

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР ВНЕШКОЛЬНОЙ РАБОТЫ
ЗЕЛЕНОДОЛЬСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН»

Принята на заседании
педагогического совета

Протокол N 1
от "24" 08 2022 г.



Утверждаю:
Директор МБУ ДО "ЦВР ЗМР РТ "

[Handwritten signature]
Приказ № 72-02
" 25 " 08 2022 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
"ПАУЭРЛИФТИНГ"

Возраст обучающихся: 14-18 лет
Срок реализации: 2 года

Автор-составитель:
Гатавллин Шамиль Шайхутдинович,
педагог дополнительного образования

Информационная карта образовательной программы

1	Образовательная организация	МБУ ДО «ЦЕНТР ВНЕШКОЛЬНОЙ РАБОТЫ ЗМР РТ»
2	Полное название программы	ПАУЭРЛИФТИНГ
3	Направленность программы	ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ
4	Сведения о разработчике	
4.1	ФИО, должность	Гатавллин Шамиль Шайхутдинович, педагог дополнительного образования
5	Сведения о программе:	
5.1	Срок реализации	2 года
5.2	Возраст обучающихся	14 – 18 лет
5.3	Характеристика программы: - тип программы - вид программы - принцип проектирования программы - форма организации содержания и учебного процесса	Общеразвивающая Дополнительная общеобразовательная Принцип системности Групповое занятие
5.4	Цель программы	Формирование знаний, умений, навыков в спортивной дисциплине «Пауэрлифтинг», привитие интерес к пауэрлифтингу, укрепление здоровья и всесторонняя физическая подготовка обучающихся на базе освоения всей программы.
6	Формы и методы образовательной деятельности	Занятия проводятся в разновозрастных группах, численный состав – 15 человек. - репродуктивный – обучающиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности. - объяснительно-иллюстративный – дети воспринимают и усваивают готовую информацию. Методы, в основе которых лежит способ организации занятия: - наглядный; - практический; - словесный (устное изложение, беседа, рассказ, лекция и т.д.). При осуществлении образовательного процесса применяются следующие методы: - проблемного обучения, исследовательский (для развития самостоятельности мышления, формирования умений и навыков);

		<ul style="list-style-type: none"> - объяснительно-иллюстративный (для формирования знаний и образа действий); - репродуктивный (для формирования умений, навыков и способов деятельности); - словесный - рассказ, объяснение, беседа, лекция (для формирования сознания); - стимулирования (соревнования).
7	Формы мониторинга результативности	Педагогическое наблюдение, опрос, входная диагностика, аттестации
8	Результативность реализации программы	<p style="text-align: center;">Результаты обучения</p> <p><i>По окончании первого года обучения учащиеся будут:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - знать основные понятия, термины пауэрлифтинга, правила безопасности; - историю развития пауэрлифтинга; - понимать роль физической культуры и спорта в здоровом образе жизни; - применять правила безопасности на занятиях; - владеть начальными основами техники пауэрлифтинга, предусмотренные программой: выполнять упражнения «жим лежа»; - страховать других при выполнении тех или иных действий на занятиях по программе; <p><i>По окончании второго года обучения учащиеся будут:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - знать основные понятия, термины пауэрлифтинга, правила безопасности; - историю развития пауэрлифтинга; - понимать роль физической культуры и спорта в здоровом образе жизни; - применять правила безопасности на занятиях; - владеть начальными основами техники пауэрлифтинга, предусмотренные программой: выполнять упражнения «жим лежа», «приседание», «становая тяга»; <p style="text-align: center;">Результаты воспитывающей деятельности</p> <p>Учащиеся будут иметь сознательное представление и ответственными к своим занятиям; у них будет сформировано добросовестное отношение к тренировкам, труду спортсменов; воспитывать ценностное отношение к знаниям и умениям посредством занятий по пауэрлифтингу.</p> <p style="text-align: center;">Результаты развивающей деятельности</p> <p>У учащихся будут развиты знания и умения страховать других при выполнении тех или иных действий; познавательные процессы в области физкультура и спорта; спортивное мышление.</p>
9	Дата утверждения и последней корректировки программы	25.08.2022

Оглавление

	Страницы
Структурные элементы программы	
Пояснительная записка	
Цель и задачи программы	
Учебный (тематический) план	
Содержание программы	
Ожидаемые результаты освоения программы	
Организационно-педагогические условия реализации программы	
Формы аттестации/контроля	
Оценочные материалы	
Список литературы	
Приложения (1 - оценочные материалы, 2 - календарные учебные графики по годам обучения)	

Пояснительная записка

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы, далее – программы, физкультурно-спортивная.

Программа составлена в соответствии с **нормативно-правовыми документами**:

1. Федеральный закон об образовании в Российской Федерации от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ (с изменениями и дополнениями, вступившими в силу с 29.12.2022 г.)
2. Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»
3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная Распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. №678-р
4. Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденная приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 3.09.2019 № 467
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации № 196 от 9.11.2018 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями и дополнениями)
6. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. №09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»
7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (СанПиН 2.4.4.3172-14 утратили силу).
8. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»
9. Письмо Министерства образования и науки Республики Татарстан № 1068/22 от 28.01.2022 «О направлении методических рекомендаций по проектированию и реализации дополнительных общеобразовательных программ (в том числе адаптированных) в новой редакции»
10. Устав МБУ ДО «Центр внешкольной работы ЗМР РТ»

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

Отличительной особенностью данной дополнительной образовательной программы является то, что в данной программе систематизированы и обобщены методические материалы для занятий пауэрлифтингом (силовой гимнастикой). Содержание программы не ограничивается использованием только материалов силового троеборья. В программу включены занятия на тренажерах, а также основы анатомии и физиологии,

гигиены и правильного питания. Основное внимание уделяется общей физической подготовке обучающихся, овладению ими базовыми приемами, повышению психологической устойчивости детей к трудностям, укреплению здоровья. Программа разработана на основе программ Муравьев В.Л. «Пауэрлифтинг - путь к силе» и Остапенко Л. «Пауэрлифтинг» с учетом возрастных характеристик учащихся.

Цель программы

Формирование знаний, умений, навыков в спортивной дисциплине «Пауэрлифтинг», привитие интерес к пауэрлифтингу, укрепление здоровья и всесторонняя физическая подготовка обучающихся на базе освоения всей программы.

Задачи

Обучающие

- обеспечивать усвоение терминологии спортивной дисциплине «Пауэрлифтинг»;
- систематизировать умения знакомить учащихся в области общеразвивающих упражнений и общей физической подготовки;
- ознакомить с различными видами спортивного оборудования, их назначением, правилами пользования;
- обобщать опыт других силовых видов спорта;
- обучать основным приемам и технике упражнений силового троеборья: «жим лежа», «приседание», «становая тяга».

Воспитательные

- воспитывать чувство сознательности и ответственности к своим занятиям;
 - формировать добросовестное отношение к тренировкам, труду спортсменов;
- воспитывать ценностное отношение к знаниям и умениям посредством занятий по пауэрлифтингу.

Развивающие

- развить знания и умения страховать других при выполнении тех или иных действий (данные знания пригодятся в целях безопасности жизнедеятельности учащимся в походах, на мероприятиях на природе, в спортивном зале, на занятиях туризмом, гимнастикой, плаванием, при выполнении заданий учебной программы, в других областях деятельности и в повседневной жизни);
- развивать познавательные процессы в области физкультура и спорта;
- развивать спортивное мышление: умение анализировать, обобщать, систематизировать знания и умения по программе.

Категория учащихся

По программе занимаются подростки от 14 до 18 лет, желающие самостоятельно заниматься индивидуальными силовыми видами спорта. Работа с этим возрастным контингентом имеет специфические особенности. Дети и подростки – не копия взрослого человека. Многочисленные исследования ученых показали, что деятельность внутренних органов и систем в детском возрасте, и особенно в период полового созревания, заметно отличается от таковой в зрелом возрасте. Подростковый период приходит на смену периоду детства, для которого характерен относительно спокойный и равномерный рост в развитии человека. В течение периода полового созревания происходит бурное развитие всего организма. Доказательством этого являются значительное увеличение роста, веса, окружности грудной клетки и мускулатуры, повышенная работа сердца, глубокие изменения в деятельности центральной нервной системы, и особенно в деятельности половых желез. Этот период длится у мальчиков в среднем с 12 до 16 лет, а у девочек – с 11 до 15 лет. Детский и подростковый возрастные периоды являются основными в жизни человека на

пути к полному расцвету его сил, когда совершенствуются физические и функциональные возможности, происходит становление личности и характера.

Приступая к тренировкам с юными тяжелоатлетами, необходимо учитывать, что современные дети-подростки по своему физическому развитию существенно отличаются от своих сверстников советского периода. Выросло новое молодое поколение, которое по своему состоянию здоровья, физическому развитию значительно уступает своим сверстникам, жившим несколько десятилетий назад. Поэтому тщательный контроль за физическим и функциональным состоянием юных тяжелоатлетов является важнейшим требованием в работе педагога дополнительного образования данного объединения.

Срок реализации программы – 2 года (288 часов)

Формы организации образовательной деятельности и режим занятий

Занятия проводятся в разновозрастных группах, численный состав – 15 человек.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу и 40 минут. Время занятий включает 90 минут учебного времени и 10 минут обязательный перерыв.

Учебный тематический план первого года обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы занятия	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	В том числе:		
			Теория	Практика	
	Введение	3	1	2	Педагогическое наблюдение / Входная диагностика
I	Общая физическая подготовка	44	2	42	Педагогическое наблюдение / опрос
1.1	Ходьба	8	0,5	7,5	Педагогическое наблюдение / опрос
1.2	Бег	14	0,5	13,5	Педагогическое наблюдение / опрос
1.3	Общеразвивающие упражнения	16	0,5	15,5	Педагогическое наблюдение / опрос
1.4	Самостоятельная работа по общей физической подготовке	6	0,5	5,5	Педагогическое наблюдение / опрос
II.	Специальная физическая подготовка	43	3	40	Педагогическое наблюдение / опрос
2.1	Прыжки	5	0,5	4,5	Педагогическое наблюдение / опрос
2.2	Ориентирование в пространстве и строевые упражнения	4	0,5	3,5	Педагогическое наблюдение / опрос
2.3	Акробатика	8	0,4	7,6	Педагогическое наблюдение / опрос
2.4	Висы и упоры	4	0,4	3,6	Педагогическое наблюдение / опрос
2.5	Подтягивания	5	0,4	4,6	Педагогическое наблюдение / опрос
2.6	Равновесия	4	0,4	3,6	Педагогическое наблюдение / опрос
2.7	Подвижные игры	13	0,4	12,6	Педагогическое наблюдение / опрос
III.	Основы техники	39	4	35	Педагогическое наблюдение /

					соревнования
3.1	Изучение техники гиперэкстензии	7	1	6	Педагогическое наблюдение / соревнования
3.2	Изучение жима лежа (широкий, узкий хват)	11	1	10	Педагогическое наблюдение / соревнования
3.3	Изучение «Приседание»	12	1	11	Педагогическое наблюдение / соревнования
3.4	Изучение «Становая тяга»	9	1	8	Педагогическое наблюдение / соревнования
IV.	Итоговые занятия - мероприятия конкурсного и сопроводительного характера	15	1	14	Соревнования/Мастер-классы
	ИТОГО	144	10	134	

Содержание учебного тематического плана первого года обучения

Введение

Теория: «Пауэрлифтинг». Цели, задачи и основное содержание программы. Особенности организации тренировочной деятельности и режим занятий. Техника безопасности на занятиях.

Практика: входная диагностика – оценка психоэмоционального состояния и уровня мотивации к занятиям физической культурой и спортом.

Раздел 1. Общая физическая подготовка

1.1. Тема «Ходьба»

Теория: Понятие «общая физическая подготовка». Компоненты здоровья. Роль ходьбы в жизни человека. Техника выполнения упражнений.

Практика: Ходьба на носках, пятках, внешнем и внутреннем крае стопы, с высоким подниманием бедра, по прямой, по кругу, парами, в колонне по одному, с перешагиванием через предметы.

1.2. Тема «Бег»

Теория: Средства сохранения и укрепления здоровья. Роль бега в жизни человека. Техника выполнения упражнений.

Практика: Бег на носках, с высоким подниманием бедра, в колонне по одному в различных направлениях, с остановкой по сигналу, с переноской предметов (мячи), коротким (50-55 см), средним (70-80 см), длинным (90-100 см) шагом.

1.3. Тема «Общеразвивающие упражнения»

Теория: Назначение общеразвивающих упражнений Гигиена занимающегося. Техника выполнения упражнений.

Практика: Общеразвивающие упражнения без предметов: вращение и наклоны головы, для рук, ног, туловища (пресс, спина). Исходные положения: сидя, стоя на коленях, лежа на спине, стоя у опоры (стена), махи ногами в упоре присев, лежа на животе. С предметами: малыми и большими надувными мячами, обручем, гимнастической палкой, скакалкой, ленточкой, платочком, флажками, кубиками, кеглями и др.

1.4. Тема «Самостоятельная работа по общефизической подготовке»

Теория: Роль самостоятельной работы для физического развития.

Практика: Сочетание ходьбы и бега до 6 минут, метание малого мяча на дальность правой и левой рукой

Раздел 2. Специальная физическая подготовка

2.1. Тема «Прыжки»

Теория: Техника выполнения прыжков. Меры безопасности при выполнении прыжков.

Практика: Прыжки на месте на одной и двух ногах, с продвижением вперед, из кружка в кружок, вокруг предметов, через линии, вверх с доставанием подвешенных предметов, с высоты 15-25 см, вверх, в длину с места.

2.2. Тема «Ориентирование в пространстве и строевые упражнения»

Теория: Понятия «ориентирование» и «строевые упражнения». Техника выполнения упражнений.

Практика: Ориентирование в пространстве и строевые упражнения (ориентирование в спортивном зале). Правый, левый угол зала, середина квадрата, круга, построение по определенному сигналу, повороты прыжком, переступанием. Строевые команды: «Становись!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «Стой!».

2.3. Тема «Акробатика»

Теория: Роль акробатических упражнений в подготовке пауэрлифтеров. Техника выполнения акробатических упражнений.

Практика: Группировки из положения сидя, стоя, лежа, перекаты в группировке назад (из положения сидя), перекаты влево, вправо из исходного положения лежа на спине, перекат назад из упора присев, из исходного положения лежа на животе, перекаты вперед, назад.

