

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ОМСКОЙ ОБЛАСТИ**  
бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Омской области «Калачинский аграрно-технический техникум»  
(БПОУ КАТТ)

ПРИНЯТО  
на заседании педагогического совета  
от *02 декабря* 2022г.  
Протокол № *2*



**Дополнительная общеразвивающая программа**  
**«Пауэрлифтинг»**

физкультурно-спортивной направленности для обучающихся 15-17 лет  
Продолжительность обучение 128 часов

Очная форма освоения  
1 год обучения – стартовый уровень  
2 год обучения – базовый уровень

Авторы-составители:  
Мыльников А.В., преподаватель  
Яковлева А.А., методист

г. Калачинск, 2022 год

## Пояснительная записка

*Направленность программы – физкультурно - спортивная.*

*Уровень программы: первый год обучения - стартовый*

*второй год обучения – базовый*

### Актуальность программы

Пауэрлифтинг в нашей стране завоевал популярность, и особенно среди подростков и юношей.

Большое значение для реализации целей спортивной подготовки пауэрлифтеров имеет использование в работе передовых методов обучения, тренировок и организации учебно-тренировочного и воспитательного процесса с помощью единой методической системы, доведенной до уровня по тематическому планированию.

Рабочая программа направлена на приобщение студентов к здоровому образу жизни, создание условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности, укреплении психического и физического здоровья студентов.

Данная программа предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков.

Обязательное условие занятий троеборцев – максимальное использование средств, обеспечивающих всестороннее физическое развитие. Разносторонняя физическая подготовка позволяет успешно развивать физические качества, совершенствует деятельность костно-мышечного аппарата, нервной, сердечно - сосудистой и дыхательной систем и всего организма. Разнообразные физические упражнения, разносторонне воздействуя на организм, способствуют активному отдыху, снимают утомление, исключают возможное появление различного рода морфологических и функциональных отклонений.

**Педагогическая целесообразность** программы «Пауэрлифтинг» подразумевает воспитание дисциплины, воспитание чувства коллективизма, волю, целеустремленность, являются хорошей школой движений. Спортивные мероприятия проводятся с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся, достижения всестороннего развития, приобретения умения и навыков самостоятельно заниматься.

В процессе обучения, у обучаемых формируются двигательные умения и навыки, и одновременно происходит развитие физических (двигательных) качеств. Эти явления взаимосвязаны, но каждому присущи определенные средства и методы. Кроме того, существуют средства и методы интегрального воздействия, способствующие целостному проявлению навыков, качеств, знаний.

Программа направлена на укрепление здоровья студентов, формирование навыков здорового образа жизни, формирование спортивного мастерства, формирование морально-волевых качеств.

**Программа разработана** с учетом Федерального закона № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012, концепции развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства в РФ от 4 сентября 2014 г. №1726-р), Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 9 ноября 2018 г. № 196 г.Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

**Новизна** программы состоит в том, что она разработана с учётом современных тенденций в образовании по принципу блочно-модульного освоения материала, что максимально отвечает запросу социума на возможность выстраивания студентом индивидуальной образовательной траектории.

**Цель программы:** создание условий для удовлетворения потребности студента в двигательной активности через занятия Пауэрлифтингом.

**Задачи:**

- Обучить учащихся техническим методам Пауэрлифтинга;
- Обучить учащихся техническим приёмам Пауэрлифтинга;
- Обучить правильно регулировать свою физическую нагрузку.
- Развить координацию движений и основные физические качества;
- Развить двигательные способности;
- Воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- Воспитать дисциплинированность;

**Организация образовательного процесса.**

Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий. Она предусматривает проведение теоретических занятий по каждому разделу (модулю), изучение и дальнейшее совершенствование специальных навыков на практических занятиях.

**Условия набора и добора обучающихся:**

Программа разработана для студентов БПОУ КАТТ с 15 до 18 лет, с основной группой здоровья. Состав группы - 25 человек. Обучение осуществляется на бюджетной основе. Прием студентов осуществляется на основании заявления на имя директора от родителей (законных представителей) с предоставлением медицинской справки от врача о состоянии здоровья.

Зачисление обучающихся осуществляется на основании приказа директора. При наличии вакантных мест в группе возможен добор.

**Сроки реализации программы:** 2 года обучения.

**Режим занятий:** 1 год обучения: 2 часа в неделю – 1 раза в неделю по 2 часа. Продолжительность занятий 45 минут с 10 минутным перерывом.

2 год обучения: 2 часа в неделю – 1 раза в неделю по 2 часа. Продолжительность занятий 45 минут с 10 минутным перерывом.

**Трудоемкость программы:** 1 год обучения 48 ч.  
2 год обучения 80ч.

**Форма занятий** – очная.

Формы работы - фронтальная, групповая, индивидуальная. Формы проведения учебных занятий подбираются с учетом цели и задач, познавательных интересов и индивидуальных возможностей обучающихся, специфики содержания данной образовательной программы и возраста обучающихся.

**Формы организации учебных занятий:**

- практическое занятие
- тренировочное занятие
- изучения материала
- беседа
- соревнование.

### **Планируемые результаты**

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы «Пауэрлифтингу» являются следующие умения:

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

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы «Пауэрлифтингу» являются следующие умения:

- находить ошибки при выполнении заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий спортивными играми;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми,

сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой, тренерской и соревновательной деятельности.

- овладеть способностью принимать и сохранять цели и задачи тренировочной деятельности, поиска средств ее осуществления;

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы «Пауэрлифтинг» являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

- выполнять общеразвивающие, специальные упражнения;

- осуществлять индивидуальные действия в пауэрлифтинге;

- правила и способы проведения соревнований;

### Учебно-тематический план

№	Блоки. Темы	Количество часов
<b>1 год обучения</b>		
<b>Раздел 1. Подготовительный</b>		
1.1	История развития Пауэрлифтинга. Знакомство с тренажерным залом. Знакомство со спортивным инвентарем. Техника безопасности при занятиях в тренажерном зале.	1
1.2	Общеразвивающие упражнения на растяжку ног.	1
1.3	Общеразвивающие упражнения с гантелями для мышц груди.	1
1.4	Сведения о строении и функциях организма ОФП	1
1.5	Общеразвивающие упражнения для мышц спины.	1
1.6	ОФП, подвижные игры, эстафеты.	1
1.7	Сведения о строении и функциях организма. ОФП.	1
1.8	ОФП. Упражнения для мышц груди со штангой. Разводка гантелей лежа на скамье. Вспомогательные упражнения.	1
1.9	ОФП. Упражнения для мышц спины. Упражнения на турнике. Тяга блока за голову,	1
1.10	Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Техника выполнения упражнений на мышцы рук.	1
1.11	Техника выполнения упражнений на мышцы ног. Вспомогательные упражнения. Подвижные игры.	1
1.12	Техника выполнения упражнения на икры ног. Выполнение вспомогательных упражнений.	1
1.13	Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Правильное и здоровое питание. Подвижные игры.	1
1.14	ОФП. Приседание. Действия спортсмена до съема штанги со стоек. Съём штанги со стоек. Положение спины и расстановка ног.	1
1.15	ОФП. Жим лежа. Действия спортсмена до съема штанги со стоек. Расстановка ног. Ширина хвата. Положение туловища на скамье.	1
1.16	ОФП. Тяга. Стартовое положение. Расстановка ног. Способы захвата и оптимальная ширина хвата.	1
1.17	ОФП. Специально-вспомогательные упражнения для мышц груди.	1
1.18	ОФП. Специально-вспомогательные упражнения для мышц ног.	1
1.19	ОФП. Специально-вспомогательные упражнения для мышц спины.	1
1.20	ОФП Специально-вспомогательные упражнения для мышц рук	1
1.21	ОФП. Жим лежа штанги. Специально-вспомогательные упражнения.	1
1.22	ОФП. Приседания со штангой. Специально-вспомогательные	1

	упражнения.	
1.23	ОФП. Становая тяга. Специально- вспомогательные упражнения.	1
1.24	Сдача контрольных нормативов по ОФП.	1
1.25	Упражнения для мышц шеи – наклоны головы вперед-назад с отягощением.	1
1.26	Упражнения на трапецевидную мышцу. Подвижные игры.	1
1.27	Упражнения на дельтовидную мышцу- жим гантелей или штанги в положении сидя, жим блока от груди вверх.	1
1.28	Упражнения на двуглавую мышцу плеча.	1
1.29	Упражнения на трехглавую мышцу плеча – французский жим, лежа с отягощением.	1
1.30	Упражнения на мышцы предплечья.	1
1.31	Упражнения на переднюю зубчатую мышцу-пулловер со штангой. Специальные вспомогательные упражнения.	1
1.32	Упражнения на большую грудную мышцу	1
1.33	Жим гантелей, на прямой и наклонной скамье с наклоном туловища.	1
1.34	Упражнения для мышц ног.	1
1.35	Контрольные испытания.	1
<b>2 раздел. Основной</b>		
2.1	ОФП. Техника безопасности во время тренировочного процесса в тренажерном зале. Правила соревнований, классификация категорий.	1
2.2	Приседание. Действия спортсмена до съема штанги со стоек. Съём штанги со стоек. Положение спины и расстановка ног.	1
2.3	Жим лежа. Действия спортсмена до съема штанги со стоек. Расстановка ног. Ширина хвата.	1
2.4	Тяга. Стартовое положение. Расстановка ног. Способы захвата и оптимальная ширина хвата.	1
2.5	Широчайшие мышцы спины – становая тяга на прямых ногах, тяга штанги или гантелей в наклоне.	1
2.6	Контрольные соревнования	1
2.7	Приседания в уступающем режиме с дополнительным весом.	1
2.8	Жим лёжа в уступающем режиме с дополнительным весом.	1
2.9	Тяга классическая, тяга сумо, тяга с цепями, тяга с остановками, изометрическая тяга, тяга с удержанием.	1
2.10	ОФП. Гигиенические требования к занимающимся, упражнения на развитие мышц спины.	1
2.11	ОФП. Влияние физических упражнений на организм спортсмена, упражнения на развитие мышц ног и гибкости.	1
2.12	ОФП. Общая характеристика спортивной подготовки. Воспитание нравственных и волевых качеств, упражнения на развитие плечевого пояса и мышц туловища.	1
2.13	ОФП. Круговые движения в лучезапястных, локтевых, плечевых суставах. Основные упражнения.	1
<b>Итого:</b>		<b>48ч.</b>
<b>2 год обучения</b>		
2.14	ОФП Повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях с блинами. Основные упражнения.	2
2.15	Вис на гимнастической стенке, подъем согнутых и прямых ног. Основные упражнения на мышцы груди.	2
2.16	ОФП. Упражнения для мышц спины.	2
2.17	ОФП. Упражнения с гантелями для плечевого пояса.	1

