

**КОМИТЕТ МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ, ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И
СПОРТА ГОРОДА КУРСКА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №1»**

Принята на заседании
педагогического совета
от «20» 06 2023 г.
Протокол № 5

Утверждаю
директор МБУ ДО «СП №1»
Васильев В.Н.
Приказ от «20» июня 2023 г.
№ 03.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
в области физической культуры и спорта
«Пауэрлифтинг»
(базовый уровень)**

Возраст обучающихся – **от 10 лет**
Срок реализации- **1 год**

Составитель программы:
Азаров С.В., тренер-
преподаватель

г. Курск, 2023 г.

Содержание

1.Комплекс основных характеристик Программы.....	3
1.1.Пояснительная записка	3
1.2.Цель программы	6
1.3.Задачи программы	6
1.4.Планируемые результаты.....	6
1.5.Содержание программы	7
2.Комплекс организационно-педагогических условий.....	12
2.1.Календарный учебный график.....	12
2.2. Оценочные материалы	12
2.3.Формы аттестации.....	13
2.4. Методическое материалы.....	13
2.5.Материально-техническое обеспечение	13
2.6.Рабочая программа воспитания	14
2.7.Список литературы	17
Приложение 1.....	19

1.Комплекс основных характеристик Программы

1.1.Пояснительная записка

Образовательная программа дополнительного образования в области физической культуры и спорта «Пауэрлифтинг» (далее- Программа) разработана на основе следующих нормативных документов:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (ред. от 31.07.2020) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.08.2020);
- Федеральный Закон от 14.04.2021 г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказ Минобрнауки России № 882, Минпросвещения России N 391 от 05.08.2020 г. (ред. от 26.07.2022 г.) «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование»;
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.08.2015 г. № АК-2563/05 «О методических рекомендациях по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»;
- Постановление Правительства Российской Федерации «Об утверждении санитарных правил и норм СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания »от 28.01.2021г. №2;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Закон Курской области от 09.12.2013 г. № 121-ЗКО (ред. от 14.12.2020 г. № 113-ЗКО) «Об образовании в Курской области»;
- Приказ Министерства образования и науки Курской области от 17.01.2023 г. № 1-54 «О внедрении единых подходов и требований к проектированию, реализации и оценке эффективности дополнительных общеобразовательных программ»;
- Устав МБУ ДО «СШ №1»

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Актуальность программы заключается в том, что она способствует комплексному решению задач сохранения и укрепления здоровья обучающихся с учетом возрастных и индивидуальных особенностей организма: улучшению функционального состояния организма; повышению физической и умственной работоспособности; снижению заболеваемости. Занятия по программе позволяют обучающимся восполнить недостаток двигательной активности, что окажет благоприятное воздействие на состояние их здоровья. Вместе с тем, актуальность программы обусловлена также тем, что спортивное ориентирование имеет большое прикладное значение, ведь с ее помощью развиваются основные физические качества, которые широко применяются в повседневной жизни, в частности — в трудовой деятельности. Во время занятий пауэрлифтингом обучающиеся приобретают навыки силовых упражнений, быстрого и экономичного передвижения и рационального выполнения сложных двигательных действий с отягощениями. Таким образом, занятия пауэрлифтингом содействуют достижению основной цели воспитания: формирование и развитие личности, обладающей теми полезными качествами, которые ей необходимы для жизни в обществе.

Отличительные особенности программы заключаются в том, что она направлена не только на развитие физических и познавательных способностей обучающихся, но и на раскрытие и развитие их творческого потенциала, на успешную социализацию в современном обществе, т.к. широко используются специально подобранные упражнения из современных спортивно-оздоровительных систем и направлений. В процессе обучения значимое место уделяется методу интеграции, который позволяет соединить пауэрлифтинг с элементами различных видов спорта и фитнеса: легкая атлетика, кроссфит, восточные оздоровительные системы, подвижные игры и др., что способствует рождению качественно новых практических знаний и умений.

Уровень: базовый

Адресат программы

Программа предназначена для обучающихся в возрасте от 10 лет и старше, наполняемость групп 20 обучающихся.

Начальный возраст для занятий в группах от 10 лет. Данный возраст относится к допубертатному периоду, если ключом к определению возрастных периодов считать период полового созревания (пубертатный).

Допубертатный период - это возраст, когда происходят серьезные качественные изменения всех систем организма, его совершенствование. Данный возрастной период

благоприятен для формирования у детей практически всех физических качеств. В связи с тем, что в этом возрасте еще не начались процессы полового созревания, этот период характеризуется равномерными и интенсивными темпами развития. Увеличение роста и веса идет равномерно и пропорционально. В возрасте от 8 до 12 лет еще окончательно не завершён процесс окостенения, полностью не сформирован опорно-двигательный аппарат: изгибы позвоночника, нижние ребра грудной клетки, кисть и стопа.

В допубертатном периоде нет большой разницы по показателям развития между мальчиками и девочками, до 11-12 лет пропорции тела у мальчиков и девочек почти одинаковы. В этом возрасте начинается формирование у ребенка присущего ему морфотипа: эктоморф - с узкими пропорциями тела, эндоморф - с широкими пропорциями тела и промежуточный тип – мезоморф. Упрочение костей и связок, увеличение мышечной массы в данный возрастной период вызывает необходимость постоянно следить за формированием правильной осанки и развитием мышечного корсета, избегать длительного использования асимметричных поз, односторонних упражнений и чрезмерных отягощений.

Психологические особенности поведения детей в допубертатном периоде характеризуются эмоциональностью, легкой возбудимостью, процессы возбуждения преобладают над процессами торможения. На занятиях они не могут длительное время концентрировать внимание, поскольку объем внимания мал, восприятие - целостное, так как не сформирована способность абстрактного мышления.

Специфика физических упражнений открывает большие возможности для воспитания и развития у детей необходимых волевых качеств. Поэтому у ребят необходимо воспитывать устойчивую целеустремленность, выдержку, инициативность, самостоятельность, решительность. Дети в этом возрасте уже становятся маленькими спортсменами, готовыми достойно справляться с трудностями тренировочного процесса в развитии физических качеств и освоении технических приемов.

Признаком подросткового возраста является переход от детства к взрослости. Социальная ситуация развития характеризуется стремлением приобщиться к миру взрослых, ориентацией поведения на общепринятые нормы и ценности, эмансипацией от взрослых и группирование. Главной направленностью жизнедеятельности является личностное общение в процессе обучения и организационно-трудовой деятельности, стремление занять положение в группе сверстников. Кризисным моментом возраста является чувство «взрослости», восприятие себя и самооценка. Происходит становление человека как субъекта собственного развития. Возраст характеризуется теоретическим рефлексивным мышлением, интеллектуализацией восприятия и памяти, личностной рефлексией и гипертрофированной потребностью в общении со сверстниками. В группы зачисляются на внеконкурсной основе все желающие от 10 до 23 лет, независимо от уровня физического развития, подготовленности и не имеющие медицинских противопоказаний.

