

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования детско-юношеская спортивная школа
Лев-Толстовского муниципального района Липецкой области

Принято на педагогическом совете
МБУ ДО ДЮСШ
Протокол № 1 от 30.08.2024 г

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБУ ДО ДЮСШ
С.В. Рябец
Приказ № 50-ОД от 30.08.2024 г.



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа в области
физической культуры и спорта
«Тяжелая атлетика»**

Срок реализации: 1 год
(возраст обучающихся 10-14 лет)

Разработчик программы:
Тренер-преподаватель- Ефремов И.Е.

2024 год
п. Лев Толстой

Содержание

I. Комплекс основных характеристик Программы:	
1. Пояснительная записка;	3
2. Цель и задачи программы;	5
3. Планируемые результаты.	6
II. Комплекс организационно-педагогических условий:	
1. Учебный план;	7
2. Календарный учебный график;	7
3. Содержание программы:	
3.1. Теоретическая подготовка;	8
3.2. Общая физическая подготовка;	9
3.3. Специальная физическая подготовка.	11
4. Методические материалы;	13
5. Воспитательная работа;	14
6. Оценочные материалы;	17
7. Условия реализации Программы.	19
III Литература.	20
IV Приложения:	
Приложение 1	21
Приложение 2	24
Приложение 3	31

I. Комплекс основных характеристик Программы

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

«Дополнительная общеразвивающая программа по тяжёлой атлетике » (далее - Программа) предназначена для организации обучения детей тяжёлой атлетике в возрасте 10-14 лет.

Программа направлена на физическое воспитание обучающихся, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте, приобщение их к регулярным занятиям тяжёлой атлетикой, выявление одаренных обучающихся.

Программа разработана на основе следующих документов:

- Федеральный закон от 04.12.2007г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Федеральный закон от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

- Приказ Минспорта РФ от 27.12.2013г. №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»;

- Устава МБУ ДО ДЮСШ Лев-Толстовского муниципального района.

Направленность Программы: физкультурно-спортивная.

Тяжелая атлетика – скоростно-силовой вид спорта, входящий в программу олимпийских игр, включающий в себя два упражнения – рывок и толчок. Спортивная цель занятий тяжелой атлетикой состоит в том, чтобы на соревнованиях с соблюдением определенных правил, поднять над головой штангу как можно большего веса: в первом упражнении рывке – одним непрерывным движением сразу на прямые руки, во втором – толчке – вначале на грудь, затем от груди вверх над головой. Отличительная особенность этого вида спорта характеризуется проявлением скоростно-силовых способностей максимальной мощности и сложно координационной техникой выполнения. Тяжелая атлетика относится к ациклическим, скоростно-силовым видам спорта.

Новизна программы заключается в том, что оценочные материалы контроля успеваемости по освоению общеразвивающей программы представлены отдельными видами испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Актуальность и педагогическая целесообразность программы заключается в том, что она направлена не только на достижение спортивных результатов обучающихся, но и на обеспечение занятости детей и подростков, приобщение к активным занятиям спортом, а самое главное - на получение максимально полного социально-педагогического и культурного эффекта от этих занятий. Включение различных специальных упражнений, подвижных игр, разнообразных форм занятий в учебно-тренировочный процесс позволит разнообразить процесс обучения, избежать схематичности, монотонности и повысить эффективность занятий, что в дальнейшем приведет к определенным результатам.

Отличительная особенность программы в её социальной направленности. Программа предоставляет возможности детям, достигшим 10-14 летнего возраста, но не получившим ранее практики занятий тяжелой атлетикой или каким-либо другим видом спорта, имеющим различный уровень физической подготовки приобщиться к активным занятиям тяжелой атлетикой, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе.

Адресат программы учащиеся от 10 до 14 лет.

В объединение принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. Набор учащихся в объединение производится в сентябре текущего года, принимаются все дети желающие заниматься тяжелой атлетикой, не имеющие медицинских противопоказаний, по заявлению от родителей или законных представителей.

Особенности возрастной группы: учащиеся от 10 до 14 лет. Важным условием эффективности реализации программы является принцип *разноуровневости*, который заключается в предоставлении возможности заниматься всем детям, независимо от способностей и уровня общего развития.

Объем программного материала рассчитан на 288 часов.

Основными формами реализации данной программы являются:

- учебно-тренировочные занятия;
- теоретические занятия (в форме бесед, лекций);
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- тестирование и контроль.

Режим занятий.

Работа с обучающимися рассчитана на 48 недель, Продолжительность одного занятия не должна превышать 2-х академических часов.

Этап подготовки	Период обучения	Наполняемость групп (чел.)	Максимальное кол-во учебных часов в неделю
Спортивно-оздоровительный	1 год	15-20	6

2. Цель и задачи программы.

Цель программы: Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, удовлетворение индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, укрепление здоровья, организация свободного времени, жизненного самоопределения учащихся средствами физкультурно-спортивной деятельности.

Задачи программы:

1. Образовательные:

- овладение знаниями в области психологии, физиологии, питания и спортивной тренировки; знаниями о тяжелой атлетике, ее истории и о современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- изучение правил судейства и организации проведения соревнований;
- изучение правил поведения и безопасности во время занятий.

2. Развивающие:

- формирование и совершенствование навыков выполнения общеразвивающих, специальных и атлетических упражнений;
- формирование умений управлять своим психологическим состоянием, культурой общения и взаимодействия в процессе занятий общефизической подготовкой, игровой и соревновательной деятельности;
- развитие познавательного интереса в области физической культуры и спорта, тяжелой атлетики;

3. Воспитательные:

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование у детей устойчивого интереса к тяжелой атлетике и спорту;
- воспитание морально-волевых качеств.

3. Планируемые результаты.

По окончании обучения модуля учащиеся должны

знать:

- историю и перспективы дальнейшего развития тяжелой атлетике;
- правила поведения и безопасности во время занятий, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;
- теоретические основы выполнения атлетических упражнений.

Уметь:

- выполнять упражнения из других видов спорта, используемые в период обучения;
- иметь представления о правильном техническом выполнении упражнений тяжелой атлетике и специальных вспомогательных упражнений;
- выполнять данные упражнения;
- вести спортивный дневник и анализировать записанные в нем данные;
- осуществлять судейство в соревнованиях по тяжелой атлетике;
- преодолевать трудности, связанные с проявлением волевых качеств и физической выносливости;
- использовать спортивный инвентарь и оборудование;
- осуществлять контроль за техникой выполнения упражнений;
- выполнять самостоятельно специальные физические упражнения;
- применять полученные на занятиях умения и навыки в контрольных испытаниях по тяжелой атлетике.