2.4. Тема «Висы и упоры»

Теория: Техника выполнения висов и упоров.

Практика: вис на перекладине, вис спиной на гимнастической стенке, упор стоя на коленях, упор сзади на полу, вис на канате на прямых руках.

2.5. Тема «Подтягивание»

Теория: Техника выполнения подтягивания.

Практика: Подтягивание узким и широким хватом.

2.6. Тема «Равновесия»

Теория: Роль равновесия и координации. Техника выполнения упражнений на равновесие.

Практика: Упражнения на равновесия: стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке); ходьба по гимнастической скамейке.

2.7. Тема «Подвижные игры»

Теория: Правила проведения подвижных игр.

Практика: Подвижные игры для развития быстроты, ловкости.

Раздел 3. Основы техники пауэрлифтинга

3.1. Тема «Техника гиперэкстензии»

Теория: Понятие «Гиперэкстензия». Техника выполнения.

Практика: Освоение техники выполнения техники гиперэкстензии.

3.2. Тема «Жим лежа»

Теория: Техника выполнения жима лежа. Жим лежа узким хватом. Жим лежа широким хватом.

Практика: Освоение техники выполнения жима лежа. Страховка. Техника безопасности.

3.3. Тема «Приседание»

Теория: понятие «Приседание»

Практика: Техника выполнения «Приседание». Страховка. Техника безопасности.

3.4 Тема «Становая тяга»

Теория: Становая тяга – одно из трех главных базовых упражнений, выполнение которого ведет за собой комплексный рост силы и мышечной массы. При выполнении становой тяги в работу включается порядка 70% мышц всего тела. Это мощное энергозатратное упражнение, к тому же имеющее функциональную основу.

Практика: Основные работающие группы мышц. Техника выполнения упражнения. Положение корпуса, рук и ног во время движения. Замечания по технике.

Раздел 4. Итоговые занятия – мероприятия конкурсного и сопроводительного характера

Теория: Требования к результатам освоения программы. Техника выполнения контрольных упражнений.

Практика: Определение уровня освоения программа посредством мероприятий периодического контроля согласно оценочным материалам программы: определение уровня техники педагогическим наблюдением и диагностикой психологического состояния и уровня мотивации к занятиям.

Учебный тематический план второго года обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы занятия	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	В том числе:		
	Теория		Практика		
	Спортивная дисциплина «Пауэрлифтинг»	3	1	2	Педагогическое наблюдение / Входная диагностика
I	Общая физическая подготовка	44	2	42	Педагогическое наблюдение / опрос
1.1	Ходьба	8	0,5	7,5	Педагогическое наблюдение / опрос
1.2	Бег	14	0,5	13,5	Педагогическое наблюдение / опрос
1.3	Общеразвивающие упражнения	16	0,5	15,5	Педагогическое наблюдение / опрос
1.4	Самостоятельная работа по общей физической подготовке	6	0,5	5,5	Педагогическое наблюдение / опрос
II.	Специальная физическая подготовка	43	3	40	Педагогическое наблюдение / опрос
2.1	Прыжки	5	0,5	4,5	Педагогическое наблюдение / опрос

2.2	Ориентирование в пространстве и строевые упражнения	4	0,5	3,5	Педагогическое наблюдение / опрос
2.3	Акробатика	8	0,4	7,6	Педагогическое наблюдение / опрос
2.4	Висы и упоры	4	0,4	3,6	Педагогическое наблюдение / опрос
2.5	Подтягивания	5	0,4	4,6	Педагогическое наблюдение / опрос
2.6	Равновесия	4	0,4	3,6	Педагогическое наблюдение / опрос
2.7	Подвижные игры	13	0,4	12,6	Педагогическое наблюдение / опрос
III.	Основы техники	39	4	35	Педагогическое наблюдение / соревнования
3.1	Изучение техники гиперэкстензии	7	1	6	Педагогическое наблюдение / соревнования
3.2	Изучение жима лежа (широкий, узкий хват)	11	1	10	Педагогическое наблюдение / соревнования
3.3	Изучение «Приседание»	12	1	11	Педагогическое наблюдение / соревнования
3.4	Изучение «Становая тяга»	9	1	8	Педагогическое наблюдение / соревнования
IV.	Итоговые занятия - мероприятия конкурсного и сопроводительного характера	15	1	14	Соревнования/Мастер-классы
	ИТОГО	144	10	134	

Содержание учебного тематического плана второго года обучения

Спортивная дисциплина «Пауэрлифтинг»

Теория: «Пауэрлифтинг». Цели, задачи и основное содержание программы. Особенности организации тренировочной деятельности и режим занятий. Техника безопасности на занятиях.

Практика: входная диагностика – оценка психоэмоционального состояния и уровня мотивации к занятиям физической культурой и спортом.

Раздел 1. Общая физическая подготовка

1.1. Тема «Ходьба»

Теория: Понятие «общая физическая подготовка». Компоненты здоровья. Роль ходьбы в жизни человека. Техника выполнения упражнений.

Практика: Ходьба на носках, пятках, внешнем и внутреннем крае стопы, с высоким подниманием бедра, по прямой, по кругу, парами, в колонне по одному, с перешагиванием через предметы.

1.2. Тема «Бег»

Теория: Средства сохранения и укрепления здоровья. Роль бега в жизни человека. Техника выполнения упражнений.

Практика: Бег на носках, с высоким подниманием бедра, в колонне по одному в различных направлениях, с остановкой по сигналу, с переноской предметов (мячи), коротким (50-55 см), средним (70-80 см), длинным (90-100 см) шагом.

1.3. Тема «Общеразвивающие упражнения»

Теория: Назначение общеразвивающих упражнений Гигиена занимающегося. Техника выполнения упражнений.

Практика: Общеразвивающие упражнения без предметов: вращение и наклоны головы, для рук, ног, туловища (пресс, спина). Исходные положения: сидя, стоя на коленях, лежа на спине, стоя у опоры (стена), махи ногами в упоре присев, лежа на животе. С предметами: малыми и большими надувными мячами, обручем, гимнастической палкой, скакалкой, ленточкой, платочком, флажками, кубиками, кеглями и др.

1.4. Тема «Самостоятельная работа по общефизической подготовке»

Теория: Роль самостоятельной работы для физического развития.

Практика: Сочетание ходьбы и бега до 6 минут, метание малого мяча на дальность правой и левой рукой

Раздел 2. Специальная физическая подготовка

2.1. Тема «Прыжки»

Теория: Техника выполнения прыжков. Меры безопасности при выполнении прыжков.

Практика: Прыжки на месте на одной и двух ногах, с продвижением вперед, из кружка в кружок, вокруг предметов, через линии, вверх с доставанием подвешенных предметов, с высоты 15-25 см, вверх, в длину с места.

2.2. Тема «Ориентирование в пространстве и строевые упражнения»

Теория: Понятия «ориентирование» и «строевые упражнения». Техника выполнения упражнений.

Практика: Ориентирование в пространстве и строевые упражнения (ориентирование в спортивном зале). Правый, левый угол зала, середина квадрата, круга, построение по определенному сигналу, повороты прыжком, переступанием. Строевые команды: «Становись!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «Стой!».

2.3. Тема «Акробатика»

Теория: Роль акробатических упражнений в подготовке пауэрлифтеров. Техника выполнения акробатических упражнений.

Практика: Группировки из положения сидя, стоя, лежа, перекаты в группировке назад (из положения сидя), перекаты влево, вправо из исходного положения лежа на спине, перекаты назад из упора присев, из исходного положения лежа на животе, перекаты вперед, назад.

2.4. Тема «Висы и упоры»

Теория: Техника выполнения висов и упоров.

Практика: вис на перекладине, вис спиной на гимнастической стенке, упор стоя на коленях, упор сзади на полу, вис на канате на прямых руках.

2.5. Тема «Подтягивание»

Теория: Техника выполнения подтягивания.

Практика: Подтягивание узким и широким хватом.

2.6. Тема «Равновесие»

Теория: Роль равновесия и координации. Техника выполнения упражнений на равновесие.

Практика: Упражнения на равновесие: стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке); ходьба по гимнастической скамейке.

2.7. Тема «Подвижные игры»

Теория: Правила проведения подвижных игр.

Практика: Подвижные игры для развития быстроты, ловкости.

Раздел 3. Основы техники пауэрлифтинга

3.1. Тема «Техника гиперэкстензии»

Теория: Понятие «Гиперэкстензия». Техника выполнения.

Практика: Освоение техники выполнения техники гиперэкстензии.

3.2. Тема «Жим лежа»

Теория: Техника выполнения жима лежа. Жим лежа узким хватом. Жим лежа широким хватом.

Практика: Освоение техники выполнения жима лежа. Страховка. Техника безопасности.

3.3. Тема «Приседание»

Теория: понятие «Приседание»

Практика: Техника выполнения «Приседание». Страховка. Техника безопасности.

3.4 Тема «Становая тяга»

Теория: Становая тяга – одно из трех главных базовых упражнений, выполнение которого ведет за собой комплексный рост силы и мышечной массы. При выполнении становой тяги в работу включается порядка 70% мышц всего тела. Это мощное энергозатратное упражнение, к тому же имеющее функциональную основу.

Практика: Основные работающие группы мышц. Техника выполнения упражнения. Положение корпуса, рук и ног во время движения. Замечания по технике.

Раздел 4. Итоговые занятия – мероприятия конкурсного и сопроводительного характера

Теория: Требования к результатам освоения программы. Техника выполнения контрольных упражнений.

Практика: Определение уровня освоения программа посредством мероприятий периодического контроля согласно оценочным материалам программы: определение уровня техники педагогическим наблюдением и диагностикой психологического состояния и уровня мотивации к занятиям.

Ожидаемые результаты освоения программы

Результаты обучения

По окончании первого года обучения учащиеся будут:

- знать основные понятия, термины пауэрлифтинга, правила безопасности;
- историю развития пауэрлифтинга;
- понимать роль физической культуры и спорта в здоровом образе жизни;
- применять правила безопасности на занятиях;
- владеть начальными основами техники пауэрлифтинга, предусмотренные программой: выполнять упражнения «жим лежа»;
- страховать других при выполнении тех или иных действий на занятиях по программе;

По окончании второго года обучения учащиеся будут:

- знать основные понятия, термины пауэрлифтинга, правила безопасности;
- историю развития пауэрлифтинга;

- понимать роль физической культуры и спорта в здоровом образе жизни;
- применять правила безопасности на занятиях;
- владеть начальными основами техники пауэрлифтинга, предусмотренные программой: выполнять упражнения «жим лежа», «приседание», «становая тяга»;

Результаты воспитывающей деятельности

Учащиеся будут иметь сознательное представление и ответственными к своим занятиям; у них будет сформировано добросовестное отношение к тренировкам, труду спортсменов; воспитывать ценностное отношение к знаниям и умениям посредством занятий по пауэрлифтингу.

Результаты развивающей деятельности

У учащихся будут развиты знания и умения страховать других при выполнении тех или иных действий; познавательные процессы в области физкультура и спорта; спортивное мышление.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Материально-технические условия реализации Программы

Оборудование

Учебный зал, соответствующий санитарно-гигиеническим требованиям к данному виду деятельности и технике безопасности, оборудованный зеркалами

Гимнастические коврики в количестве 12 штук

Гантели (0,5 - 30кг) в количестве 32 штук (на учебную группу)

Гири весом 16, 24, 32 кг. В количестве 6 шт.

Магнитофон

Скакалки в количестве 12 штук

Палки гимнастические в количестве 12 штук

Гимнастические эспандеры в количестве 6 штук

Шведские стенки в количестве 4 штук

Маты гимнастические в количестве 4 штук

Скамейка

Фитболы в количестве 2 штук

Тренажеры для проработки мышечных групп

Олимпийские штанги

Резиновые коврики 50 шт.

Турник 1 шт.

Стойки для гантелей, блинов

Стойки для приседаний и жимов.

Скамьи для жима лежа

Информационные ресурсы: аудио записи, видео материалы по темам, DVD диски с обучающими материалами, интернет-ресурсы:

Кадровое обеспечение Программы

Программу реализует педагог(и) дополнительного образования с высшим педагогическим образованием по специальности «Физическая культура» или с дипломом профессиональной переподготовкой на базе ВПО или СПО, дающим право вести педагогическую деятельность по специальности «Физическая культура», а так имеющий опыт практической деятельности в данном виде спорта.

Учебно-методическое обеспечение

Учебно-методическое обеспечение реализации программы направлено на обеспечение широкого, постоянного и устойчивого доступа для всех участников образовательного процесса к любой информации, связанной с реализацией общеразвивающей программы, планируемыми результатами, организацией образовательного процесса и условиями его осуществления.

Учебно-тренировочный процесс планируется на основе учебных материалов, изложенных в данной программе.

Планирование учебных занятий и распределение учебного материала в группах проводится на основании учебного плана и тематического планирования, которые предусматривают организацию учебно-тренировочных занятий.

Учебным планом предусматриваются теоретические и практические занятия, сдача контрольных нормативов, прохождение тренерской и судейской практики, восстановительные мероприятия и участие в соревнованиях.

На теоретических занятиях обучающиеся знакомятся с развитием физкультурного движения, историей пауэрлифтинга, получают знания по анатомии, физиологии, врачебному контролю, гигиене, теоретические сведения по технике выполнения упражнений, методике обучения и тренировки, судейству соревнований.

Участие в соревнованиях организуется в соответствии с календарным учебным графиком.

На занятиях даются необходимые знания по истории возникновения и развития пауэрлифтинга, гигиене, о врачебном и самоконтроле, технике безопасности, о защитном оборудовании и упражнениях, правилах проведения соревнований. Изучение теоретического материала осуществляется в форме бесед по 15-20 минут, которые проводятся, как правило, в середине занятий (как часть комплексного занятия). Изучение некоторых тем, например, просмотр и анализ видеозаписи соревнований и т.п., может проводиться на отдельном занятии длительностью до одного часа.

Основной метод обучения – квалифицированный показ и объяснение, производимые с учетом психофизических особенностей учащегося. При развитой зрительной памяти упор делается на наглядном методе обучения; при аналитическом типе мышления и слуховой памяти показ дополняется подробным объяснением; при преобладании двигательной памяти необходимо ориентироваться на метод непосредственного выполнения.

Эффективно применение видеоаппаратуры. Особое внимание обращается на овладение техникой выполнения упражнений, что позволит избежать травм, повысит результативность тренировок.

