны, подъемы, скручивания. С гантелями, блинами и собственным весом до 15 раз.

3.3. Упражнения для развития силовой выносливости ног и голени. Упражнения на группы мышц: ягодичные, сгибатели и разгибатели бедер, икроножные. Движения: приседания, сгибания, разгибания, подъемы на носки, с гантелями, с блинами и собственным весом до 15 раз.

4. Изучение техники соревновательных упражнений в пауэрлифтинге.

4.1. Изучение техники выполнения приседания.

Положение грифа на спине. Положение рук и хват. Отход от стоек со штангой на спине. Положение ступней и коленей. Обратное возвращение на стойки.

4.2. Изучение техники выполнения в жиме лежа.

Стартовое положение на лавке. Хват штанги. Опускание грифа. Фиксация штанги. Обучение жима лежа с мостом.

4.3. Изучение техники выполнения тяги.

Стартовое положение. Расстановка ног. Положение туловища. Тяга до колен. Тяга от колен. Фиксация.

5. Развитие силовых качеств.

5.1. Упражнения для развития силы рук и плечевого пояса. Упражнения на группы мышц: кистей, бицепса, трицепса, дельтовидных, грудных. Движения: сгибания, разгибания, подъемы, опускания, отведения, отжимания, жимы, разведения. С гантелями, штангой, собственным весом до 6-8 раз.

5.2. Упражнения для развития силы спины и пресса.

Упражнения на группы мышц: длинных мышц спины, широчайших, пресса, косых, трапециевидных. Движения: сгибания, разгибания, наклоны, подъемы, скручивания. С гантелями, блинами, штангой, собственным весом до 6-8 раз.

5.3. Упражнения для развития силы ног

Упражнения на группы мышц: ягодичные сгибатели и разгибатели бедер, икроножные. Движения: приседания, сгибания, разгибания, выпады, подъемы на носки. С гантелями, штангой, с собственным весом до 6-9 раз.

6. Ознакомление с тренажерами.

Виды тренажеров. Основные задачи тренажеров. Использование тренажеров. Правильный захват. Плавность движения. Выбор нагрузки.

2.1.3 Система оценки достижения планируемых результатов 1 года обучения

В качестве итоговых требований за 1 год обучения используется освоение техники соревновательных упражнений в приседаниях, жиме лежа, тяге классической и сдача зачета по пятибалльной системе

2.2.1. Учебный план 2 год обучения, средняя группа

Цель: повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности, овладение техникой пауэрлифтинга.

Задачи: 1. Обучающие: повышать качество технических приёмов пауэрлифтинга;

2. Развивающие: развивать физические качества: быстрота, ловкость, сила, гибкость и выносливость.

3. Воспитательные: воспитывать эмоционально-волевую устойчивость к неблагоприятным факторам, способность переносить физические и психические нагрузки; потребности в здоровом образе жизни.

Таблица 2

№ п/п	Наименование разделов, тем	Общее кол-во часов	В том числе	
			Теория	Практика
1.	Краткие сведения о строении и функциях организма.		2	
2.	Меры предупреждения травм и ТБ при работе в спортзале.		2	
3.	Общездоровья подготовка.			
3.1.	Общеразвивающие упражнения без предметов.			2
3.2.	Общеразвивающие упражнения с предметами.			2
4.	Совершенствование техники исполнения вспомогательных упражнений.			
4.1.	Совершенствование техники упражнений для рук и плечевого пояса.			12
4.2.	Совершенствование техники исполнения для пресса и спины.			12
4.3.	Совершенствование техники исполнения для ног.			12
4.4.	Техника исполнения упражнения на тренажерах.			12
5.	Совершенствование техники соревновательных упражнений в пауэрлифтинге.			
5.1	Совершенствование техники выполнения в приседаниях.			18
5.2.	Совершенствование техники выполнения в жиме лежа.			18
5.3.	Совершенствование техники выполнения тяги.			18

6.	Развитие силовых качеств.			
6.1.	Упражнения для развития силы рук и плечевого пояса.			38
6.2.	Упражнения для развития силы спины.			38
6.3.	Упражнения для развития силы ног.			37
	ИТОГО:	216	4	212

2.2.2. Содержание программы 2год обучения

1. Раздел. Краткие сведения о строении и функциях организма.

Скелет. Окостенение скелета. Позвоночник. Изгибы позвоночника. Мышечная система. Влияние мышечной деятельности на вегетативные функции (кровообращение, дыхание). Рефлекторное влияние внутренних органов на функциональное состояние мускулатуры, основные мышцы, их строение и взаимодействие, название, их расположение на теле. Личная гигиена. Ознакомление с совокупностью гигиенических правил, правильное чередование умственного и физического труда, регулярное полноценное питание, полноценный сон.

2. Раздел. Меры предупреждения травм и ТБ при работе в спортзале. Необходимость разминки, разогрева и температурного режима в зале. Регулярная проверка состояния гантелей и использование только исправных.

Инструктаж по охране труда и противопоказания по состоянию здоровья. Последствия выполнения упражнений влажными, с моzoлями руками и работы с загрязненными снарядами. Необходимость соблюдения безопасного расстояния и страховки при выполнении упражнения. Обязательно извещение педагога о плохом самочувствии, появлении боли, полученной травме. Действия при пожаре и землетрясениях и террористической угрозе.

3. Раздел. Общефизическая подготовка.

3.1. Общеразвивающие упражнения без предметов.

Упражнения для рук, плечевого пояса, туловища, ног. Сгибания, разгибания, вращения, наклоны, приседания, выпады. Сочетания движений различными частями тела, упражнения на формирование правильной осанки, упражнение на растягивание, расслабление, гибкость, прыжки с места.

3.2. Общеразвивающие упражнения с предметами.

Упражнения со скакалкой, на гимнастической скамье, на перекладине, перетягивание стоя, сидя, борьба на руках.

4. Раздел. Совершенствование техники исполнения вспомогательных упражнений.

4.1. Совершенствование техники упражнений для рук и плечевого пояса. Плавность движения, полная амплитуда, оптимальное соотношение темпа выполнения негативной фазы и подъема. Положение локтей, кистей. Формирование правильного двигательного навыка. Дыхание.

4.2. Совершенствование техники упражнений для спины и пресса. Важность групп в формировании правильной осанки. Ровное положение спины в наклоне. Положение головы. Динамика усилий. Работа с тренируемой группой. Изоляция упражнения. Подбор веса. Формирование правильного двигательного навыка. Дыхание.

4.3. Совершенствование техники упражнений для ног и голени. Важность в профилактике плоскостопия. Плавность движения, оптимальное соотношение темпа выполнения негативной фазы и подъема. Формирование правильного положения спины, головы, коленей. Формирование правильного двигательного навыка. Дыхание.

4.4. Техника исполнения упражнений на тренажерах.

Стартовое положение, правильный захват. Плавность движения, выбор нагрузки. Концентрация на работающей мышце. Формирование правильного двигательного навыка. Дыхание.

5. Раздел. Совершенствование техники соревновательных упражнений в пауэрлифтинге.

5.1. Совершенствование техники выполнения в приседании.

Действия спортсмена до съема штанги со стоек. Съем штанги со стоек. Положение спины и расстановка ног. Действия атлета при уходе в подсед, способствующие системе в подседе. Зависимость высоты фиксации штанги от подвижности в голеностопных, коленных и тазобедренных суставах. Величина углов в этих суставах. Вставание из подседа. Биомеханические условия сохранения равновесия и вставания в разных способах подседа. Фиксация. Выполнение команд судьи. Дыхание при выполнении упражнения.

5.2. Совершенствование техники выполнения в жиме лежа.

Действия спортсмена до съема штанги со стоек. Расстановка ног. Ширина хвата. Положение туловища на скамье. Опускание и остановка штанги на груди. Жим от груди. Фиксация. Выполнение команд судьи. Дыхание при выполнении упражнения.

5.3. Совершенствование техники выполнения тяги.

Стартовое положение. Расстановка ног. Способы захвата и оптимальная ширина хвата. Положение ног головы, туловища, рук на старте, величины углов в коленных, голеностопных и тазобедренных суставах. Разновидности старта (динамический, статический). Дыхание во время выполнения упражнения. Съем штанги с помоста. Работа мышц разгибателей ног и туловища. Фиксация штанги в верхней точке подъема. Выполнение команд судьи.

6. Раздел. Развитие силовых качеств.

6.1. Упражнения для развития силы рук и плечевого пояса.

Упражнения на группы мышц: кистей, бицепса, трицепса, дельтовидных, грудных. Движения: сгибания, разгибания, подъемы, опускания, отведения, отжимания, жимы, разведения. С гантелями, штангой, собственным весом, на тренажере до 6-10 раз.

6.2. Упражнения для развития силы спины и пресса.

Упражнения на группы мышц: длинных мышц спины, широчайших, пресса, косых, трапециевидных. Движения: сгибания, разгибания, наклоны, подъемы, скручивания. С гантелями, блинами, штангой, собственным весом, на тренажере до 6-12 раз.

6.3. Упражнения для развития силы ног.

Упражнения на группы мышц: ягодичные, сгибатели и разгибатели бедер, икроножные. Движения: приседания, сгибания, разгибания, выпады, подъемы на носки. С гантелями, штангой, с собственным весом, на тренажере до 6-12 раз.

2.2.3. Система оценки достижений планируемых результатов 2 года обучения.

В качестве итоговых требований за 2 год обучения используются требования к развитию физических качеств и выполнению следующих нормативов:

Подтягивание на перекладине -не менее 5 раз.

Подъемы для пресса -не менее 20 раз.

Отжимание от пола-не менее 20 раз.

Или участие в районном первенстве по пауэрлифтингу или жиму лежа при условии занятия призового места.

2.3.1. Учебный план 3год обучения, старшая группа.

Цель: формирование знаний по вопросам участия в спортивных соревнованиях.

Задачи: 1. Обучающие: обучать навыкам организации и проведения соревнований;

2. Развивающие: укреплять опорно-двигательный аппарат;

3. Воспитательные: воспитывать толерантность, уважение к товарищам по команде и тренеру, законопослушность; приобщать к истории, традициям; формировать неприятие нарушений спортивной дисциплины, потребность в здоровом образе жизни.

№ п/п	Наименование разделов и тем	Общее кол-во часов	В том числе	
			Теория	Практика
1.	Самоконтроль и правильное питание.		2+2	
2.	Атлетическая терминология и методика.		1+1	
3.	Правила соревнований.		2+1	
4.	Восстановительный период.			
4.1.	Общеразвивающие упражнения с предметами.			6
4.2.	Развитие силовой выносливости.			18
5.	Подготовленный период №1.			
5.1.	Обще подготовленный период:			
	а) развивающие упражнения для приседаний.			9
	б) развивающие упражнения для жима лежа.			9
	в) развивающие упражнения для тяги.			6
5.2.	Специально-подготовленный период:			
	а) подводящие упражнения для приседания.			11
	б) подводящие упражнения для жима лежа.			12
1	в) подводящие упражнения для тяги.			10
6.	Соревновательный период №1.			
6.1	Техника выполнения и развитие в приседании.			15
6.2.	Техника выполнения и развитие в жиме лежа.			16
6.3.	Техника выполнения и развитие в тяге.			14
7.	Переходный период №1.			9
8.	Подготовительный период №2.			
8.1.	Обще подготовительный период:			
	а) развивающие упражнения для приседаний.			24
	б) развивающие упражнения для жима лежа.			26
	в) развивающие упражнения для тяги.			22
8.2.	Специально-подготовительный период.			
	а) подводящие упражнения для приседаний.			6
	б) подводящие упражнения для жима лежа.			6
	в) подводящие упражнения для тяги.			6
9	Соревновательный период №2.			
9.1.	Техника выполнения и развитие в приседании.			26
9.2.	Техника выполнения и развитие в жиме лежа.			32
9.3.	Техника выполнения и развитие в тяге.			25
10.	Переходный период №2.			20
	ИТОГО:	324 часов	8	316

2.3.2. Содержание программы 3 год обучения

1. Раздел. Самоконтроль и правильное питание.

Необходимость навыков самоконтроля за здоровьем и спортивной формой.

Самостоятельное регистрировании пульса до и после сна в положении сидя, стоя, лежа. Объемы и интенсивность проделанной работы, динамика спортивных результатов. Отслеживание таких параметров как самочувствие, сон, аппетит, работоспособность настроение. Понятие «спортивная форма», «утомление», «перетренировка». Меры предупреждения переутомления. Основные составляющие правильного питания - важнейшего фактора сохранения здоровья, повышения работоспособности и достижения высоких спортивных результатов. Необходимость полного соответствия в энергозатратах и в калориях. Правильное соотношение белков, жиров, углеводов. Разумное употребление необходимых витаминов. Норма питания и контроль веса спортсмена.

2. Раздел. Атлетическая терминология и методика.