2.18	ОФП. Сгибания и разгибания туловища лежа на спине с гантелями и штангой.	1
2.19	ОФП. Из положения сидя на скамье, жим гантелей.	2
2.20	Жим лёжа в уступающем режиме с дополнительным весом.	2
2.21	ОФП. Из положения стоя – жим гантелей. Вспомогательные упражнения на руки.	1
2.22	ОФП. Присед –широкая стойка ног. Жим ногами.	1
2.23	ОФП. Выпрыгивания из полуприседа. Упражнения для мышц спины.	2
2.24	ОФП. Упражнения для рук на турнике.	2
2.25	ОФП. Жим лежа. Действия спортсмена до съёма штанги со стоек. Расстановка ног. Ширина хвата.	1
2.26	ОФП. ТЯГА. Стартовое положение. Расстановка ног. Способы захвата и оптимальная ширина хвата.	1
2.27	ОФП. Румынская тяга. Вспомогательные упражнения.	2
2.28	ОФП. Жим гантелей, на прямой и наклонной скамье, отжимания на брусьях с наклоном туловища.	2
2.29	ОФП. Широчайшие мышцы спины - становая тяга на прямых ногах, тяга штанги или гантелей в наклоне, подтягивание широким и узким Хватом.	1
2.30	ОФП. Жим штанги. Вспомогательные упражнения.	2
2.31	ОФП. упражнения на развитие мышц ног и гибкости. Вспомогательные упражнения.	1
2.32	Контрольные соревнования.	2
2.33	ОФП. Упражнения для мышц верхнего плечевого пояса.	2
2.34	ОФП. Упражнения для мышц спины.	1
2.35	ОФП. Гигиенические требования к занимающимся. Упражнение со штангой.	1
2.36	ОФП. Упражнения для мышц груди.	2
2.37	ОФП. Упражнения для мышц спины.	2
2.38	ОФП. Упражнения для дельтовидных мышц.	2
2.39	ОФП. Упражнения для мышц рук (бицепс, трицепс, предплечье).	1
2.40	ОФП. Упражнение для мышц бедра.	1
2.41	Контрольные нормативы.	2
<b>3 раздел. Поддерживающий</b>		
3.1	Техника безопасности во время тренировочного процесса в тренажерном зале. Правила соревнований, классификация категорий в Пауэрлифтинге.	2
3.2	ОФП. Жим штанги. Жим штанги лежа на наклонной доске. Вспомогательные упражнения.	2
3.3	ОФП. Отжимание на брусьях с отягощением. Тяга штанги в наклоне.	1
3.4	Строение и функции организма. ОФП. Подтягивания на перекладине.	2
3.5	ОФП. Жим штанги, гантелей в положении лежа на горизонтальной скамье.	1
3.6	ОФП. Сгибание рук со штангой стоя перекладине, узкий хват к себе.	1
3.7	ОФП. Французский жим со штангой стоя.	2
3.8	Строение и функции организма. ОФП. Приседание со штангой на спине.	1
3.9	ОФП. Упражнения на развитие плечевого пояса и мышц туловища вращения в лучезапястных, локтевых, плечевых суставах. Основные упражнения.	2
3.10	ОФП. Основные упражнения. Жим лежа. Разводка гантелей.	1

3.11	ОФП. Вис на гимнастической стенке, подъем согнутых и прямых ног. Основные упражнения мышцы ног.	2
3.12	ОФП. Упражнения гантелями для плечевого пояса.	1
3.13	Личная гигиена спортсмена. ОФП из положения сидя на скамейке–жим гантелей, жим штанги. Вспомогательные упражнения.	2
3.14	ОФП. Из положения стоя –жим гантелей. Армейский жим штанги.	1
3.15	ОФП. Присед – широкая стойка ног. Полуприсед широкая стойка ног.	2
3.16	ОФП. Упражнения для мышц верхнего плечевого пояса.	2
3.17	Личная гигиена спортсмена. ОФП. Упражнения для мышц спины.	1
3.18	ОФП. Упражнения для мышц груди. Французский жим.	2
3.19	ОФП. Упражнения для мышц спины. Становая тяга. Румынская тяга.	1
3.20	Личная гигиена спортсмена. ОФП. Упражнения для дельтовидных мышц.	1
3.21	ОФП. Жим штанги с разной шириной рук. Разводка гантелей.	2
3.22	ОФП. Упражнения для мышц рук, бедра.	2
3.23	Контрольные испытания.	2
	<b>Итого:</b>	<b>80ч.</b>

## Содержание программы

1 год обучения
<b>Раздел 1. Подготовительный</b>
<p><b>Тема:</b> История развития Пауэрлифтинга. Знакомство с тренажерным залом. Знакомство со спортивным инвентарем. Техника безопасности при занятиях в тренажерном зале.</p> <p><b>Дидактические единицы:</b> Техника безопасности на занятиях в тренажерном зале, на занятиях пауэрлифтингом, форма одежды. Понятие пауэрлифтинг.</p> <p><b>Деятельность обучающихся:</b> Разминка. Выполнение общеразвивающих упражнений.</p> <p><b>Форма организации учебного занятия:</b> беседа, тренировочная деятельность.</p> <p><b>Формы организации учебной деятельности:</b> фронтальная, индивидуальная, групповая.</p> <p><b>Форма контроля:</b> выполнение заданий, оценка/самооценка, рефлексия.</p>
<p><b>Тема:</b> Общеразвивающие упражнения на растяжку ног.</p> <p><b>Дидактические единицы:</b> Техника выполнения упражнений для мышц ног.</p> <p><b>Деятельность обучающихся:</b> Разминка. Выполнение ОРУ, Специальные упражнения на растяжку.</p> <p><b>Форма организации учебного занятия:</b> тренировочная деятельность.</p> <p><b>Формы организации учебной деятельности:</b> фронтальная, групповая.</p> <p><b>Форма контроля:</b> наблюдение, оценка/самооценка, рефлексия.</p>
<p><b>Тема:</b> Общеразвивающие упражнения с гантелями для мышц груди.</p> <p><b>Дидактические единицы:</b> Техника выполнения упражнений для мышц груди со специальными гантелями.</p> <p><b>Деятельность обучающихся:</b> Разминка. Выполнение ОРУ, Специальные упражнения с гантелями для мышц груди.</p> <p><b>Форма организации учебного занятия:</b> тренировочная деятельность.</p> <p><b>Формы организации учебной деятельности:</b> фронтальная, групповая.</p> <p><b>Форма контроля:</b> наблюдение, оценка/самооценка, рефлексия.</p>
<p><b>Тема:</b> Сведения о строении и функциях организма. ОФП.</p> <p><b>Дидактические единицы:</b> Сведения о строении и функциях организма. Техника</p>

<p>выполнения общеразвивающих упражнений.  <b>Деятельность обучающихся:</b> Беседа. Разминка. Выполнение ОРУ, ОФП.  <b>Форма организации учебного занятия:</b> беседа, тренировочная деятельность.  <b>Формы организации учебной деятельности:</b> фронтальная, групповая.  <b>Форма контроля:</b> наблюдение, оценка/самооценка, рефлексия.</p>
<p><b>Тема:</b> Общеразвивающие упражнения для мышц спины.  <b>Дидактические единицы:</b> Техника выполнения упражнений для мышц спины.  <b>Деятельность обучающихся:</b> Разминка. Выполнение ОРУ, специальных упражнений для мышц спины.  <b>Форма организации учебного занятия:</b> беседа, тренировочная деятельность.  <b>Формы организации учебной деятельности:</b> фронтальная, групповая.  <b>Форма контроля:</b> наблюдение, оценка/самооценка, рефлексия.</p>
<p><b>Тема:</b> ОФП, подвижные игры, эстафеты.  <b>Дидактические единицы:</b> Техника выполнения ОРУ, правила поведения во время подвижных игр, эстафет.  <b>Деятельность обучающихся:</b> Разминка. Выполнение ОРУ, специальных упражнений, подвижные игры, эстафета.  <b>Форма организации учебного занятия:</b> беседа, тренировочная деятельность, игровая деятельность.  <b>Формы организации учебной деятельности:</b> фронтальная, индивидуальная, групповая.  <b>Форма контроля:</b> наблюдение, оценка/самооценка, рефлексия.</p>
<p><b>Тема:</b> Сведения о строении и функциях организма. ОФП.  <b>Дидактические единицы:</b> Сведения о строении и функциях организма. Техника выполнения общеразвивающих упражнений.  <b>Деятельность обучающихся:</b> Беседа. Разминка. Выполнение ОРУ, ОФП.  <b>Форма организации учебного занятия:</b> беседа, тренировочная деятельность.  <b>Формы организации учебной деятельности:</b> фронтальная, групповая.  <b>Форма контроля:</b> наблюдение, оценка/самооценка, рефлексия.ё</p>
<p><b>Тема:</b> ОФП. Упражнения для мышц груди со штангой. Разводка гантелей лежа на скамье. Вспомогательные упражнения.  <b>Дидактические единицы:</b> Техника выполнения упражнений для мышц груди со штангой.  <b>Деятельность обучающихся:</b> Разминка. Выполнение ОРУ, Специальные упражнения, вспомогательные упражнения.  <b>Форма организации учебного занятия:</b> тренировочная деятельность.  <b>Формы организации учебной деятельности:</b> фронтальная, групповая.  <b>Форма контроля:</b> наблюдение, оценка/самооценка, рефлексия.</p>
<p><b>Тема:</b> ОФП. Упражнения для мышц спины. Упражнения на турнике. Тяга блока за голову.  <b>Дидактические единицы:</b> Техника выполнения упражнений для мышц спины.  <b>Деятельность обучающихся:</b> Разминка. Выполнение ОРУ, специальных упражнений для мышц спины.  <b>Форма организации учебного занятия:</b> беседа, тренировочная деятельность.  <b>Формы организации учебной деятельности:</b> фронтальная, групповая.  <b>Форма контроля:</b> наблюдение, оценка/самооценка, рефлексия.</p>
<p><b>Тема:</b> Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Техника выполнения упражнений на мышцы рук.  <b>Дидактические единицы:</b> Влияние физических упражнений на организм занимающихся.  <b>Деятельность обучающихся:</b> Разминка. Выполнение общеразвивающих упражнений.  <b>Форма организации учебного занятия:</b> беседа, тренировочная деятельность.  <b>Формы организации учебной деятельности:</b> фронтальная, индивидуальная, групповая.  <b>Форма контроля:</b> выполнение заданий, оценка/самооценка, рефлексия.</p>
<p><b>Тема:</b> Техника выполнения упражнений на мышцы ног. Вспомогательные упражнения. Подвижные игры.  <b>Дидактические единицы:</b> Техника выполнения упражнений для мышц ног.</p>