Обеспечение программы предусматривает наличие следующих методических видов продукции:

- электронные учебники;
- экранные видеолекции;
- видеоролики;
- информационные материалы на официальном сайте.

Методы, в основе которых располагается уровень деятельности обучающихся:

- репродуктивный – обучающиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности.

- объяснительно-иллюстративный – дети воспринимают и усваивают готовую информацию.

Методы, в основе которых лежит способ организации занятия:

- наглядный;
- практический;
- словесный (устное изложение, беседа, рассказ, лекция и т.д.).

При осуществлении образовательного процесса применяются следующие методы:

- проблемного обучения, исследовательский (для развития самостоятельности мышления, формирования умений и навыков);

- объяснительно-иллюстративный (для формирования знаний и образа действий);
- репродуктивный (для формирования умений, навыков и способов деятельности);
- словесный - рассказ, объяснение, беседа, лекция (для формирования сознания);
- стимулирования (соревнования).

Дидактический и лекционный материал

Наглядный материал: стенды «Красота силы», «Мышечные группы», «Типы телосложения», плакаты «Анатомия мышц».

«Правила соревнований по пауэрлифтингу», «Положения соревнований»

Вопросы по правилам соревнований, зачетные вопросы (проходки), зачеты в конце каждой тренировочной недели.

«Олимпиадики» (вопросы о спорте), «Что ты знаешь о курении?» «Что ты знаешь о наркотиках?», о спорте Портфолио объединения (фотографии детей с выступлений, соревнований, фестивалей, видеоматериалы, грамоты, дипломы)

Обеспечение программы методическими видами продукции

Методические разработки: «Витаминизация», «Типы телосложения», «Развитие физических качеств», «Инструктаж по Т/Б», буклеты с биографией спортсменов России, их достижения; с историей развития пауэрлифтинга, фитнеса, бодибилдинга. Конспекты открытых занятий «Силовое троеборье», «Круговая тренировка», «Развитие мышц верхнего плечевого пояса», «Развитие мышц груди». Видеопрограммы «Спорт дайджест», «Силовая тренировка» «Золотая коллекция бодибилдинга».

Таблицы диагностики и сдачи контрольных нормативов по ОФП, СФП, антропометрии.

Формы занятий, планируемые по каждой теме или разделу, это беседа, показ видеоматериалов, иллюстраций, тренинг, работа по образцу, соревнования в рамках объединения, выездные соревнования

Интернет-ресурсы

<http://www.myshared.ru/theme/pauerlifting?ysclid=lcejx7dwv168908053>

<https://cyberleninka.ru/article/n/teoretiko-metodicheskoe-obespechenie-uchebnogo-protssesa-studentov-pauerlifterov-s-pomoschyu-internet-resursov>

Формы, виды контроля и оценочные материалы

Виды контроля: текущий контроль, периодический контроль.

Текущий контроль осуществляется посредством педагогического наблюдения, корректировки неправильного выполнения действий и упражнений в целом, опроса.

В ходе педагогического наблюдения педагог проводит анализ освоения учащимися знаний и навыков по программе. Педагог вмешивается в процесса наблюдения только в роли тренера, судьи, нового участника спортивной деятельности; он, не нарушая образовательный процесс, фиксирует свои замечания, случаи помощи в поддержке беседы по теме и выполнении различных упражнений. С этой же целью на занятии педагог использует методы сбора текущей информации, таких как, кино - и фотосъемку.

Формы опроса

При проведении опроса ходе занятий педагог прибегает к таким формам как:

- индивидуальный;
- фронтальный;
- комбинированный;
- взаимный.

Методы опроса

Опросы педагог проводит в форме следующих методов:

- «банк вопросов» (вопросы аккумулируются и участники образовательного процесса дают на них ответы);

- «опрос по цепочке» (данный метод позволяет выполнять большой объём работы и концентрировать внимание учащихся);
- «верно-неверно» (правильно ли использованы техники выполнения упражнений);
- «восстанови цепочку» (ход выполнения упражнения задается краткими словосочетаниями, который должен продолжить следующий учащийся);

Периодический контроль

Формами периодического контроля по программе являются входная диагностика, промежуточная аттестация, аттестация по завершению реализации программы или учебного года.

Входная диагностика проводится в виде педагогического наблюдения физических возможностей и способностей учащихся относительно ожидаемых результатов соответствующего года обучения.

Аттестации проводятся в виде соревнования внутри подгруппы объединения по трем видам «жим лежа», «приседание», «становая тяга», определению уровня умения страховать других при выполнении тех или иных действий на занятиях по программе.

Описание проведения процедур периодического контроля приведено в приложении № 1 – «Оценочные материалы периодического контроля».

Результаты периодического контроля аттестаций фиксируются в журнале контроля качества, таблице результатов, протоколе и диаграмме.

Список литературы

- 1.Беднарская И.Г. «Искусство быть красивыми». – М.1993г.
- 2.Библиотечка для педагогов, родителей и детей. Приложение к журналу«Внешкольник. Воспитание и дополнительное образование детей и молодежи». Развитие физической культуры и спорта в дополнительном образовании детей (концепция и опыт работы). № 12.-М.ТОО ЦРСДОД. 2002г.
- 3.Бирюков А.А. «Массаж - спутник здоровья» - М.1992г.
- 4.Вайцеховский СМ. « Книга тренера». - М.: «Физкультура и спорт», 1971г. 5.Васильев Т.Э «Хатха - йога» - М.1990г.
- 6.Вейдер Б., Д. Вейдер «Бодибилдинг от Вейдеров» (перевод с английского С.В.Головой). М -:Эксмо, 2008 -368 с ил.
- 7.Вейдер Джо «Система строительства тела» М.: Физкультура и спорт, 1991. 8.Велитченко В.К. «Физкультура для ослабленных детей» - М.1987г.
- 9.Воробьев Р.И. «Питание и здоровье» - М.1990г.
- 10.Дубровский.В.И «Реабилитация в спорте». - М.Физкультура и спорт,1989г. 11.Миджиа, .М. Д.Беради " «От скелета до атлета».- М. интернет
- 12.Михайлов В.В «Физкультура для всей семьи». - М.Физкультура и спорт Л.1989г.
- 13.Муравьев В.Л. «Пауэрлифтинг - путь к силе».- М. интернет 1998г.
- 14.Орехова В.. « Секрет гибкости» перевод.1997 г.
- 15.Освальд К и С.Баско «Стретчинг для всех». - И.ЭКСМО,2000 г.
- 16.Остапенко Л. «Пауэрлифтинг» - М. интернет
- 17.Смирнов В.Т «Атлас анатомии», -1997г.
- 18.Талага. Е. «Энциклопедия физических упражнений»/ Пер. с польск. - М.: Физкультура и спорт, 1998. - 412с.
- 19.Шварценнегер А, Б.Добус «Новая энциклопедия бодибилдинга» - М. интернет 7.Шелтон Г. «Правильное сочетание продуктов» ». - М. интернет
- 20.Штрассен Р. «Супер приседания: как набрать 30 фунтов за неделю?». М- интернет
- 21.Официальный сайт Министерства образования Российской Федерации [Электронный ресурс]. URL: <http://минобрнауки.рф/>
- 22.Официальныйсайт Министерства спорта Российской Федерации[Электронный ресурс].URL: <http://www.minsport.gov.ru/>
23. // ЭПС "Система ГАРАНТ" : Мобильный ГАРАНТ онлайн. Интернет-версия / НПП "ГАРАНТ-СЕРВИС-УНИВЕРСИТЕТ". URL: <http://internet.garant.ru> (дата обращения: 24.06.2018).

Оценочные материалы периодического контроля

Приседание

Приседание со штангой на плечах первое соревновательное упражнение в пауэрлифтинге.

Любая техника выполнения упражнений во многом зависит от технических правил. Поэтому перед рассмотрением техники выполнения приседания в пауэрлифтинге, ознакомимся с требованиями технических правил к этому упражнению.

Приседание со штангой – технические правила и порядок выполнения

1. После снятия штанги со стоек (ассистенты на помосте могут оказать помощь атлету в снятии штанги) атлет, продвигаясь назад, становится в исходное стартовое положение лицом к передней части помоста. При этом гриф штанги должен лежать горизонтально на плечах атлета, пальцы рук обхватывают гриф, а верх грифа должен находиться не ниже, чем толщина самого грифа от верха внешних частей плеч. Кисти рук могут находиться на грифе в любом месте между втулками, до касания с их внутренней стороной.

2. Как только атлет принял неподвижное положение с выпрямленными в коленях ногами и вертикально расположенным туловищем, и штанга находится в правильной позиции, старший судья должен подать сигнал для начала выполнения упражнения. Сигналом служит движение руки вниз вместе с отчетливой командой “присесть” (“squat”). До получения сигнала для начала упражнения атлету разрешено делать любые движения, не влекущие за собой нарушения правил, для принятия стартовой позиции. В целях безопасности старший судья может попросить атлета вернуть штангу на стойки, подав отчетливую команду “вернуть” (“replace”) с одновременным движением руки назад, если по истечении пяти секунд после снятия штанги со стоек он не смог принять правильную стартовую позицию для начала упражнения.

3. Получив сигнал старшего судьи для начала упражнения, атлет должен согнуть ноги в коленях и опустить туловище так, чтобы верхняя часть поверхности ног у тазобедренных суставов была ниже, чем верхушка коленей. Разрешена только одна попытка сделать движение вниз. Попытка считается использованной, если колени атлета были согнуты. Во время выполнения упражнения допускается движение грифа из стартового положения вниз вдоль спины атлета, но не более, чем на толщину (диаметр) самого грифа.

4. Атлет должен самостоятельно вернуться в вертикальное положение с полностью выпрямленными в коленях ногами. Двойное вставание (подскакивание) из нижнего положения приседа или любое движение вниз запрещены. Когда атлет, завершив движение, примет неподвижное положение, старший судья должен дать сигнал вернуть штангу на стойки.

5. Сигнал вернуть штангу на стойки состоит из движения руки назад и отчетливой команды “стойки” (“rack”). Тогда атлет должен сделать движение вперед и вернуть штангу на стойки. В целях безопасности атлет может попросить помощь у ассистентов вернуть штангу на стойки. При этом штанга должна оставаться на плечах у атлета.

6. Во время выполнения приседания на помосте должно находиться не более 5-ти и не менее 2-ух страхующих (ассистентов). Судьи могут решать, какое число ассистентов – 2,3,4 или 5 – должно находиться на помосте на всех этих этапах выполнения упражнения.

Причины, по которым поднятый в приседании вес не засчитывается

Ошибка в соблюдении сигналов старшего судьи при начале или завершении упражнения.

Двойное вставание (подскакивание) из нижнего положения приседа или любое движение вниз во время вставания.

Ошибка в принятии вертикального положения с полностью выпрямленными в коленях ногами в начале или в конце упражнения.

Шаги назад или вперед, хотя боковое горизонтальное движение подошвы и покачивание ступней между носком и пяткой разрешаются.

Ошибка в сгибании ног в коленях и опускании туловища до такого положения, когда верхняя часть поверхности ног у тазобедренных суставов находится ниже, чем верхушка коленей.

Всякое перемещение грифа из стартового положения вниз вдоль спины атлета более чем на толщину (диаметр) самого грифа во время выполнения упражнения.

Касание штанги или спортсмена страхующими (ассистентами) между сигналами старшего судьи для облегчения выполнения приседания.

Касание ног локтями или плечами; разрешается легкое касание, если оно не помогает подъему штанги.

Любое бросание или сваливание штанги на помост после завершения приседания.

Несоблюдение любого из требований, содержащихся в описании правил приседания.

Фазы выполнения упражнения «Приседание» со штангой

Выполнение соревновательного приседания в пауэрлифтинге начинается со стартового положения. Поэтому все подготовительные действия атлета, такие как: хват грифа, подсед под штангу, размещение грифа на спине, съём штанги со стоек и отход атлета от стоек входит в первую фазу “прием предстартового положения”.

Первая фаза – хват и размещение штанги на спине.

а) Захват и хват грифа; В настоящее время по техническим правилам соревнований разрешается использовать любой из 3-ёх захватов грифа: односторонний, простой и в “замок”. Что касается ширины хвата, то здесь мнения специалистов разделились. Одни считают, гриф следует удерживать шире плеч примерно на 5-10 см с каждой стороны, другие же на расстоянии примерно 8-12 см шире плеч. Ширина хвата индивидуальна для каждого атлета и в первую очередь зависит от гибкости и подвижности в локтевых и плечевых суставах. Но в любом случае, чтобы верхняя часть спины и обе кисти при удержании снаряда создавали жесткий “треугольник”, позволяющий штанге надежно лежать на спине атлета на протяжении всех фаз движения.

б) Подсед под штангу; Подсед под гриф, лежащий на стойках, нужно делать в достаточно узкой стойке, естественной для обычного положения стоя, чтобы впоследствии, при отходе назад, атлет не терял равновесия.

в) Размещение грифа на спине; В отличие от тяжелоатлетов, которые кладут штангу на верх трапеции выше ости лопатки, атлеты - пауэрлифтеры кладут штангу на заднюю часть дельтовидных мышц и середину трапеции, при этом наклоняя спину чуть вперед. Из-за того, что трудно удержать штангу на этой части спины, её жестко фиксируют руками. Такая техника укорачивает позвоночное плечо рычага и снижает нагрузку на мышцы спины.

Вторая фаза – приём предстартового положения состоит из:

а) съём штанги со стоек; Съём штанги со стоек осуществляется за счет сознательного напряжения мышц ног и спины. Принятие снаряда на плечи должно осуществляться на жесткую позицию торса. Иногда на соревнованиях можно увидеть, как штанга начинает “колотить” спортсмена. И не всегда спортсмену удаётся “усмирить” снаряд, а если удаётся, то только благодаря большой затрате сил, которых потом не хватает на выполнение упражнения. Это происходит потому, что спортсмен начал отход от стоек с расслабленными мышцами спины.

б) отход от стоек; Отход атлета от стоек в исходную позицию осуществляется за счет одного или двух небольших шагов в зависимости от конструкции стоек. Затем атлет принимает устойчивое положение таким образом, чтобы общий вес тела и снаряда равномерно распределялся между пятками и носками обеих ступней то есть на середине стопы.