II. Комплекс организационно-педагогических условий

1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Наименование курса (дисциплины)	Количество часов
1.	Теоретическая подготовка	12
2.	Общая физическая подготовка	132
3.	Специальная физическая подготовка	140
4.	Соревнования и контрольные испытания (в рамках промежуточной аттестации).	4
	ВСЕГО:	288

2. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

На спортивно-оздоровительном этапе обучения продолжительность образовательного процесса – 48 календарных недель. Начало учебного года со 2 сентября 2024 года, окончание учебного года 31 августа 2025 года.

Режим и продолжительность учебных занятий с 08.00 до 20.00 часов, продолжительность учебных занятий в группах спортивно-оздоровительного этапа обучения 2 x 45 мин., с перерывом 10 мин.- три раза в неделю.

Контроль за текущей успеваемостью проводится в течение всего учебного года в соответствии с «Положением о формах, периодичности и порядке текущего контроля, текущей успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся».

№	Наименование курса (дисциплины)	Месяцы												Итого (час)
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
1	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12

2	Общая физическая подготовка (ОФП)	11	11	11	11	11	11	11	10	10	11	12	12	132
3	Специальная физическая и техническая подготовки (СФП, СТП)	11	11	12	12	12	12	12	12	12	12	11	11	140
3	Соревнования и контрольные испытания	1	1						1	1				4
	Всего (час):	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	288

3.СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

3.1. Теоретическая подготовка

Физическая культура и спорт в России, области.

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составляющая часть общей культуры. Значение её для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодёжи. Основные сведения о спортивной квалификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Юношеские разряды по тяжелой атлетике.

Состояние и развитие тяжелой атлетики в России.

История развития тяжелой атлетики в мире и в нашей стране. Достижения тяжелоатлетов России на мировой арене. Количество занимающихся в стране и мире. Спортивные сооружения для занятий тяжелой атлетики и их состояние. Итоги и анализ выступлений сборных национальных, молодёжных и юниорских команд тяжелоатлетов на соревнованиях.

Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.

Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Основные приёмы создания готовности к конкретному соревнованию.

Влияние физических упражнений на организм человека.

Понятие об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряжённых тренировочных нагрузок. Активный отдых.

Гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика травматизма в спорте.

Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Виды закаливания. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек. Травматизм в процессе занятий спортом; оказание первой помощи при несчастных случаях. Профилактика спортивного травматизма.

Основы техники тяжелой атлетики и техническая подготовка.

Основные сведения о технике тяжелой атлетики, о её значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приёмов техники. Анализ техники изучаемых приёмов тяжелой атлетики. Методические приёмы и средства обучения.

Спортивные соревнования, правила соревнований.

Спортивные соревнования, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства. Правила соревнований по тяжелой атлетике. Судейство соревнований. Судьи и судейские категории.

Правила поведения и техника безопасности на занятиях.

Необходимые требования правил поведения и норм техники безопасности на занятиях во избежание травм

3.2. Общая физическая подготовка.

Общеразвивающие упражнения без предметов:

1. Упражнения для рук и плечевого пояса: движение руками из различных исходных положений (стоя, сидя, лёжа), сгибание, разгибание, вращение, махи, отведение, приведение, рывковые движения руками одновременно и разноименно во время движения шагом и бегом. Упражнения вдвоём с сопротивлением. Отталкивание.

2. Упражнения для шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны, круговые движения туловищем, повороты туловища, сочетание поворотов и наклонов туловища, поднятие прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине, седы из положения лёжа на спине;

3. Упражнения для ног: поднятие на носки, различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на одной и обеих ногах, выпады, перемены выпадов с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на месте и т.д.;

4. Упражнения для всех частей тела: сочетания движений различными частями тела (приседания с наклоном вперёд и движением и руками, выпады с наклоном и движениями руками, выпады с наклоном и движениями туловища, вращение туловища с круговыми движениями руками и др.), разноименные движения на координацию, упражнения на формирование правильной осанки, упражнения на растягивание и расслабление, различные упражнения с сопротивлением партнёра, имитационные упражнения (имитация техники пауэрлифтинга)

Круговая тренировка - упражнения направленные на развитие силовой выносливости и укрепление мышц кора, верхней части туловища.

Упражнения направленные на развитие силовой выносливости, укрепление мышц кора и верхней части туловища:

- разминка с использованием кардиотренажёров и ОРУ на месте;
- скручивание туловища на тренажёре для пресса;
- "Гиперэкстензия" (разгибание мышц спины);
- отжимание от пола;
- сведение и разведение рук сидя на тренажёре;
- тяга вертикального блока сидя на тренажёре;
- жим сидя на тренажёре;
- отведение рук в стороны сидя;
- разгибание рук с использованием тренажёров и свободных весов;
- сгибание рук с использованием тренажёров и свободных весов;
- подтягивание на турнике;
- подъём ног в висе на турнике;

Круговая тренировка - упражнения направленные на развитие силовой выносливости и укрепление мышц кора, нижней части туловища.

Упражнения на развитие силовой выносливости, укрепление мышц кора и нижней части туловища:

- подъём туловища из положения лёжа;
- подъём ног из положения лёжа;
- "Планка";
- "Лодочка";
- "Ягодичный мостик";
- приведение ног сидя на тренажёре;
- отведение ног сидя на тренажёре;
- жим ногами на тренажёре;
- разгибание ног сидя на тренажёре;
- сгибание ног лёжа на тренажёре.

Кардиотренировка - упражнения с использованием беговых дорожек, велотренажёров и других, направленных на развитие выносливости и тренировку сердечно-сосудистой системы

- ходьба
- бег
- прыжки на скакалке
- спортивные и подвижные игры.

Контрольные испытания по ОФП И СФП

Контрольные испытания в соответствии с контрольно-измерительными материалами.

3.3. Специальная физическая подготовка:

Изучение и совершенствование деталей техники выполнения упражнений:

- *Приседание со штангой.* Действия спортсмена до съёма штанги со стоек. Съём штанги со стоек. Положение спины и расстановка ног. Действия атлета при уходе в подсед, способствующие системы в подседе. Зависимость высоты фиксации штанги от подвижности в голеностопных, коленных и тазобедренных суставах. Величина углов в этих суставах. Вставание из подседа. Биомеханические условия сохранения

равновесия и вставания в разных способах подседа. Фиксация. Дыхание при выполнении упражнения.

Увеличение силы и закрепление навыков при выполнении упражнения - приседание со штангой на плечах.

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

Увеличение силы и закрепление навыков при выполнении упражнения – жим лёжа

-*Становая тяга.* Стартовое положение. Расстановка ног. Способы захвата и оптимальная ширина хвата. Положение ног, головы, туловища, рук на старте, величины углов в коленных, голеностопных и тазобедренных суставах. Дыхание во время выполнения упражнения.

Увеличение силы и закрепление навыков при выполнении упражнения – становая тяга.

-*Съём штанги с помоста.* Работа мышц разгибателей ног и туловища. Фиксация штанги в верхней точке подъёма. Выполнение команд судьи.