Важность знания специальной терминологии в атлетической гимнастике. Формы записи занятий. Изучение методики правильности выполнения упражнений, разбивка по фазам выполнения, подводящие упражнения, принцип «от простого к сложному». Планирование специализированных комплексов.

3. Раздел. Правила соревнований.

Общие правила и требования. Требование к экипировке и к снарядам, их конструктивные возможности. Требования к выполнению упражнений в пауэрлифтинге, порядок соревнований, причины дисквалификации.

4. Раздел. Восстановительный период.

4.1. Общеразвивающие упражнения с предметами.

Упражнения со скакалкой, на гимнастической скамье, на перекладине, перетягивание стоя, сидя, борьба на руках.

4.2. Развитие силовой выносливости.

Упражнения на развитие силовой выносливости рук, плечевого пояса, спины и пресса, ног и голени с числом повторов до 15 раз.

5. Раздел. Подготовительный период №1.

5.1. Обще подготовительный период:

а) Развивающие упражнения для приседаний.

Приседания в «ножницах», приседание в уступающем режиме, приседание «в глубину», приседание мертвой точки, полуприседы, с цепями, работа на тренажерах для ног, прыжки.

б) Развивающие упражнения для жима лежа.

Жимы с различными положениями скамьи, жимы от груди и из-за головы, сидя и стоя широким хватом, со штангой, с гантелями, разведение гантелей с различным наклоном на скамье, отжимание на брусьях, отжимание от пола, упражнения на развитие бицепсов, трицепсов, дельт, широчайших.

в) Развивающие упражнения для тяги.

Тяга я прямыми ногами и широким хвостом, с цепями, приседание «в глубину», все виды наклонов, упражнения для пресса и кистей.

5.2. Специально-подготовительный период:

а) Подводящие упражнения для приседаний.

Приседание с остановками, на скамейку, на груди, медленный темп, с широко расставленными ногами.

б) подводящие упражнения для жима лежа.

Жимы различными хватами, с валиком, с паузой, обратным хватом, во взрывном режиме, «негативный жим», дожим с цепями, с П-образным грифом.

в) подводящие упражнения для тяги.

Тяга стоя на подставке, до колен, с остановками, в уступающем режиме, с плитов с различной высоты, с «ребра».

6. Соревновательный период № 1.

6.1. Техника выполнения и развитие в приседании.

Совершенствование ухода в подсед. Оптимальное соотношение быстроты и глубины подседа. Техника подведения рук и под гриф штанги. Вставание из подседа. Порядок

перемещения звеньев тела при вставании не вызывающих резких смещений штанги в вертикальной и горизонтальной плоскостях. Динамика усилий, использование упругих и реактивных сил при приседаниях. Ритмовая структура приседаний. Фиксация. Техника постановки штанги на стойки.

6.2. Техника выполнения и развития в жиме лежа.

Подъем штанги от груди. Положение рук, ног и туловища на старте. Использование максимального прогиба в позвоночнике для уменьшения пути штанги. Направление, амплитуда и скорость опускания. Положение звеньев тела перед началом жима. Динамика усилий, использование упругих и реактивных сил в жиме лежа. Ритмовая структура жима лежа. Фиксация веса и техника опускания штанги на стойки.

6.3. Техника выполнения и развитие в тяге.

Направление и скорость движения штанги и звеньев тела спортсмена с первой и второй фазах тяги. Кинематика суставных перемещений и усилий атлета в тяге. Наиболее рациональное расположение звеньев тела. Ритмовая структура тяги. Основные факторы, предопределяющие величину скорости и подъема штанги.

7. Раздел. Переходный период №1.

Обеспечение организму активного отдыха. Сохранение физической подготовленности путем применения специально-подготовительных упражнений с малыми весами. Устранение недостатков в спортивной технике.

8. Раздел. Подготовительный период №2.

8.1. Обще подготовительный период:

а) Развивающие упражнения для приседаний.

Приседания в «ножницах». Приседание в уступающем режиме, приседание в «глубину», с мертвой точки, полуприседы, с цепями, работа на тренажерах для ног, прыжки.

б) Развивающие упражнения для жима лежа.

Жимы с различными положениями скамьи, жимы от груди, из-за головы сидя и стоя широким хватом, со штангой, с гантелями, швунгжимовой, разведение гантелей с различным наклоном на скамье, отжимание на брусках, отжимание от пола, упражнения на развитие бицепсов, трицепсов, дельт, широчайших.

в) Развивающие упражнения для тяги.

Тяга с прямыми ногами с широким хватом, с цепями, приседания в «глубину», все виды наклонов, упражнения для пресса и кистей.

8.2. Специально-подготовительный период.

а) Подводящие упражнения для приседаний.

Приседания с остановками, на скамейку, на груди, медленный темп, с широко расставленными ногами.

б) подводящие упражнения для жима лежа.

Жимы различными хватами с валиком, с паузой, обратным хватом, во взрывном режиме «негативный жим», дожим в раме с цепями с П-образным грифом.

в) Подводящие упражнения для тяги.

Тяга стоя на подставке, до колен, с остановками, в уступающем режиме, с плитов с различной высоты, с «ребра».

9. Раздел. Соревновательный период №2.

9.1. Техника выполнения и развитие в приседании.

Совершенствование ухода в подсед. Оптимальное соотношение быстроты и глубины подседа. Техника подведения рук под гриф штанги. Вставание из подседа. Порядок перемещения звеньев тела при вставании, не вызывающих резких смещений штанги в вертикальной и горизонтальной плоскостях. Динамика усилий использования упругих и реактивных сил при приседаниях. Ритмовая структура приседаний. Фиксация. Техника постановки штанги на стойки.

9.2. Техника выполнения и развитие в жиме лежа.

Подъем штанги от груди. Положение рук, ног и туловища на старте. Использование максимального прогиба в позвоночнике для уменьшения пути штанги. Направление, амплитуда и скорость опускания. Положение звеньев тела перед началом жима. Динамика усилий,

использование упругих и реактивных сил при жиме лежа. Ритмовая структура жима лежа. Фиксация веса и техника опускания штанги на стойки.

9.3. Техника выполнения и развития в тяге.

Направление и скорость движения штанги и звеньев тела спортсмена в первой и второй фазах тяги. Кинематика суставных перемещений и усилий атлета в тяге. Наиболее рациональное расположение звеньев тела. Ритмовая структура тяги. Основные факторы, предопределяющие величину скорости и подъема штанги.

10. Раздел. Переходный период №2.

Обеспечение организму активного отдыха. Сохранение физической подготовленности путем применения вспомогательных упражнений с малыми весами. Устранение недостатков в спортивной технике. Применение игровых видов спорта.

2.3.3. Система оценки достижения планируемых результатов.

В качестве итоговых требований за 3 год обучения используется выполнение квалификационных нормативов по жиму лежа или пауэрлифтингу не ниже 3 юношеского разряда или участие в районных соревнованиях при условии занятия призового места.

2.4.1. Учебный план 4 год обучения (1 Спортивная группа)

Цель: совершенствование техники силового спорта

Задачи: 1. Обучающие: обучать навыкам организации и проведения соревнований; обучение навыкам саморегулирования физической нагрузки; совершенствование двигательных навыков по технике выполнения упражнений и тактических умений при выполнении упражнений в пауэрлифтинге

2. Развивающие: развивать творческие и спортивные способности учащихся, удовлетворять их индивидуальные потребности в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;

3. Воспитательные: воспитывать культуру здорового и безопасного образа жизни, укреплять здоровье учащихся.

Таблица 4.

№ п/п	Наименование разделов и тем	Общее кол-во часов	В том числе	
			Теория	Практика
1.	Самоконтроль и правильное питание. Правила поведения на занятиях и перемене.		3	
2.	Атлетическая терминология и методика	2	2	
3.	Правило соревнований	1	1	
4.	Восстановительный период			
4.1	Общеразвивающие упражнения с предметами	3		3
4.2	Развитие силовой выносливости	18		18
5.	Подготовительный период №1			
5.1	Общеподготовительный период			
	а) развивающие упражнения для приседаний			19
	б) развивающие упражнения для жима лежа			20
	в) развивающие упражнения для тяги			15
5.2	Специально – подготовительный период			
	а) развивающие упражнения для приседаний			7
	б) развивающие упражнения для жима лежа			8
	в) развивающие упражнения для тяги			6
6.	Соревновательный период №1			
6.1	Техника выполнения и развитие в приседании			19
6.2	Техника выполнения и развитие в жиме лежа			20
6.3	Техника выполнения и развитие в тяге			18
7.	Переходный период №1			18
8.	Подготовительный период №2			

8.1	Общеподготовительный период			
	а) развивающие упражнения для приседаний			34
	б) развивающие упражнения для жима лежа			35
	в) развивающие упражнения для тяги			30
8.2	Специально – подготовительный период			
	г) развивающие упражнения для приседаний			20
	д) развивающие упражнения для жима лежа			20
	е) развивающие упражнения для тяги			17
9.	Соревновательный период №2			
9.1	Техника выполнения и развитие в приседании			27
9.2	Техника выполнения и развитие в жиме лежа			28
9.3	Техника выполнения и развитие в тяге			26
10.	Переходный период №2			18
	Итого:	432 часа	6	426

2.4.2. Содержание программы 4 год обучения

Раздел. 1 Самоконтроль и правильное питание.

Необходимость навыков самоконтроля за здоровьем и спортивной формой.

Самостоятельное регистрировании пульса до и после сна в положении сидя, стоя, лежа.

Объемы и интенсивность проделанной работы, динамика спортивных результатов. Отслеживание таких параметров как самочувствие, сон, аппетит, работоспособность настроение. Понятие «спортивная форма», «утомление», «перетренировка». Меры предупреждения переутомления. Основные составляющие правильного питания - важнейшего фактора сохранения здоровья, повышения работоспособности и достижения высоких спортивных результатов. Необходимость полного соответствия в энергозатратах и в калориях. Правильное соотношение белков, жиров, углеводов. Разумное употребление необходимых витаминов. Норма питания и контроль веса спортсмена.

Раздел. 2 Атлетическая терминология и методика.

Важность знания специальной терминологии в атлетической гимнастике. Формы записи занятий. Изучение методики правильности выполнения упражнений, разбивка по фазам выполнения, подводящие упражнения, принцип «от простого к сложному». Планирование специализированных комплексов.

Раздел. 3 Правила соревнований.

Общие правила и требования. Требование экипировки и к снарядам, их конструктивные возможности. Требования к выполнению упражнений в пауэрлифтинге, порядок соревнований, причины дисквалификации.

Раздел. 4 Восстановительный период.

Общеразвивающие упражнения с предметами.

Упражнения со скакалкой, на гимнастической скамье, на перекладине, перетягивание стоя, сидя, борьба на руках.

Развитие силовой выносливости.

Упражнения на развитие силовой выносливости рук, плечевого пояса, спины и пресса, ног и голени с числом повторов до 15 раз.

Раздел. 5 Подготовительный период №1.

Обще подготовительный период:

а) Развивающие упражнения для приседаний.

Приседания в «ножницах», приседание в уступающем режиме, приседание «в глубину», приседание мертвой точки, полуприседы, с цепями, работа на тренажерах для ног, прыжки.

б) Развивающие упражнения для жима лежа.

Жимы с различными положениями скамьи, жимы от груди и из-за головы, сидя и стоя широким хватом, со штангой, с гантелями, разведение гантелей с различным наклоном на скамье, отжимание на брусьях, отжимание от пола, упражнения на развитие бицепсов, трицепсов, дельт, широчайших.

в) Развивающие упражнения для тяги.

Тяга я прямыми ногами и широким хвостом, с цепями, приседание «в глубину», все виды наклонов, упражнения для пресса и кистей.

Специально-подготовительный период:

а) Подводящие упражнения для приседаний.

Приседание с остановками, на скамейку, на груди, медленный темп, с широко расставленными ногами.

б) подводящие упражнения для жима лежа.

Жимы различными хватами, с валиком, с паузой, обратным хватом, во взрывном режиме, «негативный жим», дожим с цепями, с П-образным грифом.

в) подводящие упражнения для тяги.

Тяга стоя на подставке, до колен, с остановками, в уступающем режиме, с плитов с различной высоты, с «ребра».

Раздел 6. Соревновательный период № 1.

Техника выполнения и развитие в приседании.

Совершенствование ухода в подсед. Оптимальное соотношение быстроты и глубины подседа. Техника подведения рук и под гриф штанги. Вставание из подседа. Порядок перемещения звеньев тела при вставании не вызывающих резких смещений штанги в вертикальной и горизонтальной плоскостях. Динамика усилий, использование упругих и реактивных сил при приседаниях. Ритмовая структура приседаний. Фиксация. Техника постановки штанги на стойки.

Техника выполнения и развития в жиме лежа.

Подъем штанги от груди. Положение рук, ног и туловища на старте. Использование максимального прогиба в позвоночнике для уменьшения пути штанги. Направление, амплитуда и скорость опускания. Положение звеньев тела перед началом жима. Динамика усилий, использование упругих и реактивных сил в жиме лежа. Ритмовая структура жима лежа. Фиксация веса и техника опускания штанги на стойки.