Объем и срок освоения программы: 240 часов, 1 год

Режим занятий: занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа, 6 часов в неделю.

Форма обучения: очная - сочетание аудиторных и выездных занятий (соревнований, фестивалей, экскурсий, спортивных мероприятий) или дистанционная (в зависимости от эпидситуации).

Язык обучения: русский

Форма проведения занятий: групповые и индивидуальные занятия в разновозрастной группе.

Форма организации образовательного процесса: программа является традиционной и представляет собой линейную последовательность освоения содержания в течение одного года обучения в одной образовательной организации.

На обучение по программе зачисляются на внеконкурсной основе все желающие от 10 лет и старше, независимо от уровня физического развития, подготовленности и не имеющие медицинских противопоказаний (требуется медицинская справка об отсутствии противопоказаний для занятий видом спорта пауэрлифтинг).

Занятия по программе могут проводиться с использованием дистанционных образовательных технологий, предусматривается изучение теоретического материала с использованием интернет-ресурсов, просмотр видеоматериалов.

Количество обучающихся группе – 10-15 человек.

1.2.Цель программы

Цель программы – удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в физическом совершенствовании в процессе занятий пауэрлифтингом, выявление развитие и поддержка обучающихся, проявивших способности к данному виду спорта.

1.3.Задачи программы

Образовательные:

- ✓ обучить основам техники безопасности и гигиеническим требованиям во время занятий и соревнований;
- ✓ обучить технике, тактике, терминологии пауэрлифтинга;
- ✓ обучить теоретическим знаниям в области судейства и организации соревнований по пауэрлифтингу;
- ✓ обучить средствам и методам самоконтроля.

Развивающие:

- ✓ развивать физические качества;
- ✓ выполнять технико-тактические приемы пауэрлифтинга;
- ✓ развивать творческие способности.

Воспитательные:

- ✓ воспитывать морально-волевые качества;
- ✓ воспитывать чувство коллективизма, умение работать в команде, толерантность;
- ✓ воспитывать потребность в ведении здорового образа жизни.

1.4.Планируемые результаты

Обучающиеся будут знать

- ✓ основные требования техники безопасности на занятиях пауэрлифтингом;
- ✓ гигиенические требования к занимающимся и местам проведения занятий и соревнований;
- ✓ основы техники и тактики в пауэрлифтинге, терминология вида спорта;
- ✓ правила видов пауэрлифтинга;
- ✓ особенности судейской и инструкторской деятельности;

- ✓ средства и методы самоконтроля;
- ✓ прикладное значение пауэрлифтинга.

Обучающиеся будут уметь:

- ✓ выполнять технико-тактические приемы различных видов пауэрлифтинга;
- ✓ осуществлять самоконтроль в процессе занятий пауэрлифтингом, применять средства восстановления организма после физической нагрузки;
- ✓ выполнять нормативы по общей физической подготовленности;
- ✓ проводить самостоятельные занятия по виду спорта пауэрлифтинг;
- ✓ следовать правилам пауэрлифтинга во время контрольных занятий и соревнований;
- ✓ организовывать сотрудничество и совместную деятельность со сверстниками и взрослыми.

Обучающиеся научатся:

- ✓ использовать средства пауэрлифтинга для сохранения и укрепления здоровья;
- ✓ планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие;
- ✓ проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей;
- ✓ проявлять готовность соблюдать правила индивидуального и коллективного безопасного поведения в учебной, соревновательной, досуговой деятельности и чрезвычайных ситуациях при занятии спортивным ориентированием.

1.5.Содержание программы

Учебный план

№	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теория и методика физической культуры и спорта	8	4	4	
1.1	Пауэрлифтинг – история, правила и современное состояние.	2	1		Фронтальный и индивидуальный опрос
1.2	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях пауэрлифтингом. Врачебный контроль и самоконтроль.	2	1	2	Решение задач с использованием проб и индексов.
1.3	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	2	1	1	Фронтальный и индивидуальный опрос
1.4	Теоретико-методические основы физической культуры. Основные механизмы воздействия тренировок на организм.	2	1	1	Фронтальный и индивидуальный опрос

2.	Общая физическая подготовка	157	49	108	
2.1	Пауэрлифтинг	108	29	79	Контрольные испытания по физической подготовке
2.2	Гимнастика	9	4	5	Контрольные испытания по физической подготовке
2.3	Подвижные игры, эстафеты	20	8	12	Контрольные испытания по физической подготовке
2.4	Легкая атлетика	10	4	6	Контрольные испытания по физической подготовке
2.5	Кросфит	10	4	6	Контрольные испытания по физической подготовке
3	Специальная физическая подготовка	55	8	47	Контрольные упражнения
3.1	Техническая подготовка	45	5	40	Контрольные упражнения
3.2	Тактическая подготовка	5	2	3	Фронтальный и индивидуальный опрос
3.3	Психологическая подготовка	5	1	4	Фронтальный и индивидуальный опрос
4	Инструкторская и судейская практика. Участие в соревнованиях.	20	4	16	Соревнования. Судейство соревнований уровня школы.
Всего		240	65	175	

Содержание учебного плана

Тема 1. Теория и методика физической культуры и спорта

Тема 1.1. Вводное занятие.

Теория. Пауэрлифтинг – история, правила и современное состояние. История возникновения и развития. Характеристика современного состояния вида спорта. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.

Тема 1.2. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях спортивным ориентированием.

Врачебный контроль и самоконтроль.

Теория. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях пауэрлифтингом. Первая помощь. Врачебный контроль. Субъективные и объективные данные самоконтроля. Дневник самоконтроля спортсмена.

Практика. Функциональные пробы и индексы.

Тема 1.3. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.

Теория. Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ВСФК ГТО).

Практика. Эссе. Для чего же нам физическая культура?

Тема 1.4. Теоретико-методические основы физической культуры. Основные механизмы воздействия тренировок на организм.

Теория. Средства физической культуры. Методы физической культуры. Основы воспитания физических качеств. Зоны, интенсивность и энерготраты при физических нагрузках. Основные понятия и составляющие системы спортивной подготовки. Утомление. Признаки утомления при физических нагрузках.