Закрепление и стабилизация техники выполнения упражнения - приседание со штангой на плечах до соревновательного уровня.

Закрепление и стабилизация техники выполнения упражнения – жим лёжа до соревновательного уровня.

Закрепление и стабилизация техники выполнения упражнения – становая тяга до соревновательного уровня.

Совершенствование техники выполнения приседания со штангой на плечах и развитие силы мышц ног.

Совершенствование техники выполнения жима лёжа и развитие и силы грудных мышц и плечевого пояса.

Совершенствование техники выполнения становой тяги и развитие силы мышц разгибателей спины.

- *Заминка.*

Упражнения на расслабление, растяжение мышц, позвоночника, упражнения на улучшение подвижности в суставах. Упражнения, способствующие скорейшему восстановлению и профилактике травм с элементами ЛФК.

- упражнения для растяжки мышц шеи и плеч;
- упражнения для растяжки грудных мышц;
- упражнения для растяжки мышц-разгибателей спины и поясницы;
- вытяжение позвоночника и расслабление мышц всего тела в висе на турнике с опорой на ноги;
- упражнения для растяжки пресса;
- упражнения для растяжки ягодиц;
- упражнения для растяжки передней части бедра;
- упражнения для растяжки задней поверхности бедра;
- упражнения для растяжки внутренней части бедра;
- упражнения для растяжки внешней стороны бедра;
- упражнения для растяжки голеней.

Участие в соревнованиях. Контрольные испытания.

Участие в первенстве учащихся по тяжелой атлетике. Контрольные испытания в соответствии с контрольно-измерительными материалами. Внутригрупповые соревнования.

4. Методические материалы:

Учебный материал представлен по видам подготовки: технико-тактической, физической, психологической, методической и соревновательной. В технико-тактической подготовке предусматривается изучение техники специальных упражнений, а также рассматриваются варианты ведения тактической борьбы на помосте в зависимости от реально складывающейся ситуации на соревнованиях, рассматриваются наиболее показательные моменты соревновательной борьбы ведущих атлетов прошлого и современного этапов развития атлетического спорта посредством анализа видеоматериалов и протоколов соревнований. Физическая подготовка делится на общую (ОФП) и специальную (СФП). Специальная физическая подготовка представлена средствами, принадлежащими атлетическому спорту, базирующаяся на выполнении трех упражнений: жима лежа, становой тяги и приседания со штангой. Общая физическая подготовка средствами других видов физкультурно – спортивной деятельности. Психологическая подготовка базируется на развитии волевых и нравственных качеств. Методическая подготовка содержит учебные материалы по теории и методике силового троеборья и судейской практике.

Общая физическая подготовка складывается из общеподготовительных упражнений, применяемых в ходе разминки, в основной и заключительной частях занятия. Однако больший ее объём планируется на специальных занятиях, посвященных ОФП. В подготовке, направленной на оздоровление занимающихся, рекомендуются следующие виды двигательной активности, которые содержат в себе основы различных видов спорта: пауэрлифтинг, атлетическая гимнастика, тяжёлая атлетика, гимнастика, акробатика, спортивные и подвижные игры, велосипедный и гребной спорт, плавание, лыжи, коньки, лёгкая атлетика.

Дидактический материал:

схемы, плакаты, фотографии, научная и специальная литература, видеозаписи, компьютерные программные средства.

5. Воспитательная работа

Имеется ряд причин, обязывающих тренера-преподавателя серьёзно и целенаправленно заниматься воспитательной работой.

Воспитание является обязанностью человека, избравшего педагогическую профессию. Тренер-преподаватель полностью в ответе за будущее своих воспитанников. Огромна притягательная сила спорта. Молодые люди способны увлечься этой деятельностью настолько, что она на некоторое время может заслонить от них остальные стороны жизни - учёбу, подготовку к труду, обязанности перед близкими. В этих условиях авторитет тренера-преподавателя как наставника необычайно высок и выходит далеко за рамки спортивной деятельности, распространяясь на самый широкий круг вопросов.

Спортивная деятельность обладает очень большими воспитательными возможностями для решения любых воспитательных задач. Как показывает спортивная практика, с первых дней в работе с новичками тренер-преподаватель должен серьёзное внимание уделять вопросам нравственного воспитания.

Воспитательная работа проводится в процессе тренировочных занятий, соревнований, а также в свободное от занятий время и имеет следующие основные задачи:

- воспитание у обучающихся патриотизма;
- воспитание сознательного отношения к тренировочному процессу, как средству гармонического развития личности человека;
- воспитание коллективизма, привычки к труду, самоотверженности, этических норм поведения как черты характера;

- вовлечение обучающихся в активную общественную жизнь, воспитание чувства наставничества.

Воспитательная работа проводится в форме:

- лекций и бесед о международной политике и внутренней жизни нашей страны;
- изучения истории своего района, области, экскурсий по родному краю;
- посещения исторических мест, памятников боевой и трудовой славы в местах проведения соревнований;
- встреч со знаменитыми людьми, героями нашей страны, учеными, знаменитыми спортсменами и тренерами, лучшими выпускниками ДЮСШ;
- пропаганды традиций отечественного спорта;
- вовлечения обучающихся в общественно-полезный труд;
- участия в показательных выступлениях и соревнованиях;
- индивидуальных бесед, разъяснения, убеждения и принуждения, воздействия общественных органов управления - педагогического совета.

Специфика воспитательной работы состоит в исключительном влиянии тренера-преподавателя на футболиста, объясняющемся тем, что занятия спортом практически не бывают по принуждению, это всегда любимое занятие.

Поэтому важнейшим элементом воспитательной работы является повседневный личный пример тренера-преподавателя и его роль в четкой организации всего тренировочного процесса, своевременном проведении тренировочных занятий и всех запланированных мероприятий.

Компоненты воспитательной работы:

- цель воспитания и конкретные воспитательные задачи, обеспечивающие достижение цели;
- знание и учёт возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников;
- владение всеми методами воспитания и широким арсеналом методических приёмов;
- выбор места и средства педагогического воздействия, организационных форм и характера общения.

Основные принципы, характеризующие условия, в которых должен протекать воспитательный процесс:

- связь воспитания с реальной жизнью и трудом;
- воспитание в коллективе;
- единство требований и воспитательных воздействий со стороны всех взрослых, контактирующих с ребёнком;
- сочетание требовательности с уважением к личности воспитанника;
- учёт индивидуальных особенностей каждого;
- систематичность и непрерывность воспитательного процесса;
- единство слова и дела в жизни спортивной группы;
- сплочённость коллектива, его ориентацию на спортивные и нравственные идеалы.

Методы и формы воспитательной работы.

Методы воспитания выполняют роль инструментов, с помощью которых решают все возникающие задачи. Сознание юных спортсменов формируется через указание и разъяснение правил поведения на тренировке, во время игры, норм спортивной этики. Большое воспитательное значение имеет личный пример тренера-преподавателя.