Техника выполнения и развитие в тяге.

Направление и скорость движения штанги и звеньев тела спортсмена с первой и второй фазах тяги. Кинематика суставных перемещений и усилий атлета в тяге. Наиболее рациональное расположение звеньев тела. Ритмовая структура тяги. Основные факторы, предопределяющие величину скорости и подъема штанги.

Раздел. 7 Переходный период №1.

Обеспечение организму активного отдыха. Сохранение физической подготовленности путем применения специально-подготовительных упражнений с малыми весами. Устранение недостатков в спортивной технике.

Раздел. 8 Подготовительный период №2.

Обще подготовительный период:

а) Развивающие упражнения для приседаний.

Приседания в «ножницах». Приседание в уступающем режиме, приседание в «глубину», с мертвой точки, полуприседы, с цепями, работа на тренажерах для ног, прыжки.

б) Развивающие упражнения для жима лежа.

Жимы с различными положениями скамьи, жимы от груди, из-за головы сидя и стоя широким хватом, со штангой, с гантелями, швунгжимовой, разведение гантелей с различным наклоном на скамье, отжимание на брусьях, отжимание от пола, упражнения на развитие бицепсов, трицепсов, дельт, широчайших.

в) Развивающие упражнения для тяги.

Тяга с прямыми ногами с широким хватом, с цепями, приседания в «глубину», все виды наклонов, упражнения для пресса и кистей.

Специально-подготовительный период.

а) Подводящие упражнения для приседаний.

Приседания с остановками, на скамейку, на груди, медленный темп, с широко расставленными ногами.

б) подводящие упражнения для жима лежа.

Жимы различными хватами с валиком, с паузой, обратным хватом, во взрывном режиме «негативный жим», дожим в раме с цепями с П-образным грифом.

в) Подводящие упражнения для тяги.

Тяга стоя на подставке, до колен, с остановками, в уступающем режиме, с плитов с различной высоты, с «ребра».

Раздел. 9 Соревновательный период №2.

Техника выполнения и развитие в приседании.

Совершенствование ухода в подсед. Оптимальное соотношение быстроты и глубины подседа. Техника подведения рук под гриф штанги. Вставание из подседа. Порядок перемещения звеньев тела при вставании, не вызывающих резких смещений штанги в вертикальной и горизонтальной плоскостях. Динамика усилий использования упругих и реактивных сил при приседаниях. Ритмовая структура приседаний. Фиксация. Техника постановки штанги на стойки.

Техника выполнения и развитие в жиме лежа.

Подъем штанги от груди. Положение рук, ног и туловища на старте. Использование максимального прогиба в позвоночнике для уменьшения пути штанги. Направление, амплитуда и скорость опускания. Положение звеньев тела перед началом жима. Динамика усилий, использование упругих и реактивных сил при жиме лежа. Ритмовая структура жима лежа. Фиксация веса и техника опускания штанги на стойки.

Техника выполнения и развития в тяге.

Направление и скорость движения штанги и звеньев тела спортсмена в первой и второй фазах тяги. Кинематика суставных перемещений и усилий атлета в тяге. Наиболее рациональное расположение звеньев тела. Ритмовая структура тяги. Основные факторы, предопределяющие величину скорости и подъема штанги.

Раздел. 10 Переходный период №2.

Обеспечение организму активного отдыха. Сохранение физической подготовленности путем применения вспомогательных упражнений с малыми весами. Устранение недостатков в спортивной технике. Применение игровых видов спорта.

2.4. 3. Система оценки достижения планируемых результатов 4 года обучения.

В качестве итоговых требований за 4 год обучения используется выполнение квалификационных нормативов по жиму лежа или пауэрлифтингу не ниже 2 юношеского разряда или участие в районных соревнованиях при условии занятия призового места.

2.5.1. Учебный план. Пятый год обучения

Цель: выявление и поддержка учащихся, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Задачи: 1. Обучающие: привлекать к специализированной подготовке перспективных спортсменов, в целях достижения ими высоких стабильных результатов.

2. Развивающие: повышать уровень развития волевых качеств и психологической подготовленности; приобретение соревновательного опыта;

3. Воспитательные: способствовать снятию стрессов и раздражительности; способствовать работе в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели; воспитывать культуру здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся

Таблица 5.

№ п/п	Название разделов, тем	Количество часов			Форма аттестации/контроля по разделу
		Всего	Теория	Практика	
1.	Раздел № 1 Вводное занятие. Техника безопасности	1	1		Опрос
1.1	Планирование спортивной тренировки	1	1		
1.2	Психологическая подготовка	1	1		
2.	Раздел 2.Втягивающий цикл				
2.1	ОФП.	24	1	23	Зачет
3.	Раздел 3. Подготовительный период № 1	1	1		Опрос

3.1	Объемно-формирующий цикл	35		35	
3.2	Специально-силовой цикл	36		36	
3.3	Технико-формирующий цикл	36		36	
4.	Раздел 4 Соревновательный период №1				
4.1	Предсоревновательный цикл.	36	1	35	Соревнования
4.2	Соревновательный цикл	24		24	
5.	Раздел 5 Переходный период № 1				
5.1	Восстановительный цикл	12		12	
6.	Раздел 6 Подготовительный период № 2	1	1		Опрос
6.1	Общеразвивающий цикл	59		59	
6.2	Специально-силовой цикл	60		60	
7.	Раздел 7 Соревновательный период № 2	1	1		Соревнования
7.1	Предсоревновательный цикл	47		47	
7.2	Цикл высшей готовности	48		48	
8.	Раздел 8 Переходный период № 2	9		9	
	Всего часов:	432	8	424	

2.5.2. Содержание учебной программы Пятый год обучения

Раздел 1. Вводное занятие. Техника безопасности.

Теория

Правила техники безопасности и противопожарной безопасности во время занятий и на перемене. Действия при угрозе террористического акта.

Тема 1.1 Планирование спортивной тренировки.

Теория

Планирование тренировки и основные требования. Виды планирования. Задачи тренировочных циклов и их содержание. Формы тренировочных планов. Календарный план соревнований.

Тема 1.2 Психологическая подготовка.

Теория

Понятие о психологической подготовке. Основные методы развития и совершенствования моральных и волевых качеств спортсменов. Преодоление отрицательных эмоций перед соревнованиями. Индивидуальный подход. Влияние коллектива и тренера на психологическую подготовку спортсмена.

Раздел 2. Втягивающий цикл.

Тема 2.1 ОФП.

Теория

Общая подготовка как основа развития различных качеств и повышения спортивной работоспособности. Требования к общей физической подготовке лифтеров. Общая физическая подготовка как средство восстановления работоспособности и активного отдыха спортсмена. Взаимосвязь общей и специальной физической подготовкой в пауэрлифтинге. Контрольные тесты для выявления уровня развития общей физической подготовленности.

Практика

Упражнения для всех частей тела: сочетания движений различными частями тела (приседания с наклоном вперед и движения руками, выпады с наклоном и движением туловища, вращение туловища с круговым движением руками и др.) Настольный теннис.

Раздел 3. Подготовительный период № 1

Теория

Специальная физическая подготовка троеборца и краткая характеристика ее средств. Взаимосвязь и соотношение общей и специальной физической подготовки троеборца. Характеристика физических качеств троеборца: мышечная сила, быстрота движений, выносливость, ловкость и гибкость. Методика развития этих качеств. Краткая характеристика

применения этих средств специальной физической подготовки для различных групп занимающихся. Важность техники исполнения вспомогательных упражнений.

Тема 3.1. Объемно-формирующий цикл.

Практика

Комплекс вспомогательных упражнений для увеличения объемных показателей мышц трицепса, бицепса, спины. Правильный подбор веса.

Раздел 4. Соревновательный период № 1

Теория.

Контроль над процессом становления и совершенствования техники исходя из индивидуальных особенностей. Причины возникновения ошибок, их систематизация. Контроль над техникой выполнения упражнений с помощью технических средств. Критерии технического мастерства: минимальное расстояние и траектория движения штанги, вертикальная составляющая реакции опоры, скорость и ускорение движения штанги, изменения углов в суставах, порядок и характер возбуждения отдельных мышечных групп. Ритм выполнения отдельных периодов и фаз движения штанги. Временные и амплитудные соотношения характеристик техники.

Тема 4.1. Предсоревновательный цикл.

Практика

Совершенствование техники базовых упражнений троеборья на приседание. Комплекс на увеличение силовых показателей ног. Определение недостатков в технике.

Раздел 5. Переходный период №1

Тема 5.1. Восстановительный цикл

Практика

Комплекс упражнений на силовую выносливость. Волейбол. Упражнение на растягивание и расслабление.

Раздел 6. Подготовительный период №2

Теория

Целостное и расчлененное выполнение отдельных периодов и фаз упражнения. Применение пассивного растяжения мышц перед выполнением упражнения и после него. Ударный метод развития взрывной силы для совершенствования элементов техники с повышением реактивной способности нервно-мышечного аппарата. Избирательная тренировка отдельных мышц или мышечных групп.

Тема 6.1. Общеразвивающий цикл.

Практика

Комплекс вспомогательных упражнений для увеличения объемных показателей мышц груди, плеч, ног. Правильный подбор веса.

Раздел 7. Соревновательный период № 2

Теория

Тема 7.1. Предсоревновательный цикл.

Контроль над процессом становления и совершенствования техники исходя из индивидуальных особенностей. Причины возникновения ошибок, их систематизация. Контроль над техникой выполнения упражнений с помощью технических средств. Критерии технического мастерства: минимальное расстояние и траектория движения штанги, вертикальная составляющая реакции опоры, скорость и ускорение движения штанги, изменения углов в суставах, порядок и характер возбуждения отдельных мышечных групп. Ритм выполнения отдельных периодов и фаз движения штанги. Временные и амплитудные соотношения характеристик техники. Психологическая подготовка до, во время и после соревнований. Преодоление отрицательных эмоций перед соревнованиями. Требования к зачетному выполнению соревновательных упражнений для участия в судейской практике.

Практика

Совершенствование техники базовых упражнений троеборья на приседание. Комплекс на увеличение силовых показателей ног. Определение и устранение ошибок.

7.2. Цикл высшей готовности.

Тема: Комплекс на увеличение максимальной силы и мощности для приседаний. Техника соревновательного упражнения приседание.

Раздел 8. Переходный период №2

Тема: Комплекс упражнений на тренажерах. Работа на беговой дорожке.

Упражнение на растяжку и расслабление.

2.5. 3. Система оценки достижения планируемых результатов.

В качестве итоговых требований за 5 год обучения используется выполнение квалификационных нормативов по жиму лежа или пауэрлифтингу не ниже 1 юношеского разряда или участие в районных соревнованиях при условии занятия призового места или участие в соревнованиях областного уровня.

2.6. Механизм оценки получаемых результатов. Формы подведения итогов реализации программы.

Основной формой подведения итогов обучения является участие учащихся в соревнованиях разного уровня. Кроме этого, прямыми формами подведения итогов по каждому блоку и разделу программы и росту достижений, предусмотрены следующие формы: участие учащихся конференциях, которые позволяют отследить уровень физического роста и потенциала учащихся. Для отслеживания результативности в процессе обучения проводятся мини-соревнования, зачеты.

Косвенными критериями служат: создание стабильного коллектива объединения, заинтересованность учащихся в занятиях, развитие чувства ответственности и товарищества.

Основные методы диагностики: наблюдение, самонаблюдение, самооценка, анкетирование, беседа, тестирование. К числу важнейших элементов работы по данной программе относится отслеживание результатов. Способы и методики определения результативности образовательного и воспитательного процесса разнообразны и направлены на сформированность личных качеств учащихся.

На протяжении всего учебного процесса проводятся следующие виды контроля знаний: беседы в форме «вопрос – ответ» с ориентацией на сопоставление, сравнение, выявление общего и особенного, а также тестирование по пройденной теме. Такой вид контроля развивает мышление ребенка, умение общаться, выявляет устойчивость его внимания. Беседы, викторины, конкурсы – группа методов контроля, позволяющая также повысить интерес учащихся и обеспечить дух соревнования. Важная оценка — отзывы учащихся, их родителей, педагогов ДДТ, коллег физкультурно-спортивной направленности.

Программа предусматривает наблюдение и контроль за развитием личности учащихся, осуществляющиеся в ходе анкетирования и диагностики. Анкеты учащихся позволяют лучше узнать детей, проанализировать межличностные отношения обучаемых и воспитательную работу в целом, обдумать и спланировать действия, по сплочению коллектива и развитию творческой активности, пробудить в детях желание прийти на помощь друг другу. Результаты пройденной программы прослеживаются через достижения группы, личных достижений учащихся в соревнованиях.