Практика. Выполнение теоретико - методического задания на сопоставление (физические качества – цель и физические качества – средство)

Тема 2.1. Общая физическая подготовка. Пауэрлифтинг.

Теория. Техника безопасности при занятиях пауэрлифтингом. Прикладное значение вида спорта. Средства и методы развития силовой выносливости, силы.

Практика. Аэробная тренировка: бег; ходьба; езда на велосипеде; плавание; танцы, аэробика; прыжки со скакалкой; тренировка на кардиотренажерах: беговая дорожка, велотренажер, и других; интервальное кардио с чередованием уровней сложности. Силовые упражнения: отжимания; приседания; подтягивания; подъемы ног(пресс); планка; отжимания в стойке на руках; обратные отжимания. Скоростно-силовая тренировка: запрыгивания на тумбу; смена ног в прыжке из выпада; прыжки из глубокого приседа; прыжки на носочках; отжимания с хлопком или подпрыгиванием. Кардио-тренинг: бег с высоко поднятыми коленями; прыжки; бег на месте; прыжки со скакалкой. Функциональный тренинг: прыжки; пробежки; подъём небольших тяжестей. Подвижные игры: мини-футбол, волейбол, баскетбол, настольный теннис.

Тема 2.2.Общая физическая подготовка. Гимнастика.

Теория. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Прикладное значение гимнастических упражнений. Терминология гимнастики. Осанка. Гимнастическое оборудование и инвентарь.

Практика. Строевые упражнения. Гимнастические упражнения без предметов и с предметами: общеразвивающие упражнения, упражнения на расслабление, дыхательные упражнения, упражнения для формирования правильной осанки. Акробатические упражнения: кувырки, перекувырки, перевороты. Стойки, висы, упоры. Комплексы корригирующей гимнастики. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, полушпагат, шпагат). Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке, перекладине. Преодоление полосы препятствий.

Тема 2.3.Общая физическая подготовка. Подвижные игры. Эстафеты.

Теория. Техника безопасности при занятиях подвижными играми. Правила игры. Техника передвижений, передачи эстафеты. Тактика индивидуальных, групповых и командных действий в игре.

Практика. Подвижные игры и эстафеты с элементами бега, прыжков, метаний, преодоления препятствий. Техника ловли, передачи, ведения и бросков мяча. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, остановок, поворотов. Техничко-тактические взаимодействия в игре. Подвижные игры с мячом. Развитие координационных, скоростных и скоростно-силовых способностей.

Тема 2.4.Общая физическая подготовка. Легкая атлетика.

Теория. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Средства и методы развития быстроты, выносливости, координационных способностей.

Практика. Ходьба: обычная, спортивная, спиной вперед, на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе, с выпадами, приставным шагом, скрестным шагом. Бег: на короткие дистанции из различных положений. Равномерный бег на средние дистанции. Кроссовый бег с преодолением различных препятствий. Прыжки: с места и разбега, на одной и двух ногах, со сменой положения ног, с одной ноги на другую, с поворотами, с вращением, через скакалку, через партнера, выпрыгивания на разные высоты и т.д. Метания: теннисного мяча, толкание набивного мяча из различных положений и т.д. Подвижные игры и эстафеты: с элементами бега, прыжков, метаний, кувырков, с сохранением равновесия, с предметами, элементами спортивных игр, комбинированные эстафеты. Преодоление полосы препятствий.

Тема 2.5.Общая физическая подготовка. Кросфит.

Теория. Правила техники безопасности. История развития направлений кросфита. Виды кросфита. Перечень базовых упражнений. Техника выполнения. Структура занятий и двигательных действий.

Практика. Упражнения для рук и плечевого пояса в разных направлениях, в разном темпе с разной амплитудой. Освоение и закрепление упражнений для ног, в положении сидя, стоя, лёжа на полу. Освоение и закрепление упражнений для туловища, шеи и спины, в положении сидя, стоя, лёжа на полу. Комплексы круговой тренировки со скакалкой, гантелями. Упражнения в партере. Виды кросфит тренировок. Комплексы упражнений на развитие координации движений. Комплекс силовых упражнений: с собственным весом, со свободными весами (гантели, штанга, гиря).

Тема 3.1. Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.

Теория. Основы техники приседаний со штангой: Совершенствование ухода в подсед. Оптимальное соотношение быстроты и глубины подседа. Техника подведения рук под гриф штанги. Максимальное использование средств специальной экипировки для достижения наивысшего результата. Вставание из подседа. Порядок перемещения звеньев тела при вставании, не вызывающий 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.

Основы техники жима лежа. Подъём 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 лёжа. Ритмовая структура жима лёжа. Фиксация веса и техника опускания штанги на стойки.

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

Практика. Приседания со штангой: Приседания в уступающем режиме с дополнительным весом, с задержкой в приседе, полуприседания с большим весом, приседания с прыжками, приседания с широкой и узкой расстановкой ног, приседания со штангой на груди; жиме ногами вертикально и под углом, разгибании ног сидя, сгибании ног лёжа, приседания с весом на поясе, сведение и разведение ног в специальном тренажёре, изометрические упражнения.

Жим лежа: Жим лёжа в уступающем режиме с дополнительным весом, с задержкой на груди, жим со стоек от груди, жим под углом вверх и вниз головой, разведение гантелей на горизонтальной и наклонной скамье, подъём лёжа из-за головы, отжимания от брусьев, отжимания от пола с хлопком, разгибание рук лёжа и стоя, полу жим, жим стоя с груди и со спины, жим гантелей, подъём гантелей через стороны, изометрические упражнения.

Тяга становая: Тяга в уступающем режиме, с задержками, с вися, с плинтов, стоя на подставках, сидя, наклоны со штангой, наклоны лежа в станке, изометрические упражнения.

Тема 3.2. Специальная физическая подготовка. Тактическая подготовка.

Теория. Общие положения тактики. Сущность и закономерность спортивных состязаний. Тактических способы, варианты и системы ведения соревнования с учетом обстановки и других внешних.

Практика. Повторное выполнение упражнений или действий по задуманному плану.

Тема 3.3. Специальная физическая подготовка. Психологическая подготовка.

Теория. Понятие психологической подготовки спортсменов. Средства и методы психологической подготовки спортсменов. Аутотренинг.

Практика. Аутогенная тренировка. Самомассаж. Идеомоторная тренировка. Дыхательная гимнастика. Упражнения на расслабление.

Тема 4. Инструкторская и судейская практика. Участие в соревнованиях.

Теория. Правила соревнований. Жесты судей.

Практика. Самостоятельное проведение разминки, фрагмента занятий, судейство на соревнованиях, посещение соревнований (в качестве зрителя, участника).