Основной в работе тренера - преподавателя является группа методов воспитания, обеспечивающая организацию деятельности юных футболистов, формирования их поведения:

1. Организация чёткого контроля за выполнением предъявляемых к группе требований дисциплинарного и поведенческого характера.
2. Организационная чёткость учебно-тренировочного занятия, обеспечивающего формирование добросовестности и трудолюбия, и включение футболистов в систему взаимопомощи и взаимооценки при выполнении учебных заданий.
3. Общественные поручения. Достаточно важными для группы и освобождающими тренера-преподавателя от рутинных обязанностей могут стать следующие поручения:
 - общее руководство группой (капитан команды);
 - контроль за готовностью мест занятий, расстановка и уборка инвентаря;
 - проверка личной гигиены и экипировки;
 - новости из жизни спорта и футбола в частности;
 - разбор нарушений дисциплины, спортивной этики, конфликтов в группе;
 - культурно-массовая работа, экскурсии, походы, вечера отдыха, чествование победителей;

Формы организации воспитательной работы в спортивной школе носят групповой и индивидуальный характер как на учебно-тренировочном занятии, так и в моменты досуга и отдыха. Тренер-преподаватель должен побуждать обучающегося к самоанализу поступков, раскаянию в содеянных безнравственных поступках, стремлению к воспитанию эстетического вкуса и нравственного поведения и здорового образа жизни не только в период активных занятий, а главное по окончании спортивной карьеры.

В воспитательной деятельности тренер-преподаватель должен привлекать родителей своих обучающихся, помогать выработать режим дня, здоровое своевременное питание. У родителей и педагогов должно быть единство целей и оценок поступков воспитанника, а главное правильная реакция на оценку этих поступков. Необходим контакт с общеобразовательным учебным заведением, где чётко должны понимать важность занятий в ДЮСШ, радоваться успехам своих учащихся и выступать помощниками в возможности ребёнка и учиться, и полноценно тренироваться, достигая наивысших результатов в избранном виде спорта.

6. Оценочные материалы

В течение учебного года тренер-преподаватель организует и проводит контроль знаний, умений и навыков обучающихся.

Текущий контроль осуществляется в форме соревнований внутри спортивных групп, выполнения упражнений, тестирования.

Проведение промежуточной (итоговой) аттестации осуществляется в форме:

- Тестирования- по курсу «Теоретическая подготовка»
- Участие в школьных, районных и областных соревнованиях;
- Участие в спортивно-массовых мероприятиях (эстафеты, игры, конкурсы, викторины и т.д.)
- Сдача контрольных нормативов по физической подготовке один раз в год в установленные сроки.

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ

№ п/п	Виды испытаний	Нормативы
ОФП		
1	Челночный бег 3x10	<p>Средний уровень, норматив соответствует нормативу бронзового значка в ГТО согласно возрастной категории.</p> <p>Выше среднего, норматив соответствует нормативу серебряного значка в ГТО согласно возрастной категории.</p> <p>Высокий уровень, норматив соответствует нормативу золотого значка в ГТО согласно возрастной категории.</p>
2	Подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа	<p>Средний уровень, норматив соответствует нормативу бронзового значка в ГТО согласно возрастной категории.</p> <p>Выше среднего, норматив соответствует нормативу серебряного значка в ГТО согласно возрастной категории.</p> <p>Высокий уровень, норматив соответствует нормативу золотого значка в ГТО согласно возрастной категории.</p>
3	Бег 1 км	<p>Средний уровень, норматив соответствует нормативу бронзового значка в ГТО согласно возрастной категории.</p> <p>Выше среднего, норматив соответствует нормативу серебряного значка в ГТО согласно возрастной категории.</p> <p>Высокий уровень, норматив соответствует нормативу золотого значка в ГТО согласно возрастной категории.</p>
	Бег 2 км	
	Бег 3 км	
4	Сгибание разгибание рук в упоре лежа.	<p>Средний уровень, норматив соответствует нормативу бронзового значка в ГТО согласно возрастной категории.</p> <p>Выше среднего, норматив соответствует нормативу серебряного значка в ГТО согласно возрастной категории.</p> <p>Высокий уровень, норматив соответствует нормативу золотого значка в ГТО согласно возрастной категории.</p>
5	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами.	<p>Средний уровень, норматив соответствует нормативу бронзового значка в ГТО согласно возрастной категории.</p> <p>Выше среднего, норматив соответствует нормативу серебряного значка в ГТО согласно возрастной категории.</p> <p>Высокий уровень, норматив соответствует нормативу золотого значка в ГТО согласно возрастной категории.</p>

6	Прыжок в длину с места	<p>Средний уровень, норматив соответствует нормативу бронзового значка в ГТО согласно возрастной категории.</p> <p>Выше среднего, норматив соответствует нормативу серебряного значка в ГТО согласно возрастной категории.</p> <p>Высокий уровень, норматив соответствует нормативу золотого значка в ГТО согласно возрастной категории.</p>
---	------------------------	---

7. Условия реализации Программы:

Спортивный зал 36x18м;

Тренажёрный зал;

Открытое плоскостное сооружение для футбола с искусственным покрытием;

Футбольное поле с естественным покрытием.

Вид оборудования	Кол-во
Брусья навесные	1
Весы напольные до 130 кг	1
Штанга олимпийская (20кг)	8
Скамья для жима лежа	2
Гантельный ряд от 2,5 кг до 25 кг	1
Медбол от 1.5 до 3 кг	5
Диски для штанги от 1,25 кг до 25 кг	24
Стойки для приседа	4
Перекладина гимнастическая	2
Помост	6
Секундомер	1
Скамейка гимнастическая	1
Шведская стенка	1
Тренажеры: скамья для пресса станок для гиперэкстензии	2 1
Ремни тяжелоатлетические	6
Зеркало настенное	4
Часы настенные	1