<p><b>Деятельность обучающихся:</b> Разминка. Выполнение ОРУ, Специальные упражнения на растяжку.</p> <p><b>Форма организации учебного занятия:</b> тренировочная деятельность.</p> <p><b>Формы организации учебной деятельности:</b> фронтальная, групповая.</p> <p><b>Форма контроля:</b> наблюдение, оценка/самооценка, рефлексия.</p>
<p><b>Тема:</b> Техника выполнения упражнения на икры ног. Выполнение вспомогательных упражнений.</p> <p><b>Дидактические единицы:</b> Техника выполнения упражнений для мышц ног.</p> <p><b>Деятельность обучающихся:</b> Разминка. Выполнение ОРУ, Специальные упражнения на растяжку.</p> <p><b>Форма организации учебного занятия:</b> тренировочная деятельность.</p> <p><b>Формы организации учебной деятельности:</b> фронтальная, групповая.</p> <p><b>Форма контроля:</b> наблюдение, оценка/самооценка, рефлексия.</p>
<p><b>Тема:</b> Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Правильное и здоровое питание. Подвижные игры.</p> <p><b>Дидактические единицы:</b> Влияние физических упражнений на организм занимающихся.</p> <p><b>Деятельность обучающихся:</b> Разминка. Выполнение общеразвивающих упражнений, подвижные игры.</p> <p><b>Форма организации учебного занятия:</b> беседа, тренировочная деятельность, игровая деятельность.</p> <p><b>Формы организации учебной деятельности:</b> фронтальная, индивидуальная, групповая.</p> <p><b>Форма контроля:</b> выполнение заданий, оценка/самооценка, рефлексия.</p>
<p><b>Тема:</b> ОФП. Приседание. Действия спортсмена до съёма штанги со стоек. Съём штанги со стоек. Положение спины и расстановка ног.</p> <p><b>Дидактические единицы:</b> Техника выполнения действий спортсмена до съёма штанги со стоек. Съём штанги со стоек. Положение спины и расстановка ног.</p> <p><b>Деятельность обучающихся:</b> Разминка. Выполнение общеразвивающих упражнений, специальных упражнений.</p> <p><b>Форма организации учебного занятия:</b> беседа, тренировочная деятельность.</p> <p><b>Формы организации учебной деятельности:</b> фронтальная, индивидуальная.</p> <p><b>Форма контроля:</b> выполнение заданий, оценка/самооценка, рефлексия.</p>
<p><b>Тема:</b> ОФП. Жим лежа. Действия спортсмена до съёма штанги со стоек. Расстановка ног. Ширина хвата. Положение туловища на скамье.</p> <p><b>Дидактические единицы:</b> Техника выполнения действий спортсмена до съёма штанги со стоек. Расстановка ног. Ширина хвата. Положение туловища на скамье.</p> <p><b>Деятельность обучающихся:</b> Разминка. Выполнение общеразвивающих упражнений, специальных упражнений.</p> <p><b>Форма организации учебного занятия:</b> беседа, тренировочная деятельность.</p> <p><b>Формы организации учебной деятельности:</b> фронтальная, индивидуальная.</p> <p><b>Форма контроля:</b> выполнение заданий, оценка/самооценка, рефлексия.</p>
<p><b>Тема:</b> ОФП. Тяга. Стартовое положение. Расстановка ног. Способы захвата и оптимальная ширина хвата.</p> <p><b>Дидактические единицы:</b> Техника выполнения тяги, стартового положения, расстановки ног, способы захвата и оптимальная ширина хвата.</p> <p><b>Деятельность обучающихся:</b> Разминка. Выполнение общеразвивающих упражнений, специальных упражнений.</p> <p><b>Форма организации учебного занятия:</b> беседа, тренировочная деятельность.</p> <p><b>Формы организации учебной деятельности:</b> фронтальная, индивидуальная.</p> <p><b>Форма контроля:</b> выполнение заданий, оценка/самооценка, рефлексия.</p>
<p><b>Тема:</b> ОФП. Специально-вспомогательные упражнения для мышц груди.</p> <p><b>Дидактические единицы:</b> Техника выполнения специальных упражнений.</p> <p><b>Деятельность обучающихся:</b> Разминка. Выполнение ОРУ, Специальные упражнения, вспомогательные упражнения.</p> <p><b>Форма организации учебного занятия:</b> тренировочная деятельность.</p>

<p><b>Формы организации учебной деятельности:</b> фронтальная, групповая.</p> <p><b>Форма контроля:</b> наблюдение, оценка/самооценка, рефлексия.</p>
<p><b>Тема:</b> ОФП. Специально-вспомогательные упражнения для мышц ног.</p> <p><b>Дидактические единицы:</b> Техника выполнения упражнений для мышц ног.</p> <p><b>Деятельность обучающихся:</b> Разминка. Выполнение ОРУ, Специальные упражнения на растяжку.</p> <p><b>Форма организации учебного занятия:</b> тренировочная деятельность.</p> <p><b>Формы организации учебной деятельности:</b> фронтальная, групповая.</p> <p><b>Форма контроля:</b> наблюдение, оценка/самооценка, рефлексия.</p>
<p><b>Тема:</b> ОФП. Специально-вспомогательные упражнения для мышц спины.</p> <p><b>Дидактические единицы:</b> Техника выполнения упражнений для мышц спины.</p> <p><b>Деятельность обучающихся:</b> Разминка. Выполнение ОРУ, специальных упражнений для мышц спины.</p> <p><b>Форма организации учебного занятия:</b> беседа, тренировочная деятельность.</p> <p><b>Формы организации учебной деятельности:</b> фронтальная, групповая.</p> <p><b>Форма контроля:</b> наблюдение, оценка/самооценка, рефлексия.</p>
<p><b>Тема:</b> ОФП Специально-вспомогательные упражнения для мышц рук.</p> <p><b>Дидактические единицы:</b> Техника выполнения специальных упражнений для мышц рук.</p> <p><b>Деятельность обучающихся:</b> Разминка. Выполнение ОРУ, Специальные упражнения, вспомогательные упражнения.</p> <p><b>Форма организации учебного занятия:</b> тренировочная деятельность.</p> <p><b>Формы организации учебной деятельности:</b> фронтальная, групповая.</p> <p><b>Форма контроля:</b> наблюдение, оценка/самооценка, рефлексия.</p>
<p><b>Тема:</b> ОФП. Жим лежа штанги. Специально-вспомогательные упражнения.</p> <p><b>Дидактические единицы:</b> Техника выполнения жима штанги лежа, специальных вспомогательных упражнений.</p> <p><b>Деятельность обучающихся:</b> Разминка. Выполнение общеразвивающих упражнений, специальных упражнений.</p> <p><b>Форма организации учебного занятия:</b> беседа, тренировочная деятельность.</p> <p><b>Формы организации учебной деятельности:</b> фронтальная, индивидуальная.</p> <p><b>Форма контроля:</b> выполнение заданий, оценка/самооценка, рефлексия.</p>
<p><b>Тема:</b> ОФП. Приседания со штангой. Специально-вспомогательные упражнения.</p> <p><b>Дидактические единицы:</b> Техника выполнения упражнений для мышц ног.</p> <p><b>Деятельность обучающихся:</b> Разминка. Выполнение ОРУ, Специальные упражнения на растяжку.</p> <p><b>Форма организации учебного занятия:</b> тренировочная деятельность.</p> <p><b>Формы организации учебной деятельности:</b> фронтальная, групповая.</p> <p><b>Форма контроля:</b> наблюдение, оценка/самооценка, рефлексия.</p>
<p><b>Тема:</b> ОФП. Становая тяга. Специально- вспомогательные упражнения.</p> <p><b>Дидактические единицы:</b> Техника выполнения становой тяги, специально-вспомогательные упражнения.</p> <p><b>Деятельность обучающихся:</b> Разминка. Выполнение общеразвивающих упражнений, специальных, вспомогательных упражнений.</p> <p><b>Форма организации учебного занятия:</b> беседа, тренировочная деятельность.</p> <p><b>Формы организации учебной деятельности:</b> фронтальная, индивидуальная.</p> <p><b>Форма контроля:</b> выполнение заданий, оценка/самооценка, рефлексия.</p>
<p><b>Тема:</b> Сдача контрольных нормативов по ОФП.</p> <p><b>Дидактические единицы:</b> Техника выполнения контрольных нормативов по ОФП.</p> <p><b>Деятельность обучающихся:</b> Разминка. Выполнение общеразвивающих упражнений, выполнение контрольных нормативов.</p> <p><b>Форма организации учебного занятия:</b> беседа, тренировочная деятельность, сдача контрольных нормативов.</p> <p><b>Формы организации учебной деятельности:</b> фронтальная, индивидуальная.</p> <p><b>Форма контроля:</b> выполнение заданий, оценка/самооценка, рефлексия.</p>

<p><b>Тема:</b> Упражнения для мышц шеи – наклоны головы вперед-назад с отягощением.</p> <p><b>Дидактические единицы:</b> Техника выполнения специальных упражнений для мышц шеи, с отягощением.</p> <p><b>Деятельность обучающихся:</b> Разминка. Выполнение общеразвивающих упражнений, упражнений для мышц шеи - наклоны головы вперед-назад с отягощением.</p> <p><b>Форма организации учебного занятия:</b> беседа, тренировочная деятельность.</p> <p><b>Формы организации учебной деятельности:</b> фронтальная, индивидуальная.</p> <p><b>Форма контроля:</b> выполнение заданий, оценка/самооценка, рефлексия.</p>
<p><b>Тема:</b> Упражнения на трапецевидную мышцу. Подвижные игры.</p> <p><b>Дидактические единицы:</b> Техника выполнения специальных упражнений для трапецевидной мышцы, правила поведения во время подвижных игр.</p> <p><b>Деятельность обучающихся:</b> Разминка. Выполнение общеразвивающих упражнений, упражнений на трапецевидную мышцу. Подвижные игры.</p> <p><b>Форма организации учебного занятия:</b> беседа, тренировочная деятельность, подвижные игры.</p> <p><b>Формы организации учебной деятельности:</b> фронтальная, индивидуальная.</p> <p><b>Форма контроля:</b> выполнение заданий, оценка/самооценка, рефлексия.</p>
<p><b>Тема:</b> Упражнения на дельтовидную мышцу- жим гантелей или штанги в положении сидя, жим блока от груди вверх.</p> <p><b>Дидактические единицы:</b> Техника выполнения специальных упражнений на дельтовидную мышцу.</p> <p><b>Деятельность обучающихся:</b> Разминка. Выполнение общеразвивающих упражнений, специальных упражнений на дельтовидную мышцу.</p> <p><b>Форма организации учебного занятия:</b> беседа, тренировочная деятельность.</p> <p><b>Формы организации учебной деятельности:</b> фронтальная, индивидуальная.</p> <p><b>Форма контроля:</b> выполнение заданий, оценка/самооценка, рефлексия.</p>
<p><b>Тема:</b> Упражнения на двуглавую мышцу плеча.</p> <p><b>Дидактические единицы:</b> Техника выполнения специальных упражнений.</p> <p><b>Деятельность обучающихся:</b> Разминка. Выполнение общеразвивающих упражнений, специальных упражнений.</p> <p><b>Форма организации учебного занятия:</b> беседа, тренировочная деятельность.</p> <p><b>Формы организации учебной деятельности:</b> фронтальная, индивидуальная.</p> <p><b>Форма контроля:</b> выполнение заданий, оценка/самооценка, рефлексия.</p>
<p><b>Тема:</b> Упражнения на трехглавую мышцу плеча – французский жим, лежа с отягощением.</p> <p><b>Дидактические единицы:</b> Техника выполнения специальных упражнений: упражнения на трехглавую мышцу плеча – французский жим, лежа с отягощением.</p> <p><b>Деятельность обучающихся:</b> Разминка. Выполнение общеразвивающих упражнений, специальных упражнений, упражнения на трехглавую мышцу плеча – французский жим, лежа с отягощением.</p> <p><b>Форма организации учебного занятия:</b> беседа, тренировочная деятельность.</p> <p><b>Формы организации учебной деятельности:</b> фронтальная, индивидуальная.</p> <p><b>Форма контроля:</b> выполнение заданий, оценка/самооценка, рефлексия.</p>
<p><b>Тема:</b> Упражнения на мышцы предплечья.</p> <p><b>Дидактические единицы:</b> Техника выполнения специальных упражнений: упражнения на мышцы предплечья.</p> <p><b>Деятельность обучающихся:</b> Разминка. Выполнение общеразвивающих упражнений, специальных упражнений, упражнения на мышцы предплечья.</p> <p><b>Форма организации учебного занятия:</b> беседа, тренировочная деятельность.</p> <p><b>Формы организации учебной деятельности:</b> фронтальная, индивидуальная.</p> <p><b>Форма контроля:</b> выполнение заданий, оценка/самооценка, рефлексия.</p>
<p><b>Тема:</b> Упражнения на переднюю зубчатую мышцу-пулловер со штангой. Специальные вспомогательные упражнения.</p> <p><b>Дидактические единицы:</b> Техника выполнения специальных упражнений.</p> <p><b>Деятельность обучающихся:</b> Разминка. Выполнение общеразвивающих упражнений,</p>