2.7. Календарный учебный график

Таблица 6

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учебных недель	Кол-во дней	Кол-во часов	Режим занятий
2	01.09.2022	31.05.2023	36	108	216	2/3
3	01.09.2023	31.05.2024	36	108	324	3/3
5	01.09.2024	31.05.2025	36	144	432	3/4

3. Организационный раздел

3.1. Методическое обеспечение программы

Основной формой занятий является тренировка. Тренировка - систематически повторяющееся воздействие на функциональные системы организма, способствующее выявлению духовных и физических способностей человека и обеспечивающее широкий диапазон приспособления к требованиям социально-экологических условий жизни; универсальный способ совершенствования организма.

При выборе плана тренировок и дозирования тренировочных нагрузок учитываются физиологические особенности, физическая подготовленность, функциональное состояние и развитие базовых качеств.

В объединении Клуб «Атланта» обучающиеся делятся на группы, каждая из которых соответствует определенному этапу физического развития учащихся.

- 1 этап – начальный (младшая группа)
- 2 этап – основной (средняя и старшая группы)
- 3 этап - мастерства. (спортивная группа 1 и спортивная группа 2)

Переход от этапа к этапу и перевод из группы в группу осуществляется по возрастным и физическим показателям.

Младшая группа занимается по три раза в неделю по 2 часа каждое занятие. Группа состоит из 10 человек (учащихся 11-13 лет), принимаются все желающие, прошедшие медосмотр.

Основные задачи:

- овладение техникой вспомогательных упражнений и упражнений силового троеборья;
- создание и прочной силовой базы для перехода к специализации;
- формирование устойчивой мотивации к занятиям по пауэрлифтингу;
- воспитание дисциплинированности;
- пропаганда здорового образа жизни.

Основные средства развития - это упражнения силовой направленности, которые совершенствуют, развивают силовые показатели, физическую работоспособность, улучшают состояние сердечно-сосудистой, дыхательной и нервно-мышечной систем. Применяются гантели от 2,5 до 25 кг, блины 2,5-25 кг. Упражнения в атлетическом комплексе рассчитанных на все мышечные группы (до 12 упражнений по 4 подхода каждое, начиная с рук). В первом полугодии используются простые упражнения, включая упражнения с собственным весом, во втором полугодии в занятия включаются упражнения со штангой для крупных мышечных групп: жимы, приседания, наклоны, упражнения в наклоне, тяги. Заканчиваются тренировки выполнением упражнений на пресс, тройных прыжков с места, висов на тренажере.

Средняя группа. Состоит из учеников 8-9 классов. Они занимаются 6 часов в неделю. Состав группы 8 человек.

Основные задачи:

- укрепление здоровья;
- повышение уровня специальной физической подготовки;
- изучение и совершенствование техники выполнения упражнений силового троеборья.

Применяются гантели весом 5-15 кг, штанги. В комплексы упражнений включаются работа на тренажерах для различных мышечных групп. Увеличивается доля специальной подготовки во всевозрастающем объеме специально-вспомогательных упражнений. Продолжается совершенствование техники выполнения упражнений с учетом индивидуальных особенностей занимающихся. Заканчиваются тренировки выполнением упражнений на пресс, висами на тренажере.

В старшей группе (возраст обучающихся 16-18 лет) занимаются 3 раза в неделю по 3 часа.

Основная задача заключается в максимальном развитии физических морально-волевых качеств, изучении и совершенствовании техники выполнения упражнений силового троеборья.

На данном этапе уже сформированы возможности для постепенного увеличения объема тренировочной нагрузки, а также интенсивности и полноты уроков в специальной физической подготовке. В занятиях используются все средства для развития мышечных групп с увеличением количества упражнений, с преимущественным развитием крупных мышц.

На данном этапе большое значение отводится морально-волевой подготовке спортсмена, достижению результатов, исходя из индивидуальных возможностей занимающихся.

Заключительный этап - спортивная группа 1 и спортивная 2 состоит из особо одаренных и талантливых ребят, которые занимаются 4 раза в неделю по 3 часа, состоит из 6 и более человек.

Основная задача заключается в завершении работы по созданию базы общефизической подготовки - прочной основы для специальной силовой подготовки; дальнейшем совершенствовании техники выполнения упражнений и надежности их выполнения в условиях соревнований через значительное повышение интенсивности занятий.

На тренировках применяется дифференцированный подход с учетом индивидуальной подготовки. Большое внимание на этом этапе уделяется воспитанию чувства ответственности, духа товарищества и взаимопомощи. Применяются все средства физической, технической, волевой, теоретической подготовки спортсмена, используемые в силовой подготовке. Воспитанники этой группы готовы участвовать в соревнованиях разного уровня.

Спортивная подготовка становится более целенаправленной в совершенствовании мастерства и решает задачи поддержания на высоком уровне силовых показателей и функционального состояния организма. Методика тренировок, позволяет выполнить нормативы от третьего взрослого разряда до КМСна соревнованиях, в зависимости от времени занятий и достигнутых результатов в спортивной группе.

При нормировании нагрузок во всех группах учитывается пять компонентов:

- продолжительность упражнения;
- интенсивность;
- продолжительность интервалов отдыха между упражнениями;
- характер отдыха;
- число повторений упражнения.

Строго отслеживается:

1. Соблюдение основных закономерностей физической тренировки. (Несоблюдение основных закономерностей физической тренировки может привести к переутомлению, перетренированности и перенапряжению звеньев функциональных систем).

2. Появление симптомов, возникающих при перегрузке (если у подростка появляется более 2-х симптомов из указанных в перечне, говорят о нахождении на краю перетренировки):

- Постоянный недостаток энергии
- Постоянная болезненность мышц или суставов
- Учащение пульса в спокойном состоянии при ходьбе
- Повышенное утреннее кровяное давление
- Раздражительность
- Бессонница
- Потеря аппетита
- Нарушение координации движений
- Потеря желания тренироваться
- Травмы или болезни Воспитывающая деятельность.

Воспитывающая деятельность осуществляется через групповые и индивидуальные методы воспитания.

Основные задачи: воспитывать чувство ответственности и взаимопомощи, высокие морально-волевые качества (активность, настойчивость, решительность, дисциплинированность) и эстетический вкус.

Воспитывающая деятельность осуществляется через групповые и индивидуальные методы воспитания:

Пропаганда здорового образа жизни и противостояние асоциальному поведению: Организация и проведение соревнований. Изучение состояния здоровья и физического развития каждого ребенка. Беседы о личной гигиене и режиме дня. Профилактика заболеваний. Питание - основополагающее условие здорового образа жизни, соответствующее возрасту, полу и характеру вида деятельности.

Организация работы с семьей. Знакомство с семьями, организация совместной деятельности с родителями, работа по половому просвещению и профилактике асоциального поведения и т. д.

Нравственное воспитание - организация деятельности, ориентированной на воспитание личности спортсмена, развитие его индивидуальных качеств, привитие навыков культуры поведения, культуры общения, формирование толерантного отношения к людям другой национальности и вероисповедания.

Проведение традиционных праздников и участие во всех мероприятиях ДДТ.

Развивающая деятельность.

Основные задачи: физическое развитие в соответствии с индивидуальными особенностями телосложения, уровнем подготовленности и функциональными возможностями организма.

Чтобы проследить общий уровень развития отслеживаются следующие параметры троеборья:

- приседания со штангой на плечах,
- жим штанги лёжа;
- становая тяга штанги.

Оценивается телосложение, определяется вес, охватные размеры бедер, талии, груди, каждого плеча, каждого бедра и голени с помощью сантиметровой ленты.

Форма контроля:

- Самооценка: (А - что ожидал? Б - что было? В - что получил?)
- Анализ техники выполнения упражнений.
- Выступления на соревнованиях.
- Фиксация массы тела и других параметров.

Подведение итогов. Итоги и результаты достижений детей демонстрируются на открытых занятиях, соревнованиях, проводимых в конце каждого полугодия.

Для методического обеспечения тренировок используются методики российских и зарубежных авторов, (Фредерик Хетфилд), поиск новых методик в специализированных журналах и во Всемирной электронной сети, непосредственный опыт бывших учеников, достигших высокий спортивный уровень.

Данная программа позволит решить проблему занятости свободного времени учащихся, формированию физических качеств, пробуждение интереса к новой деятельности в области физической культуры и спорта. В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Клуб «Атлант»», направленная на удовлетворение потребностей в совершенствовании своего тела, движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

3.2. Материально-технические условия реализации программы:

Для проведения занятий имеется тренировочный зал 6х16 метров.

Имеются штанги: 3 грифа по 20кг, 1 гриф по 17,5кг и по одному грифу по 12 и трех грифов различной формы по 5кг, большой запас блинов от 2,5 до 25кг.

Большое количество различных гантелей, как литых, так и разборных массой от 2 до 32кг.

Имеется также навесной турник и брусья, тренажерный комплекс «BODISOLID», состоящий из 7 тренажеров на все основные группы мышц. Имеется также музыкальная аппаратура и возможность просмотра видео и DVD- фильмов.

Большая группа кардиотренажеров: беговые дорожки, велотренажеры, эллипсоидный тренажер:

1. Беговая дорожка -2 шт. фирмы Larsen, Aerofit.
2. Эллипсоидный тренажер-3 шт. фирмы Larsen, Aerofit, Proteus.
3. Велотренажеры-2 шт.

3.3. Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет -ресурсов:

Основная литература:

1. Бодибилдинг для начинающих/ Под ред. О. Хейдештама; /Пер. с англ/. –2019,- 212 с.
2. Брунгардт, К. Идеальные мышцы груди и плечевого пояса. /К. Брунгардт. – Минск: ООО Попурри, 2016. -103 с. – Текст непосредственный
3. Геллер, Е.М. Игры на переменах для школьников. / Е.М. Геллер. - М.: Физкультура и спорт, 2020.-98 с. – Текст непосредственный
4. Дворкин, Л.С. Юный тяжелоатлет: Физкультура и спорт. /Л.С. Дворкин. - 2018, -103 с. – Текст непосредственный
5. Доктор Любер, Культуризм по-нашему, или секреты «качалки»./Любер. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2018.-156 с. – Текст непосредственный
6. Здоровье без лекарств. Популярная энциклопедия. Минск, 2017,-212 с. – Текст непосредственный
7. Кеннеди, Р Крутой культурист. / Р. Кеннеди. - М: Гера-Спорт, 2019,-201 с. – Текст непосредственный.
8. Коннорс, Э. и др. Бодибилдинг. Баланс красоты и здоровья. / Э. Коннорс. -М.,2019,-111 с. – Текст непосредственный.
9. Коннорс, Э. и др. Энциклопедия бодибилдинга / Э. Коннорс. - Пер. с англ. -2010,-103 с. – Текст непосредственный.
10. Коротков, И.М. Подвижные игры в занятиях спортом.- /И.М. Коротков.- М: АКР, 2018. -98 с. – Текст непосредственный
11. Кулагина, И. Ю., Возрастная психология. Полный жизненный цикл развития человека. /И.Ю Кулагина. – М: Оптиум, 2017.-98 с. – Текст непосредственный
12. Ломейко, В.Ф. Развитие двигательных качеств на уроках физической культуры. / В.Ф. Ломейко.- Минск: Народная асвета, 2018. -198 с. – Текст непосредственный
13. Мороз, Р.П. Развивайте силу. / Р. П. Мороз. – М: АКР, 2017. -58 с. – Текст непосредственный
14. Психологическое развитие младших школьников 4 переизд. / Под ред. В.В.Давыдова. М., 2017. -98 с. – Текст непосредственный
15. Фредерик, К. Хэтфилд Ф. К. Всестороннее руководство по развитию силы. /К Фоедерик. - Новый Орлеан, 2016. -154 с. – Текст непосредственный
16. Цедов, Р.А. Компьютерно-видеографический анализ спортивной техники упражнений пуэрлифтинга. / Р.А. Цедов.- Краснодар, 2021. -134 с. – Текст непосредственный

Дополнительная литература:

1. Бодибилдинг для начинающих/Под ред. О. Хейдештама; Пер. с англ. -2017. -98 с. – Текст непосредственный.
2. Уайдер, Д. Как тренируются звёзды. / Д. Уайдер. - Москва, 2018. -134 с. – Текст непосредственный.
3. Качай мускулы - подборка журналов.
4. Сила и красота - подборка журналов.
5. Физкультура и спорт - подборка журналов.
6. Спортзал - подборка журналов.

3.4. Кадровое обеспечение программы:

Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности по Атлетической гимнастике обеспечивается педагогом дополнительного образования, имеющим высшее образование, прошедшим квалификационную подготовку в соответствии со спортивно-физкультурной направленностью, отвечающим квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках и профессиональном стандарте.

Приложения

Приложение 1.

Календарно-тематический план. Младшая группа, 1 год обучения

Таблица 1.