III. Литература

1. Бережанский В.О. Специальная физическая подготовка квалифицированных тяжелоатлетов: Автореф. дисс. ... канд. пед. наук. - Львов, 2006. – 20 с.
2. Верхошанский Ю.В. Принципы организации тренировки спортсменов высокого класса в годичном цикле // Теория и практика физической культуры. - 2006. - №2. - С. 24-31.
3. Дворкин Л.С. Силовые единоборства. Атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт. – Ростов на Дону: Феникс, 2001. – 384 с.
4. Дворкин Л.С. Подготовка юного тяжелоатлета. - Москва, Советский спорт, 2006. – 338 с.
5. Кубаткин В.П. Спортивная тренировка как предмет системного исследования / В.П. Кубаткин // Теория и практика физической культуры. -2003. - №1. - С. 28-31.
6. Марченко В.В. Особенности тренировки квалифицированных тяжелоатлетов / В.В. Марченко, В.Н. Рогозян. // Теория и практика физической культуры. - 2004. - № 2. - С. 33-36.
7. Медведев А.С., Скотников В.Ф., Смирнов В.Е., Денискин В.Н.. Объем и интенсивность тренировочной нагрузки в основных группах упражнений у сильнейших тяжелоатлетов мира в зависимости от массы тела и этапа подготовки: Учебное пособие для спортсменов и тренеров ВШТ, ФПК. – М., 1996.
8. Медико-биологические проблемы физической культуры и спорта в 16 современных условиях (по материалам одноименной Международной научно-практической конференции) // Теория и практика физической культуры. - 2004. - № 2. - С. 62-63.
9. Основы спортивной тренировки: Учебно – методическое пособие. – Волгоград: Издательство Волгоградского государственного университета, 2001. – 88 с.
10. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов - К. : Олимпийская литература, 2004. - 808 с.
11. Смолевский В.М. Централизованная тренировка (подготовка) спортсменов высшего класса: принципы, организация и методы реализации / В.М.Смолевский // Теория и практика физической культуры. - 2003. - № 5. - С. 28-32.
12. Спортивная подготовка тяжелоатлетов. Механизмы адаптации. – М.: Изд. «Теория и практика физической культуры», 2005. – 260

Рабочая программа по модулю «Теоретическая подготовка»

Физическая культура и спорт в России, области.

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составляющая часть общей культуры. Значение её для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодёжи. Основные сведения о спортивной квалификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Юношеские разряды по тяжелой атлетике.

Состояние и развитие тяжелой атлетики в России.

История развития тяжелой атлетики в мире и в нашей стране. Достижения тяжелоатлетов России на мировой арене. Количество занимающихся в стране и мире. Спортивные сооружения для занятий тяжелой атлетики и их состояние. Итоги и анализ выступлений сборных национальных, молодёжных и юниорских команд тяжелоатлетов на соревнованиях.

Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.

Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Основные приёмы создания готовности к конкретному соревнованию.

Влияние физических упражнений на организм человека.

Понятие об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряжённых тренировочных нагрузок. Активный отдых.

Гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика травматизма в спорте.

Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Виды закаливания. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек. Травматизм в процессе занятий спортом; оказание первой помощи при несчастных случаях. Профилактика спортивного травматизма.

Основы техники тяжелой атлетики и техническая подготовка.

Основные сведения о технике тяжелой атлетики, о её значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приёмов техники. Анализ техники изучаемых приёмов тяжелой атлетики. Методические приёмы и средства обучения.

Спортивные соревнования, правила соревнований.

Спортивные соревнования, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства. Правила соревнований по тяжелой атлетике. Судейство соревнований. Судьи и судейские категории.

Правила поведения и техника безопасности на занятиях.

Необходимые требования правил поведения и норм техники безопасности на занятиях во избежание травм

Календарно-тематический план

№	Содержание занятий	Дата проведения (планируемая)	Дата проведения (по факту)
1	Правила поведения и техника безопасности на занятиях.	02.09.	
2	Физическая культура и спорт в России, области.	03.10	
3	Состояние и развитие тяжелой атлетики в России.	02.11	
4	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.	02.12	
5	Правила поведения и техника безопасности на занятиях.	09.01	
6	Влияние физических упражнений на организм человека.	01.02	
7	Гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика травматизма в спорте.	01.03	
8	Основы техники тяжелой атлетики и техническая подготовка.	03.04	
9	Спортивные соревнования, правила соревнований.	03.05	
10	Спортивные соревнования, правила соревнований.	02.06	

**Рабочая программа
по модулю «Общая физическая подготовка»**

Общеразвивающие упражнения без предметов:

1. Упражнения для рук и плечевого пояса: движение руками из различных исходных положений (стоя, сидя, лёжа), сгибание, разгибание, вращение, махи, отведение, приведение, рывковые движения руками одновременно и разноименно во время движения шагом и бегом. Упражнения вдвоём с сопротивлением. Отталкивание.

2. Упражнения для шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны, круговые движения туловищем, повороты туловища, сочетание поворотов и наклонов туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине, седы из положения лёжа на спине;

3. Упражнения для ног: поднимание на носки, различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на одной и обеих ногах, выпады, перемены выпадов с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на месте и т.д.;

4. Упражнения для всех частей тела: сочетания движений различными частями тела (приседания с наклоном вперёд и движением и руками, выпады с наклоном и движениями руками, выпады с наклоном и движениями туловища, вращение туловища с круговыми движениями руками и др.), разноименные движения на координацию, упражнения на формирование правильной осанки, упражнения на растягивание и расслабление, различные упражнения с сопротивлением партнёра, имитационные упражнения (имитация техники пауэрлифтинга)

Круговая тренировка - упражнения направленные на развитие силовой выносливости и укрепление мышц кора, верхней части туловища.

Упражнения направленные на развитие силовой выносливости, укрепление мышц кора и верхней части туловища:

- разминка с использованием кардиотренажёров и ОРУ на месте;
- скручивание туловища на тренажёре для пресса;

- "Гиперэкстензия" (разгибание мышц спины);
- отжимание от пола;
- сведение и разведение рук сидя на тренажёре;
- тяга вертикального блока сидя на тренажёре;
- жим сидя на тренажёре;
- отведение рук в стороны сидя;
- разгибание рук с использованием тренажёров и свободных весов;
- сгибание рук с использованием тренажёров и свободных весов;
- подтягивание на турнике;
- подъём ног в висе на турнике;

Круговая тренировка - упражнения направленные на развитие силовой выносливости и укрепление мышц кора, нижней части туловища.

Упражнения на развитие силовой выносливости, укрепление мышц кора и нижней части туловища:

- подъём туловища из положения лёжа;
- подъём ног из положения лёжа;
- "Планка";
- "Лодочка";
- "Ягодичный мостик";
- приведение ног сидя на тренажёре;
- отведение ног сидя на тренажёре;
- жим ногами на тренажёре;
- разгибание ног сидя на тренажёре;
- сгибание ног лёжа на тренажёре.

Кардиотренировка - упражнения с использованием беговых дорожек, велотренажёров и других, направленных на развитие выносливости и тренировку сердечно-сосудистой системы

- ходьба,
- бег,
- прыжки на скакалке,
- спортивные и подвижные игры.

Контрольные испытания по ОФП И СФП

Контрольные испытания в соответствии с контрольно-измерительными материалами.