<p>специальных упражнений.</p> <p><b>Форма организации учебного занятия:</b> беседа, тренировочная деятельность.</p> <p><b>Формы организации учебной деятельности:</b> фронтальная, индивидуальная.</p> <p><b>Форма контроля:</b> выполнение заданий, оценка/самооценка, рефлексия.</p>
<p><b>Тема:</b> Упражнения на большую грудную мышцу.</p> <p><b>Дидактические единицы:</b> Техника выполнения специальных упражнений, упражнения на большую грудную мышцу.</p> <p><b>Деятельность обучающихся:</b> Разминка. Выполнение общеразвивающих упражнений, специальных упражнений.</p> <p><b>Форма организации учебного занятия:</b> беседа, тренировочная деятельность.</p> <p><b>Формы организации учебной деятельности:</b> фронтальная, индивидуальная.</p> <p><b>Форма контроля:</b> выполнение заданий, оценка/самооценка, рефлексия.</p>
<p><b>Тема:</b> Жим гантелей, на прямой и наклонной скамье с наклоном туловища.</p> <p><b>Дидактические единицы:</b> Техника выполнения специальных упражнений, жима гантелей, на прямой и наклонной скамье с наклоном туловища.</p> <p><b>Деятельность обучающихся:</b> Разминка. Выполнение общеразвивающих упражнений, специальных упражнений, жима гантелей, на прямой и наклонной скамье с наклоном туловища.</p> <p><b>Форма организации учебного занятия:</b> беседа, тренировочная деятельность.</p> <p><b>Формы организации учебной деятельности:</b> фронтальная, индивидуальная.</p> <p><b>Форма контроля:</b> выполнение заданий, оценка/самооценка, рефлексия.</p>
<p><b>Тема:</b> Упражнения для мышц ног.</p> <p><b>Дидактические единицы:</b> Техника выполнения упражнений для мышц ног.</p> <p><b>Деятельность обучающихся:</b> Разминка. Выполнение ОРУ, Специальные упражнения на растяжку.</p> <p><b>Форма организации учебного занятия:</b> тренировочная деятельность.</p> <p><b>Формы организации учебной деятельности:</b> фронтальная, групповая.</p> <p><b>Форма контроля:</b> наблюдение, оценка/самооценка, рефлексия.</p>
<p><b>Тема:</b> Контрольные испытания.</p> <p><b>Дидактические единицы:</b> Техника выполнения контрольных нормативов по ОФП.</p> <p><b>Деятельность обучающихся:</b> Разминка. Выполнение общеразвивающих упражнений, выполнение контрольных нормативов.</p> <p><b>Форма организации учебного занятия:</b> беседа, тренировочная деятельность, сдача контрольных нормативов.</p> <p><b>Формы организации учебной деятельности:</b> фронтальная, индивидуальная.</p> <p><b>Форма контроля:</b> выполнение заданий, оценка/самооценка, рефлексия.</p>
<p><b>2 раздел. Основной</b></p>
<p><b>Тема:</b> ОФП. Техника безопасности во время тренировочного процесса в тренажерном зале. Правила соревнований, классификация категорий.</p> <p><b>Дидактические единицы:</b> Техника безопасности на занятиях в тренажерном зале, на занятиях пауэрлифтингом, форма одежды. Понятие пауэрлифтинг.</p> <p><b>Деятельность обучающихся:</b> Разминка. Выполнение общеразвивающих упражнений.</p> <p><b>Форма организации учебного занятия:</b> беседа, тренировочная деятельность.</p> <p><b>Формы организации учебной деятельности:</b> фронтальная, индивидуальная, групповая.</p> <p><b>Форма контроля:</b> выполнение заданий, оценка/самооценка, рефлексия.</p>
<p><b>Тема:</b> Приседание. Действия спортсмена до съема штанги со стоек. Съём штанги со стоек. Положение спины и расстановка ног.</p> <p><b>Дидактические единицы:</b> Техника выполнения упражнений для мышц ног.</p> <p><b>Деятельность обучающихся:</b> Разминка. Выполнение ОРУ, Специальные упражнения на растяжку.</p> <p><b>Форма организации учебного занятия:</b> тренировочная деятельность.</p> <p><b>Формы организации учебной деятельности:</b> фронтальная, групповая.</p> <p><b>Форма контроля:</b> наблюдение, оценка/самооценка, рефлексия.</p>

<p><b>Тема:</b> Жим лежа. Действия спортсмена до съёма штанги со стоек. Расстановка ног. Ширина хвата.</p> <p><b>Дидактические единицы:</b> Техника выполнения жима лежа, действия спортсмена до съёма штанги со стоек. Расстановка ног. Ширина хвата.</p> <p><b>Деятельность обучающихся:</b> Разминка. Выполнение ОРУ, специальных упражнений со штангой.</p> <p><b>Форма организации учебного занятия:</b> тренировочная деятельность.</p> <p><b>Формы организации учебной деятельности:</b> фронтальная, групповая.</p> <p><b>Форма контроля:</b> наблюдение, оценка/самооценка, рефлексия.</p>
<p><b>Тема:</b> Тяга. Стартовое положение. Расстановка ног. Способы захвата и оптимальная ширина хвата.</p> <p><b>Дидактические единицы:</b> Техника выполнения тяги, стартового положения, расстановки рук, ног, способов хвата.</p> <p><b>Деятельность обучающихся:</b> Разминка. Выполнение ОРУ, специальных упражнений .</p> <p><b>Форма организации учебного занятия:</b> тренировочная деятельность.</p> <p><b>Формы организации учебной деятельности:</b> фронтальная, групповая.</p> <p><b>Форма контроля:</b> наблюдение, оценка/самооценка, рефлексия.</p>
<p><b>Тема:</b> Широчайшие мышцы спины – становая тяга на прямых ногах, тяга штанги или гантелей в наклоне.</p> <p><b>Дидактические единицы:</b> Техника выполнения специальных упражнений.</p> <p><b>Деятельность обучающихся:</b> Разминка. Выполнение общеразвивающих упражнений, специальных упражнений.</p> <p><b>Форма организации учебного занятия:</b> беседа, тренировочная деятельность.</p> <p><b>Формы организации учебной деятельности:</b> фронтальная, индивидуальная.</p> <p><b>Форма контроля:</b> выполнение заданий, оценка/самооценка, рефлексия.</p>
<p><b>Тема:</b> Контрольные соревнования</p> <p><b>Дидактические единицы:</b> Техника выполнения контрольных нормативов по ОФП, по пауэрлифтингу.</p> <p><b>Деятельность обучающихся:</b> Разминка. Выполнение общеразвивающих упражнений, выполнение контрольных нормативов.</p> <p><b>Форма организации учебного занятия:</b> беседа, тренировочная деятельность, сдача контрольных нормативов.</p> <p><b>Формы организации учебной деятельности:</b> фронтальная, индивидуальная.</p> <p><b>Форма контроля:</b> выполнение заданий, оценка/самооценка, рефлексия.</p>
<p><b>Тема:</b> Приседания в уступающем режиме с дополнительным весом.</p> <p><b>Дидактические единицы:</b> Техника выполнения упражнений для мышц ног.</p> <p><b>Деятельность обучающихся:</b> Разминка. Выполнение ОРУ, Специальные упражнения на растяжку.</p> <p><b>Форма организации учебного занятия:</b> тренировочная деятельность.</p> <p><b>Формы организации учебной деятельности:</b> фронтальная, групповая.</p> <p><b>Форма контроля:</b> наблюдение, оценка/самооценка, рефлексия.</p>
<p><b>Тема:</b> Жим лёжа в уступающем режиме с дополнительным весом.</p> <p><b>Дидактические единицы:</b> Техника выполнения специальных упражнений: Жима лёжа в уступающем режиме с дополнительным весом.</p> <p><b>Деятельность обучающихся:</b> Разминка. Выполнение ОРУ, специальных упражнений: Жима лёжа в уступающем режиме с дополнительным весом.</p> <p><b>Форма организации учебного занятия:</b> тренировочная деятельность.</p> <p><b>Формы организации учебной деятельности:</b> фронтальная, групповая.</p> <p><b>Форма контроля:</b> наблюдение, оценка/самооценка, рефлексия.</p>
<p><b>Тема:</b> Тяга классическая, тяга сумо, тяга с цепями, тяга с остановками, изометрическая тяга, тяга с удержанием.</p> <p><b>Дидактические единицы:</b> Техника выполнения специальных упражнений: тяги классической, тяги сумо, тяги с цепями, тяги с остановками, изометрической тяги, тяги с удержанием.</p> <p><b>Деятельность обучающихся:</b> Разминка. Выполнение ОРУ, специальных упражнений:</p>