№	Дата	Название разделов и тем	Кол-во часов
1.	13.09	Введение. Правила поведения во время занятий и на перемене.	2
2.	15.09	Меры предупреждения правил и ТБ при работе в спортивном зале	2
3.	17.09	Общефизическая подготовка. Общеразвивающие упражнения без предметов для рук и плечевого пояса.	2
4.	20.09	Общеразвивающие упражнения без предметов для шеи и туловища	2
5.	22.09	Общеразвивающие упражнения без предметов для ног и голени	2
6.	24.09	Общеразвивающие упражнения без предметов для всех частей тела	2
7.	27.09	Общеразвивающие упражнения с предметами	2
8.	29.09	Общеразвивающие упражнения с предметами	2
9.	01.10	Общеразвивающие упражнения с предметами	2
10.	04.10	Изучение техники вспомогательных упражнений. Изучение техники упражнений для рук и плечевого пояса. Стартовое положение, правильный захват, положение ладоней, локтей.	2
11.		Изучение техники упражнений для пресса и спины. Стартовое положение, захват снарядов.	2
12.	06.10	Изучение техники упражнений для ног и голени. Стартовое положение, захват снаряда.	2
13.	08.10	Изучение техники упражнений для рук и плечевого пояса. Правильное дыхание.	2
14.	11.10	Изучение техники упражнений для пресса и спины. Правильное дыхание, ровное положение спины при выполнении упражнений	2
15.	13.10	Изучение техники упражнений для ног и голени. Правильное дыхание.	2
16.	15.10	Изучение техники упражнений для рук и плечевого пояса. Плавность движения.	2
17.	18.10	Изучение техники упражнений для пресса и спины. Оптимальное соотношение углов сгибания.	2
18.	20.10	Изучение техники упражнений для ног и голени. Требуемая амплитуда.	2
19.	22.10	Изучение техники упражнений для рук и плечевого пояса. Полная амплитуда. Формирование правильного двигательного навыка.	2
20.	25.10	Изучение техники упражнений для пресса и спины. Формирование правильного двигательного навыка.	2
21.	27.10	Изучение техники упражнений для ног и голени. Формирование правильного двигательного навыка.	2
22.	29.10	Развитие силовой выносливости. Упражнение для развития силовой выносливости рук и плечевого пояса, на кисти и бицепсы.	2
23.	01.11	Упражнение для развития силовой выносливости спины пресса, на длинные мышцы спины.	2
24.	03.11	Упражнение для развития силовой выносливости ног и голени, на ягодичные и икроножные.	2
25.	08.11	Упражнение для развития силовой выносливости рук и плечевого пояса, на трицепсы и дельты.	2
26.	10.11	Упражнение для развития силовой выносливости спины и пресса, на широчайшие.	2
27.	12.11	Упражнение для развития силовой выносливости ног и голени, на сгибатели и разгибатели ног и голени.	2
28.	15.11	Упражнение для развития силовой выносливости рук и плечевого пояса, на грудные и трапецевидные.	2
29.	17.11	Упражнение для развития силовой выносливости спины и пресса, на пресс и косые.	2
30.	19.11	Упражнение для развития силовой выносливости ног и голени, на ягодичные и икроножные	2
31.	22.11	Упражнение для развития силовой выносливости рук и плечевого пояса, на кисти и бицепсы.	2
32.	24.11	Упражнение для развития силовой выносливости спины и пресса, на длинные мышцы спины.	2
33.	26.11	Упражнение для развития силовой выносливости ног и голени, на сгибатели и	2

		разгибатели бедер.	
34.	29.11	Упражнение для развития силовой выносливости рук и плечевого пояса на трицепсы и дельты.	2
35.	01.12	Упражнение для развития силовой выносливости пресса и спины, на широчайшие.	2
36.	03.12	Упражнение для развития силовой выносливости ног и голени на ягодичные и икроножные.	2
37.	06.12	Упражнение для развития силовой выносливости рук и плечевого пояса, на грудные и трапецевидные.	2
38.	08.12	Упражнение для развития силовой выносливости пресса и спины, на пресс и косые.	2
39.	10.12	Упражнение для развития силовой выносливости ног и голени, на сгибатели и разгибатели бедер.	2
40.	13.12	Упражнение для развития силовой выносливости рук и плечевого пояса, на кисти и бицепсы.	2
41.	15.12	Упражнение для развития силовой выносливости пресса и спины, на длинные мышцы спины.	2
42.	17.12	Упражнение для развития силовой выносливости ног и голени, на ягодичные и икроножные мышцы.	2
43.	20.12	Упражнение для развития силовой выносливости рук и плечевого пояса, на трицепс и дельтовидные.	2
44.	22.12	Упражнение для развития силовой выносливости пресса и спины, на пресс и косые.	2
45.	24.12	Изучение техники выполнения в жиме лежа. Стартовое положение.	2
46.	27.12	Изучение техники выполнения в тяге. Стартовое положение, расстановка ног.	2
47.	29.12	Изучение техники выполнения приседаний. Положение рифа на спине, расстановка ног.	2
48.	10.01	Правило поведения, Т.Б. пожарной безопасности, при угрозе Т.А.	2
49.	12.01	Изучение техники выполнения жима лежа. Хват штанги, опускание грифа.	2
50.	14.01	Изучение техники выполнения тяги. Положение туловища.	2
51.	17.01	Изучение техники выполнения приседания. Положение грифа на спине, положение рук и хват.	2
52.	19.01	Изучение техники выполнения жима лежа. Фиксация штанги, обучение жиму лежа с «мостом»	2
53.	21.01	Изучение техники выполнения тяги. Положение туловища.	2
54.	24.01	Изучение техники выполнения приседания. Положение ступней и коленей.	2
55.	26.01	Изучение техники выполнения жима лежа, обучение жима лежа с «мостом»	2
56.	28.01	Изучение техники выполнения тяги. Тяга до колен.	2
57.	31.01	Изучение техники выполнения приседаний. Положение коленей.	2
58.	02.02	Изучение техники выполнения жима лежа. Обучение жиму лежа с «мостом».	2
59.	04.02	Изучение техники выполнения тяги. Тяга до колен.	2
60.	07.02	Изучение техники выполнения приседаний. Положение коленей.	2
61.	09.02	Изучение техники выполнения жима лежа. Обучение жима лежа с «мостом».	2
62.	11.02	Изучение техники выполнения тяги. Тяга от колен.	2
63.	14.02	Изучение техники выполнения приседаний. Положение коленей.	2
64.	16.02	Изучение техники выполнения жима лежа. Обучение жима лежа с «мостом»	2
65.	18.02	Изучение техники выполнения тяги. Тяга от колен. Фиксация.	2
66.	21.02	Изучение техники выполнения приседаний. Обратное возвращение на стойки.	2
67.	25.02	Изучение техники выполнения жима лежа. Формирование правильного двигательного навыка.	2
68.	28.02	Изучение техники выполнения тяги. Формирование правильного двигательного навыка.	2
69.	02.03	Изучение техники выполнения приседаний. Формирование правильного двигательного навыка.	2
70.	04.03	Изучение техники выполнения жима лежа. Формирование правильного двигательного навыка.	2
71.	07.03	Изучение техники выполнения тяги. Формирование правильного двигательного навыка.	2
72.	09.03	Изучение техники выполнения приседаний. Формирование правильного двигательного навыка.	2

73.	11.03	Изучение техники выполнения жима лежа. формирование правильного двигательного навыка.	2
74.	14.03	Изучение техники выполнения тяги. Формирование правильного двигательного навыка.	2
75.	16.03	Развитие силовых качеств. Упражнения для развития силы рук и плечевого пояса, на кисти и бицепсы.	2
76.	18.03	Упражнения для развития силы спины, на длинные мышцы спины.	2
77.	21.03	Упражнения для развития силы ног, на ягодичные и икроножные.	2
78.	23.03	Упражнения для развития силы рук и плечевого пояса, на трицепсы и дельты.	2
79.	25.03	Упражнения для развития силы спины, на широчайшие.	2
80.	28.03	Упражнения для развития силы ног, на сгибатели и разгибатели.	2
81.	30.03	Упражнения для развития силы рук и плечевого пояса, на грудные и трапецевидные.	2
82.	01.04	Упражнения для развития силы спины, на пресс и косые.	2
83.	04.04	Упражнения для развития силы ног на ягодичные и икроножные	2
84.	06.04	Упражнения для развития силы рук и плечевого пояса, на кисти и бицепсы.	2
85.	08.04	Упражнения для развития силы спины, на длинные мышцы спины.	2
86.	11.04	Упражнения для развития силы ног , на сгибатели и разгибатели	2
87.	13.04	Упражнения для развития силы рук и плечевого пояса на трицепсы и дельты.	2
88.	15.04	Упражнения для развития силы спины, на широчайшие.	2
89.	25.04	Упражнения для развития силы ног, на ягодичные и икроножные.	2
90.	27.04	Упражнения для развития силы рук и плечевого пояса, на грудные и трапецевидные.	2
91.	29.04	Упражнения для развития силы спины, на пресс и косые	2
92.	04.05	Упражнения для развития силы ног, на сгибатели и разгибатели бедер.	2
93.	06.05	Упражнения для развития силы рук и плечевого пояса, на кисти и бицепсы.	2
94.	11.05	Упражнения для развития силы спины, на длинные мышцы спины.	2
95.	13.05	Упражнения для развития силы ног, на ягодичные и икроножные	2
96.	16.05	Упражнения для развития силы рук и плечевого пояса, на трицепсы и дельтовидные	2
97.	18.05	Упражнения для развития силы спины, на пресс и косые.	2
98.	20.05	Упражнения для развития силы ног, на сгибатели и разгибатели бедер.	2
99.	23.05	Упражнения для развития силы рук и плечевого пояса, на грудные и трапецевидные	2
100.	25.05	Упражнения для развития силы спины, на длинные мышцы спины.	2
101.	27.05	Упражнения для развития силы ног, на ягодичные и икроножные.	2
102.	30.05	Упражнения для развития силы рук и плечевого пояса, на кисти и бицепсы.	2
103.	29.05	Упражнения для развития силы спины, на широчайшие.	2
104.	01.06	Упражнения для развития силы ног, на сгибатели и разгибатели бедер.	2
105.	03.06	Ознакомление и работа на тренажерах. Работа на силовых тренажерах.	2
106.	06.06	Ознакомление и работа с тренажерами. Работа на многопрофильных тренажерах.	2
107.	08.06	Ознакомление и работа на тренажерах. Работа на кардиотренажерах.	2
108.	10.06	Ознакомление и работа с тренажерами. Работа на кардиотренажерах.	2
			216 часов

Приложение 2

Календарно-тематический план. Средняя группа. 2 год обучения.

Таблица 2

№	Дата	Название разделов и тем	Кол-во часов
1.	14.09	Правила поведения во время занятий и на перемене. Краткие сведения о строении и функциях организма. Меры предупреждения травм и техника безопасности при работе в спортзале.	2
2.	16.09	Общефизическая подготовка. Общеразвивающие упражнения без предметов.	2
3.	18.09	Общеразвивающие упражнения с предметами.	2
4.	21.09	Совершенствование техники исполнения вспомогательных упражнений. Совершенствование техники упражнений для рук и плечевого пояса. Плавность движения, полная амплитуда	2
5.	23.09	Совершенствование техники упражнений для пресса и спины. Ровное положение спины в наклоне.	2
6.	25.09	Совершенствование техники упражнений для ног. Плавность движения. Оптимальное соотношение темпа выполнения негативной фазы и подъема.	2
7.	28.09	Совершенствование техники упражнений для рук и плечевого пояса. Оптимальное соотношение темпа выполнения негативной фазы и подъема	2
8.	30.09	Совершенствование техники упражнений для пресса и спины. Положение головы. Динамика усилий.	2
9.	02.10	Совершенствование техники упражнений для ног. Формирование правильного положения спины, головы, коленей	2
10.	05.10	Совершенствование техники упражнений для рук и плечевого пояса. Положение локтей, кистей	2
11.	07.10	Совершенствование техники упражнений для пресса и спины. Работа с тренируемой группой. Изоляция.	2
12.	09.10	Совершенствование техники упражнений для ног. Формирование правильного двигательного навыка. Дыхание	2
13.	12.10	Совершенствование техники упражнений для рук и плечевого пояса. Формирование правильного двигательного навыка. Дыхание.	2
14.	14.10	Совершенствование техники упражнений для пресса и спины. Подбор веса.	2
15.	16.10	Совершенствование техники упражнений для ног. Формирование правильного двигательного навыка. Дыхание	2
16.	19.10	Совершенствование техники упражнений для рук и плечевого пояса. Формирование правильного двигательного навыка. Дыхание.	2
17.	21.10	Совершенствование техники упражнений для пресса и спины. Формирование правильного двигательного навыка. Дыхание	2
18.	23.10	Совершенствование техники упражнений для ног. Формирование правильного двигательного навыка. Дыхание.	2
19.	26.10	Совершенствование техники упражнений для рук и плечевого пояса. Формирование правильного двигательного навыка. Дыхание	2
20.	28.10	Совершенствование техники упражнений для пресса и спины. Формирование правильного двигательного навыка. Дыхание	2
21.	30.10	Совершенствование техники упражнений для ног. Формирование правильного двигательного навыка. Дыхание.	2
22.	02.11	Техника исполнения упражнений на тренажерах. Стартовое положение, правильный захват.	2
23.	09.11	Техника исполнения упражнений на тренажерах. Плавность движения. Выбор нагрузки.	2
24.	11.11	Техника исполнения упражнений на тренажерах. Концентрация на работающей мышце.	2
25.	13.11	Техника исполнения упражнений на тренажерах. Формирование правильного двигательного навыка. Дыхание	2
26.	16.11	Техника исполнения упражнений на тренажерах. Формирование правильного двигательного навыка. Дыхание	2
27.	18.11	Совершенствование техники соревновательных упражнений в пауэрлифтинге. Совершенствование техники выполнения приседания. Действия до съема штанги со стоек. Съем штанги со стоек.	2