Третья фаза – стартовое положение, состоит из:

а) расстановка ног; Сколько спортсменов столько и вариантов расстановки ног, от самой узкой, до самой широкой. Большинство атлетов используют среднюю расстановку стоп, немного шире, чем ширина плеч. Такое расположение ступней распределяет нагрузку и на ноги, и на бедра, а чем ближе ступни, тем большая нагрузка ложится на ноги. Промежуточный вариант представляется более оптимальным. Носки должны быть слегка развернутыми в стороны, и степень этого разворота зависит от ширины постановки ступней.

Чем шире постановка ног, тем шире постановка стоп. В любом случае необходимо развернуть носки так, чтобы во время приседаний линия движения коленного сустава совпадала с линией постановки стоп.

б) фиксация штанги в неподвижном состоянии до команды старшего судьи “старт” – (“start”). Подготовка к приседу осуществляется путем сознательного напряжения мышц рук, включения коленных суставов, нескольких быстрых вдохов-выдохов для того, чтобы приподнять грудную клетку, а также финального вдоха примерно на три четверти максимального объема легких, и напряжения мышц грудной клетки. Для создания жесткого мышечного каркаса вокруг позвоночника следует также легко напрячь мышцы живота.

Четвёртая фаза – опускание в присед после команды старшего судьи “старт” – (“start”). После команды спортсмен делает небольшой, энергичный вдох и упражнение выполняется на задержке дыхания. Лучший эффект в скоростно-силовых движениях наблюдается при короткой задержке дыхания (натуживании). Так же при задержке дыхания на вдохе образуется опора позвоночному столбу, удерживающему тяжелый снаряд на плечах. Грудная клетка все время должна находиться в приподнятом состоянии, а локти отводятся назад. Опускание должно быть медленным и осознанным. Спортсмену следует обратить внимание на то, чтобы колени при опускании двигались в вертикальной плоскости, проходящей через осевую линию каждой ступни атлета. Наклон вперед, на пальцы ног, заставит атлета перенести слишком большую тяжесть на спину, а отклонение назад, на пятки, перенесет вес на ноги. Большинство тренеров настоятельно рекомендуют, чтобы центр тяжести проходил по середине стопы. Но есть специалисты, которые предлагают центр тяжести сместить преимущественно на пяточную область ступней. Полное смещение центра тяжести на пятки возможно только при широкой постановке ног. Чем шире расстановка ног, тем ближе будет смещаться центр тяжести к пяточной области ступней. При постановке ног шире плеч, центр тяжести будет посередине стопы с некоторым смещением в сторону пятки. При узкой постановке ног, центр тяжести будет посередине стопы с небольшим смещением в сторону пальцев. Некоторые зарубежные специалисты высказывают мнение о том, что при опускании в присед берцовые кости должны оставаться практически вертикальными.

Пятая фаза – подъем из приседа. Начальный момент подъема – лёгкое отведение тазового пояса назад за счёт дополнительного напряжения длинных мышц спины в крестцовой области. Все спортсмены независимо от мастерства и званий, испытывают одну и ту же точку преткновения (“мертвую точку”) при подъеме со штангой из приседа. Обычно она находится примерно на изгибе в 30 градусов. В этом месте ногам приходится вступать в работу в крайне неудобном положении. Можно предположить, что это зона, в которой действие ягодичных мышц сводится к минимуму, а мышцы-разгибатели ног должны брать нагрузку на себя. Единственным средством преодоления этой “мертвой точки” является прохождение через нее усилием бедер и отклонением головы назад, которое усиливает воздействие рычага в помощь бедрам. При подъеме в восходящей фазе атлет прикладывает взрывное усилие к снаряду в начальной трети движения и замедляя скорость движения штанги ближе к конечной позиции. Плечи и тазовая область должны подниматься вверх с одинаковой скоростью. Траектория движения грифа максимально близка к вертикальной линии, проходящей через середину ступней атлета. Выдох осуществляется лишь в верхней трети подъема из приседа.

Шестая фаза – фиксация конечной позиции состоит из:

а) полного выпрямления ног в коленных суставах; В верхней трети фазы вставания из приседа одновременно с полным выпрямлением ног в коленных суставах производится выпрямление тела в тазобедренных суставах.

б) фиксация конечной позиции до команды старшего судьи “на стойки” (“rack”). По окончании выпрямления ног в коленных и в тазобедренных суставах, атлет, не расслабляя мышц спины и не снижая концентрации внимания, ждет сигнала старшего судьи “на стойки”.

Седьмая фаза – возвращение штанги на стойки после команды старшего судьи “на стойки” (“rack”). Возвращение снаряда на стойки осуществляется путем осторожного шага вперед, с обязательным сохранением напряжения мышц спины и приподнятой грудной

клетки. Техническими правилами соревнований ассистентам разрешается оказывать помощь атлету в возвращении снаряда на стойки.

Ошибки в технике соревновательного приседания

1. Неуравновешенное по центру тяжести положение грифа после съема штанги со стоек может привести к перекосу штанги и, как следствие, невыполнение упражнения.

2. Слишком высокое положение грифа на спине

3. Слишком высокое положение грифа на трапециевидной мышце, создает дополнительный рычаг, наклоняющий ваш корпус вперед от оптимальной траектории движения. Штанга должна лежать так, чтобы верх грифа находился не ниже, чем толщина самого грифа от верха внешних частей плеч.

4. Слишком широкий или узкий хват грифа Чрезмерно широкий хват лишает атлета контроля над штангой, а узкий – создает значительное и вредное напряжение в локтях. Некоторые тренеры рекомендуют ширину хвата шире плеч на 5-10 сантиметров, другие – на 8-15 сантиметров с каждой стороны. Не надо забывать об индивидуальном анатомическом строении атлета. Ширина хвата зависит от гибкости в локтевых и плечевых суставах. Ширина хвата будет больше у тяжеловеса, чем у атлета, который выступает в категории до 56 кг. Локти желательно приподнять немного вверх, такое их расположение будет препятствовать сползанию штанги вниз при выполнении упражнения.

5. Прием штанги со стоек с расслабленными мышцами рук и торса Съём штанги со стоек с расслабленными мышцами спины может привести к потере контроля атлета над штангой. Штанга начинает трясти (колотить) атлета, на это уходит много сил. Чаще всего, попытка заканчивается неудачей.

6. Слишком большой отход от стоек Лишние шаги – это лишняя трата энергии и силы. Возникает опасность расслабления мышц поясницы, что может привести к неудаче. Отходить от стоек надо ровно на столько, чтобы не задеть их штангой и не касаться стоек стопой ноги.

7. Слишком узкая или широкая постановка ног Несмотря на то, что постановка ног должна быть индивидуальна для каждого атлета, на соревнованиях можно встретить спортсменов с мощными бедрами и плохой подвижностью в голеностопе, которые делают приседания с узкой постановкой ног. И, как следствие этого, – 90 % недоседов. Слишком широкая постановка ног может привести к травмам колен и паха.

8. Неполная амплитуда движения вниз, не прохождение прямого угла Не прохождение прямого угла по техническим правилам считается ошибкой и попытка не может считаться удачной.

9. Избыточный наклон корпуса вперед Излишний наклон корпуса вперед при приседании может происходить по следующим причинам: недостаточная гибкость в голеностопном суставе, недостаточная сила мышц нижней части спины или неправильная форма выполнения упражнения.

10. опережение подъема таза по отношению к плечевому поясу (поспешное выпрямление ног в коленных суставах) Приводит к излишнему наклону вперед, и большая часть нагрузки ложится на мышцы спины.

11. Не выключение колен в исходной стойке и после подъема в конечной фазе Не выпрямление коленей атлетом как на старте, так и в конечной фазе, по техническим правилам считается ошибкой. Если тренер в течении 2-ух недель на тренировках проконтролирует положение коленей у спортсмена в каждом его подходе, это сразу отразится на технике приседа в лучшую сторону.

12. Наклон головы вниз в любой из фаз приседа Это может привести к округлению спины и наклону туловища вперед. Чем сильнее будет наклон вперед, тем меньше нагрузка на ноги, и тем больше на спину.

13. Округление спины в любой из фаз приседа Округление спины может привести к смещению центра тяжести к передней части стопы и увеличению нагрузки на нижнюю часть спины.

14. Колени начинают движение При опускании должны лидировать бедра, а не колени. Ключевой момент техники состоит в том, что движение начинается сгибом в

тазобедренных суставах до сгиба коленей. Бедра отходят назад, загружая пятки. Это минимизирует ненужное выдвижение голени вперед.

15. Сведение коленей Сведение коленей происходит вследствие дисбаланса сил между сводящими и отводящими мышцами бедра, что может привести к расслаблению мышц поясницы. Надо поработать над укреплением отстающих групп мышц.

16. Опережение подъёма таза по отношению к плечевому поясу (поспешное выпрямление ног в коленных суставах) Не поднимайте таз слишком быстро при вставании. Движение таза и туловища вверх должно происходить одновременно, чтобы спина не “заваливалась” вперед при вставании.

Максимальное количество баллов за выполнение упражнений «приседание» мероприятий периодического контроля - 32 баллов.

За каждую из 16 ошибок снимается по 2 балла.

Жим лежа

Жим лежа в пауэрлифтинге Жим лёжа – второе соревновательное упражнение в пауэрлифтинге, поэтому очень важно, чтобы атлет в этом упражнении смог дальше развить успех, начатый в приседаниях. Если ему удастся успешно решить эту задачу, то, как правило, это является залогом победы на соревнованиях

Первое, что нужно для большого жима: нужно хорошо “замоститься”. Мост – один из главных факторов жима лежа. Чем больше мост, тем больше жим.

Как прогнуться на жиме лежа

Существует 2 способа прогиба на жиме:

Первый способ – берёте гриф, выкидываете себя вперед на прямые руки. Кладёте лопатки на скамью (руки прямые, трицепс напряжён), поднимаете ягодицы и, передвигая ногами, толкаете корпус к штанге. При этом прогиб в спине увеличивается, руки помаленьку сгибаются. Делаете это, пока не станет больно в спине. Ставите ноги либо на рёбра, либо на подошву, жестко, максимально близко к голове, чтобы мост не разъехался.

Второй способ – в точности наоборот. Выезжаете за штангу, берете гриф, фиксируете ноги, жёстко, близко к стойкам. Выкидываете корпус вперед, животом вверх и фиксируете лопатки. Тренируйте мост! На тренировках вставайте в мостик из положения лёжа. 6 подходов по 20-30 секунд. Предварительно разогревшись, с каждым подходом старайтесь всё ближе ставить ноги к голове. Каждый раз, ложась под штангу, уделяйте 5-15 секундному прогибу. Неважно, 20 или 200 там кг.

Перед любой тренировкой на жим гните спину об гриф 1-3 минуты. Просто подходите, садитесь на скамью спиной к штанге, а партнер прогибает вас за плечи назад. Поднимайте гриф с нулевой до 2-3 позиций, чтобы прогнуть спину в разных положениях. Рассматривать технику выполнения жима лежа на скамье начнем с технических правил.

Жим лежа на скамье (правила и порядок выполнения) Скамья должна быть расположена на помосте передней (головной) частью параллельно или под углом не более 45 градусов относительно передней стороны помоста. Атлет должен лежать на спине, плечами и ягодицами соприкасаясь с поверхностью скамьи. Подошва и каблуки его обуви должны соприкоснуться с поверхностью помоста или блоков. Пальцы рук должны обхватывать гриф, лежащий на стойках. При этом большие пальцы рук располагаются “в замке” вокруг грифа. Это положение тела должно сохраняться во время выполнения упражнения. Для обеспечения твердой опоры ног атлет может использовать ровные плиты или блоки не выше 30 см от поверхности помоста. На всех международных соревнованиях должны быть предоставлены блоки высотой 5, 10, 20, и 30 см для подкладывания под ступни ног. Разрешены легкие или очень незначительные движения ступней, находящиеся на помосте или на блоках. Во время выполнения жима на помосте должно находиться не более 3-ех и не менее 2-ух страхующих (ассистентов). После того, как атлет самостоятельно займет правильное положение для старта, он может попросить ассистентов помочь ему снять штангу со стоек. В этом случае штанга подается на прямые руки. Расстояние между руками на грифе, которое измеряется между указательными пальцами, не должно превышать 81 см (оба указательных пальца должны быть внутри отметок 81 см). В случае, когда атлет имеет старую травму или анатомически не может захватить гриф на одинаковом расстоянии обеими руками, он

должен заранее предупреждать об этом судьей перед каждым подходом. При этом, в случае необходимости, гриф штанги будет соответственно помечаться перед каждым подходом атлета. Использование обратного хвата запрещено. После снятия штанги со стоек с помощью или без помощи ассистентов атлет должен ждать сигнала старшего судьи с полностью выпрямленными (“включенными”) в локтях руками. Сигнал к началу жима должен быть дан сразу же, как только атлет примет неподвижное положение и штанга будет находиться в правильной позиции. В целях безопасности старший судья может попросить атлета вернуть штангу на стойки, подав отчетливую команду “вернуть” (“replace”) с одновременным движением руки назад, если по истечении пяти секунд после снятия штанги со стоек он не смог принять правильную стартовую позицию для начала упражнения. Сигналом для начала упражнения служит движение руки вниз вместе с отчетливой командой “старт” (“start”). После получения сигнала атлет должен опустить штангу на грудь и выдержать ее в неподвижном положении на груди с определенной и видимой паузой. Неподвижное положение означает остановку. Рекомендуется применять “правило одной секунды”, то есть держать штангу на груди на счет “один”. Затем атлет должен выжать штангу вверх на прямые руки без избыточного (чересчур сильного) неравномерного выпрямления рук, причем выпрямление рук в локтях должно происходить одновременно (вместе). После фиксации штанги в этом положении старший судья должен дать отчетливую команду “стойки” (“rack”) с одновременным движением руки назад. Если анатомически обе руки не могут быть выпрямлены полностью, атлет должен предупреждать об этом судьей заранее перед каждым подходом. Причины, по которым поднятый в жиме лежа на скамье вес не засчитывается Ошибка в соблюдении сигналов старшего судьи при начале или завершении упражнения. Любое изменение в исходном положении во время выполнения упражнения, т.е. любой подъем (отрыв) плеч, ягодиц от скамьи или ступней от поверхности помоста (блоков), или передвижение рук по грифу. Допускаются легкие или незначительные движения ступней ног. Носки и каблуки должны оставаться на поверхности помоста (блоков). Поднятие и опускание, подсакивание или движение вниз (вдавливание в грудь) штанги после того, как она была зафиксирована в неподвижном положении на груди таким образом, что это помогает атлету. Любое явное (чрезмерное) неравномерное выпрямление рук во время выполнения жима. Любое движение штанги вниз во время выполнения жима. Отсутствие выжимания штанги на полностью выпрямленные руки при завершении упражнения. Касание штанги или спортсмена страхующими (ассистентами) между сигналами старшего судьи для облегчения подъема штанги. Любое касание ступнями ног атлета скамьи или ее опор. Несоблюдение любого из требований, содержащихся в описании правил выполнения жима лежа на скамье.