<p>тяги классической, тяги сумо, тяги с цепями, тяги с остановками, изометрической тяги, тяги с удержанием.</p> <p><b>Форма организации учебного занятия:</b> тренировочная деятельность.</p> <p><b>Формы организации учебной деятельности:</b> фронтальная, групповая.</p> <p><b>Форма контроля:</b> наблюдение, оценка/самооценка, рефлексия.</p>
<p><b>Тема:</b> ОФП. Гигиенические требования к занимающимся, упражнения на развитие мышц спины.</p> <p><b>Дидактические единицы:</b> Гигиенические требования к занимающимся, упражнения на развитие мышц спины.</p> <p><b>Деятельность обучающихся:</b> Разминка. Выполнение ОФП, специальных упражнений.</p> <p><b>Форма организации учебного занятия:</b> беседа, тренировочная деятельность.</p> <p><b>Формы организации учебной деятельности:</b> фронтальная, групповая.</p> <p><b>Форма контроля:</b> наблюдение, оценка/самооценка, рефлексия.</p>
<p><b>Тема:</b> ОФП. Влияние физических упражнений на организм спортсмена, упражнения на развитие мышц ног и гибкости.</p> <p><b>Дидактические единицы:</b> Влияние физических упражнений на организм спортсмена, упражнения на развитие мышц ног и гибкости.</p> <p><b>Деятельность обучающихся:</b> Разминка. Выполнение ОФП, специальных упражнений.</p> <p><b>Форма организации учебного занятия:</b> беседа, тренировочная деятельность.</p> <p><b>Формы организации учебной деятельности:</b> фронтальная, групповая.</p> <p><b>Форма контроля:</b> наблюдение, оценка/самооценка, рефлексия.</p>
<p><b>Тема:</b> ОФП. Общая характеристика спортивной подготовки. Воспитание нравственных и волевых качеств, упражнения на развитие плечевого пояса и мышц туловища.</p> <p><b>Дидактические единицы:</b> Общая характеристика спортивной подготовки. Воспитание нравственных и волевых качеств, упражнения на развитие плечевого пояса и мышц туловища.</p> <p><b>Деятельность обучающихся:</b> Разминка. Выполнение ОФП, специальных упражнений.</p> <p><b>Форма организации учебного занятия:</b> беседа, тренировочная деятельность.</p> <p><b>Формы организации учебной деятельности:</b> фронтальная, групповая.</p> <p><b>Форма контроля:</b> наблюдение, оценка/самооценка, рефлексия.</p>
<p><b>Тема:</b> ОФП. Круговые движения в лучезапястных, локтевых, плечевых суставах. Основные упражнения.</p> <p><b>Дидактические единицы:</b> техника выполнения круговых движений в лучезапястных, локтевых, плечевых суставах. Основные упражнения.</p> <p><b>Деятельность обучающихся:</b> Разминка. Выполнение ОФП, специальных упражнений.</p> <p><b>Форма организации учебного занятия:</b> беседа, тренировочная деятельность.</p> <p><b>Формы организации учебной деятельности:</b> фронтальная, групповая.</p> <p><b>Форма контроля:</b> наблюдение, оценка/самооценка, рефлексия.</p>
<p><b>Тема:</b> ОФП Повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях с блинами. Основные упражнения.</p> <p><b>Дидактические единицы:</b> Техника выполнения специальных упражнений.</p> <p><b>Деятельность обучающихся:</b> Разминка. Выполнение общеразвивающих упражнений, специальных упражнений.</p> <p><b>Форма организации учебного занятия:</b> беседа, тренировочная деятельность.</p> <p><b>Формы организации учебной деятельности:</b> фронтальная, индивидуальная.</p> <p><b>Форма контроля:</b> выполнение заданий, оценка/самооценка, рефлексия.</p>
<p><b>Тема:</b> Вис на гимнастической стенке, подъем согнутых и прямых ног. Основные упражнения на мышцы груди.</p> <p><b>Дидактические единицы:</b> Вис на гимнастической стенке, подъем согнутых и прямых ног. Основные упражнения на мышцы груди.</p> <p><b>Деятельность обучающихся:</b> Разминка. Выполнение общеразвивающих упражнений.</p>

<p><b>Форма организации учебного занятия:</b> беседа, тренировочная деятельность.</p> <p><b>Формы организации учебной деятельности:</b> фронтальная, индивидуальная, групповая.</p> <p><b>Форма контроля:</b> выполнение заданий, оценка/самооценка, рефлексия.</p>
<p><b>Тема:</b> ОФП. Упражнения для мышц спины.</p> <p><b>Дидактические единицы:</b> Техника выполнения упражнений для мышц спины.</p> <p><b>Деятельность обучающихся:</b> Разминка. Выполнение ОРУ, специальных упражнений для мышц спины.</p> <p><b>Форма организации учебного занятия:</b> беседа, тренировочная деятельность.</p> <p><b>Формы организации учебной деятельности:</b> фронтальная, групповая.</p> <p><b>Форма контроля:</b> наблюдение, оценка/самооценка, рефлексия.</p>
<p><b>Тема:</b> ОФП. Упражнения с гантелями для плечевого пояса.</p> <p><b>Дидактические единицы:</b> Техника выполнения упражнений с гантелями.</p> <p><b>Деятельность обучающихся:</b> Разминка. Выполнение ОРУ, специальных упражнений с гантелями для плечевого пояса.</p> <p><b>Форма организации занятия:</b> беседа, тренировочная деятельность.</p> <p><b>Формы организации учебной деятельности:</b> фронтальная, групповая.</p> <p><b>Форма контроля:</b> наблюдение, оценка/самооценка, рефлексия.</p>
<p><b>Тема:</b> ОФП. Сгибания и разгибания туловища лежа на спине с гантелями и штангой.</p> <p><b>Дидактические единицы:</b> Техника выполнения сгибания и разгибания туловища лежа на спине с гантелями и штангой.</p> <p><b>Деятельность обучающихся:</b> Разминка. Выполнение ОРУ, специальных упражнений с гантелями и штангой.</p> <p><b>Форма организации занятия:</b> беседа, тренировочная деятельность.</p> <p><b>Формы организации учебной деятельности:</b> фронтальная, групповая.</p> <p><b>Форма контроля:</b> наблюдение, оценка/самооценка, рефлексия.</p>
<p><b>Тема:</b> ОФП. Из положения сидя на скамье, жим гантелей.</p> <p><b>Дидактические единицы:</b> Техника выполнения специальных упражнений.</p> <p><b>Деятельность обучающихся:</b> Разминка. Выполнение общеразвивающих упражнений, специальных упражнений.</p> <p><b>Форма организации учебного занятия:</b> беседа, тренировочная деятельность.</p> <p><b>Формы организации учебной деятельности:</b> фронтальная, индивидуальная.</p> <p><b>Форма контроля:</b> выполнение заданий, оценка/самооценка, рефлексия.</p>
<p><b>Тема:</b> Жим лёжа в уступающем режиме с дополнительным весом.</p> <p><b>Дидактические единицы:</b> Техника выполнения специальных упражнений: жима лежа в уступающем режиме с дополнительным весом.</p> <p><b>Деятельность обучающихся:</b> Разминка. Выполнение общеразвивающих упражнений, специальных упражнений.</p> <p><b>Форма организации учебного занятия:</b> беседа, тренировочная деятельность.</p> <p><b>Формы организации учебной деятельности:</b> фронтальная, индивидуальная.</p> <p><b>Форма контроля:</b> выполнение заданий, оценка/самооценка, рефлексия.</p>
<p><b>Тема:</b> ОФП. Из положения стоя – жим гантелей. Вспомогательные упражнения на руки.</p> <p><b>Дидактические единицы:</b> Техника выполнения специальных упражнений с гантелями.</p> <p><b>Деятельность обучающихся:</b> Разминка. Выполнение общеразвивающих упражнений, специальных упражнений.</p> <p><b>Форма организации учебного занятия:</b> беседа, тренировочная деятельность.</p> <p><b>Формы организации учебной деятельности:</b> фронтальная, индивидуальная.</p> <p><b>Форма контроля:</b> выполнение заданий, оценка/самооценка, рефлексия.</p>
<p><b>Тема:</b> ОФП. Присед – широкая стойка ног. Жим ногами.</p> <p><b>Дидактические единицы:</b> Техника выполнения упражнений для мышц ног.</p> <p><b>Деятельность обучающихся:</b> Разминка. Выполнение ОРУ, Специальные упражнения на растяжку.</p> <p><b>Форма организации учебного занятия:</b> тренировочная деятельность.</p>

<p><b>Формы организации учебной деятельности:</b> фронтальная, групповая.</p> <p><b>Форма контроля:</b> наблюдение, оценка/самооценка, рефлексия.</p>
<p><b>Тема:</b> ОФП. Выпрыгивания из полуприседа. Упражнения для мышц спины.</p> <p><b>Дидактические единицы:</b> Техника выполнения упражнений для мышц ног, спины.</p> <p><b>Деятельность обучающихся:</b> Разминка. Выполнение ОРУ, упражнений для мышц ног, спины: выпрыгивания из полуприседа.</p> <p><b>Форма организации учебного занятия:</b> тренировочная деятельность.</p> <p><b>Формы организации учебной деятельности:</b> фронтальная, групповая.</p> <p><b>Форма контроля:</b> наблюдение, оценка/самооценка, рефлексия.</p>
<p><b>Тема:</b> ОФП. Упражнения для рук на турнике.</p> <p><b>Дидактические единицы:</b> Техника выполнения специальных упражнений на турнике.</p> <p><b>Деятельность обучающихся:</b> Разминка. Выполнение ОРУ, Специальные упражнения на турнике, вспомогательные упражнения.</p> <p><b>Форма организации учебного занятия:</b> тренировочная деятельность.</p> <p><b>Формы организации учебной деятельности:</b> фронтальная, групповая.</p> <p><b>Форма контроля:</b> наблюдение, оценка/самооценка, рефлексия.</p>
<p><b>Тема:</b> ОФП. Жим лежа. Действия спортсмена до съёма штанги со стоек. Расстановка ног. Ширина хвата.</p> <p><b>Дидактические единицы:</b> Техника выполнения специальных упражнений со штангой.</p> <p><b>Деятельность обучающихся:</b> Разминка. Выполнение ОРУ. Жим лежа. Действия спортсмена до съёма штанги со стоек. Расстановка ног. Ширина хвата.</p> <p><b>Форма организации учебного занятия:</b> тренировочная деятельность.</p> <p><b>Формы организации учебной деятельности:</b> фронтальная, групповая.</p> <p><b>Форма контроля:</b> наблюдение, оценка/самооценка, рефлексия.</p>
<p><b>Тема:</b> ОФП. Тяга. Стартовое положение. Расстановка ног. Способы захвата и оптимальная ширина хвата.</p> <p><b>Дидактические единицы:</b> Техника выполнения специальных упражнений со штангой.</p> <p><b>Деятельность обучающихся:</b> Разминка. Выполнение ОРУ. Тяга. Стартовое положение. Расстановка ног. Способы захвата и оптимальная ширина хвата.</p> <p><b>Форма организации учебного занятия:</b> тренировочная деятельность.</p> <p><b>Формы организации учебной деятельности:</b> фронтальная, групповая.</p> <p><b>Форма контроля:</b> наблюдение, оценка/самооценка, рефлексия.</p>
<p><b>Тема:</b> ОФП. Румынская тяга. Вспомогательные упражнения.</p> <p><b>Дидактические единицы:</b> Техника выполнения специальных упражнений.</p> <p><b>Деятельность обучающихся:</b> Разминка. Выполнение общеразвивающих упражнений, специальных упражнений.</p> <p><b>Форма организации учебного занятия:</b> беседа, тренировочная деятельность.</p> <p><b>Формы организации учебной деятельности:</b> фронтальная, индивидуальная.</p> <p><b>Форма контроля:</b> выполнение заданий, оценка/самооценка, рефлексия.</p>
<p><b>Тема:</b> ОФП. Жим гантелей, на прямой и наклонной скамье, отжимания на брусьях с наклоном туловища.</p> <p><b>Дидактические единицы:</b> Техника выполнения специальных упражнений с гантелями.</p> <p><b>Деятельность обучающихся:</b> Разминка. Выполнение ОРУ. Жим гантелей, на прямой и наклонной скамье, отжимания на брусьях с наклоном туловища.</p> <p><b>Форма организации учебного занятия:</b> тренировочная деятельность.</p> <p><b>Формы организации учебной деятельности:</b> фронтальная, групповая.</p> <p><b>Форма контроля:</b> наблюдение, оценка/самооценка, рефлексия.</p>
<p><b>Тема:</b> ОФП. Широчайшие мышцы спины - становая тяга на прямых ногах, тяга штанги или гантелей в наклоне, подтягивание широким и узким хватом.</p> <p><b>Дидактические единицы:</b> Техника выполнения специальных упражнений для широчайшей мышцы спины.</p> <p><b>Деятельность обучающихся:</b> Разминка. Выполнение ОРУ. Специальные упражнения широчайшие мышцы спины - становая тяга на прямых ногах, тяга штанги или гантелей в наклоне, подтягивание широким и узким хватом.</p>