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

№ п/п	Год обучения, уровень, номер группы	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учебных недель	Кол-во учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Не рабочие праздничные дни	Срок проведения промежуточной аттестации
1	1 год, базовый,	сентябрь	июнь	40	120	240	По 2 часа 3 раза в неделю	4 ноября, 1-9 января, 8 марта, 23 февраля, 1, 9 мая	июнь

2.2. Оценочные материалы

В течение учебного года проводится поэтапная диагностику успешности усвоения программного материала:

I этап (стартовый) – проверка знаний и умений, уровня физической подготовленности обучающихся на начальном этапе освоения программы.

II этап (текущий) - проводится после прохождения каждой темы, чтобы выявить пробелы в усвоении материала и развитии обучающихся.

III этап (итоговый) – проводится в конце срока обучения и позволяет оценить уровень результативности усвоения программы за год.

Форма проведения: сдача контрольных нормативов.

Для оценки уровня освоения программы по теме «Теория и методика физической культуры и спорта» проводится фронтальный и индивидуальный опрос по пройденным темам.

Для контроля уровня освоения программы по теме «Общая физическая подготовка» и «Специальная физическая подготовка» используются контрольные упражнения, которые дают оценку развития основных физических качеств (быстроты, силы, выносливости, гибкости).

Оценивание уровня физической подготовленности проводится по двум показателям:

- ✓ исходный уровень развития физических качеств обучающегося;

✓ реальные сдвиги обучающегося в показателях физической подготовленности за определённый период.

Для контроля уровня освоения программы по теме «Инструкторская и судейская практика» используется проведение практического занятия под наблюдением педагога, участие в организации и проведении соревнований на уровне школы.

2.3.Формы аттестации

Текущий контроль регулярно осуществляется в виде наблюдений, бесед, опросов, бесед, практических заданий по темам.

Промежуточный контроль проводится: тестирование физической подготовленности.

2.4. Методическое материалы

Современные педагогические технологии

Педагогические технологии: индивидуального обучения, группового обучения, коллективного взаимообучения, дифференцированного обучения, разноуровневого обучения, проблемного обучения, дистанционного обучения, игровые технологии, коллективной и творческой деятельности.

Здоровьесберегающие технологии: программы по обучению грамотной заботе о своем здоровье и формированию культуры здоровья, мотивации к ведению здорового образа жизни, предупреждению вредных привычек, проведение организационно – воспитательной работы со студентами, просвещение родителей.

Психолого– педагогические технологии: психолого-педагогическое сопровождение всех элементов образовательного процесса; смена видов деятельности, психологическая атмосфера учебного занятия.

Методы обучения

- ✓ словесный: рассказ, беседа, лекция;
- ✓ наглядный: видеофильмы, видеоролики, презентации;
- ✓ практический: показ;
- ✓ репродуктивный (воспроизведение, действие по алгоритму);
- ✓ проблемный (постановка проблемных вопросов, создание проблемных ситуаций);
- ✓ игровой, соревновательный.

Формы проведения организации образовательного процесс

Тематические беседы, практические занятия (контрольные, комбинированные), конкурсы, фестивали, чемпионаты, соревнования, встречи с интересными людьми,

Дидактические материалы

Таблицы, наборы карточек с текстом, цифрами или рисунками, в том числе материалы, созданные на базе информационных технологий.

2.5. Материально-техническое обеспечение

Спортивная база:

Тренировочный спортивный зал; тренажерный зал; раздевалки, душевые.

Спортивное оборудование и инвентарь: Брусья навесные на гимнастическую стенку штук; весы электронные; гантели разборные; гири спортивные; дорожка беговая электромеханическая; зеркало; магнетица; скамейка гимнастическая; скамья для жима лежа; скамья с регулируемым углом наклона; стенка гимнастическая; стойка для приседаний; стойка под гантели; стойка под грифы; стойка под диски; тренажер для мышц живота; тренажер для мышц ног; тренажер для мышц спины; тренажер для наклонов лежа (гиперэкстензий); турник навесной на гимнастическую; гриф штанги для пауэрлифтинга с набором дисков.

Технические средства обучения: ноутбук.

Спортивная форма, соответствующая погодным условиям.

Кадровое обеспечение

Тренер-преподаватель, имеющий специальное педагогическое образование физкультурного профиля.

2.6. Рабочая программа воспитания

Цель воспитания - формировать социально-активную, нравственно и физически здоровую личность, способную на сознательный выбор жизненной позиции, а также к духовному и физическому самосовершенствованию, саморазвитию в социуме.

Задачи воспитания:

- ✓ формировать систему базовых ценностей личности;
- ✓ приобщить обучающихся к общечеловеческим нормам морали, национальным устоям и традициям образовательного учреждения;
- ✓ формировать внутреннюю потребность личности в здоровом образе жизни, ответственного отношения к природной и социокультурной среде обитания;
- ✓ формировать умение самостоятельно оценивать происходящее и использовать накапливаемый опыт в целях самосовершенствования и самореализации в процессе жизнедеятельности.

В результате освоения программы воспитания обучающиеся будут:

- ✓ планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие;
- ✓ проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей;
- ✓ проявлять готовность соблюдать правила индивидуального и коллективного безопасного поведения в учебной, соревновательной, досуговой деятельности и чрезвычайных ситуациях при занятии пауэрлифтингом.

Методы воспитательной работы:

- ✓ метод убеждения;
- ✓ метод упражнения;
- ✓ метод оценки и самооценки.

Формы воспитательной работы:

- ✓ беседы;
- ✓ просмотр кино-, видео- фильма;
- ✓ лекции;
- ✓ соревнования.

Работа с родителями /законными представителями

В рамках реализации программы организуется индивидуальная и коллективная работа с родителями (тематические беседы, консультации, родительские собрания, досуговые мероприятия).