28.	20.11	Совершенствование техники выполнения жима лежа. Действия до съема штанги со стоек. Расстановка ног, ширина хвата.	2
29.	23.11	Совершенствование техники выполнения тяги. Стартовое положение. Расстановка ног, способы захвата и оптимальная ширина хвата.	2
30.	25.11	Совершенствование техники выполнения приседания. Положение спины и расстановка ног.	2
31.	27.11	Совершенствование техники выполнения жима лежа. Положение туловища на скамье.	2
32.	30.11	Совершенствование техники выполнения тяги. Положение ног, головы, туловища, рук на старте, величина углов сгибания в коленных, голеностопных и тазобедренных суставах.	2
33.	02.12	Совершенствование техники выполнения приседания. Действия атлета при уходе в подсед, способствующие системы в подседе	2
34.	04.12	Совершенствование техники выполнения жима лежа. Пускание и остановка штанги на груди	2
35.	07.12	Совершенствование техники выполнения тяги. Разновидности старта (динамический, статический)	2
36.	09.12	Совершенствование техники выполнения приседания. Зависимость высоты фиксации штанги от подвижности в голеностопных, коленных и тазобедренных суставах. Величины углов в этих суставах	2
37.	11.12	Совершенствование техники выполнения жима лежа. Жим от груди. Фиксация.	2
38.	14.12	Совершенствование техники выполнения тяги. Съём штанги с помоста, работа мышц разгибателей ног и туловища	2
39.	16.12	Совершенствование техники выполнения приседаний. Вставание с подседа. Биомеханические условия сохранения равновесия и вставания в разных способах подседа	2
40.	18.12	Совершенствование техники выполнения жима лежа. Выполнение команд судьи.	2
41.	21.12	Совершенствование техники выполнения тяги. Выполнение команд судьи	2
42.	23.12	Совершенствование техники выполнения приседаний. Фиксация. Выполнение команд судьи.	2
43.	25.12	Совершенствование техники выполнения жима лежа. Дыхание при выполнении упражнений	2
44.	28.12	Совершенствование техники выполнения тяги. Дыхание при выполнении упражнений.	2
45.	30.12	Совершенствование техники выполнения приседаний. Дыхание при выполнении упражнений.	2
46.	11.01	Правило поведения во время занятий и на перемене. Краткие сведения о строении и функциях организма. Меры предупреждения травм и т.б при работе в спортзале.	2
47.	13.01	Совершенствование техники выполнения жима лёжа. Формирование правильного двигательного навыка.	2
48.	15.01	Совершенствование техники выполнения тяги. Формирование правильного двигательного навыка.	2
49.	18.01	Совершенствование техники выполнения приседаний. Формирование правильного двигательного навыка.	2
50.	20.01	Совершенствование техники выполнения жима лёжа. Формирование правильного двигательного навыка.	2
51.	22.01	Совершенствование техники выполнения тяги. Формирование правильного двигательного навыка.	2
52.	25.01	Совершенствование техники выполнения приседаний. Формирование правильного двигательного навыка.	2
53.	27.01	Совершенствование техники выполнения жима лёжа. Формирование правильного двигательного навыка.	2
54.	29.01	Совершенствование техники выполнения тяги. Формирование правильного двигательного навыка.	2
55.	01.02	Упражнения для развития силы рук и плечевого пояса на кисти рук.	2
56.	03.02	Упражнения для развития силы спины на длинные мышцы спины.	2
57.	05.02	Упражнения для развития силы ног на сгибатели и разгибатели бёдер.	2
58.	08.02	Упражнения для развития силы руки плечевого пояса на бицепсы и трицепсы.	2
59.	10.02	Упражнения для развития силы спины широчайшие и трапецевидные.	2

60.	12.02	Упражнения для развития силы ног на ягодичные.	2
61.	15.02	Упражнения для развития силы рук и плечевого пояса на дельтовидные и грудные	2
62.	17.02	Упражнения для развития силы спины, на пресс и косые.	2
63.	19.02	Упражнения для развития силы ног, на сгибатели и разгибатели бедер	2
64.	22.02	Упражнения для развития силы рук и плечевого пояса, на кисти рук	2
65.	24.02	Упражнения для развития силы спины, на длинные мышцы спины.	2
66.	26.02	Упражнения для развития силы ног, на икроножные	2
67.	01.03	Упражнения для развития силы рук и плечевого пояса. На бицепсы и трицепсы	2
68.	03.03	Упражнения для развития силы спины, на широчайшие и трапецивидные.	2
69.	05.03	Упражнения для развития силы ног, на ягодичные	2
70.	10.03	Упражнения для развития силы рук и плечевого пояса, на дельтовидные и грудные	2
71.	12.03	Упражнения для развития силы спины, на пресс и косые	2
72.	15.03	Упражнения для развития силы ног на сгибатели и разгибатели бедер	2
73.	17.03	Упражнения для развития силы рук и плечевого пояса, на кисти рук	2
74.	19.03	Упражнения для развития силы спины, на длинные мышцы спины	2
75.	22.03	Упражнения для развития силы ног, на икроножные	2
76.	24.03	Упражнения для развития силы рук и плечевого пояса, на бицепсы и трицепсы.	2
77.	26.03	Упражнения для развития силы спины, на широчайшие и дельтовидные	2
78.	29.03	Упражнения для развития силы ног, на ягодичные.	2
79.	31.03	Упражнения для развития силы силы рук и плечевого пояса, на дельтовидные и грудные	2
80.	02.04	Упражнения для развития силы спины, на пресс и косые.	2
81.	05.04	Упражнения для развития силы ног, на сгибатели и разгибатели бедер.	2
82.	07.04	Упражнения для развития силы рук и плечевого пояса, на кисти рук.	2
83.	09.04	Упражнения для развития силы спины, на длинные мышцы спины	2
84.	12.04	Упражнения для развития силы ног на икроножные	2
85.	14.04	Упражнения для развития силы рук и плечевого пояса, на бицепсы и трицепсы.	2
86.	16.04	Упражнения для развития силы спины, на широчайшие и трапецевидные.	2
87.	19.04	Упражнения для развития силы ног, на ягодичные	2
88.	21.04	Упражнения для развития силы рук и плечевого пояса, на дельтовидные и грудные.	2
89.	23.04	Упражнения для развития силы спины, на пресс и косые.	2
90.	26.04	Упражнения для развития силы ног, н сгибатели и разгибатели бедер.	2
91.	28.04	Упражнения для развития силы рук и плечевого пояса, на кисти рук.	2
92.	30.04	Упражнения для развития силы спины, на длинные мышцы спины.	2
93.	05.05	Упражнения для развития силы ног, на икроножные.	2
94.	07.05	Упражнения для развития силы рук и плечевого пояса, на бицепсы и трицепсы.	2
95.	10.05	Упражнения для развития силы спины, на широчайшие и трапецевидные.	2
96.	12.05	. Упражнения для развития силы ног, на ягодичные.	2
97.	14.05	Упражнения для развития силы рук и плечевого пояса, на дельтовидные и грудные	2
98.	17.05	Упражнения для развития силы спины, на пресс и косые	2
99.	19.05	Упражнения для развития силы ног, на сгибатели и разгибатели бедер	2
100.	21.05	Упражнения для развития силы рук и плечевого пояса, на кисти рук	2
101.	24.05	Упражнения для развития силы спины, на длинные мышцы спины	2
102.	26.05	Упражнения для развития силы ног, на икроножные	2
103.	28.05	Упражнения для развития силы рук и плечевого пояса, на бицепсы и трицепсы	2
104.	31.05	Упражнения для развития силы спины на широчайшие и трапецевидные	2
105.	02.06	Упражнения для развития силы ног, на ягодичные.	2
106.	04.06	Упражнения для развития силы рук и плечевого пояса, на дельтовидные и грудные	2
107.	07.06	Упражнения для развития силы спины, на пресс и косые.	2
108.	09.06	Упражнения для развития силы ног, на сгибатели и разгибатели бедер.	2
			216

Приложение 3

Календарно-тематический план. Старшая группа. 3 год обучения

Таблица 3

№	Дата	Наименование разделов и тем	Кол-во часов
1.	17.09	Правила поведения на занятиях и перемене. Самоконтроль и правильное питание.	3
2.	19.09	Атлетическая терминология и методика 1 ч. Правило соревнований 2ч.	3
3.	21.09	Восстановительный период. Общеразвивающие упражнения с предметами. Перекладина, брусья, скамья, прыжки с места.	3
4.	24.09	Общеразвивающие упражнения с предметами, перекладина, скакалка, прыжки с места.	3
5.	26.09	Развитие силовой выносливости для рук и плечевого пояса. Комплекс упражнений до 15 раз.	3
6.	28.09	Развитие силовой выносливости для спины и пресса. Комплекс упражнений до 15 раз. Прыжки	3
7.	01.09	Развитие силовой выносливости для ног и голени. Комплекс упражнений до 15 раз. Прыжки	3
8.	03.10	Развитие силовой выносливости для рук и плечевого пояса. Комплекс упражнений до 15 раз	3
9.	05.10	Развитие силовой выносливости для спины и пресса. Комплекс упражнений до 15 раз	3
10.	08.10	Развитие силовой выносливости для ног и голени. Комплекс упражнений до 15 раз. Прыжки	3
11.	10.10	Подготовительный период №1. Общеподготовительный период. Развивающие упражнения для приседаний. Приседания в «ножницах».	3
12.	12.10	Развивающие упражнения для жима лежа, жимы на наклонной скамье.	3
13.	15.10	Развивающие упражнения для тяги. Тяга с прямыми ногами, наклоны с закрепленными пятками	3
14.	17.10	Развивающие упражнения для приседаний. Приседания в «ножницах», в «глубину», на тренажерах на разгибатели, сгибатели, прыжки с места	3
15.	19.10	Развивающие упражнения для жима лежа. Жимы с груди, разведения на наклонной скамье, упражнения на дельты.	3
16.	22.10	Развивающие упражнения для тяги. Тяга с прямыми ногами с широким хватом	3
17.	24.10	Развивающие упражнения для приседаний. Приседания в «ножницах», в «глубину», полуприседы.	3
18.	26.10	Развивающие упражнения для жима лежа. Жимы на наклонной скамье, сидя широким хватом. Разведения на горизонтальной скамье. Упражнения на бицепсы, на трицепс	3
19.	29.10	Развивающие упражнения для тяги. Тяга с прямыми ногами с широким хватом, наклоны сидя, упражнения для пресса и кистей, подъемы плеч.	3
20.	31.10	Специально-подготовительный период. Подводящие упражнения для приседаний. Приседание с остановками	3
21.	05.11	Подводящие упражнения для жима лежа. Жим лежа с различными хватами с паузой.	3
22.	07.11	Подводящие упражнения для тяги. Тяга стоя на подставке, до колен, с остановками.	3
23.	09.11	Подводящие упражнения для жима лежа. Жим лежа с валиком, дожим в раме, с обратным хватом.	3
24.	12.11	Подводящие упражнения для тяги. Тяга с «ребра»	3
25.	14.11	Подводящие упражнения для приседаний. Приседание со штангой на груди, с широко расставленными ногами, в медленном темпе.	3
26.	16.11	Подводящие упражнения для жима лежа. Жим лежа с цепями, «негативный жим», дожим в раме.	3
27.	19.11	Подводящие упражнения для тяги. Тяга с остановками	3
28.	21.11	Подводящие упражнения для приседаний. Приседание на скамейку, на груди.	3
29.	23.11	Подводящие упражнения для жима лежа, с валиком, «негативный жим»	3
30.	26.11	Подводящие упражнения для тяги. Тяга стоя на подставке, с остановками, с ребра.	3
31.	28.11	Соревновательный период №1. Техника выполнения и развития в приседании. Совершенствование ухода в подсед.	3