Календарно-тематический план

№	Содержание занятий	Дата проведения (планируемая)	Дата проведения (по факту)
1	Тренировка мышц ног и брюшного пресса	02.09	
2	Упражнения на расслабление, растяжение мышц, позвоночника.	05.09	
3	Кардиотренировка - различные упражнения с использованием беговых дорожек, велотренажёров и других направленных на развитие выносливости и тренировку сердечно-сосудистой системы.	07.09	
4	Круговая тренировка - упражнения направленные на развитие силовой выносливости и укрепление мышц кора, верхней и нижней части туловища.	09.09	
5	Упражнения на расслабление, растяжение мышц, позвоночника, упражнения на улучшение подвижности в суставах.	12.09	
6	Кардиотренировка	14.09	
7	Круговая тренировка - упражнения направленные на развитие силовой выносливости и укрепление мышц кора, верхней и нижней части туловища.	16.09	
8	Упражнения на расслабление, растяжение мышц, позвоночника, упражнения на улучшение подвижности в суставах.	19.09	
9	Кардиотренировка - различные упражнения с использованием беговых дорожек, велотренажёров и других направленных на развитие выносливости и тренировку сердечно-сосудистой системы	21.09	
10	Круговая тренировка - упражнения направленные на развитие силовой выносливости и укрепление мышц кора, верхней и нижней части туловища.	23.09	
11	Упражнения на расслабление, растяжение мышц, позвоночника, упражнения на улучшение подвижности в суставах.	26.09	
12	Кардиотренировка - различные упражнения	03.10	
13	Круговая тренировка - упражнения	05.10	
14	Упражнения на расслабление, растяжение мышц, позвоночника.	07.10	
15	Кардиотренировка - различные упражнения с использованием беговых дорожек, велотренажёров и других направленных на развитие выносливости и тренировку сердечно-сосудистой системы	10.10	
16	Круговая тренировка.	12.10	
17	Упражнения на расслабление, растяжение мышц, позвоночника.	14.10	

18	Кардиотренировка	17.10	
19	Упражнения на расслабление, растяжение мышц, позвоночника	19.10	
20	Круговая тренировка	21.10	
21	Упражнения на расслабление, растяжение мышц, позвоночника.	24.10	
22	Кардиотренировка	26.10	
23	Круговая тренировка	04.11	
24	Упражнения на расслабление, растяжение мышц, позвоночника.	07.11	
25	Кардиотренировка	09.11	
26	Круговая тренировка	11.11	
27	Упражнения на расслабление.	14.11	
28	Кардиотренировка	16.11	
29	Круговая тренировка	18.11	
30	Упражнения на расслабление.	21.11	
31	Кардиотренировка	23.11	
32	Круговая тренировка	25.11	
33	Упражнения на расслабление	28.11	
34	Кардиотренировка	30.11	
35	Круговая тренировка	05.12	
36	Упражнения на расслабление.	07.12	
37	Кардиотренировка	09.12	
38	Круговая тренировка	12.12	
39	Упражнения на расслабление	14.12	
40	Круговая тренировка - упражнения направленные на развитие силовой выносливости и укрепление мышц кора, верхней и нижней части туловища.	16.12	
41	Упражнения на расслабление.	19.12	
42	Кардиотренировка	21.12	
43	Круговая тренировка	23.12	
44	Упражнения на расслабление.	26.12	
45	Кардиотренировка	28.12	
46	Круговая тренировка	30.12	
47	Упражнения на расслабление.	11.01	
48	Кардиотренировка	13.01	
49	Круговая тренировка	16.01	
50	Упражнения на расслабление.	18.01	
51	Круговая тренировка - упражнения направленные на развитие силовой выносливости и укрепление мышц кора, верхней и нижней части туловища.	20.01	
52	Упражнения на расслабление, растяжение мышц, позвоночника, упражнения на улучшение подвижности в суставах.	23.01	
53	Кардиотренировка - различные упражнения с использованием беговых дорожек, велотренажёров.	25.01	
54	Круговая тренировка - упражнения направленные на развитие	27.01	

	силовой выносливости и укрепление мышц кора, верхней и нижней части туловища.		
55	Упражнения на расслабление мышц	30.01	
56	Кардиотренировка	03.02	
57	Круговая тренировка.	06.02	
58	Упражнения на расслабление, растяжение мышц, позвоночника, травм с элементами ЛФК.	08.02	
59	Кардиотренировка	10.02	
60	Круговая тренировка.	13.02	
61	Упражнения на расслабление, растяжение мышц позвоночника	15.02	
62	Круговая тренировка - упражнения направленные на развитие силовой выносливости и укрепление мышц кора, верхней и нижней части туловища.	17.02	
63	Упражнения на расслабление.	20.02	
64	Кардиотренировка - различные упражнения с использованием беговых дорожек, велотренажеров и других направленных на развитие выносливости и тренировку сердечно-сосудистой системы.	22.02	
65	Круговая тренировка.	24.02	
66	Упражнения на расслабление,	27.02	
67	Кардиотренировка - различные упражнения с использованием беговых дорожек, велотренажеров и других направленных на развитие выносливости и тренировку сердечно-сосудистой системы	03.03	
68	Круговая тренировка	06.03	
69	Упражнения на расслабление, растяжение мышц, позвоночника, упражнения на улучшение подвижности в суставах.	10.03	
70	Кардиотренировка	13.03	
	Круговая тренировка	15.03	
71	Упражнения на расслабление, растяжение мышц, позвоночника, упражнения на улучшение подвижности в суставах.	17.03	
72	Кардиотренировка - различные упражнения с использованием беговых дорожек, велотренажеров и других направленных на развитие выносливости и тренировку сердечно-сосудистой системы	20.03	
73	Круговая тренировка	22.03	
74	Упражнения на расслабление, растяжение мышц, позвоночника, упражнения на улучшение подвижности в суставах.	24.03	
75	Кардиотренировка	27.03	
76	Круговая тренировка.	29.03	
77	Упражнения на расслабление, растяжение мышц, позвоночника, упражнения на улучшение подвижности в суставах.	05.04	
78	Кардиотренировка.	07.04	

79	Круговая тренировка	10.04	
80	Упражнения на расслабление, растяжение мышц, позвоночника, упражнения на улучшение подвижности в суставах.	12.04	
81	Кардиотренировка	14.04	
82	Круговая тренировка	17.04	
83	Упражнения на расслабление, растяжение мышц, позвоночника, упражнения на улучшение подвижности в суставах.	19.04	
84	Кардиотренировка.	21.04	
85	Круговая тренировка	24.04	
86	Упражнения на расслабление, растяжение мышц, позвоночника, упражнения на улучшение подвижности в суставах.	26.04	
87	Кардиотренировка	05.05	
88	Контрольные испытания, аттестация.	10.05	
89	Круговая тренировка.	12.05	
90	Упражнения на расслабление, растяжение мышц, позвоночника, упражнения на улучшение подвижности в суставах.	15.05	
91	Кардиотренировка- различные упражнения с использованием беговых дорожек, велотренажёров и других направленных на развитие выносливости и тренировку сердечно-сосудистой системы	17.05	
92	Круговая тренировка.	19.05	
93	Упражнения на расслабление, растяжение мышц, позвоночника, упражнения на улучшение подвижности в суставах.	22.05	
94	Кардиотренировка	24.05	
95	Круговая тренировка.	26.05	
96	Упражнения на расслабление, растяжение мышц, позвоночника, упражнения на улучшение подвижности в суставах.	29.05	
97	Кардиотренировка	31.05	
98	Круговая тренировка.	05.06	
99	Упражнения на расслабление, растяжение мышц, позвоночника, упражнения на улучшение подвижности в суставах.	07.06	
100	Кардиотренировка - различные упражнения с использованием беговых дорожек, велотренажёров и других направленных на развитие выносливости и тренировку сердечно-сосудистой системы	09.06	
101	Круговая тренировка	12.06	
102	Упражнения на расслабление, растяжение мышц, позвоночника, упражнения на улучшение подвижности в суставах.	14.06	
103	Кардиотренировка - различные упражнения с использованием беговых дорожек, велотренажёров и других направленных на	16.06	