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия	Формы проведения	Срок проведения	Ответственный
1.	Знаменитые спортсмены родного края	Встреча с интересными людьми	Сентябрь	Тренер-преподаватель
2	Спортивная школа, ее цели и задачи, правила и традиции. Правила внутреннего распорядка обучающихся	беседа	Сентябрь	Тренер-преподаватель
3	«Скажи террору: "НЕТ!"»	беседа	Сентябрь	Тренер-преподаватель
4	«День города»	Участие в городских мероприятиях	Сентябрь	Тренер-преподаватель
5	«Международный день пожилых людей»	беседа	Октябрь	Тренер-преподаватель
6	«День учителя»	беседа	Октябрь	Тренер-преподаватель
7	«День отца в России»	беседа	Октябрь	Тренер-преподаватель
8	«По дороге в школу» Правила дорожного движения.	беседа	Ноябрь	Тренер-преподаватель
9	«День народного единства»	беседа	Ноябрь	Тренер-преподаватель
10	«День матери в России»	беседа	Ноябрь	Тренер-преподаватель
11	«День Государственного герба Российской Федерации»	беседа	Ноябрь	Тренер-преподаватель
12	«День	беседа	декабрь	Тренер-

	неизвестного солдата»			преподаватель
13	«День добровольца (волонтера) в России»	беседа	декабрь	Тренер-преподаватель
14	«День Героев Отечества»	беседа	декабрь	Тренер-преподаватель
15	«День Конституции Российской Федерации»	беседа	декабрь	Тренер-преподаватель
16	«Здоровье - твоё богатство!»	спортивный праздник	февраль	Тренер-преподаватель
17	«Международный день родного языка»	беседа	февраль	Тренер-преподаватель
18	«День защитника Отечества»	спортивный праздник	февраль	Тренер-преподаватель
19	«Уроки мужества»		февраль	Тренер-преподаватель
20	«Международный женский день»	викторина	март	Тренер-преподаватель
21	«10 лет со Дня воссоединения Крыма с Россией»	Участие в городских мероприятиях	март	Тренер-преподаватель
22	«Всемирный день здоровья»	соревнования	апрель	Тренер-преподаватель
23	«День космонавтики»	пробег	апрель	Тренер-преподаватель
24	«Праздник Весны и Труда»	беседа	май	Тренер-преподаватель
25	«Я и моя семья»		май	Тренер-преподаватель
26	«Гражданин нового века – здоровый, сильный духом человек»	Сдача норм ГТО	май	Тренер-преподаватель
27	«День Победы»	викторина	май	Тренер-преподаватель
28	«Безопасные каникулы»	беседа	май	Тренер-преподаватель
29	«День защиты детей»	Спортивный праздник "Здоровое детство с ГТО", посвящённый Дню защиты детей	июнь	Тренер-преподаватель
30	«День России»	Участие в городских мероприятиях	июнь	Тренер-преподаватель

2.7.Список литературы

Список интернет-источников

1. Информационный сайт Генерального секретаря Федерации пауэрлифтинга России [Электронный ресурс]. URL: <http://fpr-info.ru>.
2. Официальный сайт министерства спорта РФ [Электронный ресурс]. URL: <http://www.minsport.gov.ru>.
3. Информационный ресурс о соревновательном пауэрлифтинге и пауэрлифтерах «ALLPOWERLIFTING.COM» [Электронный ресурс]. URL: <http://allpowerlifting.com>.
4. Интернет-ресурс «Мир пауэрлифтинга» [Электронный ресурс]. URL: <http://plworld.ru>.
5. Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» [Электронный ресурс]. URL: <http://lib.sportedu.ru/press>.
6. Официальный сайт ФПР [Электронный ресурс]. URL: <http://www.fpr.world>.

Список литературы для педагогов

1. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: Учебник - 2-е изд., испр. - М.: Советский спорт, 2004. 464с.;
2. Лебедихина Т.М. Станкевич В.А. Тренировочная система пауэрлифтинг. – Екатеринбург: УрФУ, 2013.;
3. Лях В.И., Мейксон Г.Б. Физическое воспитание учащихся 5-7 классов: пособия для учителя. – Москва, «Просвещение», 2002
4. Общая педагогика физической культуры и спорта. -М.: ИД «Форум», 2007.
5. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры». – М.: ФиС, 2000.
6. Решетников Н.В., .Кислицын Ю.Л, Палтикевич Р.Л., Погадаев Г.И. Физическая культура. - ИЦ «Академия»,2008.
7. Сайкина Е.Г. Пауэрлифтинг в системе физической культуры // Известия Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена. 2008 № 68
8. Теория и методика физической культуры. - Спб: Издательство «Лань», 2003.

Список литературы для обучающихся

1. Красников А.А. Тестирование теоретико-методических знаний в области физической культуры и спорта: учебное пособие / А. А. Красников, Н. Н. Чесноков. – М.: Физическая культура, 2010.
2. Лагутин А. Б. Гимнастика в вопросах и ответах: учебное пособие: рек. УМО по образованию в обл. физ. культуры и спорта / А. Б. Лагутин, Г. М. Михалина. – М.: Физическая культура, 2010. – 128 с.: ил.
3. Легкая атлетика [Текст] : учебник для студентов высших учебных заведений, обучающихся по направлению "Физическая культура" и специальности "Физическая культура и спорт" / Н. Н. Чесноков [и др.] ; под общ. ред. Н. Н. Чеснокова, В. Г. Никитушкина. - Москва : Физическая культура, 2010. - 440 с. : ил., табл., цв. ил.; 24 см.; ISBN 978-5-9746-0116-3
4. Питер Дж.Л. Томпсон Введение в теорию тренировки. – Москва: «Человек», 2014. – 192 с.

5. Твой олимпийский учебник [Текст]: учеб.пособие для олимпийского образования / В.С. Родиченко и др.; Олимпийский комитет России. – 27-е изд., перераб. и дополн. – М.: Спорт, 2019. – 216 с. : ил.
6. Физическое воспитание в школе: легкая атлетика / В.Г. Никитушкин, Н.Н. Чесноков, Г.Н. Германов. – М.: Физическая культура, 2018.
7. Правила вида спорта Пауэрлифтинг. Москва 2019г.

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Дата проведения		Тема	Кол- во часов	Форма занятия	Место проведения	Виды контроля
	план	факт					
1.			Пауэрлифтинг – история, правила и современное состояние.	2	Беседа/ получение новых знаний	Спортивный зал, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
2.			Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях пауэрлифтингом. Врачебный контроль и самоконтроль.	2	Комбинирова нное	Спортивный зал, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
3.			Понятие «общая физическая подготовка». Компоненты здоровья.	2	Беседа. Практическое занятие	Спортивный зал, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
4.			Средства сохранения и укрепления здоровья. Роль бега в жизни человека.	2	Беседа. Практическое занятие	Спортивный зал, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
5.			Назначение общеразвивающих упражнений. Гигиена занимающегося	2	Беседа. Практическое занятие	Спортивный зал, стадион	Тестирование
6.			Роль самостоятельной работы для физического развития.	2	Беседа. Практическое занятие	Спортивный зал, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
7.			Техника выполнения прыжков. Меры безопасности при выполнении прыжков.	2	Беседа. Практическое занятие	Спортивный зал, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
8.			Понятия «ориентирование» и «строевые упражнения». Техника выполнения упражнений.	2	Беседа. Практическое занятие	Спортивный зал, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
9.			Роль акробатических упражнений в подготовке пауэрлифтеров. Техника	2	Беседа. Практическое	Спортивный зал, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание

			выполнения упражнений.		занятие		
10.			Техника выполнения висов и упоров. Вис на перекладине. Техника выполнения подтягивания. Подтягивание узким хватом	2	Беседа. Практическое занятие	Спортивный зал, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
11.			Роль равновесия и координация. Техника выполнения упражнений на равновесие	2	Беседа. Практическое занятие	Спортивный зал, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
12.			Правила проведения подвижных игр. Подвижные игры на развитие быстроты и ловкости.	2	Беседа. Практическое занятие	Спортивный зал, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
13.			Понятие «гиперэкстензия» Техника выполнения.	2	Практическое занятие	Спортивный зал, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
14.			Техника выполнения жима лежа. Жим лежа узким хватом. Страховка. Техника безопасности.	2	Беседа. Практическое занятие	Спортивный зал, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
15.			Понятие «французский жим». Техника выполнения. Страховка. Техника безопасности.	2	Беседа. Практическое занятие	Спортивный зал, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
16.			Назначение медицинских осмотров обучающихся. Правила поведения в медицинском учреждении	2	Беседа. Углубленное медицинское обследование	Центр медицинской профилактики	Наблюдение, опрос, практическое задание
17.			Общая физическая подготовка. Компоненты здоровья.	2	Беседа. Практическое занятие	Спортивный зал, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
18.			Средства сохранения и укрепления здоровья. Бег.	2	Беседа. Практическое занятие	Спортивный зал, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
19.			Общеразвивающие упражнения. Гигиена занимающегося.	2	Беседа. Практическое занятие	Спортивный зал, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание

20.			Самостоятельная работа по физической подготовке.	2	Беседа. Практическое занятие	Спортивный зал, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
21.			Техника выполнения прыжков. Меры безопасности при выполнении прыжков.	2	Беседа. Практическое занятие	Спортивный зал, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
22.			Ориентирование и строевая подготовка. Техника выполнения упражнений.	2	Беседа. Практическое занятие	Спортивный зал, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
23.			Акробатические упражнения в подготовке пауэрлифтеров. Техника выполнения упражнений.	2	Беседа. Практическое занятие	Спортивный зал, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
24.			Техника выполнения висов и упоров. Вис на перекладине. Техника выполнения подтягивания. Подтягивание узким хватом.	2	Беседа. Практическое занятие	Спортивный зал, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
25.			Равновесия и координация. Техника выполнения упражнений на равновесие.	2	Беседа. Практическое занятие	Спортивный зал, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
26.			Общая физическая подготовка. Подвижные игры. Правила проведения подвижных игр. Подвижные игры на развитие быстроты и ловкости	2	Беседа. Практическое занятие	Спортивный зал, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
27.			Общая физическая подготовка. Подвижные игры. Гиперэкстензия. Техника выполнения	2	Беседа. Практическое занятие	Спортивный зал, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
28.			Общая физическая подготовка. Подвижные игры. Техника выполнения жима лежа. Жим лежа узким хватом. Страховка. Техника без опасности.	2	Беседа. Практическое занятие	Спортивный зал, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
29.			Общая физическая подготовка. Подвижные	2	Беседа.	Спортивный зал,	Наблюдение, опрос,

			игры. Французский жим. Техника выполнения. Страховка. Техника безопасности.		Практическое занятие	стадион	практическое задание
30.			Общая физическая подготовка. Подвижные игры.	2	Беседа. Практическое занятие	Спортивный зал, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
31.			Специальная физическая подготовка. Проведение соревнований внутри группы	2	Беседа. Практическое занятие	Спортивный зал, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
32.			Общая физическая подготовка. Компоненты здоровья.	2	Беседа. Практическое занятие	Спортивный зал, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
33.			Общая физическая подготовка. Кроссфит. Средства сохранения и укрепления здоровья. Роль бега в жизни человека.	2	Беседа. Практическое занятие	Спортивный зал, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
34.			Общая физическая подготовка. Кроссфит. Общеразвивающие упражнения. Гигиена занимающегося. Роль самостоятельной работы для физического развития.	2	Беседа. Практическое занятие	Спортивный зал, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
35.			Общая физическая подготовка. Кроссфит Техника выполнения прыжков. Меры безопасности при выполнении прыжков	2	Беседа. Практическое занятие	Спортивный зал, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
36.			Общая физическая подготовка. Кроссфит Ориентирование и строевые упражнения. Техника выполнения упражнений.	2	Беседа. Практическое занятие	Спортивный зал, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание

37.		Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Акробатические упражнения в подготовке пауэрлифтеров. Техника выполнения упражнений	2	Беседа. Практическое занятие	Спортивный зал, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
38.		Общая физическая подготовка. Фитнес. Техника выполнения висов и упоров. Вис на перекладине.	2	Беседа. Практическое занятие	Спортивный зал, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
39.		Общая физическая подготовка. Техника выполнения подтягивания. Подтягивание узким хватом	2	Беседа. Практическое занятие	Спортивный зал, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
40.		Общая физическая подготовка. Равновесия и координация. Техника выполнения упражнений на равновесие.	2	Беседа. Практическое занятие	Спортивный зал, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
41.		Общая физическая подготовка. Правила проведения подвижных игр. Подвижные игры на развитие быстроты и ловкости	2	Беседа. Практическое занятие	Спортивный зал, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
42.		Общая физическая подготовка. Понятие «гиперэкстензия». Техника выполнения.	2	Беседа. Практическое занятие	Спортивный зал, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
43.		Общая физическая подготовка. Техника выполнения жима лежа. Жим лежа узким хватом. Страховка. Техника безопасности.	2	Беседа. Практическое занятие	Спортивный зал, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
44.		Общая физическая подготовка. Понятие «французский жим». Техника выполнения. Страховка. Техника безопасности.	2	Беседа. Практическое занятие	Спортивный зал, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
45.		Специальная физическая подготовка. Фитнес.	2	Беседа. Практическое занятие	Спортивный зал, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание

			Подвижные игры.		занятие		
46.			Общая физическая подготовка. Подвижные игры, эстафеты. Проведение соревнований внутри детского объединения	2	Беседа. Практическое занятие	Спортивный зал, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
47.			Общая физическая подготовка. Подвижные игры, эстафеты. Общая физическая подготовка. Компоненты здоровья.	2	Беседа. Практическое занятие	Спортивный зал, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
48.			Общая физическая подготовка. Подвижные игры, эстафеты. Средства сохранения и укрепления здоровья. Роль бега в жизни человека.	2	Беседа. Практическое занятие	Спортивный зал, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
49.			Общая физическая подготовка. Подвижные игры, эстафеты. Общеразвивающие упражнения. Гигиена занимающегося. Роль самостоятельной работы для физического развития.	2	Беседа. Практическое занятие	Спортивный зал, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
50.			Общая физическая подготовка. Баскетбол. Техника выполнения прыжков. Меры безопасности при выполнении прыжков.	2	Беседа. Практическое занятие	Спортивный зал, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
51.			Специальная физическая подготовка. Техника выполнения упражнений.	2	Беседа. Практическое занятие	Спортивный зал, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
52.			Специальная физическая подготовка. Акробатические упражнения в подготовке пауэрлифтеров. Техника выполнения упражнений.	2	Беседа. Практическое занятие	Спортивный зал, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
53.			Специальная физическая подготовка.	2	Беседа.	Спортивный зал,	Наблюдение, опрос,

			Техника выполнения висов и упоров. Вис на перекладине. Техника выполнения подтягивания. Подтягивание широким хватом		Практическое занятие	стадион	практическое задание
54.			Специальная физическая подготовка. Равновесия и координация. Техника выполнения упражнений на равновесие. Правила проведения подвижных игр. Подвижные игры на развитие быстроты и ловкости.	2	Беседа. Практическое занятие	Спортивный зал, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
55.			Специальная физическая подготовка. Гиперэкстензия. Техника выполнения.	2	Беседа. Практическое занятие	Спортивный зал, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
56.			Специальная физическая подготовка. Техника выполнения жима лежа. Жим лежа узким хватом. Страховка. Техника безопасности.	2	Беседа. Практическое занятие	Спортивный зал, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
57.			Французский жим. Техника выполнения. Страховка. Техника безопасности.	2	Беседа. Практическое занятие	Спортивный зал, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
58.			Правила поведения в медицинском учреждении. Медицинский осмотр перед соревнованиями	2	Медицинское обследование	Центр медицинской профилактики	Наблюдение, опрос, практическое задание
59.			Общая физическая подготовка. Проведение соревнований внутри группы, участие в соревнованиях	2	Беседа. Практическое занятие	Спортивный зал, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
60.			Общая физическая подготовка. Промежуточная аттестация	2	Беседа. Практическое занятие	Спортивный зал, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
61.			Специальная физическая подготовка. Тактическая подготовка.	2	Беседа. Практическое	Спортивный зал, стадион	

			Общая физическая подготовка. Компоненты здоровья.		занятие		
62.			Специальная физическая подготовка. Тактическая подготовка. Средства сохранения и укрепления здоровья. Роль силовых упражнений в жизни человека.	2	Беседа. Практическое занятие	Спортивный зал, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
63.			Специальная физическая подготовка. Тактическая подготовка. Общеразвивающие упражнения. Гигиена занимающегося.	2	Беседа. Практическое занятие	Спортивный зал, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
64.			Специальная физическая подготовка. Основы техники приседаний со штангой. Самостоятельная работа для физического развития.	2	Беседа. Практическое занятие	Спортивный зал, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
65.			Специальная физическая подготовка. Основы техники тяги становой. Техника выполнения прыжков. Меры безопасности при выполнении тяги.	2	Беседа. Практическое занятие	Спортивный зал, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
66.			Специальная физическая подготовка. Основы техники жима лежа. Ориентирование и строевые упражнения. Техника выполнения упражнений.	2	Беседа. Практическое занятие	Спортивный зал, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
67.			Специальная физическая подготовка. Акробатические упражнения в подготовке пауэрлифтеров. Техника выполнения упражнений.	2	Беседа. Практическое занятие	Спортивный зал, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
68.			Специальная физическая подготовка. Техника выполнения висов и упоров. Вис на перекладине.	2	Беседа. Практическое занятие	Спортивный зал, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
69.			Общая физическая подготовка. Техника выполнения подтягивания. Подтягивание узким, широким хватом.	2	Беседа. Практическое занятие	Спортивный зал, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание

70.			Общая физическая подготовка. Роль равновесия и координация. Техника выполнения упражнений на равновесие.	2	Беседа. Практическое занятие	Спортивный зал, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
71.			Общая физическая подготовка. Спортивные игры. Правила проведения подвижных игр. Подвижные игры на развитие быстроты и ловкости.	2	Беседа. Практическое занятие	Спортивный зал, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
72.			Общая физическая подготовка. Кросфит. Гиперэкстензия. Техника выполнения.	2	Беседа. Практическое занятие	Спортивный зал, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
73.			Специальная физическая подготовка. Психологическая подготовка. Техника выполнения жима лежа. Жим лежа широким хватом. Страховка. Техника безопасности.	2	Беседа. Практическое занятие	Спортивный зал, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
74.			Специальная физическая подготовка. Психологическая подготовка. Французский жим. Техника выполнения. Страховка. Техника безопасности.	2	Беседа. Практическое занятие	Спортивный зал, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
75.			Специальная физическая подготовка. Психологическая подготовка. Техника выполнения приседаний. Страховка. Техника безопасности	2	Беседа. Практическое занятие	Спортивный зал, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
76.			Специальная физическая подготовка. Психологическая подготовка. Техника выполнения тяги. Страховка. Техника безопасности	2	Беседа. Практическое занятие	Спортивный зал, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
77.			Специальная физическая подготовка. Психологическая подготовка.	2	Беседа. Практическое	Спортивный зал, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание

			Общая физическая подготовка. Компоненты здоровья.		занятие		
78.			Специальная физическая подготовка. Психологическая подготовка. Средства сохранения и укрепления здоровья. Роль бега в жизни человека.	2	Беседа. Практическое занятие	Спортивный зал, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
79.			Специальная физическая подготовка. Общеразвивающие упражнения. Гигиена занимающегося.	2	Беседа. Практическое занятие	Спортивный зал, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
80.			Общая физическая подготовка. Спортивные игры. Самостоятельная работа для физического развития.	2	Беседа. Практическое занятие	Спортивный зал, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
81.			Общая физическая подготовка. Спортивные игры. Техника выполнения прыжков. Меры безопасности при выполнении прыжков.	2	Беседа. Практическое занятие	Спортивный зал, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
82.			Общая физическая подготовка. Ориентирование и строевые упражнения. Техника выполнения упражнений.	2	Беседа. Практическое занятие	Спортивный зал, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
83.			Общая физическая подготовка. Акробатические упражнения в подготовке пауэрлифтеров. Техника выполнения упражнений.	2	Беседа. Практическое занятие	Спортивный зал, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
84.			Специальная физическая подготовка. Техника выполнения висов и упоров. Вис на перекладине. Техника выполнения подтягивания. Подтягивание узким, широким хватом	2	Беседа. Практическое занятие	Спортивный зал, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
85.			Специальная физическая подготовка. Роль равновесия и координация. Техника	2	Беседа. Практическое	Спортивный зал, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание

			выполнения упражнений на равновесие.		занятие		
86.			Специальная физическая подготовка. Правила проведения подвижных игр. Подвижные игры на развитие быстроты и ловкости.	2	Беседа. Практическое занятие	Спортивный зал, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
87.			Специальная физическая подготовка. Гиперэкстензия. Техника выполнения.	2	Беседа. Практическое занятие	Спортивный зал, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
88.			Общая физическая подготовка. Техника выполнения жима лежа узким, широким хватом. Страховка. Техника безопасности.	2	Беседа. Практическое занятие	Спортивный зал, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
89.			Общая физическая подготовка. Французский жим. Техника выполнения. Страховка. Техника безопасности.	2	Беседа. Практическое занятие	Спортивный зал, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
90.			Общая физическая подготовка. Подвижные игры, эстафеты. Компоненты здоровья.	2	Беседа. Практическое занятие	Спортивный зал, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
91.			Общая физическая подготовка. Подвижные игры, эстафеты. Компоненты здоровья.	2	Беседа. Практическое занятие	Спортивный зал, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
92.			Общая физическая подготовка. Подвижные игры, эстафеты. Компоненты здоровья.	2	Беседа. Практическое занятие	Спортивный зал, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
93.			Общая физическая подготовка. Подвижные игры, эстафеты. Средства сохранения и укрепления здоровья. Роль силовых упражнений в жизни человека.	2	Беседа. Практическое занятие	Спортивный зал, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
94.			Общая физическая подготовка. Общеразвивающие упражнения. Гигиена занимающегося.	2	Беседа. Практическое занятие	Спортивный зал, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание

95.			Теоретико-методические основы физической культуры. Самостоятельная работа для физического развития.	2	Беседа. Практическое занятие	Спортивный зал, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
96.			Основные механизмы воздействия тренировок на организм. Техника выполнения прыжков. Меры безопасности при выполнении прыжков.	2	Беседа. Практическое занятие	Спортивный зал, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
97.			Общая физическая подготовка. Ориентирование и строевые упражнения. Техника выполнения упражнений.	2	Беседа. Практическое занятие	Спортивный зал, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
98.			Специальная физическая подготовка. Акробатические упражнения в подготовке пауэрлифтеров. Техника выполнения упражнений	2	Беседа. Практическое занятие	Спортивный зал, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
99.			Специальная физическая подготовка. Техника выполнения висов и упоров. Вис на перекладине.	2	Беседа. Практическое занятие	Спортивный зал, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
100.			Инструкторская и судейская практика. Техника выполнения подтягивания. Подтягивание узким, широким хватом.	2	Беседа. Практическое занятие	Спортивный зал, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
101.			Инструкторская и судейская практика. Роль равновесия и координация. Техника выполнения упражнений на равновесие	2	Беседа. Практическое занятие	Спортивный зал, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
102.			Инструкторская и судейская практика. Правила проведения подвижных игр. Подвижные игры на развитие быстроты и ловкости.	2	Беседа. Практическое занятие	Спортивный зал, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
103.			Инструкторская и судейская практика. Участие в соревнованиях.	2	Беседа. Практическое	Спортивный зал, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание

			Гиперэкстензия. Техника выполнения.		занятие		
104.			Инструкторская и судейская практика. Участие в соревнованиях. Техника выполнения жима лежа. Жим лежа узким, широким хватом. Страховка. Техника безопасности	2	Беседа. Практическое занятие	Спортивный зал, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
105.			Инструкторская и судейская практика. Участие в соревнованиях.	2	Беседа. Практическое занятие	Спортивный зал, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
106.			Специальная физическая подготовка. Французский жим. Техника выполнения. Страховка. Техника безопасности.	2	Беседа. Практическое занятие	Спортивный зал, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
107.			Специальная физическая подготовка. Участие в соревнованиях различного уровня	2	Беседа. Практическое занятие	Спортивный зал, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
108.			Специальная физическая подготовка. Общая физическая подготовка. Компоненты здоровья.	2	Беседа. Практическое занятие	Спортивный зал, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
109.			Общая физическая подготовка. Средства сохранения и укрепления здоровья. Роль Силовых упражнений в жизни человека.	2	Беседа. Практическое занятие	Спортивный зал, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
110.			Общая физическая подготовка. Общеразвивающие упражнения. Гигиена занимающегося. Самостоятельная работа для физического развития.	2	Беседа. Практическое занятие	Спортивный зал, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
111.			Общая физическая подготовка. Техника выполнения прыжков. Меры безопасности при выполнении прыжков	2	Беседа. Практическое занятие	Спортивный зал, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
112.			Общая физическая подготовка. Ориентирование и строевые упражнения. Техника выполнения упражнений	2	Беседа. Практическое занятие	Спортивный зал, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание

113.			Инструкторская и судейская практика. Акробатические упражнения в подготовке пауэрлифтеров. Техника выполнения упражнений.	2	Беседа. Практическое занятие	Спортивный зал, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
114.			Инструкторская и судейская практика. Техника выполнения висов и упоров. Вис на перекладине.	2	Беседа. Практическое занятие	Спортивный зал, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
115.			Общая физическая подготовка. Спортивные игры. Техника выполнения подтягивания. Подтягивание узким, широким хватом	2	Беседа. Практическое занятие	Спортивный зал, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
116.			Общая физическая подготовка. Спортивные игры. Роль равновесия и координация. Техника выполнения упражнений на равновесие.	2	Беседа. Практическое занятие	Спортивный зал, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
117.			Общая физическая подготовка. Спортивные игры. Правила проведения подвижных игр. Подвижные игры на развитие быстроты и ловкости	2	Беседа. Практическое занятие	Спортивный зал, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
118.			Общая физическая подготовка. Гиперэкстензия. Техника выполнения.	2	Беседа. Практическое занятие	Спортивный зал, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
119.			Общая физическая подготовка. Техника выполнения жима лежа. Жим лежа узким, широким хватом. Страховка. Техника безопасности	2	Беседа. Практическое занятие	Спортивный зал, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
120.			Технические правила пауэрлифтинга.	2	Сдача контрольных нормативов. Итоговый контроль	Спортивный зал, стадион	Тестирование