Фазы выполнения упражнения жим лежа

Первая фаза. Приём предстартового положения состоит из:

а)расположение атлета на скамье (прогиб спины, расстановка ног); При расположении на скамье спортсмен должен стараться максимально прогнуть спину, сохраняя плечи и ягодицы в соприкосновении со скамьей. С января 2001 года техническими правилами разрешается отрывать голову от скамьи. Чем больше прогиб спины будет у атлета, тем меньше путь штанги, а следовательно меньше физических затрат. Причем высота моста может быть ограничена только гибкостью в поясничном и грудном отделах тела атлета, так как правилами соревнований высота моста не ограничена. При этом надо стараться подтянуть плечи как можно ближе к тазу. Первая точка опоры спортсмена в этом положении шея и трапеции, лопатки должны быть сведены и не должны касаться лавки, плечи опущены максимально вниз. Мышцы ног и спины находятся в напряженном состоянии, таз должен касаться лавки, но не опираться на неё. Вторая точка опоры – это ноги атлета. В данный момент очень важно, на какой высоте находится гриф штанги. Он должен лежать на стойках на такой высоте, при которой атлет может принять штангу от ассистента, не нарушая моста. Если штанга будет лежать высоко на стойках, атлету придется тянуться за ней и прогиб в пояснице у него уменьшится, что увеличит длину жима. При низком положении штанги на стойках, атлет не сможет прогнуться в полном объёме и будет испытывать затруднения при съёме штанги со стоек.

б) хват штанги; Пальцы рук должны обхватывать гриф, лежащий на стойках. При этом большие пальцы рук располагаются “в замке” вокруг грифа. В основном, пауэрлифтерами используются 2 хвата: широкий (81 см), максимально допустимый правилами соревнований, при котором основная нагрузка ложится на грудные мышцы, средний хват (шириной 70-75 см), который сильнее включает в работу трицепсы и дельтовидные мышцы, в зависимости от длины рук и силового потенциала грудных мышц атлета. Из-за того, что все атлеты имеют разное строение тела, длину конечностей и сильные участки, идеальная ширина хвата может быть для всех разной. Но тем не менее, аксиома для всех одна: чем шире хват рук (но не более 81 см.), тем короче путь движения штанги от груди и, вследствие этого, производимая атлетом физическая работа будет меньшей. И наоборот, чем уже хват рук, тем длиннее путь движения штанги, а производимая физическая работа будет большей. Так же не надо забывать то, что чем шире хват рук, тем больше нагрузка ложится на грудные мышцы, а чем уже хват, тем больше нагружаются трицепсы и дельтовидные мышцы. Передняя доля дельтовидных мышц должна быть ниже линии грудных мышц.

в) съём штанги со стоек. Съём штанги осуществляется атлетом самостоятельно, либо с помощью ассистентов. В последнее время на всех международных соревнованиях штангу помогает снимать один ассистент по центру. Принимая штангу от ассистента со стоек, атлет слегка приподнимает таз, выводит штангу вперед и опускает её на прямых руках максимально вниз, путем сведения лопаток и опуская плечи вниз, затем опускает таз до касания скамейки. г) расположение ног. Ступни должны быть размещены как можно ближе к вертикальной проекции тазового пояса. Мышцы ног находятся в напряженном состоянии. Спортсмен должен, как бы стоять на ногах и только касаться ягодицами скамьи. Такая практика помогает стабилизировать всё тело, а мышцы, участвующие в упражнении работают более эффективно. Широко расставленные ноги встречаются так же часто, как стоящие близко друг от друга, но обе позиции включают элементы “смыкания” тела на скамейке.

Вторая фаза. Стартовое положение. После приема штанги от ассистента, атлет фиксирует штангу в неподвижном состоянии с полностью выпрямленными в локтевых суставах руками и ждет сигнала старшего судьи “старт” (“start”).

Третья фаза. Опускание штанги к груди. После сигнала старшего судьи атлет опускает штангу на грудь. Опускание штанги к нижнему обрезу грудных мышц должно осуществляться относительно медленно, с полным контролем напряжения всех участвующих в движении мышечных групп. При этом спортсмен делает встречное движение грудью к штанге, не отрывая опорные точки тела от скамьи. Угол между плечом и туловищем составляет примерно 45 градусов как при опускании штанги вниз, так и при ее жиме от груди. Опускание штанги на грудь и жим от груди выполняется на задержке дыхания.

Четвертая фаза. Фиксация паузы со штангой на груди. После получения сигнала старшего судьи спортсмен должен опустить штангу на грудь и выдержать её в неподвижном положении на груди с определенной и видимой паузой. Неподвижное положение означает остановку.

Пятая фаза. Жим штанги.

а) срыв штанги с груди; После видимой остановки штанги на груди, атлет вкладывает максимальное усилие в мышцы, осуществляющие непосредственно жим – большие грудные, дельтовидные, трицепсы и широчайшие. При так называемом “грудном” стиле жима, плечевые отделы рук должны располагаться перпендикулярно к туловищу, при этом извлекая максимальную пользу из включения в работу передних долей дельтовидных мышц. При “трицепсовом” жиме, локти должны быть смещены несколько ближе к туловищу. Первоначальный импульс срыву штанги с груди дают так же широчайшие мышцы спины, перемещая плечевые суставы атлета вперед. При “грудном” стиле штанга двигается практически в вертикальном плане с незначительным отклонением в сторону стоек, при “трицепсовом” – отклоняясь от вертикального плана назад. Мощный выдох производится в верхней трети жима, практически при дожимании на выпрямленные руки. Одни атлеты в момент опускания штанги на грудь напрягают грудные мышцы, а мышцы рук немного расслабляют. Они объясняют, что это необходимо для обеспечения резкого срыва от груди, маленького разгона, который достигается путем расслабления и затем резкого напряжения

широчайших мышц спины с моментальным подключением в работу грудных мышц, дельтовидных и трицепсов. Другие атлеты кладя штангу на грудную клетку, не расслабляют мышцы рук, поэтому они не могут сделать резкий срыв штанги с груди. Когда атлет срывает штангу с груди, движение в этот момент должно идти от ног (путем их напряжения) в сторону головы, но ни в коем случае вверх, иначе произойдет отрыв таза от скамьи. Штанга должна двигаться примерно вертикально вверх, с небольшим уклоном в сторону стоек. Надо стараться, чтобы штанга не двигалась строго вертикально вверх или в сторону ног, это исключает из работы дельты.

б) прохождение “мертвой точки”; Высота и время проявления “мертвой точки” для каждого атлета сугубо индивидуальны. Их значения зависят от квалификации спортсмена, пола, процентного соотношения веса снаряда к индивидуально-максимальному результату в жиме лежа. Установлено, что с повышением квалификации спортсменов, в соревновательных условиях, наблюдается более выраженная “мертвая точка”. Вероятно, этот факт связан с приближением веса снаряда к рекордному результату определённого спортсмена. Время проявления данной зоны от ГП между 4-ой и 5-ой фазами в среднем составляет 0,4 – 1,2 с. В зависимости от антропометрических особенностей лифтера расстояние от груди в это время равно 11 – 18 см. в) дожим. Во время финальной части жима, (примерно в верхней трети жима) рекомендуется сделать мощный резкий выдох. Выпрямление рук в локтях должно происходить одновременно.

Шестая фаза. Фиксация штанги в конечной позиции на прямых руках, до команды старшего судьи “на стойки” – (“rack”). После полного и одновременного выпрямления рук атлет фиксирует штангу в неподвижном положении и ждет сигнала старшего судьи “на стойки” (“rack”). Седьмая фаза. Возвращение штанги на стойки (после команды старшего судьи “на стойки” – (“rack”). После сигнала старшего судьи, атлет возвращает штангу на стойки самостоятельно или с помощью ассистентов за счет смещения центра тяжести снаряда, находящегося в выпрямленных вверх руках, назад, за вертикальную проекцию глаз атлета.

Ошибки в технике соревновательного жима лежа

1) Не отцентрированный хват грифа снаряда; может привести к перекосу и как следствие к неравномерному выжиманию штанги, что запрещено техническими правилами;

2) “незамкнутый” хват грифа; в виду травмоопасности этот хват запрещен техническими правилами;

3) слишком близкое расположение головы к стойкам; если лечь на скамью так, что гриф будет находится ниже линии глаз, то при жиме штанги можно задеть стойки, что приведет к ненужному трению грифа о стойки или остановки штанги; неоптимальный угол сгибания ног в коленных суставах;

4) неоптимальный угол сгибания ног может привести к расслаблению мышц спины и уменьшению прогиба (моста), что удлинит путь штанги и увеличит затрачиваемые усилия спортсмена;

5) не соблюдение неподвижном положении на груди (паузы), отбив грифа от груди; выжимание штанги без видимой остановки штанги на груди, или вдавливание штанги на груди без остановки или отбив грифа от груди запрещено техническими правилами соревнований;

б) неполное “выключение” рук в конечной точке жима; не полное выключение рук запрещено техническими правилами. Если анатомически обе руки не могут быть выпрямлены полностью, атлет должен предупредить об этом судей заранее перед каждым подходом.

7) отрыв пяток после начала жима; отрыв пяток после начала жима запрещено техническими правилами;

8) отрыв таза от поверхности скамьи;

9) отрыв таза от поверхности скамьи запрещен техническими правилами.

Максимальное количество баллов за выполнение упражнений «жим лежа» мероприятий периодического контроля - 18 баллов.

За каждую из 9 ошибок снимается по 2 балла.

Становая тяга

Становая тяга – самое впечатляющее и самое зрелищное из трёх соревновательных упражнений в пауэрлифтинге. В связи с тем, что становая тяга является завершающим упражнением в соревнованиях по пауэрлифтингу, именно поэтому результат в тяге, зачастую, становится решающим фактором в выступлении атлета. Поэтому атлетам - пауэрлифтерам очень важно обладать совершенной техникой выполнения становой тяги, а для этого необходимо четко изучить технические требования к этому виду движения.

Становая тяга (правила и порядок выполнения)

1.Атлет должен располагаться лицом к передней части помоста. Штанга, которая расположена горизонтально впереди ног атлета, удерживается произвольным хватом двумя руками и поднимается вверх до того момента, пока атлет не встанет вертикально.

2.По завершении подъёма штанги в тяге ноги в коленях должны быть полностью выпрямлены, плечи отведены назад. Сигнал старшего судьи состоит из движения руки вниз и отчетливой команды “вниз” (“down”).

3.Сигнал не подается до тех пор, пока штанга не будет удерживаться в неподвижном положении и атлет не будет находиться в бесспорно финальной позиции. Если штанга слегка дрожит (трясется) при прохождении колен, то это не является причиной того, чтобы не засчитывать поднятый вес.

4.Любой подъем штанги или любая преднамеренная попытка поднять её считаются подходом. После начала подъема не разрешаются никакие движения штанги вниз до тех пор, пока атлет не достигнет вертикального положения с полностью выпрямленными коленями. Если штанга оседает при отведении плеч назад, то это не является причиной того, чтобы не засчитывать поднятый вес.

Причины, по которым поднятый в тяге вес не засчитывается

1.Любое движение штанги вниз прежде, чем она достигнет финального положения.

2.Ошибка в принятии вертикального положения с отведенными назад плечами.

3.Неполное выпрямление ног в коленях при завершении упражнения.

4.Поддержка штанги бедрами во время подъема. Если штанга скользит по бедрам при подъеме вверх, но при этом ими не поддерживается, это не является причиной для того, чтобы не засчитывать поднятый вес. В случае сомнения судейское решение должно приниматься в пользу атлета.

5.Шаги вперед или назад, хотя боковое горизонтальное движение подошвы или покачивание ступней между носками и пяткой разрешаются.

6.Опускание штанги до получения сигнала старшего судьи.

7.Опускание штанги на помост без контроля обеими руками, то есть выпускание штанги из рук.

8.Несоблюдение любого из требований, содержащихся в описании правил выполнения тяги.

Ошибки при выполнении становой тяги

1.Несимметричный хват грифа; может привести к перекосу штанги.

2.Узкая постановка ног; если уменьшить расстояние между ступнями, то увеличится путь при подъеме штанги, чем шире постановка ног, тем меньше путь штанги.

3.Перенос центра тяжести атлета на носки или на пятки; если гриф штанги окажется ближе к носкам, то в начальной фазе увеличится рычаг между опорой и центром тяжести. В результате, возрастет нагрузка на спину и значительно усложнится отрыв штанги от помоста. Подъем с опорой на пятки приводит к тому, что атлет тянет штангу на себя, гриф приходит в тесное соприкосновение с телом и появляется абсолютно не желательное трение между ними.

4. Слишком большой разворот ступней; в исходном положении слишком большой разворот ступней приводит к плохой устойчивости в конечной фазе и требует более точного исполнения всего движения.

5. Не разведение коленей в стороны; в стартовом положении плохая разводка коленей удаляет таз от грифа штанги, увеличивает нагрузку на поясницу и создает трудности при отрыве штанги от помоста.

6. Начало движения вверх с плечами, проекция которых не совпадает с вертикальной проекцией грифа; эта ошибка может привести к удалению грифа штанги от ног, что приводит к увеличению нагрузки на поясницу.

7. Попытка срыва снаряда с пола рывком; атлет может потерять контроль над штангой, и как следствие не подъем штанги.

8. Слишком раннее выпрямление ног в начале тяги. может привести к смещению центра тяжести штанги вперед (зависанию штанги впереди), что приводит к резкому увеличению нагрузки на мышцы спины.

9. Опережение поднимания таза по отношению к подниманию плечевого пояса; в начальной фазе подъема таза раньше плеч приводит к наклону корпуса, а значит к тем же последствиям: увеличению нагрузки на поясницу, усложнению отрыва штанги и выпрямлению корпуса в конечной фазе.

10. Слишком раннее включение трапецевидных мышц; подъем плеч перед тем, как отвести их назад приводит к обратному движению штанги, запрещенному правилами.