	развитие выносливости и тренировку сердечно-сосудистой системы		
104	Круговая тренировка.	19.06	
105	Упражнения на расслабление, растяжение мышц, позвоночника, упражнения на улучшение подвижности в суставах.	21.06	
106	Кардиотренировка	23.06	
107	Подвижные игры	26.06	
108	Круговая тренировка	28.06	
	Всего: 108 часов		

Рабочая программа по модулю
«Специальная физическая подготовка»

Изучение и совершенствование деталей техники выполнения упражнений:

- *Приседание со штангой.* Действия спортсмена до съёма штанги со стоек. Съём штанги со стоек. Положение спины и расстановка ног. Действия атлета при уходе в подсед, способствующие системы в подседе. Зависимость высоты фиксации штанги от подвижности в голеностопных, коленных и тазобедренных суставах. Величина углов в этих суставах. Вставание из подседа. Биомеханические условия сохранения равновесия и вставания в разных способах подседа. Фиксация. Дыхание при выполнении упражнения.

Увеличение силы и закрепление навыков при выполнении упражнения - приседание со штангой на плечах.

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

Увеличение силы и закрепление навыков при выполнении упражнения – жим лёжа

- *Становая тяга.* Стартовое положение. Расстановка ног. Способы захвата и оптимальная ширина хвата. Положение ног, головы, туловища, рук на старте, величины углов в коленных, голеностопных и тазобедренных суставах. Дыхание во время выполнения упражнения.

Увеличение силы и закрепление навыков при выполнении упражнения – становая тяга.

- *Съём штанги с помоста.* Работа мышц разгибателей ног и туловища. Фиксация штанги в верхней точке подъёма. Выполнение команд судьи.

Закрепление и стабилизация техники выполнения упражнения - приседание со штангой на плечах до соревновательного уровня.

Закрепление и стабилизация техники выполнения упражнения – жим лёжа до соревновательного уровня.

Закрепление и стабилизация техники выполнения упражнения – становая тяга до соревновательного уровня.

Совершенствование техники выполнения приседания со штангой на плечах и развитие силы мышц ног.

Совершенствование техники выполнения жима лёжа и развитие и силы грудных мышц и плечевого пояса.

Совершенствование техники выполнения становой тяги и развитие силы мышц разгибателей спины.

- *Заминка.*

Упражнения на расслабление, растяжение мышц, позвоночника, упражнения на улучшение подвижности в суставах. Упражнения, способствующие скорейшему восстановлению и профилактике травм с элементами ЛФК.

- упражнения для растяжки мышц шеи и плеч;
- упражнения для растяжки грудных мышц;
- упражнения для растяжки мышц-разгибателей спины и поясницы;
- вытяжение позвоночника и расслабление мышц всего тела в висе на турнике с опорой на ноги;
- упражнения для растяжки пресса;
- упражнения для растяжки ягодиц;
- упражнения для растяжки передней части бедра;
- упражнения для растяжки задней поверхности бедра;
- упражнения для растяжки внутренней части бедра;
- упражнения для растяжки внешней стороны бедра;
- упражнения для растяжки голеней.

№	Содержание занятий	Дата проведения (планируемая)	Дата проведения (по факту)
1	Приседание со штангой на плечах и его различные модификации	05.09	
2	Жим штанги лёжа и выполнение различных модификаций этого упражнения	07.09	
3	Становая тяга и выполнение её различных модификаций	09.09	
4	Приседание со штангой на плечах и выполнение различных модификаций.	12.09	
5	Жим штанги лёжа и выполнение различных модификаций этого упражнения	14.09	
6	Становая тяга и выполнение её различных модификаций	16.09	
7	Приседание со штангой на плечах и выполнение различных модификаций этого упражнения.	19.09	
8	Жим штанги лёжа и выполнение различных модификаций этого упражнения	21.09	
9	Становая тяга и выполнение её различных модификаций	23.09	
10	Приседание со штангой на плечах и выполнение различных модификаций этого упражнения.	26.09	
11	Жим штанги лёжа и выполнение различных модификаций этого упражнения	28.09	
12	Становая тяга и выполнение её различных модификаций	05.10	
13	Приседание со штангой на плечах и выполнение различных модификаций этого упражнения	07.10	
14	Жим штанги лёжа и выполнение различных модификаций этого	10.10	
15	Становая тяга и выполнение её различных модификаций	12.10	
16	Приседание со штангой на плечах и выполнение различных модификаций этого упражнения	14.10	
17	Жим штанги лёжа и выполнение различных модификаций этого упражнения	17.10	
18	Становая тяга и выполнение её различных модификаций	19.10	
19	Приседание со штангой на плечах и выполнение различных модификаций этого упражнения	21.10	
20	Жим штанги лёжа и выполнение различных модификаций этого упражнения	24.10	
21	Становая тяга и выполнение её различных модификаций	26.10	
22	Приседание со штангой на плечах и выполнение различных модификаций этого упражнения	28.10	
23	Жим штанги лёжа и выполнение различных модификаций этого упражнения	02.11	
24	Становая тяга и выполнение её различных модификаций	04.11	
25	Приседание со штангой на плечах и выполнение различных модификаций этого упражнения	07.11	
26	Жим штанги лёжа и выполнение различных модификаций	09.11	