32.	30.11	Техника выполнения и развития в жиме лежа. Положение рук, ног и туловища на старте.	3
33.	03.12	Техника выполнения и развития в в тяге. Направление и скорость движения штанги в первый и второй разгах тяги. Кинематика суставных перемещений и усилий в тяге	3
34.	05.12	Техника выполнения и развития в приседаниях. Порядок перемещения звеньев тела при вставании, не вызывающих резких смещений штанги в вертикальной и горизонтальной плоскостях.	3
35.	07.12	Техника выполнения и развития в жиме лежа. Динамика усилий, использование упругих и реактивных сил в жиме лежа.	3
36.	10.12	Техника выполнения и развития в тяге. Основные факторы, предопределяющие величину скорости и подъема штанги	3
37.	12.12	Техника выполнения и развития в приседаниях. Динамика усилий, использование упругих и реактивных сил при приседании.	3
38.	14.12	Техника выполнения и развития в жиме лежа. Ритмовая структура жима лежа.	3
39.	17.12	Техника выполнения и развития в тяге. Формирование правильного двигательного навыка. Фиксация.	3
40.	19.12	Техника выполнения и развития в приседаниях. Ритмовая структура приседаний.	3
41.	21.12	Техника выполнения и развития в жиме лежа. Фиксация веса и техника опускания штанги на стойки	3
42.	24.12	Техника выполнения и развития в тяге. Формирование правильного двигательного навыка. Фиксация.	3
43.	26.12	Техника выполнения и развития в приседаниях. Фиксация, техника постановки штанги на стойке	3
44.	28.12	Техника выполнения и развития в жиме лежа. Формирование правильного двигательного навыка	3
45.	09.01	Техника выполнения и развития в тяге. Формирование правильного двигательного навыка	3
46.	11.01	Переходный период №1. Комплекс упражнений на силовую выносливость до 15 раз. Прыжки со скакалкой 2	3
47.	14.01	Переходный период №1. Комплекс упражнений на силовую выносливость до 15 раз. Подвижные игры	3
48.	16.01	Правила поведения во время занятий и на перемене. 2 ч. Правила соревнований. 1 ч.	3
49.	18.01	Переходный период №1. Комплекс упражнений на силовую выносливость до 15 раз	3
50.	21.01	Подготовительный период №2. Общеподготовительный период. Развивающие упражнения для приседаний. Приседания в «ножницах»	3
51.	23.01	Развивающие упражнения для жима лежа. Жимы на наклонной скамье, жим от груди, упражнения на бицепсы и трицепсы.	3
52.	25.01	Развивающие упражнения для тяги. Тяга с прямыми ногами, широким хватом, тяга с цепями, подъемы плеч.	3
53.	28.01	Развивающие упражнения для приседаний, полуприседы.	3
54.	30.01	Развивающие упражнения для жима лежа. Жим из-за головы, отжимание на брусьях.	3
55.	01.02	Развивающие упражнения для тяги. Тяга с прямыми ногами и широким хватом, наклоны сидя, упражнения для пресса и кистей.	3
56.	04.02	Развивающие упражнения для приседаний. Приседания в «глубину», полуприседы, работа на тренажерах на сгибатели и разгибатели бедер.	3
57.	06.02	Развивающие упражнения для жима лежа. Жим на наклонной скамье	3
58.	08.02	Развивающие упражнения для тяги. Тяга с прямыми ногами, широким хватом, цепями, наклоны с закрепленными пятками.	3
59.	11.02	Развивающие упражнения для приседаний. Приседания в «ножницах», приседания в уступающем режиме, с цепями, прыжки.	3
60.	13.02	Развивающие упражнения для жима лежа. Жимы на наклонной скамье, отжимание на брусьях, упражнения на бицепсы, трицепсы, дельты	3
61.	15.02	Развивающие упражнения для тяги. Наклоны сидя.	3
62.	18.02	Развивающие упражнения для приседаний. Приседания с цепями, полуприседы	3
63.	20.02	Развивающие упражнения для жима лежа, жимы с цепям, разведение на	3

		наклонной скамье, подъемы на бицепсы и трицепсы.	
64.	22.02	Развивающие упражнения для тяги, тяги с цепями, наклоны стоя, подъемы плеч, упражнения для пресса и кистей	3
65.	25.02	Развивающие упражнения для приседаний. Приседания в «глубину», прыжки.	3
66.	27.02	Развивающие упражнения для жима лежа. Жим лежа с цепями, отжимание от брусьев.	3
67.	29.02	Развивающие упражнения для тяги, тяга с цепями, подъемы плеч, наклоны сидя, упражнения на кисти и пресс.	3
68.	03.03	Развивающие упражнения для приседаний. Приседания с цепями, в уступающем режиме, полуприседы, работа на тренажере на сгибатели ног. прыжки	3
69.	05.03	Развивающие упражнения для жима лежа. Жим гантелей на наклонной скамье	3
70.	07.03	Развивающие упражнения для тяги. Тяга с цепями. Наклоны с закрепленными пятками.	3
71.	10.03	Развивающие упражнения для приседаний. Приседания с цепями, с мертвой точки, полуприседы, прыжки.	3
72.	12.03	Развивающие упражнения для жима лежа, жим с цепями, отжимание от брусьев, подъемы на бицепсы и трицепсы	3
73.	14.03	Развивающие упражнения для тяги. Тяга с цепями.	3
74.	17.03	Специально-подготовительный период. Подводящие упражнения для приседаний. Приседания с остановками, приседания на груди.	3
75.	19.03	Подводящие упражнения для жима лежа. Жимы с различными хватами, с валиком на груди, с паузой.	3
76.	21.03	Подводящие упражнения для тяги. Тяга стоя на подставке, тяга до колен, уступающий режим.	3
77.	24.03	Подводящие упражнения для приседаний. Приседания в медленном темпе.	3
78.	26.03	Подводящие упражнения для жима лежа. Жим лежа с паузой, во взрывном режиме.	3
79.	28.03	Подводящие упражнения для тяги. Тяга стоя на подставке, с остановками, тяга с плитов.	3
80.	31.03	Соревновательный период №2. Техника выполнения и развития приседаний. Совершенствование ухода в полусед. Оптимальное соотношение быстроты и глубины подседа	3
81.	02.04	Техника выполнения и развития в жиме лежа. Положение рук, ног и туловища на старте. Использование максимального прогиба в позвоночнике для уменьшения пути штанги 3	3
82.	04.04	Техника выполнения и развития в тяге. Принятие стартового положения	3
83.	07.04	Техника выполнения и развития в приседаниях. Техника подведения рук под гриф штанги. Вставание из подседа.	3
84.	09.04	Техника выполнения и развития в жиме лежа. Направление, амплитуда и скорости опускания, положение звеньев тела перед началом жима.	3
85.	11.04	Техника выполнения и развития в тяге. Направление и движение в штанге и звеньев тела спортсмена в первой и второй фазах тяги	3
86.	14.04	Техника выполнения и развития в приседаниях. Порядок перемещения звеньев тела при вставании, не вызывающих резких смещений штанги в вертикальной и горизонтальной плоскостях.	3
87.	16.04	Техника выполнения и развития в жиме лежа. Динамика усилий, использование реактивных и упругих сил при жиме лежа	3
88.	18.04	Техника выполнения и развития в тяге. Кинематика суставных перемещений и усилий атлета в тяге.	3
89.	21.04	Техника выполнения и развития в приседаниях. Динамика усилий, использование упругих и реактивных сил при приседании	3
90.	23.04	Техника выполнения и развития в жиме лежа. Ритмовая структура в жиме лежа.	3
	25.04	Техника выполнения и развития в тяге. Наиболее рациональное расположение звеньев тела.	3
	28.04	Техника выполнения и развития в приседаниях. Ритмовая структура приседаний	3
	30.04	Техника выполнения и развития в жиме лежа. Фиксация веса и техника опускания штанги на стойке.	3
	05.05	Техника выполнения и развития в тяге. Ритмовая структура тяги.	3
	07.05	Техника выполнения и развития в приседаниях. Фиксация. Техника постановки	3

		штанги на стойке.	
12.05		Техника выполнения и развития в жиме лежа. Формирование правильного двигательного навыка	3
14.05		Техника выполнения и развития в тяге. Основные факторы, определяющие величину скорости и подъема штанги	3
16.05		Техника выполнения и развития в приседаниях. Формирование правильного двигательного навыка	3
19.05		Техника выполнения и развития в жиме лежа. Формирование правильного двигательного навыка	3
21.05		Техника выполнения и развития в тяге. Формирование правильного двигательного навыка	3
23.05		Техника выполнения и развития в приседаниях. Формирование правильного двигательного навыка.	3
26.05		Техника выполнения и развития в жиме лежа. Формирование правильного двигательного навыка.	3
28.05		Техника выполнения и развития в тяге. Формирование правильного двигательного навыка.	3
30.05		Техника выполнения и развития в приседаниях. Формирование правильного двигательного навыка	3
02.06		Техника выполнения и развития в жиме лежа. Формирование правильного двигательного навыка	3
04.06		Техника выполнения и развития в тяге. Формирование правильного двигательного навыка	3
06.06		Переходный период №2. Комплекс упражнений на силовую выносливость на 15 раз. Подвижные игры, прыжки	3
09.06		Переходный период №2. Комплекс упражнений на силовую выносливость	3
		Итого	316

Приложение 4

Календарно-тематический план. Спортивная группа. 4 год обучения

Таблица 4

№	Дата	Название разделов и тем	Кол-во часов
1.	16.09	Правила поведения на занятиях и перемене. Самоконтроль и правильное питание. Атлетическая терминология и методика.	3
2.	18.09	Восстановительный период. Общеразвивающие упражнения с предметами	3
3.	20.09	Развитие силовой выносливости рук и плечевого пояса	3
4.	21.09	Развитие силовой выносливости пресса и спины. Подвижные игры. Прыжки.	3
5.	23.09	Развитие силовой выносливости ног и голени	3
6.	25.09	Развитие силовой выносливости рук и плечевого пояса. Прыжки.	3
7.	27.09	Развитие силовой выносливости пресса и спины. Подвижные игры. Прыжки	3
8.	28.09	Развитие силовой выносливости ног и голени	3
9.	30.09	Подготовительный период №1. Общеподготовительный период. Развивающие упражнения для приседаний. Приседания в «ножницах», в «глубину», прыжки.	3
10.	02.10	Развивающие упражнения для жима лежа. Жимы на наклонной скамье	3
11.	04.10	Развивающие упражнения для тяги. Тяга с прямыми ногами, наклоны с закрепленными пятками.	3
12.	05.10	Развивающие упражнения для приседаний. Приседания в «ножницах», работа на тренажерах на сгибатели и разгибатели.	3
13.	07.10	Развивающие упражнения для жима лежа. Жимы с груди, разведения на наклонной скамье. Упражнения для дельты.	3
14.	09.10	Развивающие упражнения для тяги. Тяга с прямыми ногами хватом.	3
15.	11.10	Развивающие упражнения для приседаний. Приседания в «ножницах», в «глубину», полуприседы.	3
16.	12.10	Развивающие упражнения для жима лежа. Жимы на наклонной скамье.	3
17.	14.10	Развивающие упражнения для тяги. Тяга с прямыми ногами, упражнения для пресса и костей.	3
18.	16.10	Развивающие упражнения для приседаний. Приседания с цепями. Приседание с мертвой точки.	3
19.	18.10	Развивающие упражнения для жима лежа. Жимы на наклонной скамье. Жимы сидя, отжимание на брусьях	3
20.	19.10	Развивающие упражнения для тяги. Наклоны сидя	3
21.	21.10	Развивающие упражнения для приседаний. Приседания с цепями, полуприседы, работа на тренажерах для сгибателей и разгибателей.	3
22.	23.10	Развивающие упражнения для жима лежа. Жимы на наклонной скамье. Отжимание от пола	3
23.	25.10	Развивающие упражнения для тяги. Тяга с цепями, наклоны с закрепленными пятками.	3
24.	26.10	Развивающие упражнения для приседаний, приседания в «ножницах», полуприседы	3
25.	28.10	Развивающие упражнения для жима лежа. Жимы на наклонной скамье, разведение гантелей, упражнения на бицепсы	3
26.	30.10	Развивающие упражнения для тяги. Тяга с прямыми ногами широким хватом.	3
27.	1.11	Специально-подготовительный период. Подводящие упражнения для приседаний. Приседание с остановками, на скамейку, медленный темп.	3
28.	02.11	Подводящие упражнения для жима лежа. Жим лежа различными хватами с валиком.	3
29.	06.11	Подводящие упражнения для тяги. Тяга стоя на подставке, тяга до колен.	3
30.	08.11	Подводящие упражнения для приседаний. Приседание на скамейку, приседание на груди.	3
31.	09.11	Подводящие упражнения для жима лежа. Жим лежа с паузой, во взрывном режиме, «негативный режим»	3
32.	11.11	Подводящие упражнения для тяги. Тяга с остановками.	3
33.	13.11	Подводящие упражнения для приседаний. Приседания с остановками, приседания на скамейку, с широко расставленными ногами.	3
34.	15.11	Подводящие упражнения для жима лежа. Жимы различными хватами.	3
35.	16.11	Подводящие упражнения для тяги. Тяга с остановками, с плитов различной	3