11. Наклон головы вперед при осуществлении тяги; наклон головы вперед расслабляет мышцы спины и приводит к её округлению.

12. Округление спины в начальной или конечной фазе тяги; Округление спины в любой фазе выполнения тяги приводит к тому, что вся нагрузка ложится на низ спины – на поясницу. Чем сильнее наклон вперед, тем меньше нагрузка на ноги, и тем больше на спину. Этот вид техники тяги очень травмоопасен.

Максимальное количество баллов за выполнение упражнений «становая тяга» мероприятий периодического контроля - 24 балла.

За каждую из 12 ошибок снимается по 2 балла

Тренеры и атлеты должны помнить, что лучший способ исправить ошибку – найти и устранить её вызывающие причины. И если их несколько, то очень важно определить главную. Иногда, не зная точного направления движения, атлет наугад, опираясь на приобретенные ранее навыки, нерационально включает те или иные группы мышц. Подбирая упражнения для исправления ошибки, следует руководствоваться следующими методическими указаниями: снизить вес штанги и скорость выполнения упражнения; разбить соревновательное упражнение на части; в первую очередь использовать такие подводящие упражнения, которые вынуждают атлета принимать требуемые положения тела, ведущие к исправлению не правильной техники; работа над исправлением ошибок и закреплением новых навыков техники должна вестись на 60-70% весах с последующим, постепенным увеличением весов.

Источник: <https://trenexpert.ru/stanovaya-tyaga-powerlifting/>

Описание различных взаимных страховок учащимися

Баллы	Критерий	Знание и умение страховать других при выполнении тех или иных действий
6	Высокий	Пошагово, не отвлекаясь, выполняет страховочные элементы по отношению к страхуемому, сопровождает его от начальной до конечной стадии страховки при выполнении всех 3 видов упражнений в пауэрлифтинге
6		Пошагово, выполняет страховочные элементы по отношению к страхуемому, сопровождает его от начальной до конечной стадии страховки при выполнении всех 3 видов упражнений в пауэрлифтинге. При этом может ответить на отдельные реплики

		других учащихся объединения, что является отрицательным моментом в процессе страховки
5	Средний	Выполняет страховочные элементы по отношению к страхуемому, сопровождает его от начальной до конечной стадии страховки при выполнении всех 3 видов упражнений в пауэрлифтинге, нарушая при этом пошаговость страховки. Отвечает на отдельные реплики других учащихся объединения
4		Выполняет страховочные элементы по отношению к страхуемому, сопровождает его от начальной до конечной стадии страховки при выполнении 2 видов упражнений в пауэрлифтинге, нарушая при этом пошаговость страховки. Отвечает на отдельные реплики других учащихся объединения
3		Выполняет страховочные элементы по отношению к страхуемому, сопровождает его от начальной до конечной стадии страховки при выполнении 1 вида упражнений в пауэрлифтинге, нарушая при этом пошаговость страховки. Отвечает на отдельные реплики других учащихся объединения
2	Низкий	Нет знаний и умений по страховке. Не допускается к страховке
1		
0		
0		

Метод определения уровня ожидаемых результатов состоит в подсчете и анализе нижеописанных критериев исходя из описания различных оценочных мероприятий.

Максимальная сумма баллов при страховке – 6, минимальная – 1.

Таким образом, максимальное набранное количество баллов обеспечивают учащемуся достичь высокого уровня освоения программы к концу 2 года обучения (32+18+24+6=80).

Баллы – это не оценки. Это математический инструмент для определения высокого, среднего или низкого уровня освоения знаний.

При проведении аттестации по завершению первого года обучения и завершения реализации программы за деятельность в сопроводительных и конкурсных мероприятиях (участие и призовые места) предусмотрены дополнительные баллы:

Уровень	Муниципальный	Республиканский	Всероссийский и Международный
Одно участие*	1 балл	2 балла	3 балла
Одно участие в очно-заочном конкурсе	2 балла	3 балла	4 балла
Гран-при и 1 место	3 балла	4 балла	5 баллов
2 место	2 балла	3 балла	4 балла
3 место	1 балл	2 балла	3 балла
Участие в интернет-конкурсе	1 балл	1 балл	1 балл
Призовые места в интернет-конкурсе	1 балл	1 балл	1 балл

* мероприятия сопроводительного характера

Календарный учебный график групп объединения "Пауэрлифтинг" на 2022-2023 учебный год 1 года обучения

NN	1 группа		2 группа		Форма занятия	Количество	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
	Дата	Время	Дата	Время					
	проведения занятия		проведения занятия						
1	1.9	16:00 - 18:00	2.9	16:00 - 18:00	Лекция, беседа, показ видеоматериалов, иллюстраций	2	Входная диагностика	Тренажерный зал ЦВР	опрос, контрольное занятие
2	5.9	16:00 - 18:00	6.9	16:00 - 18:00	Беседа, показ, исполнение педагогом, наблюдение, тренинг, работа по образцу	2	ОФП: Выполнение упражнений на тренажерах.СФП: Действия спортсмена до съема штанги со стоек.	Тренажерный зал ЦВР	педагогический мониторинг, тренерский контроль,
3	8.9	16:00 - 18:00	9.9	16:00 - 18:00	Беседа, показ, исполнение педагогом, наблюдение, тренинг, работа по образцу	2	ОФП: Выполнение упражнений на тренажерах.СФП: Выполнение команд судьи.	Тренажерный зал ЦВР	педагогический мониторинг, тренерский контроль,
4	12.9	16:00 - 18:00	13.9	16:00 - 18:00	Беседа, показ, исполнение педагогом, наблюдение, тренинг, работа по образцу	2	ОФП: Упражнение с отягощениями.СФП: Расстановка ног. Ширина хвата.	Тренажерный зал ЦВР	педагогический мониторинг, тренерский контроль,
5	15.9	16:00 - 18:00	16.9	16:00 - 18:00	Беседа, показ, исполнение педагогом, наблюдение, тренинг, работа по образцу	2	Теоретическая часть: Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой и солнцем.ОФП: Выполнение упражнений на тренажерах.СФП: Способы захвата и оптимальная ширина хвата.	Тренажерный зал ЦВР	педагогический мониторинг, тренерский контроль,
6	19.9	16:00 - 18:00	20.9	16:00 - 18:00	Беседа, показ, исполнение педагогом, наблюдение, тренинг, работа по образцу	2	ОФП: Выполнение упражнений на тренажерах.СФП: Разновидности старта (динамический, статический).	Тренажерный зал ЦВР	педагогический мониторинг, тренерский контроль,
7	22.9	16:00 - 18:00	23.9	16:00 - 18:00	Беседа, показ, исполнение педагогом, наблюдение, тренинг, работа по образцу	2	ОФП: Выполнение упражнений с собственным весом.СФП: Стартовое положение. Расстановка ног.	Тренажерный зал ЦВР	педагогический мониторинг, тренерский контроль,
8	26.9	16:00 - 18:00	27.9	16:00 - 18:00	Беседа, показ, исполнение педагогом, наблюдение, тренинг, работа по образцу	2	ОФП: Упражнения с отягощениями.СФП: Съем штанги со стоек.	Тренажерный зал ЦВР	педагогический мониторинг, тренерский контроль,
9	29.9	16:00 - 18:00	30.9	16:00 - 18:00	Беседа, показ, исполнение педагогом, наблюдение, тренинг, работа по образцу	2	ОФП: Упражнения с отягощениями.СФП: Положение туловища на скамье.	Тренажерный зал ЦВР	педагогический мониторинг, тренерский контроль,
10	3.10	16:00 - 18:00	4.10	16:00 - 18:00	Беседа, показ, исполнение педагогом, наблюдение, тренинг, работа по образцу	2	ОФП: Выполнение упражнений с собственным весом.СФП: Положение спины и расстановка ног.	Тренажерный зал ЦВР	педагогический мониторинг, тренерский контроль,
11	6.10	16:00 - 18:00	7.10	16:00 - 18:00	Беседа, показ, исполнение педагогом, наблюдение, тренинг, работа по образцу	2	ОФП: Выполнение упражнений на тренажерах.СФП: Выполнение команд судьи.	Тренажерный зал ЦВР	педагогический мониторинг, тренерский контроль,
12	10.10	16:00 - 18:00	11.10	16:00 - 18:00	Беседа, показ, исполнение педагогом, наблюдение, тренинг, работа по образцу	2	ОФП: Упражнения с отягощениями.СФП: Положение ног, головы, туловища, рук на старте, величины углов коленных, голеностопных и тазобедренных суставах.	Тренажерный зал ЦВР	педагогический мониторинг, тренерский контроль,
13	13.10	16:00 - 18:00	14.10	16:00 - 18:00	Беседа, показ, исполнение педагогом, наблюдение, тренинг, работа по образцу	2	ОФП: Выполнение упражнений на тренажерах.СФП: Разновидности старта (динамический, статический).	Тренажерный зал ЦВР	педагогический мониторинг, тренерский контроль,

Календарный учебный график групп объединения "Пауэрлифтинг" на 2022-2023 учебный год 1 года обучения

NN	1 группа		2 группа		Форма занятия	Количество	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
	Дата	Время	Дата	Время					
	проведения занятия		проведения занятия						
14	17.10	16:00 - 18:00	18.10	16:00 - 18:00	Беседа, показ, исполнение педагогом, наблюдение, тренинг, работа по образцу	2	Теоретическая часть: Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля, его формы и содержание ОФП: Выполнение упражнений на тренажерах.СФП: Действия атлета при уходе в подсед, способствующие дальнейшему подъему штанги.	Тренажерный зал ЦВР	педагогический мониторинг, тренерский контроль,
15	20.10	16:00 - 18:00	21.10	16:00 - 18:00	Беседа, показ, исполнение педагогом, наблюдение, тренинг, работа по образцу	2	ОФП: Выполнение упражнений с собственным весом.СФП: Опускание и остановка штанги на груди. Жим от груди.	Тренажерный зал ЦВР	педагогический мониторинг, тренерский контроль,
16	24.10	16:00 - 18:00	25.10	16:00 - 18:00	Беседа, показ, исполнение педагогом, наблюдение, тренинг, работа по образцу	2	ОФП: Упражнение с отягощениями.СФП: Разновидности старта (динамический, статический).	Тренажерный зал ЦВР	педагогический мониторинг, тренерский контроль,
17	27.10	16:00 - 18:00	28.10	16:00 - 18:00	Беседа, показ, исполнение педагогом, наблюдение, тренинг, работа по образцу	2	ОФП: Выполнение упражнений с собственным весом.СФП: Действия атлета при уходе в подсед, способствующие дальнейшему подъему штанги	Тренажерный зал ЦВР	педагогический мониторинг, тренерский контроль,
18	31.10	16:00 - 18:00	1.11	16:00 - 18:00	Беседа, показ, исполнение педагогом, наблюдение, тренинг, работа по образцу	2	ОФП: Упражнение с отягощениями.СФП: Опускание и остановка штанги на груди. Жим от груди.	Тренажерный зал ЦВР	педагогический мониторинг, тренерский контроль,
19	3.11	16:00 - 18:00	8.11	16:00 - 18:00	Беседа, показ, исполнение педагогом, наблюдение, тренинг, работа по образцу	2	Теоретическая часть: Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля, его формы и содержание ОФП: Выполнение упражнений с собственным весом.СФП: Разновидности старта (динамический, статический).ОФП: Выполнение упражнений на тренажерах. СФП: Действия атлета при уходе в подсед, способствующие дальнейшему подъему штанги.ОФП: Упражнение с отягощениями. СФП:	Тренажерный зал ЦВР	педагогический мониторинг, тренерский контроль, опрос, повтор показов
20	7.11	16:00 - 18:00	11.11	16:00 - 18:00	Беседа, показ, исполнение педагогом, наблюдение, тренинг, работа по образцу	2	ОФП: Выполнение упражнений с собственным весом.СФП: Площадь опоры и цент тяжести системы в подседе.	Тренажерный зал ЦВР	педагогический мониторинг, тренерский контроль,
21	10.11	16:00 - 18:00	15.11	16:00 - 18:00	Беседа, показ, исполнение педагогом, наблюдение, тренинг, работа по образцу	2	ОФП: Упражнение с отягощениями.СФП: Фиксация штанги на груди.	Тренажерный зал ЦВР	педагогический мониторинг, тренерский контроль,
22	14.11	16:00 - 18:00	18.11	16:00 - 18:00	Беседа, показ, исполнение педагогом, наблюдение, тренинг, работа по образцу	2	ОФП: Выполнение упражнений с собственным весом.СФП: Дыхание во время выполнения упражнения.	Тренажерный зал ЦВР	педагогический мониторинг, тренерский контроль,
23	17.11	16:00 - 18:00	22.11	16:00 - 18:00	Беседа, показ, исполнение педагогом, наблюдение, тренинг, работа по образцу	2	ОФП: Выполнение упражнений на тренажерах.СФП: Площадь опоры и цент тяжести системы в подседе.	Тренажерный зал ЦВР	педагогический мониторинг, тренерский контроль,
24	21.11	16:00 - 18:00	25.11	16:00 - 18:00	Беседа, показ, исполнение педагогом, наблюдение, тренинг, работа по образцу	2	Теоретическая подготовка: История пауэрлифтинга ОФП: Выполнение упражнений на тренажерах.СФП: Площадь опоры и цент тяжести системы в подседе.	Тренажерный зал ЦВР	педагогический мониторинг, тренерский контроль,
25	24.11	16:00 - 18:00	29.11	16:00 - 18:00	Беседа, показ, исполнение педагогом, наблюдение, тренинг, работа по образцу	2	ОФП: Упражнение с отягощениями.СФП: Фиксация. Выполнение команд судьи.	Тренажерный зал ЦВР	педагогический мониторинг, тренерский контроль,
26	28.11	16:00 - 18:00	2.12	16:00 - 18:00	Беседа, показ, исполнение педагогом, наблюдение, тренинг, работа по образцу	2	ОФП: Выполнение упражнений с собственным весом.СФП: Съём штанги с помоста.	Тренажерный зал ЦВР	педагогический мониторинг, тренерский контроль,

Календарный учебный график групп объединения "Пауэрлифтинг" на 2022-2023 учебный год 1 года обучения