	этого упражнения		
27	Становая тяга и выполнение её различных модификаций	11.11	
28	Приседание со штангой на плечах и выполнение различных модификаций этого упражнения	14.11	
29	Жим штанги лёжа и выполнение различных модификаций этого упражнения	16.11	
30	Становая тяга и выполнение её различных модификаций	18.11	
31	Приседание со штангой на плечах и выполнение различных модификаций этого упражнения	21.11	
32	Жим штанги лёжа и выполнение различных модификаций этого упражнения варианте этого упражнения.	23.11	
33	Становая тяга и выполнение её различных модификаций	25.11	
34	Приседание со штангой на плечах и выполнение различных модификаций этого упражнения	28.11	
35	Жим штанги лёжа и выполнение различных модификаций этого упражнения	30.11	
36	Становая тяга и выполнение её различных модификаций	02.12	
37	Приседание со штангой на плечах и выполнение различных модификаций этого упражнения	05.12.	
38	Жим штанги лёжа и выполнение различных модификаций этого упражнения	07.12	
39	Становая тяга и выполнение её различных модификаций упражнения.	09.12	
40	Приседание со штангой на плечах и выполнение различных модификаций этого упражнения.	12.12	
41	Жим штанги лёжа и выполнение различных модификаций этого упражнения	14.12	
42	Становая тяга и выполнение её различных модификаций упражнения.	16.12	
43	Приседание со штангой на плечах и выполнение различных модификаций этого упражнения	19.12	
44	Жим штанги лёжа и выполнение различных модификаций этого упражнения	21.12	
45	Становая тяга и выполнение её различных модификаций	23.12	
46	Приседание со штангой на плечах и выполнение различных модификаций этого	26.12	
47	Жим штанги лёжа и выполнение различных модификаций этого упражнения	28.12	
48	Становая тяга и выполнение её различных модификаций	30.12	
49	Приседание со штангой на плечах и выполнение различных модификаций этого	09.01	
50	Жим штанги лёжа и выполнение различных модификаций этого упражнения	11.01	
51	Становая тяга и выполнение её различных модификаций	13.01	

52	Приседание со штангой на плечах и выполнение различных модификаций этого упражнения	16.01	
53	Жим штанги лёжа и выполнение различных модификаций этого упражнения	18.01	
54	Становая тяга и выполнение её различных модификаций упражнения.	20.01	
55	Приседание со штангой на плечах и выполнение различных модификаций этого упражнения	23.01	
56	Жим штанги лёжа и выполнение различных модификаций этого упражнения	25.01	
57	Становая тяга и выполнение её различных модификаций	27.01	
58	Приседание со штангой на плечах и выполнение различных модификаций этого упражнения	30.01	
59	Жим штанги лёжа и выполнение различных модификаций этого упражнения	01.02	
60	Становая тяга и выполнение её различных модификаций	03.02	
61	Приседание со штангой на плечах и выполнение различных модификаций этого упражнения	06.02	
62	Жим штанги лёжа и выполнение различных модификаций этого упражнения	08.02	
63	Становая тяга и выполнение её различных модификаций	10.02	
64	Приседание со штангой на плечах и выполнение различных модификаций этого упражнения	13.02	
65	Жим штанги лёжа и выполнение различных модификаций.	15.02	
66	Становая тяга и выполнение её различных модификаций	17.02	
67	Участие в Открытом первенстве СТЦ по пауэрлифтингу	20.02	
68	Приседание со штангой на плечах и выполнение различных модификаций этого упражнения	22.02	
69	Жим штанги лёжа и выполнение различных модификаций этого упражнения	24.02	
70	Становая тяга и выполнение её различных модификаций	27.02	
71	Жим штанги лёжа и выполнение различных модификаций этого упражнения	01.03	
72	Становая тяга и выполнение её различных модификаций упражнения.	03.03	
73	Приседание со штангой на плечах и выполнение различных модификаций этого упражнения	06.03	
74	Жим штанги лёжа и выполнение различных модификаций этого упражнения.	10.03	
75	Становая тяга и выполнение её различных модификаций этого упражнения.	13.03	
76	Приседание со штангой на плечах и выполнение различных модификаций этого упражнения	15.03	
77	Жим штанги лёжа и выполнение различных модификаций этого упражнения	17.03	

78	Становая тяга и выполнение её различных модификаций этого упражнения.	20.03	
79	Приседание со штангой на плечах и выполнение различных модификаций этого упражнения	22.03	
80	Жим штанги лёжа и выполнение различных модификаций этого упражнения	24.03	
81	Становая тяга и выполнение её различных модификаций этого упражнения.	27.03	
82	Приседание со штангой на плечах и выполнение различных модификаций этого упражнения	29.03	
83	Жим штанги лёжа и выполнение различных модификаций этого упражнения	03.04	
84	Становая тяга и выполнение её различных модификаций этого упражнения.	05.04	
85	Приседание со штангой на плечах и выполнение различных модификаций этого упражнения	07.04	
86	Жим штанги лёжа и выполнение различных модификаций.	10.04	
87	Становая тяга и выполнение её различных модификаций этого упражнения.	12.04	
88	Приседание со штангой на плечах и выполнение различных модификаций этого упражнения	14.04	
89	Жим штанги лёжа и выполнение различных модификаций этого упражнения	17.04	
90	Становая тяга и выполнение её различных модификаций этого упражнения.	19.04	
91	Приседание со штангой на плечах и выполнение различных модификаций этого упражнения	21.04	
92	Жим штанги лёжа и выполнение различных модификаций этого упражнения	24.04	
93	Становая тяга и выполнение её различных модификаций этого упражнения.	26.04	
94	Приседание со штангой на плечах и выполнение различных модификаций этого упражнения	28.04	
95	Жим штанги лёжа и выполнение различных модификаций этого упражнения	03.05	
96	Приседание со штангой на плечах и выполнение различных модификаций этого упражнения	05.05	
97	Жим штанги лёжа и выполнение различных модификаций этого упражнения	10.05	
98	Становая тяга и выполнение её различных модификаций этого упражнения.	12.05	
99	Приседание со штангой на плечах и выполнение различных модификаций этого упражнения	15.05	
100	Жим штанги лёжа и выполнение различных модификаций этого упражнения	17.05	
101	Становая тяга и выполнение её различных модификаций этого упражнения.	19.05	

102	Контрольные испытания, аттестация	22.05	
103	Контрольные испытания, аттестация	24.05	
104	Приседание со штангой на плечах и выполнение различных модификаций этого упражнения	26.05	
105	Жим штанги лёжа и выполнение различных модификаций этого упражнения	29.05	
106	Приседание со штангой на плечах и выполнение различных модификаций этого упражнения	31.05	
107	Жим штанги лёжа и выполнение различных модификаций этого упражнения	02.06	
108	Становая тяга и выполнение её различных модификаций этого упражнения.	05.06	
109	Приседание со штангой на плечах и выполнение различных модификаций этого упражнения	07.06	
110	Жим штанги лёжа и выполнение различных модификаций этого упражнения	09.06	
111	Становая тяга и выполнение её различных этого упражнения.	12.06	
112	Приседание со штангой на плечах и выполнение различных модификаций этого упражнения	14.06	
113	Жим штанги лёжа и выполнение различных модификаций этого упражнения	16.02	
114	Приседание со штангой на плечах и выполнение различных модификаций этого упражнения	19.02	
115	Внутригрупповые соревнования по основным упражнениям	21.06	
116	Становая тяга и выполнение её различных модификаций этого упражнения.	23.06	
117	Становая тяга и выполнение её различных модификаций этого упражнения.	26.06	
118	Приседание со штангой на плечах и выполнение различных модификаций этого упражнения	28.06	
	Всего: 118 часов.		