<p><b>Форма организации учебного занятия:</b> тренировочная деятельность.</p> <p><b>Формы организации учебной деятельности:</b> фронтальная, групповая.</p> <p><b>Форма контроля:</b> наблюдение, оценка/самооценка, рефлексия.</p>
<p><b>Тема:</b> ОФП. Жим штанги. Вспомогательные упражнения.</p> <p><b>Дидактические единицы:</b> Техника выполнения специальных упражнений со штангой.</p> <p><b>Деятельность обучающихся:</b> Разминка. Выполнение ОРУ. Специальные упражнения со штангой.</p> <p><b>Форма организации учебного занятия:</b> тренировочная деятельность.</p> <p><b>Формы организации учебной деятельности:</b> фронтальная, групповая.</p> <p><b>Форма контроля:</b> наблюдение, оценка/самооценка, рефлексия.</p>
<p><b>Тема:</b> ОФП. Упражнения на развитие мышц ног и гибкости. Вспомогательные упражнения.</p> <p><b>Дидактические единицы:</b> Техника выполнения специальных упражнений с гантелями.</p> <p><b>Деятельность обучающихся:</b> Разминка. Выполнение общеразвивающих упражнений, специальных упражнений.</p> <p><b>Форма организации учебного занятия:</b> беседа, тренировочная деятельность.</p> <p><b>Формы организации учебной деятельности:</b> фронтальная, индивидуальная.</p> <p><b>Форма контроля:</b> выполнение заданий, оценка/самооценка, рефлексия.</p>
<p><b>Тема:</b> Контрольные соревнования.</p> <p><b>Дидактические единицы:</b> Техника выполнения контрольных нормативов по ОФП, по пауэрлифтингу.</p> <p><b>Деятельность обучающихся:</b> Разминка. Выполнение общеразвивающих упражнений, выполнение контрольных нормативов.</p> <p><b>Форма организации учебного занятия:</b> беседа, тренировочная деятельность, сдача контрольных нормативов.</p> <p><b>Формы организации учебной деятельности:</b> фронтальная, индивидуальная.</p> <p><b>Форма контроля:</b> выполнение заданий, оценка/самооценка, рефлексия.</p>
<p><b>Тема:</b> ОФП. Упражнения для мышц верхнего плечевого пояса.</p> <p><b>Дидактические единицы:</b> Техника выполнения специальных упражнений.</p> <p><b>Деятельность обучающихся:</b> Разминка. Выполнение общеразвивающих упражнений, специальных упражнений.</p> <p><b>Форма организации учебного занятия:</b> беседа, тренировочная деятельность.</p> <p><b>Формы организации учебной деятельности:</b> фронтальная, индивидуальная.</p> <p><b>Форма контроля:</b> выполнение заданий, оценка/самооценка, рефлексия.</p>
<p><b>Тема:</b> ОФП. Упражнения для мышц спины.</p> <p><b>Дидактические единицы:</b> Техника выполнения упражнений для мышц спины.</p> <p><b>Деятельность обучающихся:</b> Разминка. Выполнение ОРУ, специальных упражнений для мышц спины.</p> <p><b>Форма организации учебного занятия:</b> беседа, тренировочная деятельность.</p> <p><b>Формы организации учебной деятельности:</b> фронтальная, групповая.</p> <p><b>Форма контроля:</b> наблюдение, оценка/самооценка, рефлексия.</p>
<p><b>Тема:</b> ОФП. Гигиенические требования к занимающимся. Упражнение со штангой.</p> <p><b>Дидактические единицы:</b> Гигиенические требования к занимающимся.</p> <p><b>Деятельность обучающихся:</b> Разминка. Выполнение общеразвивающих упражнений.</p> <p><b>Форма организации учебного занятия:</b> беседа, тренировочная деятельность.</p> <p><b>Формы организации учебной деятельности:</b> фронтальная, индивидуальная, групповая.</p> <p><b>Форма контроля:</b> выполнение заданий, оценка/самооценка, рефлексия.</p>
<p><b>Тема:</b> ОФП. Упражнения для мышц груди.</p> <p><b>Дидактические единицы:</b> Техника выполнения специальных упражнений с гантелями.</p> <p><b>Деятельность обучающихся:</b> Разминка. Выполнение общеразвивающих упражнений, специальных упражнений.</p> <p><b>Форма организации учебного занятия:</b> беседа, тренировочная деятельность.</p>

<p><b>Формы организации учебной деятельности:</b> фронтальная, индивидуальная.</p> <p><b>Форма контроля:</b> выполнение заданий, оценка/самооценка, рефлексия.</p>
<p><b>Тема:</b> ОФП. Упражнения для мышц спины.</p> <p><b>Дидактические единицы:</b> Техника выполнения упражнений для мышц спины.</p> <p><b>Деятельность обучающихся:</b> Разминка. Выполнение ОРУ, специальных упражнений для мышц спины.</p> <p><b>Форма организации учебного занятия:</b> беседа, тренировочная деятельность.</p> <p><b>Формы организации учебной деятельности:</b> фронтальная, групповая.</p> <p><b>Форма контроля:</b> наблюдение, оценка/самооценка, рефлексия.</p>
<p><b>Тема:</b> ОФП. Упражнения для дельтовидных мышц.</p> <p><b>Дидактические единицы:</b> Техника выполнения специальных упражнений с гантелями.</p> <p><b>Деятельность обучающихся:</b> Разминка. Выполнение общеразвивающих упражнений, специальных упражнений.</p> <p><b>Форма организации учебного занятия:</b> беседа, тренировочная деятельность.</p> <p><b>Формы организации учебной деятельности:</b> фронтальная, индивидуальная.</p> <p><b>Форма контроля:</b> выполнение заданий, оценка/самооценка, рефлексия.</p>
<p><b>Тема:</b> ОФП. Упражнения для мышц рук (бицепс, трицепс, предплечье).</p> <p><b>Дидактические единицы:</b> Техника выполнения специальных упражнений.</p> <p><b>Деятельность обучающихся:</b> Разминка. Выполнение общеразвивающих упражнений, специальных упражнений.</p> <p><b>Форма организации учебного занятия:</b> беседа, тренировочная деятельность.</p> <p><b>Формы организации учебной деятельности:</b> фронтальная, индивидуальная.</p> <p><b>Форма контроля:</b> выполнение заданий, оценка/самооценка, рефлексия.</p>
<p><b>Тема:</b> ОФП. Упражнение для мышц бедра.</p> <p><b>Дидактические единицы:</b> Техника выполнения специальных упражнений для мышц бедра.</p> <p><b>Деятельность обучающихся:</b> Разминка. Выполнение ОРУ. Специальные упражнения для мышц бедра.</p> <p><b>Форма организации учебного занятия:</b> тренировочная деятельность.</p> <p><b>Формы организации учебной деятельности:</b> фронтальная, групповая.</p> <p><b>Форма контроля:</b> наблюдение, оценка/самооценка, рефлексия.</p>
<p><b>Тема:</b> Контрольные нормативы.</p> <p><b>Дидактические единицы:</b> Техника выполнения контрольных нормативов по ОФП.</p> <p><b>Деятельность обучающихся:</b> Разминка. Выполнение общеразвивающих упражнений, выполнение контрольных нормативов.</p> <p><b>Форма организации учебного занятия:</b> беседа, тренировочная деятельность, сдача контрольных нормативов.</p> <p><b>Формы организации учебной деятельности:</b> фронтальная, индивидуальная.</p> <p><b>Форма контроля:</b> выполнение заданий, оценка/самооценка, рефлексия.</p>
<p><b>3 раздел. Поддерживающий</b></p>
<p><b>Тема:</b> Техника безопасности во время тренировочного процесса в тренажерном зале. Правила соревнований, классификация категорий в Пауэрлифтинге.</p> <p><b>Дидактические единицы:</b> Техника безопасности на занятиях в тренажерном зале, на занятиях пауэрлифтингом, форма одежды. Понятие пауэрлифтинг.</p> <p><b>Деятельность обучающихся:</b> Разминка. Выполнение общеразвивающих упражнений.</p> <p><b>Форма организации учебного занятия:</b> беседа, тренировочная деятельность.</p> <p><b>Формы организации учебной деятельности:</b> фронтальная, индивидуальная, групповая.</p> <p><b>Форма контроля:</b> выполнение заданий, оценка/самооценка, рефлексия.</p>
<p><b>Тема:</b> ОФП. Жим штанги. Жим штанги лежа на наклонной доске. Вспомогательные упражнения.</p> <p><b>Дидактические единицы:</b> Техника выполнения специальных упражнений со штангой.</p> <p><b>Деятельность обучающихся:</b> Разминка. Выполнение ОРУ. Специальные упражнения со</p>