NN	1 группа		2 группа		Форма занятия	Количество	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
	Дата	Время	Дата	Время					
	проведения занятия		проведения занятия						
27	1.12	16:00 - 18:00	6.12	16:00 - 18:00	Беседа, показ, исполнение педагогом, наблюдение, тренинг, работа по образцу	2	ОФП: Выполнение упражнений на тренажерах.СФП: Площадь опоры и цент тяжести системы в подседе.	Тренажерный зал ЦВР	педагогический мониторинг, тренерский контроль,
28	5.12	16:00 - 18:00	9.12	16:00 - 18:00	Беседа, показ, исполнение педагогом, наблюдение, тренинг, работа по образцу	2	ОФП: Упражнение с отягощениями.СФП: Съём штанги с помоста.	Тренажерный зал ЦВР	педагогический мониторинг, тренерский контроль,
29	8.12	16:00 - 18:00	13.12	16:00 - 18:00	Беседа, показ, исполнение педагогом, наблюдение, тренинг, работа по образцу	2	Теоретическая подготовка: История пауэрлифтинга ОФП: Выполнение упражнений с собственным весом.СФП: Фиксация. Выполнение команд судьи.	Тренажерный зал ЦВР	педагогический мониторинг, тренерский контроль,
30	12.12	16:00 - 18:00	16.12	16:00 - 18:00	Беседа, показ, исполнение педагогом, наблюдение, тренинг, работа по образцу	2	ОФП: Выполнение упражнений на тренажерах.СФП: Зависимость высоты фиксации штанги от подвижности голеностопных, коленных и тазобедренных суставов. Величины углов в этих суставах.	Тренажерный зал ЦВР	педагогический мониторинг, тренерский контроль,
31	15.12	16:00 - 18:00	20.12	16:00 - 18:00	Беседа, показ, исполнение педагогом, наблюдение, тренинг, работа по образцу	2	ОФП: Упражнение с отягощениями.СФП: Дыхание при выполнении упражнения.	Тренажерный зал ЦВР	педагогический мониторинг, тренерский контроль,
32	19.12	16:00 - 18:00	23.12	16:00 - 18:00	Беседа, показ, исполнение педагогом, наблюдение, тренинг, работа по образцу	2	ОФП: Выполнение упражнений на тренажерах.СФП: Работа мышц разгибателей ног и туловища. Фиксация штанги в верхней точке подъема. Выполнение команд судьи.	Тренажерный зал ЦВР	педагогический мониторинг, тренерский контроль,
33	22.12	16:00 - 18:00	27.12	16:00 - 18:00	Беседа, показ, исполнение педагогом, наблюдение, тренинг, работа по образцу	2	Промежуточная аттестация ОФП: Выполнение упражнений с собственным весом. СФП: Работа мышц разгибателей ног и туловища. Фиксация штанги в верхней точке подъема. Выполнение команд судьи.	Тренажерный зал ЦВР	педагогический мониторинг, тренерский контроль,
34	26.12	16:00 - 18:00	30.12	16:00 - 18:00	Беседа, показ, исполнение педагогом, наблюдение, тренинг, работа по образцу	2	Теоретическая часть: Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля, его формы и содержание ОФП: Упражнение с отягощениями.СФП: Зависимость высоты фиксации штанги от подвижности голеностопных, коленных и тазобедренных суставов. Величины углов в этих суставах.	Тренажерный зал ЦВР	педагогический мониторинг, тренерский контроль,
35	29.12	16:00 - 18:00	10.1	16:00 - 18:00	Беседа, показ, исполнение педагогом, наблюдение, тренинг, работа по образцу	2	ОФП: Выполнение упражнений на тренажерах.СФП: Дыхание при выполнении упражнения.	Тренажерный зал ЦВР	педагогический мониторинг, тренерский контроль,
36	9.1	16:00 - 18:00	13.1	16:00 - 18:00	Беседа, показ, исполнение педагогом, наблюдение, тренинг, работа по образцу	2	ОФП: Выполнение упражнений на тренажерах. СФП: Дыхание при выполнении упражнения.	Тренажерный зал ЦВР	педагогический мониторинг, тренерский контроль,
37	12.1	16:00 - 18:00	17.1	16:00 - 18:00	Беседа, показ, исполнение педагогом, наблюдение, тренинг, работа по образцу	2	Теоретическая подготовка: Понятие о спортивной тренировке, ее цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка.ОФП: Выполнение упражнений на тренажерах.СФП: Совершенствования ухода в подсед.	Тренажерный зал ЦВР	педагогический мониторинг, тренерский контроль,
38	16.1	16:00 - 18:00	20.1	16:00 - 18:00	Беседа, показ, исполнение педагогом, наблюдение, тренинг, работа по образцу	2	ОФП: Упражнение с отягощениями.СФП: Подъем штанги от груди.	Тренажерный зал ЦВР	педагогический мониторинг, тренерский контроль,
39	19.1	16:00 - 18:00	24.1	16:00 - 18:00	Беседа, показ, исполнение педагогом, наблюдение, тренинг, работа по образцу	2	ОФП: Упражнение с отягощениями.СФП: Направление и скорость движения штанги и звеньев тела спортсмена в первой и второй фазах тяги.	Тренажерный зал ЦВР	педагогический мониторинг, тренерский контроль,
40	23.1	16:00 - 18:00	27.1	16:00 - 18:00	Беседа, показ, исполнение педагогом, наблюдение, тренинг, работа по образцу	2	ОФП: Выполнение упражнений с собственным весом.СФП: Совершенствования ухода в подсед.	Тренажерный зал ЦВР	педагогический мониторинг, тренерский контроль,

Календарный учебный график групп объединения "Пауэрлифтинг" на 2022-2023 учебный год 1 года обучения

NN	1 группа		2 группа		Форма занятия	Количество	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
	Дата	Время	Дата	Время					
	проведения занятия		проведения занятия						
41	26.1	16:00 - 18:00	31.1	16:00 - 18:00	Беседа, показ, исполнение педагогом, наблюдение, тренинг, работа по образцу	2	ОФП: Выполнение упражнений на тренажерах.СФП: Подъем штанги от груди.	Тренажерный зал ЦВР	педагогический мониторинг, тренерский контроль,
42	30.1	16:00 - 18:00	3.2	16:00 - 18:00	Беседа, показ, исполнение педагогом, наблюдение, тренинг, работа по образцу	2	Теоретическая подготовка: Техничко-тактическая подготовка. Роль спортивного режима и питания ОФП: Выполнение упражнений на тренажерах.СФП: Направление и скорость движения штанги и звеньев тела спортсмена в первой и второй фазах тяги.	Тренажерный зал ЦВР	педагогический мониторинг, тренерский контроль,
43	2.2	16:00 - 18:00	7.2	16:00 - 18:00	Беседа, показ, исполнение педагогом, наблюдение, тренинг, работа по образцу	2	ОФП: Упражнение с отягощениями.СФП: Оптимальное соотношение быстроты и глубины подседа.	Тренажерный зал ЦВР	педагогический мониторинг, тренерский контроль,
44	6.2	16:00 - 18:00	10.2	16:00 - 18:00	Беседа, показ, исполнение педагогом, наблюдение, тренинг, работа по образцу	2	ОФП: Выполнение упражнений на тренажерах.СФП: Положение рук, ног и туловища на старте.	Тренажерный зал ЦВР	педагогический мониторинг, тренерский контроль,
45	9.2	16:00 - 18:00	14.2	16:00 - 18:00	Беседа, показ, исполнение педагогом, наблюдение, тренинг, работа по образцу	2	ОФП: Выполнение упражнений с собственным весом.СФП: Кинематика суставных перемещений и усилий атлета в тяге.	Тренажерный зал ЦВР	педагогический мониторинг, тренерский контроль,
46	13.2	16:00 - 18:00	17.2	16:00 - 18:00	Беседа, показ, исполнение педагогом, наблюдение, тренинг, работа по образцу	2	ОФП: Упражнение с отягощениями.СФП: Оптимальное соотношение быстроты и глубины подседа.	Тренажерный зал ЦВР	педагогический мониторинг, тренерский контроль,
47	16.2	16:00 - 18:00	21.2	16:00 - 18:00	Беседа, показ, исполнение педагогом, наблюдение, тренинг, работа по образцу	2	ОФП: Выполнение упражнений на тренажерах.СФП: Положение рук, ног и туловища на старте.	Тренажерный зал ЦВР	педагогический мониторинг, тренерский контроль,
48	20.2	16:00 - 18:00	28.2	16:00 - 18:00	Беседа, показ, исполнение педагогом, наблюдение, тренинг, работа по образцу	2	ОФП: Упражнение с отягощениями.СФП: Кинематика суставных перемещений и усилий атлета в тяге.	Тренажерный зал ЦВР	педагогический мониторинг, тренерский контроль,
49	27.2	16:00 - 18:00	3.3	16:00 - 18:00	Беседа, показ, исполнение педагогом, наблюдение, тренинг, работа по образцу	2	Теоретическая подготовка: Понятие о физической подготовке. Основные сведения о ее содержании и видах. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития ОФП: Выполнение упражнений на тренажерах.СФП: Оптимальное соотношение быстроты и глубины подседа.	Тренажерный зал ЦВР	педагогический мониторинг, тренерский контроль,
50	2.3	16:00 - 18:00	7.3	16:00 - 18:00	Беседа, показ, исполнение педагогом, наблюдение, тренинг, работа по образцу	2	ОФП: Выполнение упражнений с отягощением.СФП: Использование максимального прогиба в позвоночнике для уменьшения пути штанги.	Тренажерный зал ЦВР	педагогический мониторинг, тренерский контроль,
51	6.3	16:00 - 18:00	10.3	16:00 - 18:00	Беседа, показ, исполнение педагогом, наблюдение, тренинг, работа по образцу	2	ОФП: Упражнения на растяжку с собственным весомСФП: Кинематика суставных перемещений и усилий атлета в тяге.	Тренажерный зал ЦВР	педагогический мониторинг, тренерский контроль,
52	9.3	16:00 - 18:00	14.3	16:00 - 18:00	Беседа, показ, исполнение педагогом, наблюдение, тренинг, работа по образцу	2	Теоретическая подготовка: Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения. Средства интегральной подготовки.ОФП: Выполнение упражнений на тренажерах.СФП: Оптимальное соотношение быстроты и глубины подседа.	Тренажерный зал ЦВР	педагогический мониторинг, тренерский контроль,
53	13.3	16:00 - 18:00	17.3	16:00 - 18:00	Беседа, показ, исполнение педагогом, наблюдение, тренинг, работа по образцу	2	ОФП: Выполнение упражнений с отягощением.СФП: Использование максимального прогиба в позвоночнике для уменьшения пути штанги.	Тренажерный зал ЦВР	педагогический мониторинг, тренерский контроль,
54	16.3	16:00 - 18:00	21.3	16:00 - 18:00	Беседа, показ, исполнение педагогом, наблюдение, тренинг, работа по образцу	2	ОФП: Упражнения на растяжку с собственным весом СФП: Кинематика суставных перемещений и усилий атлета в тяге.	Тренажерный зал ЦВР	педагогический мониторинг, тренерский контроль,

Календарный учебный график групп объединения "Пауэрлифтинг" на 2022-2023 учебный год 1 года обучения

NN	1 группа		2 группа		Форма занятия	Количество	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
	Дата	Время	Дата	Время					
	проведения занятия		проведения занятия						
55	20.3	16:00 - 18:00	24.3	16:00 - 18:00	Беседа, показ, исполнение педагогом, наблюдение, тренинг, работа по образцу	2	ОФП: Выполнение упражнений на тренажерах.СФП: Техника подведения рук под гриф штанги.	Тренажерный зал ЦВР	педагогический мониторинг, тренерский контроль,
56	23.3	16:00 - 18:00	28.3	16:00 - 18:00	Беседа, показ, исполнение педагогом, наблюдение, тренинг, работа по образцу	2	ОФП: Выполнение упражнений с отягощением.СФП: Направление, амплитуда и скорость опуская.	Тренажерный зал ЦВР	педагогический мониторинг, тренерский контроль,
57	27.3	16:00 - 18:00	31.3	16:00 - 18:00	Беседа, показ, исполнение педагогом, наблюдение, тренинг, работа по образцу	2	ОФП: Упражнения на растяжку с собственным весом СФП: Кинематика суставных перемещений и усилий атлета в тяге.	Тренажерный зал ЦВР	педагогический мониторинг, тренерский контроль,
58	30.3	16:00 - 18:00	4.4	16:00 - 18:00	Беседа, показ, исполнение педагогом, наблюдение, тренинг, работа по образцу	2	ОФП: Выполнение упражнений с отягощением. СФП: Наиболее рациональное расположение звеньев тела.	Тренажерный зал ЦВР	педагогический мониторинг, тренерский контроль,
59	3.4	16:00 - 18:00	7.4	16:00 - 18:00	Беседа, показ, исполнение педагогом, наблюдение, тренинг, работа по образцу	2	ОФП: Выполнение упражнений на тренажерах. СФП: Техника подведения рук под гриф штанги.	Тренажерный зал ЦВР	педагогический мониторинг, тренерский контроль,
60	6.4	16:00 - 18:00	11.4	16:00 - 18:00	Беседа, показ, исполнение педагогом, наблюдение, тренинг, работа по образцу	2	ОФП: Выполнение упражнений с отягощением. СФП: Направление, амплитуда и скорость опуская.	Тренажерный зал ЦВР	педагогический мониторинг, тренерский контроль,
61	10.4	16:00 - 18:00	14.4	16:00 - 18:00	Беседа, показ, исполнение педагогом, наблюдение, тренинг, работа по образцу	2	Контрольное занятие. Промежуточная сдача нормативов «ПРОХОДКА».	Тренажерный зал ЦВР	педагогический мониторинг, тренерский контроль,
62	13.4	16:00 - 18:00	18.4	16:00 - 18:00	Беседа, показ, исполнение педагогом, наблюдение, тренинг, работа по образцу	2	ОФП: Выполнение упражнений на тренажерах.СФП: Наиболее рациональное расположение звеньев тела.	Тренажерный зал ЦВР	педагогический мониторинг, тренерский контроль,
63	17.4	16:00 - 18:00	25.4	16:00 - 18:00	Беседа, показ, исполнение педагогом, наблюдение, тренинг, работа по образцу	2	ОФП: Выполнение упражнений с отягощением.СФП: Наиболее рациональное расположение звеньев тела.	Тренажерный зал ЦВР	педагогический мониторинг, тренерский контроль,
64	20.4	16:00 - 18:00	28.4	16:00 - 18:00	Беседа, показ, исполнение педагогом, наблюдение, тренинг, работа по образцу	2	Теоретическая часть: Понятие о спортивной тренировке, ее цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка. Роль спортивного режима и питания ОФП: Выполнение упражнений с собственным весом СФП: Максимальное использование средств	Тренажерный зал ЦВР	педагогический мониторинг, тренерский контроль,
65	24.4	16:00 - 18:00	2.5	16:00 - 18:00	Беседа, показ, исполнение педагогом, наблюдение, тренинг, работа по образцу	2	ОФП: Выполнение упражнений на тренажерах. СФП: Положение звеньев тела перед началом жима.	Тренажерный зал ЦВР	педагогический мониторинг, тренерский контроль,
66	27.4	16:00 - 18:00	5.5	16:00 - 18:00	Беседа, показ, исполнение педагогом, наблюдение, тренинг, работа по образцу	2	Аттестация ОФП: Выполнение упражнений с отягощением.СФП: Наиболее рациональное расположение звеньев тела.	Тренажерный зал ЦВР	педагогический мониторинг, тренерский контроль,
67	4.5	16:00 - 18:00	12.5	16:00 - 18:00	Беседа, показ, исполнение педагогом, наблюдение, тренинг, работа по образцу	2	ОФП: Выполнение упражнений с собственным весом СФП: Максимальное использование средств специальной экипировки для достижения наивысшего результата.	Тренажерный зал ЦВР	педагогический мониторинг, тренерский контроль,
68	11.5	16:00 - 18:00	16.5	16:00 - 18:00	Беседа, показ, исполнение педагогом, наблюдение, тренинг, работа по образцу	2	ОФП: Выполнение упражнений на тренажерах. СФП: Положение звеньев тела перед началом жима.	Тренажерный зал ЦВР	педагогический мониторинг, тренерский контроль,