		высоты.	
36.	18.11	Соревновательный период №1. Техника выполнения и развития в приседании. Совершенствование ухода в подсед.	3
37.	20.11	Техника выполнения и развития в жиме лежа. Положение рук, ног и туловища на старте.	3
38.	22.11	Техника выполнения и развития в тяге. Захват грифа и правильная расстановка ног.	3
39.	23.11	Техника выполнения и развития в приседании. Техника подведения рук под гриф штанги. Принятие стартового положения.	3
40.	25.11	Техника выполнения и развития в жиме лежа. Использование максимального прогиба в позвоночнике для уменьшения пути штанги.	3
41.	27.11	Техника выполнения и развития в тяге. Направление и скорость движения штанги и звеньев тела спортсмена первой и второй фазах тяги.	3
42.	29.11	Техника выполнения и развития в приседаниях. Оптимальное соотношение быстроты и глубины подседа.	3
43.	30.11	Техника выполнения и развития в жиме лежа. Направление, амплитуда, скорость опускания	3
44.	02.12	Техника выполнения и развития в тяге. Кинематика суставных перемещений и усилий атлетов в тяге.	3
45.	04.12	Техника выполнения и развития в приседании. Вставание из подседа	3
46.	06.12	Техника выполнения и развития в жиме лежа. Положение звеньев тела пере началом жима.	3
47.	07.12	Техника выполнения и развития в тяге. Наиболее рациональное расположение звеньев тела.	3
48.	09.12	Техника выполнения и развития в приседании. Порядок перемещения звеньев тела при вставании, не вызывающих резких смещений штанги в вертикальной и горизонтальных плоскостях.	3
49.	11.12	Техника выполнения и развития в жиме лежа. Динамика усилий, использование упругих и реактивных сил в жиме.	3
50.	13.12	Техника выполнения и развития в тяге. Ритмовая структура тяги	3
51.	14.12	Техника выполнения и развития в приседании. Динамика усилий, использование упругих и реактивных сил в приседании	3
52.	16.12	Техника выполнения и развития жиме лежа. Ритмовая структура жима лежа.	3
53.	18.12	Техника выполнения и развития в тяге. Основные факторы, определяющие величину скорости и подъема штанги	3
54.	20.12	Техника выполнения и развития в приседании. Ритмовая структура приседаний.	3
55.	21.12	Переходный период №1. Комплекс упражнений на силовую выносливость, прыжки, упражнения на гибкость.	3
56.	23.12	Переходный период №1. Комплекс упражнений на силовую выносливость, игры, прыжки, упражнения на гибкость	3
57.	25.12	Переходный период №1. Комплекс упражнений на силовую выносливость.	3
58.	27.12	Переходный период №1. Комплекс упражнений на силовую выносливость, игры, прыжки, упражнения на гибкость.	3
59.	28.12	Переходный период №1. Комплекс упражнений на силовую выносливость.	3
60.	30.12	Переходный период №1. Комплекс упражнений на силовую выносливость, прыжки, упражнения на гибкость.	3
61.	10.01	Правила поведения на занятиях и на перемене. Самоконтроль и правильное питание. Атлетическая терминология и методика. Правила соревнований.	3
62.	11.01	Подготовительный период №2. Общеподготовительный период. Развивающие упражнения для приседаний. Приседания с цепями.	3
63.	13.01	Развивающие упражнения для жима лежа. Жим лежа на наклонной скамье, отжимание от брусьев.	3
64.	15.01	Развивающие упражнения для тяги. Тяга с прямыми ногами с широким хватом.	3
65.	17.01	Развивающие упражнения для приседаний. Приседания с цепями, приседания в «ножницах», полуприседы.	3
66.	18.01	Развивающие упражнения для жима лежа. Жим лежа на наклонной скамье	3
67.	20.01	Развивающие упражнения для тяги. Тяга с цепями, наклоны сидя, упражнения для пресса и кистей.	3
68.	22.01	Развивающие упражнения для приседаний. Приседания в «ножницах».	3

69.	24.01	Развивающие упражнения для жима лежа. Жим лежа на наклонной скамье, упражнения на бицепсы и трицепсы	3
70.	25.01	Развивающие упражнения для тяги. Тяга с цепями, наклоны с закрепленными пятками.	3
71.	27.01	Развивающие упражнения для приседаний. Приседания с цепями. Приседания в уступающем режиме, полуприседы. Прыжки.	3
72.	29.01	Развивающие упражнения для жима лежа. Жим лежа на наклонной скамье, отжимание от брусьев.	3
73.	31.01	Развивающие упражнения для тяги. Тяга с цепями. Тяга с прямыми ногами. Наклоны сидя. Упражнения для пресса и кистей.	3
74.	01.02	Развивающие упражнения для приседаний. Приседания с цепями.	3
75.	03.02	Развивающие упражнения для жима лежа. Жимы на наклонной скамье, упражнения на дельты и широчайшие.	3
76.	05.02	Развивающие упражнения для тяги. Тяга с цепями, наклоны сидя.	3
77.	07.02	Развивающие упражнения для приседаний. Приседания с цепями, полуприседы. Работа на тренажерах для сгибателей и разгибателей	3
78.	08.02	Развивающие упражнения для жима лежа. Отжимание от брусьев.	3
79.	10.02	Развивающие упражнения для тяги. Тяга с цепями, «шпаги», наклоны с закрепленными пятками, упражнения для кистей и пресса.	3
80.	12.02	Развивающие упражнения для приседаний. Приседания в «ножницах»	3
81.	14.02	Развивающие упражнения для жима лежа. Жим на наклонной скамье, упражнения на бицепсы и трицепсы.	3
82.	15.02	Развивающие упражнения для тяги. Тяга с прямыми ногами широким хватом. Наклоны сидя.	3
83.	17.02	Развивающие упражнения для приседаний. Приседания с цепями, приседания в уступающем режиме, работа на тренажерах на сгибатели и разгибатели	3
84.	19.02	Развивающие упражнения для жима лежа. Отжимание от брусьев.	3
85.	21.02	Развивающие упражнения для тяги. Тяга с цепями, тяга с прямыми ногами, упражнения для пресса и кистей.	3
86.	22.02	Развивающие упражнения для приседаний. Приседания в «глубину»	3
87.	24.02	Развивающие упражнения для жима лежа. Жим лежа на наклонной скамье. Жим сидя широким хватом.	3
88.	26.02	Развивающие упражнения для тяги. Тяга с прямыми ногами широким хватом.	3
89.	28.02	Развивающие упражнения для приседаний. Приседания с цепями. Приседания в уступающем режиме. Упражнения на тренажере на сгибатели и разгибатели.	3
90.	29.02	Развивающие упражнения для жима лежа. Жим лежа на наклонной скамье.	3
91.	02.03	Развивающие упражнения для тяги. Тяга с цепями, наклоны сидя, упражнения для пресса и кистей.	3
92.	04.03	Развивающие упражнения для приседаний. Приседания в «ножницах».	3
93.	06.03	Развивающие упражнения для жима лежа. Жим сидя широким хватом. Отжимание от брусьев.	3
94.	07.03	Развивающие упражнения для тяги. Тяга с прямыми ногами с широким хватом, наклоны с закрепленными пятками.	3
95.	09.03	Специально-подготовительный период. Подводящие упражнения для приседаний. Приседания на скамейку, приседания на груди, с медленным темпом.	3
96.	11.03	Подводящие упражнения для жима лежа. Жим лежа с паузой.	3
97.	13.03	Подводящие упражнения для тяги. Тяга стоя на подставке. Тяга с остановками, тяга с «ребра».	3
98.	14.03	Подводящие упражнения для приседаний. Приседания на скамейку.	3
99.	16.03	Подводящие упражнения для жима лежа. Жим лежа с цепями, жим во взрывном режиме.	3
100.	18.03	Подводящие упражнения для тяги. Тяга до колен, тяга с плитов различной высоты.	3
101.	20.03	Подводящие упражнения для приседаний. Приседания на скамейку, приседания с остановками, в медленном темпе.	3
102.	21.03	Подводящие упражнения для жима лежа. Жим лежа различными хватами.	3
103.	23.03	Подводящие упражнения для тяги. Тяга стоя на подставке, тяга до колен, тяга с «ребра».	3
104.	25.03	Подводящие упражнения для приседаний. Приседания с широко расставленными	3

		ногами.	
105.	27.03	Подводящие упражнения для жима лежа. Жим лежа с валиком, «негативный жим».	3
106.	28.03	Подводящие упражнения для жима лежа. Жимы различными хватами, «негативный жим»	3
107.	30.03	Подводящие упражнения для тяги. Тяга стоя на подставке, тяга с остановками, тяга с «ребра»	3
108.	01.04	Подводящие упражнения для приседаний. Приседания с широко расставленными ногами.	3
109.	03.04	Подводящие упражнения для жима лежа. Жим лежа с цепями, жим лежа с паузой, «негативный жим».	3
110.	04.04	Подводящие упражнения для тяги. Тяга с остановками.	3
111.	06.04	Подводящие упражнения для приседаний. Приседания на груди, приседания в медленном темпе.	3
112.	08.04	Подводящие упражнения для жима лежа. Жим лежа различными хватами, жим во взрывном режиме.	3
113.	10.04	Подводящие упражнения для тяги. Тяга с остановками, тяга до колен, тяги с «ребра».	3
114.	11.04	Соревновательный период №2. Техника выполнения и развития приседаний. Техники подведения рук под гриф штанги.	3
115.	13.04	Техника выполнения и развития в жиме лежа. Положение рук, ног и туловища на старте.	3
116.	15.04	Техника выполнения и развития в тяге. Принятие правильного старта.	3
117.	17.04	Техника выполнения и развития в приседании. Совершенствование ухода в подсед.	3
118.	18.04	Техника выполнения и развития в жиме лежа. Использование максимального прогиба в позвоночнике для уменьшения пути штанги.	3
119.	20.04	Техника выполнения и развития в тяге. Положение ступней и правильный захват.	3
120.	22.04	Техника выполнения и развития в приседании. Оптимальное соотношение быстроты и глубины подседа.	3
121.	24.04	Техника выполнения и развития в жиме лежа. Подъем штанги от груди.	3
122.	25.04	Техника выполнения и развития в тяге. Направление и скорость движения штанги, звеньев тела спортсмена в первой и второй фазах тяги.	3
123.	27.04	Техника выполнения и развития в приседании. Вставание из подседа	3
124.	29.04	Техника выполнения и развития в жиме лежа. Направление, амплитуда и скорость опускания.	3
125.	01.05	Техника выполнения и развития в тяге. Кинематика суставных перемещений и усилий атлета в тяге.	3
126.	02.05	Техника выполнения и развития в приседании. Порядок перемещения звеньев тела при вставании, не вызывающих резких смещений в штанге.	3
127.	04.05	Техника выполнения и развития в жиме лежа. Положение звеньев тела перед началом жима.	3
128.	06.05	Техника выполнения и развития в тяге. Наиболее рациональное расположение звеньев тела.	3
129.	08.05	Техника выполнения и развития в приседании. Динамика усилий, использование упругих и реактивных сил при приседании.	3
130.	11.05	Техника выполнения и развития в жиме лежа. Динамика усилий, использование упругих и реактивных сил при жиме лежа.	3
131.	13.05	Техника выполнения и развития в тяге. Ритмовая структура в тяге.	3
132.	15.05	Техника выполнения и развития в приседании. Ритмовая структура приседаний.	3
133.	16.05	Техника выполнения и развития в жиме лежа. Фиксация веса, техника опускания штанги на стойки.	3
134.	18.05	Техника выполнения и развития в тяге. Основные факторы предопределяющие величину скорости и подъема штанги	3
135.	20.05	Техника выполнения и развития в приседании. Фиксация, техника постановки штанги на стойки.	3
136.	22.05	Техника выполнения и развития в жиме лежа. Формирование правильного двигательного навыка.	3
137.	23.05	Техника выполнения и развития тяге. Фиксация. Опускание на помост.	3

138.	25.05	Техника выполнения и развития в приседании. Формирование правильного двигательного навыка	3
139.	27.05	Техника выполнения и развития жиме лежа. Формирование правильного двигательного навыка.	3
140.	29.05	Техника выполнения и развития в тяге. Формирование правильного двигательного навыка	3
141.	30.05	Переходный период №2. Комплекс упражнений на силовую выносливость. Подвижные игры.	3
142.	01.06	Переходный период №2. Комплекс упражнений на силовую выносливость. Прыжки, упражнения на гибкость.	3
143.	02.06	Переходный период №2. Комплекс упражнений на силовую выносливость. Устранение недостатков в технике соревновательных упражнений. Подвижные игры.	3
144.	04.06	Переходный период №2. Подвижные игры	