<p>штангой.</p> <p><b>Форма организации учебного занятия:</b> тренировочная деятельность.</p> <p><b>Формы организации учебной деятельности:</b> фронтальная, групповая.</p> <p><b>Форма контроля:</b> наблюдение, оценка/самооценка, рефлексия.</p>
<p><b>Тема:</b> ОФП. Отжимание на брусьях с отягощением. Тяга штанги в наклоне.</p> <p><b>Дидактические единицы:</b> Техника выполнения специальных упражнений на брусьях с отягощением, упражнения со штангой.</p> <p><b>Деятельность обучающихся:</b> Разминка. Выполнение ОРУ. Специальные упражнения с отягощением.</p> <p><b>Форма организации учебного занятия:</b> тренировочная деятельность.</p> <p><b>Формы организации учебной деятельности:</b> фронтальная, групповая.</p> <p><b>Форма контроля:</b> наблюдение, оценка/самооценка, рефлексия.</p>
<p><b>Тема:</b> Строение и функции организма. ОФП. Подтягивания на перекладине.</p> <p><b>Дидактические единицы:</b> Строение и функции организма.</p> <p><b>Деятельность обучающихся:</b> Разминка. Выполнение общеразвивающих упражнений.</p> <p><b>Форма организации учебного занятия:</b> беседа, тренировочная деятельность.</p> <p><b>Формы организации учебной деятельности:</b> фронтальная, индивидуальная, групповая.</p> <p><b>Форма контроля:</b> выполнение заданий, оценка/самооценка, рефлексия.</p>
<p><b>Тема:</b> ОФП. Жим штанги, гантелей в положении лежа на горизонтальной скамье.</p> <p><b>Дидактические единицы:</b> Техника выполнения специальных упражнений с гантелями, штангой.</p> <p><b>Деятельность обучающихся:</b> Разминка. Выполнение общеразвивающих упражнений, специальных упражнений.</p> <p><b>Форма организации учебного занятия:</b> беседа, тренировочная деятельность.</p> <p><b>Формы организации учебной деятельности:</b> фронтальная, индивидуальная.</p> <p><b>Форма контроля:</b> выполнение заданий, оценка/самооценка, рефлексия.</p>
<p><b>Тема:</b> ОФП. Сгибание рук со штангой стоя перекладине, узкий хват к себе.</p> <p><b>Дидактические единицы:</b> Техника выполнения специальных упражнений стоя перекладине.</p> <p><b>Деятельность обучающихся:</b> Разминка. Выполнение ОРУ. Специальные упражнения с отягощением.</p> <p><b>Форма организации учебного занятия:</b> тренировочная деятельность.</p> <p><b>Формы организации учебной деятельности:</b> фронтальная, групповая.</p> <p><b>Форма контроля:</b> наблюдение, оценка/самооценка, рефлексия.</p>
<p><b>Тема:</b> ОФП. Французский жим со штангой стоя.</p> <p><b>Дидактические единицы:</b> Техника выполнения специальных упражнений со штангой.</p> <p><b>Деятельность обучающихся:</b> Разминка. Выполнение ОРУ. Специальные упражнения со штангой.</p> <p><b>Форма организации учебного занятия:</b> тренировочная деятельность.</p> <p><b>Формы организации учебной деятельности:</b> фронтальная, групповая.</p> <p><b>Форма контроля:</b> наблюдение, оценка/самооценка, рефлексия.</p>
<p><b>Тема:</b> Строение и функции организма. ОФП. Приседание со штангой на спине.</p> <p><b>Дидактические единицы:</b> Строение и функции организма.</p> <p><b>Деятельность обучающихся:</b> Разминка. Выполнение общеразвивающих упражнений.</p> <p><b>Форма организации учебного занятия:</b> беседа, тренировочная деятельность.</p> <p><b>Формы организации учебной деятельности:</b> фронтальная, индивидуальная, групповая.</p> <p><b>Форма контроля:</b> выполнение заданий, оценка/самооценка, рефлексия.</p>
<p><b>Тема:</b> ОФП. Упражнения на развитие плечевого пояса и мышц туловища вращения в лучезапястных, локтевых, плечевых суставах. Основные упражнения.</p> <p><b>Дидактические единицы:</b> Техника выполнения специальных упражнений с гантелями.</p> <p><b>Деятельность обучающихся:</b> Разминка. Выполнение общеразвивающих упражнений, специальных упражнений.</p> <p><b>Форма организации учебного занятия:</b> беседа, тренировочная деятельность.</p>

<p><b>Формы организации учебной деятельности:</b> фронтальная, индивидуальная.</p> <p><b>Форма контроля:</b> выполнение заданий, оценка/самооценка, рефлексия.</p>
<p><b>Тема:</b> ОФП. Основные упражнения. Жим лежа. Разводка гантелей.</p> <p><b>Дидактические единицы:</b> Техника выполнения специальных упражнений.</p> <p><b>Деятельность обучающихся:</b> Разминка. Выполнение общеразвивающих упражнений, специальных упражнений.</p> <p><b>Форма организации учебного занятия:</b> беседа, тренировочная деятельность.</p> <p><b>Формы организации учебной деятельности:</b> фронтальная, индивидуальная.</p> <p><b>Форма контроля:</b> выполнение заданий, оценка/самооценка, рефлексия.</p>
<p><b>Тема:</b> ОФП. Вис на гимнастической стенке, подъем согнутых и прямых ног. Основные упражнения мышцы ног.</p> <p><b>Дидактические единицы:</b> Техника выполнения специальных упражнений на гимнастической стенке.</p> <p><b>Деятельность обучающихся:</b> Разминка. Выполнение общеразвивающих упражнений, специальных упражнений на гимнастической стенке, подъем согнутых и прямых ног. Основные упражнения мышцы ног.</p> <p><b>Форма организации учебного занятия:</b> беседа, тренировочная деятельность.</p> <p><b>Формы организации учебной деятельности:</b> фронтальная, индивидуальная.</p> <p><b>Форма контроля:</b> выполнение заданий, оценка/самооценка, рефлексия.</p>
<p><b>Тема:</b> ОФП. Упражнения гантелями для плечевого пояса.</p> <p><b>Дидактические единицы:</b> Техника выполнения специальных упражнений с гантелями.</p> <p><b>Деятельность обучающихся:</b> Разминка. Выполнение общеразвивающих упражнений, специальных упражнений.</p> <p><b>Форма организации учебного занятия:</b> беседа, тренировочная деятельность.</p> <p><b>Формы организации учебной деятельности:</b> фронтальная, индивидуальная.</p> <p><b>Форма контроля:</b> выполнение заданий, оценка/самооценка, рефлексия.</p>
<p><b>Тема:</b> Личная гигиена спортсмена. ОФП из положения сидя на скамейке–жим гантелей, жим штанги. Вспомогательные упражнения.</p> <p><b>Дидактические единицы:</b> Личная гигиена спортсмена.</p> <p><b>Деятельность обучающихся:</b> Разминка. Выполнение общеразвивающих упражнений.</p> <p><b>Форма организации учебного занятия:</b> беседа, тренировочная деятельность.</p> <p><b>Формы организации учебной деятельности:</b> фронтальная, индивидуальная, групповая.</p> <p><b>Форма контроля:</b> выполнение заданий, оценка/самооценка, рефлексия.</p>
<p><b>Тема:</b> ОФП. Из положения стоя –жим гантелей. Армейский жим штанги.</p> <p><b>Дидактические единицы:</b> Техника выполнения специальных упражнений с гантелями.</p> <p><b>Деятельность обучающихся:</b> Разминка. Выполнение общеразвивающих упражнений, специальных упражнений.</p> <p><b>Форма организации учебного занятия:</b> беседа, тренировочная деятельность.</p> <p><b>Формы организации учебной деятельности:</b> фронтальная, индивидуальная.</p> <p><b>Форма контроля:</b> выполнение заданий, оценка/самооценка, рефлексия.</p>
<p><b>Тема:</b> ОФП. Присед – широкая стойка ног. Полуприсед широкая стойка ног.</p> <p><b>Дидактические единицы:</b> Техника выполнения специальных упражнений для ног.</p> <p><b>Деятельность обучающихся:</b> Разминка. Выполнение общеразвивающих упражнений, специальных упражнений: присед – широкая стойка ног, полуприсед широкая стойка ног.</p> <p><b>Форма организации учебного занятия:</b> беседа, тренировочная деятельность.</p> <p><b>Формы организации учебной деятельности:</b> фронтальная, индивидуальная.</p> <p><b>Форма контроля:</b> выполнение заданий, оценка/самооценка, рефлексия.</p>
<p><b>Тема:</b> ОФП. Упражнения для мышц верхнего плечевого пояса.</p> <p><b>Дидактические единицы:</b> Техника выполнения специальных упражнений.</p> <p><b>Деятельность обучающихся:</b> Разминка. Выполнение общеразвивающих упражнений, специальных упражнений.</p> <p><b>Форма организации учебного занятия:</b> беседа, тренировочная деятельность.</p>

<p><b>Формы организации учебной деятельности:</b> фронтальная, индивидуальная.</p> <p><b>Форма контроля:</b> выполнение заданий, оценка/самооценка, рефлексия.</p>
<p><b>Тема:</b> Личная гигиена спортсмена. ОФП. Упражнения для мышц спины.</p> <p><b>Дидактические единицы:</b> Личная гигиена спортсмена, техника выполнения упражнений для мышц спины.</p> <p><b>Деятельность обучающихся:</b> Разминка. Выполнение общеразвивающих упражнений, специальных упражнений.</p> <p><b>Форма организации учебного занятия:</b> беседа, тренировочная деятельность.</p> <p><b>Формы организации учебной деятельности:</b> фронтальная, индивидуальная, групповая.</p> <p><b>Форма контроля:</b> выполнение заданий, оценка/самооценка, рефлексия.</p>
<p><b>Тема:</b> ОФП. Упражнения для мышц груди. Французский жим.</p> <p><b>Дидактические единицы:</b> Техника выполнения специальных упражнений для мышц груди.</p> <p><b>Деятельность обучающихся:</b> Разминка. Выполнение общеразвивающих упражнений, специальных упражнений для мышц груди, французский жим.</p> <p><b>Форма организации учебного занятия:</b> беседа, тренировочная деятельность.</p> <p><b>Формы организации учебной деятельности:</b> фронтальная, индивидуальная.</p> <p><b>Форма контроля:</b> выполнение заданий, оценка/самооценка, рефлексия.</p>
<p><b>Тема:</b> ОФП. Упражнения для мышц спины. Становая тяга. Румынская тяга.</p> <p><b>Дидактические единицы:</b> Техника выполнения специальных упражнений для мышц спины, становая тяга, румынская тяга.</p> <p><b>Деятельность обучающихся:</b> Разминка. Выполнение общеразвивающих упражнений, специальных упражнений для мышц груди, французский жим, румынская тяга.</p> <p><b>Форма организации учебного занятия:</b> беседа, тренировочная деятельность.</p> <p><b>Формы организации учебной деятельности:</b> фронтальная, индивидуальная.</p> <p><b>Форма контроля:</b> выполнение заданий, оценка/самооценка, рефлексия.</p>
<p><b>Тема:</b> Личная гигиена спортсмена. ОФП. Упражнения для дельтовидных мышц.</p> <p><b>Дидактические единицы:</b> Личная гигиена спортсмена, техника выполнения упражнений для мышц спины.</p> <p><b>Деятельность обучающихся:</b> Разминка. Выполнение общеразвивающих упражнений, выполнение специальных упражнений.</p> <p><b>Форма организации учебного занятия:</b> беседа, тренировочная деятельность.</p> <p><b>Формы организации учебной деятельности:</b> фронтальная, индивидуальная, групповая.</p> <p><b>Форма контроля:</b> выполнение заданий, оценка/самооценка, рефлексия.</p>
<p><b>Тема:</b> ОФП. Жим штанги с разной шириной рук. Разводка гантелей.</p> <p><b>Дидактические единицы:</b> Техника выполнения специальных упражнений.</p> <p><b>Деятельность обучающихся:</b> Разминка. Выполнение общеразвивающих упражнений, специальных упражнений.</p> <p><b>Форма организации учебного занятия:</b> беседа, тренировочная деятельность.</p> <p><b>Формы организации учебной деятельности:</b> фронтальная, индивидуальная.</p> <p><b>Форма контроля:</b> выполнение заданий, оценка/самооценка, рефлексия.</p>
<p><b>Тема:</b> ОФП. Упражнения для мышц рук, бедра.</p> <p><b>Дидактические единицы:</b> Техника выполнения специальных упражнений с гантелями.</p> <p><b>Деятельность обучающихся:</b> Разминка. Выполнение общеразвивающих упражнений, специальных упражнений.</p> <p><b>Форма организации учебного занятия:</b> беседа, тренировочная деятельность.</p> <p><b>Формы организации учебной деятельности:</b> фронтальная, индивидуальная.</p> <p><b>Форма контроля:</b> выполнение заданий, оценка/самооценка, рефлексия.</p>
<p><b>Тема:</b> Контрольные испытания.</p> <p><b>Дидактические единицы:</b> Техника выполнения контрольных нормативов по ОФП.</p> <p><b>Деятельность обучающихся:</b> Разминка. Выполнение общеразвивающих упражнений, выполнение контрольных нормативов.</p> <p><b>Форма организации учебного занятия:</b> беседа, тренировочная деятельность, сдача контрольных нормативов.</p>

**Формы организации учебной деятельности:** фронтальная, индивидуальная.

**Форма контроля:** выполнение заданий, оценка/самооценка, рефлексия.

### Контрольно-оценочные средства

Мониторинг образовательных результатов по программе осуществляется 3 раза в год: стартовая диагностика (начало января), текущая диагностика (по изучение тем), промежуточная диагностика (конец мая), итоговая диагностика (конец мая).

Текущая диагностика проводится в течение учебного года по темам программы, не предполагает фиксацию результатов, проходит в виде опроса, рефлексии, решения конструктивных и иных задач по изучение раздела, темы.

Время проведения	Цель проведения	Формы оценки результативности освоения программы	Критерии	Показатели
<b>Начальная или стартовая диагностика</b>				
В начале учебного года.	– Определение уровня стартовых возможностей обучающихся, их личностные и физические способности	Беседа, педагогическое наблюдение, выполнение упражнения(бег, прыжки, подтягивания, наклоны)	Уровень физических возможностей обучающихся  Мотивация к обучению	Высокий – выполняет правильно Средний - частично Низкий – не выполняет
<b>Текущий мониторинг</b>				
В течение всего учебного года.	– Определение степени усвоения учащимися учебного материала. – Определение готовности учащихся к восприятию нового материала. – Повышение ответственности и заинтересованности учащихся в обучении. – Определение уровня физических возможностей обучающихся,	Педагогическое наблюдение, выполнение упражнения (бег, прыжки, подтягивания, наклоны)	- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры - выполнять общеразвивающие, специальные упражнения; - осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх; – применять основы техники и тактики в футболе,	Высокий – выполняет правильно Средний - частично Низкий – не выполняет

			волейболе, баскетболе; – способы проведения соревнований; - мотивация к обучению	
<b>Итоговый мониторинг</b>				
В конце учебног о года.	Определение степени усвоения обучающимися пройденного материала. Выявление успешности и результативности усвоения уровня программы.	Педагогическое наблюдение; Тестирование; Выполнение упражнения (бег, прыжки, подтягивания, наклоны)	Степень усвоения учебного материала; Основные понятия по разделам программы (легкая атлетика, лыжная подготовка, гимнастика, спортивные игры) Повышение уровня физической подготовки обучающихся.	Высокий – выполняет правильно Средний - частично Низкий – не выполняет

### **Характеристика структуры КИМ**

Определение уровня теоретической подготовки учащихся: соответствие уровня теоретических знаний программным требованиям, широта кругозора, свобода восприятия теоретической информации, осмысленность и свобода использования специальной терминологии.

Определение уровня физической подготовки обучающихся: соответствие уровня развития практических умений и навыков возрастной категории, свобода владения специальным оборудованием и оснащением, качество выполнения практического задания, технологичность практической деятельности.

Определение уровня развития и воспитанности студентов: культура организации практической деятельности, активность.

### **Условия реализации программы**

№	Раздел	Информационно-методическое оснащение:	Учебно-методическийоснащени е	Материально – техническое оснащение
---	--------	---------------------------------------	----------------------------------	---

1	<b>Подготовительный</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- раздаточный материал (рекомендации, памятки, советы).</li> <li>- электронные образовательные ресурсы;</li> <li>- папка с разработками теоретических материалов по темам программы;</li> <li>- разработки схем и инструкций техники выполнения упражнений;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– набор инструкций для выполнения упражнений;</li> <li>– набор дидактических карточек;</li> <li>– Памятки о правилах судейства;</li> <li>– контрольные нормативы для тестирования обучающихся.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Презентационные материалы (буклеты);</li> <li>- Аптечка</li> <li>- Штанги;</li> <li>- Гантели;</li> <li>- Набивные мячи;</li> <li>- Скакалки;</li> <li>- Гимнастическая стенка;</li> <li>- Гимнастические коврики;</li> <li>- секундомер.</li> </ul>
2	<b>Основной</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- электронные образовательные ресурсы;</li> <li>- папка с разработками теоретических материалов по темам программы;</li> <li>- разработки схем и инструкций техники выполнения упражнений;</li> <li>- раздаточный материал (рекомендации, памятки, советы).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– набор дидактических карточек;</li> <li>– контрольные нормативы для тестирования обучающихся.</li> <li>– Памятки о правилах судейства;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Презентационные материалы (буклеты);</li> <li>- Аптечка</li> <li>- Штанги;</li> <li>- Гантели;</li> <li>- Набивные мячи;</li> <li>- Скакалки;</li> <li>- Гимнастическая стенка;</li> <li>- Гимнастические коврики;</li> <li>секундомер.</li> </ul>
3	<b>Поддерживающий</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- электронные образовательные ресурсы;</li> <li>- учебно-методический комплект: картотека упражнений по спортивным играм;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Картотека упражнений по пауэрлифтингу;</li> <li>– Памятки о правилах судейства;</li> <li>– контрольные нормативы для тестирования обучающихся.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Презентационные материалы (буклеты);</li> <li>- Аптечка</li> <li>- Штанги;</li> <li>- Гантели;</li> <li>- Набивные мячи;</li> <li>- Скакалки;</li> <li>- Гимнастическая стенка;</li> <li>- Гимнастические коврики;</li> <li>секундомер.</li> </ul>

### **Формы и методы обучения:**

#### Методы:

- объяснительно — иллюстративный;
- проблемный;
- практический;
- метод стимулирования и поощрения;

#### Формы работы:

- комбинированные занятия;
- игровое занятие;
- практическое занятие;
- соревновательное занятие;
- «Круговая тренировка»;
- контрольное занятие.

## Список литературы

### Литература для педагога

#### ***Нормативно-методические и правовые документы:***

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

Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года. Распоряжение правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года;

Концепция развития дополнительного образования детей. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. №1726-р;

Приказ Минпросвящения РФ «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от 9 ноября 2018г. №196.

Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы). Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015г. №09-3242.

#### ***Основная и дополнительная научно-методическая и учебная литература:***

##### Научно-популярная литература

1. Бережанский В.О. Специальная физическая подготовка квалифицированных тяжелоатлетов: Автореф. дисс.канд.пед.наук.-Львов, 2006.-20 с.

2. Дворкин Л.С. Силовые единоборства. Атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт - Ростов на Дону: Феникс,2001.-384 с.

3. Дворкин Л.С. Подготовка юного тяжелоатлета. - Москва, Советский спорт,2006.-338с.

4. Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. - М.: Альфа-М, 2017. - 352 с.;

5. Виленский, М.Я. Физическая культура (для бакалавров) / М.Я. Виленский. - М.: КноРус, 2017. - 128 с.;

6. Бурухин С. Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика. М.: Юрайт, 2019. 174 с.;

7. Кикотия В.Я., Барчукова И.С., Физическая культура и физическая подготовка: Учебник /под ред.-М.:Юнити,2017.-288с.

##### Публицистическая литература

1. Кузнецов, В.С. Внеурочная деятельность учащихся.

Гимнастика/В.С.Кузнецов, Г.А Колодницкий. – М.: Просвещение, 2018. – 781 с.

2. Смолевский В.М. Централизованная тренировка (подготовка) спортсменов высшего класса: принципы, организация и методы реализации Пауэрлифтинг. Правила соревнований ИРС. – М.: Федерация ФКиС ИРС ПОДА, 2009. – 35 с.

#### Интернет-источники

<http://fizkultura-na5.ru/>

<http://fizkulturnica.ru/>

<http://ds31.centerstart.ru/>

<http://sport-men.ru/>

<http://www.e-osnova.ru/journal/16/archive/>

#### **Литература для обучающихся**

***Основная и дополнительная научно-методическая и учебная литература:***

#### Научно-популярная литература

1. Барчуков, И.С. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник. / И.С. Барчуков и др. — М.: Советский спорт, 2017. — 431 с.

2. Сундукова А. Х. Волшебный мир здоровья; Дрофа - Москва, 2016. - 113с.

#### Интернет-источники

<http://fizkulturnica.ru/>

<http://www.kazedu.kz/>

<http://summercamp.ru/>

<https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fspo.1september.ru%2Furok%2F>

<http://teoriya.ru/ru>

#### **Литературы для родителей**

***Основная и дополнительная научно-методическая и учебная литература:***

#### Научно-популярная литература

1. Бондаревский Е.Я. Родителям о физическом воспитании детей. М.: Знание, 2017. 48 с.

2. Гогун, Е. Н. Психология физического воспитания и спорта / Е.Н. Гогун, Б.И. Мартянов. — М.: Академия, 2016. — 224 с.

#### Интернет-источники:

<http://fizkulturnica.ru/>

<http://znak-zdorovya.ru/kompleks-uprazhneniy-pri-narushenii-osanki.htm>

<http://kzg.narod.ru/>