Календарный учебный график групп объединения "Пауэрлифтинг" на 2022-2023 учебный год 1 года обучения

NN	1 группа		2 группа		Форма занятия	Количество	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
	Дата	Время	Дата	Время					
	проведения занятия		проведения занятия						
69	15.5	16:00 - 18:00	19.5	16:00 - 18:00	Беседа, показ, исполнение педагогом, наблюдение, тренинг, работа по образцу	2	Теоретическая часть: Понятие о спортивной тренировке, ее цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка. Роль спортивного режима и питания ОФП: Выполнение упражнений с отягощением.СФП: Наиболее рациональное расположение	Тренажерный зал ЦВР	педагогический мониторинг, тренерский контроль,
70	18.5	16:00 - 18:00	23.5	16:00 - 18:00	Беседа, показ, исполнение педагогом, наблюдение, тренинг, работа по образцу	2	ОФП: Выполнение упражнений с собственным весом СФП: Максимальное использование средств специальной экипировки для достижения наивысшего результата.	Тренажерный зал ЦВР	педагогический мониторинг, тренерский контроль,
71	22.5	16:00 - 18:00	26.5	16:00 - 18:00	Беседа, показ, исполнение педагогом, наблюдение, тренинг, работа по образцу	2	ОФП: Выполнение упражнений на тренажерах. СФП: Положение звеньев тела перед началом жима.	Тренажерный зал ЦВР	педагогический мониторинг, тренерский контроль,
72	25.5	16:00 - 18:00	30.5	16:00 - 18:00	Беседа, показ, исполнение педагогом, наблюдение, тренинг, работа по образцу	2	ОФП: Выполнение упражнений с отягощением. СФП: Максимальное использование средств специальной экипировки для достижения наивысшего результата.	Тренажерный зал ЦВР	анализ результативности.
					Итого:	144			

Календарный учебный график групп объединения "Пауэрлифтинг" на 2022-2023 учебный год 2 года обучения

№№		3 группа		4 группа		Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
		Дата	Время	Дата	Время					
		проведения занятия		проведения занятия						
1	Пт	2.9	18.10-19.50	3.9	16:00 - 18:00	Лекция, беседа, показ видеоматериалов, иллюстраций	2	Теоретическая подготовка: Понятие о физической подготовке. Основные сведения о ее содержании и видах. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития ОФП: Выполнение упражнений на тренажерах.СФП: Оптимальное соотношение скорости и глубины подседа.	Тренажерный зал ЦВР	опрос, контрольное занятие
2	Пн	5.9	18.10-19.50	7.9	16:00 - 18:00	Беседа, показ, исполнение педагогом, наблюдение, тренинг, работа по образцу	2	ОФП: Упражнение с отягощениями.СФП: Оптимальное соотношение скорости и глубины подседа.	Тренажерный зал ЦВР	педагогический мониторинг, тренерский контроль,
3	Пт	9.9	18.10-19.50	10.9	16:00 - 18:00	Беседа, показ, исполнение педагогом, наблюдение, тренинг, работа по образцу	2	ОФП: Выполнение упражнений на тренажерах.СФП: Положение рук, ног и туловища на старте.	Тренажерный зал ЦВР	педагогический мониторинг, тренерский контроль,
4	Пн	12.9	18.10-19.50	14.9	16:00 - 18:00	Беседа, показ, исполнение педагогом, наблюдение, тренинг, работа по образцу	2	ОФП: Выполнение упражнений с собственным весом.СФП: Кинематика суставных перемещений и усилий атлета в тяге.	Тренажерный зал ЦВР	педагогический мониторинг, тренерский контроль,
5	Пт	16.9	18.10-19.50	17.9	16:00 - 18:00	Беседа, показ, исполнение педагогом, наблюдение, тренинг, работа по образцу	2	ОФП: Упражнение с отягощениями.СФП: Оптимальное соотношение скорости и глубины подседа.	Тренажерный зал ЦВР	педагогический мониторинг, тренерский контроль,
6	Пн	19.9	18.10-19.50	21.9	16:00 - 18:00	Беседа, показ, исполнение педагогом, наблюдение, тренинг, работа по образцу	2	ОФП: Выполнение упражнений на тренажерах.СФП: Положение рук, ног и туловища на старте.	Тренажерный зал ЦВР	педагогический мониторинг, тренерский контроль,
7	Пт	23.9	18.10-19.50	24.9	16:00 - 18:00	Беседа, показ, исполнение педагогом, наблюдение, тренинг, работа по образцу	2	ОФП: Упражнение с отягощениями.СФП: Кинематика суставных перемещений и усилий атлета в тяге.	Тренажерный зал ЦВР	педагогический мониторинг, тренерский контроль,
8	Пн	26.9	18.10-19.50	28.9	16:00 - 18:00	Беседа, показ, исполнение педагогом, наблюдение, тренинг, работа по образцу	2	ОФП: Выполнение упражнений с отягощением.СФП: Использование максимального прогиба в позвоночнике для уменьшения пути штанги.	Тренажерный зал ЦВР	педагогический мониторинг, тренерский контроль,
9	Пт	30.9	18.10-19.50	1.10	16:00 - 18:00	Беседа, показ, исполнение педагогом, наблюдение, тренинг, работа по образцу	2	ОФП: Упражнения на растяжку с собственным весомСФП: Кинематика суставных перемещений и усилий атлета в тяге.	Тренажерный зал ЦВР	педагогический мониторинг, тренерский контроль,
10	Пн	3.10	18.10-19.50	5.10	16:00 - 18:00	Беседа, показ, исполнение педагогом, наблюдение, тренинг, работа по образцу	2	Теоретическая подготовка: Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения. Средства интегральной подготовки.ОФП: Выполнение упражнений на тренажерах.СФП: Оптимальное соотношение скорости и глубины подседа.	Тренажерный зал ЦВР	педагогический мониторинг, тренерский контроль,
11	Пт	7.10	18.10-19.50	8.10	16:00 - 18:00	Беседа, показ, исполнение педагогом, наблюдение, тренинг, работа по образцу	2	ОФП: Выполнение упражнений с отягощением.СФП: Использование максимального прогиба в позвоночнике для уменьшения пути штанги.	Тренажерный зал ЦВР	педагогический мониторинг, тренерский контроль,
12	Пн	10.10	18.10-19.50	12.10	16:00 - 18:00	Беседа, показ, исполнение педагогом, наблюдение, тренинг, работа по образцу	2	ОФП: Упражнения на растяжку с собственным весом СФП: Кинематика суставных перемещений и усилий атлета в тяге.	Тренажерный зал ЦВР	педагогический мониторинг, тренерский контроль,
13	Пт	14.10	18.10-19.50	15.10	16:00 - 18:00	Беседа, показ, исполнение педагогом, наблюдение, тренинг, работа по образцу	2	ОФП: Выполнение упражнений на тренажерах.СФП: Техника подведения рук под гриф штанги.	Тренажерный зал ЦВР	педагогический мониторинг, тренерский контроль,

Календарный учебный график групп объединения "Пауэрлифтинг" на 2022-2023 учебный год 2 года обучения

NN		3 группа		4 группа		Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
		Дата	Время	Дата	Время					
		проведения занятия		проведения занятия						
14	Пн	17.10	18.10-19.50	19.10	16:00 - 18:00	Беседа, показ, исполнение педагогом, наблюдение, тренинг, работа по образцу	2	ОФП: Выполнение упражнений с отягощением.СФП: Направление, амплитуда и скорость опуская.	Тренажерный зал ЦДР	педагогический мониторинг, тренерский контроль,
15	Пт	21.10	18.10-19.50	22.10	16:00 - 18:00	Беседа, показ, исполнение педагогом, наблюдение, тренинг, работа по образцу	2	ОФП: Упражнения на растяжку с собственным весом СФП: Кинематика суставных перемещений и усилий атлета в тяге.	Тренажерный зал ЦДР	педагогический мониторинг, тренерский контроль,
16	Пн	24.10	18.10-19.50	26.10	16:00 - 18:00	Беседа, показ, исполнение педагогом, наблюдение, тренинг, работа по образцу	2	ОФП: Выполнение упражнений с отягощением. СФП: Наиболее рациональное расположение звеньев тела.	Тренажерный зал ЦДР	педагогический мониторинг, тренерский контроль,
17	Пт	28.10	18.10-19.50	29.10	16:00 - 18:00	Беседа, показ, исполнение педагогом, наблюдение, тренинг, работа по образцу	2	ОФП: Выполнение упражнений на тренажерах. СФП: Техника подведения рук под гриф штанги.	Тренажерный зал ЦДР	педагогический мониторинг, тренерский контроль,
18	Пн	31.10	18.10-19.50	2.11	16:00 - 18:00	Беседа, показ, исполнение педагогом, наблюдение, тренинг, работа по образцу	2	ОФП: Выполнение упражнений с отягощением. СФП: Направление, амплитуда и скорость опуская.	Тренажерный зал ЦДР	педагогический мониторинг, тренерский контроль,
19	Пн	7.11	18.10-19.50	9.11	16:00 - 18:00	Беседа, показ, исполнение педагогом, наблюдение, тренинг, работа по образцу	2	Контрольное занятие. Промежуточная сдача нормативов «ПРОХОДКА».	Тренажерный зал ЦДР	педагогический мониторинг, тренерский контроль,
20	Пт	11.11	18.10-19.50	12.11	16:00 - 18:00	Беседа, показ, исполнение педагогом, наблюдение, тренинг, работа по образцу	2	ОФП: Выполнение упражнений на тренажерах.СФП: Наиболее рациональное расположение звеньев тела.	Тренажерный зал ЦДР	педагогический мониторинг, тренерский контроль,
21	Пн	14.11	18.10-19.50	16.11	16:00 - 18:00	Беседа, показ, исполнение педагогом, наблюдение, тренинг, работа по образцу	2	ОФП: Выполнение упражнений с отягощением.СФП: Наиболее рациональное расположение звеньев тела.	Тренажерный зал ЦДР	педагогический мониторинг, тренерский контроль,
22	Пт	18.11	18.10-19.50	19.11	16:00 - 18:00	Беседа, показ, исполнение педагогом, наблюдение, тренинг, работа по образцу	2	Теоретическая часть: Понятие о спортивной тренировке, ее цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка. Роль спортивного режима и питания ОФП: Выполнение упражнений с собственным весом СФП: Максимальное использование средств специальной экипировки для достижения наивысшего результата.	Тренажерный зал ЦДР	педагогический мониторинг, тренерский контроль,
23	Пн	21.11	18.10-19.50	23.11	16:00 - 18:00	Беседа, показ, исполнение педагогом, наблюдение, тренинг, работа по образцу	2	ОФП: Выполнение упражнений на тренажерах. СФП: Положение звеньев тела перед началом жима.	Тренажерный зал ЦДР	педагогический мониторинг, тренерский контроль,
24	Пт	25.11	18.10-19.50	26.11	16:00 - 18:00	Беседа, показ, исполнение педагогом, наблюдение, тренинг, работа по образцу	2	ОФП: Выполнение упражнений с отягощением.СФП: Наиболее рациональное расположение звеньев тела.	Тренажерный зал ЦДР	педагогический мониторинг, тренерский контроль,
25	Пн	28.11	18.10-19.50	30.11	16:00 - 18:00	Беседа, показ, исполнение педагогом, наблюдение, тренинг, работа по образцу	2	ОФП: Выполнение упражнений с собственным весом СФП: Максимальное использование средств специальной экипировки для достижения наивысшего результата.	Тренажерный зал ЦДР	педагогический мониторинг, тренерский контроль,
26	Пт	2.12	18.10-19.50	3.12	16:00 - 18:00	Беседа, показ, исполнение педагогом, наблюдение, тренинг, работа по образцу	2	ОФП: Выполнение упражнений на тренажерах. СФП: Положение звеньев тела перед началом жима.	Тренажерный зал ЦДР	педагогический мониторинг, тренерский контроль,
27	Пн	5.12	18.10-19.50	7.12	16:00 - 18:00	Беседа, показ, исполнение педагогом, наблюдение, тренинг, работа по образцу	2	Теоретическая часть: Понятие о спортивной тренировке, ее цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка. Роль спортивного режима и питания ОФП: Выполнение упражнений с отягощением.СФП: Наиболее рациональное расположение звеньев тела.	Тренажерный зал ЦДР	педагогический мониторинг, тренерский контроль,

Календарный учебный график групп объединения "Пауэрлифтинг" на 2022-2023 учебный год 2 года обучения

NN		3 группа		4 группа		Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
		Дата	Время	Дата	Время					
		проведения занятия		проведения занятия						
28	Пт	9.12	18.10-19.50	10.12	16:00 - 18:00	Беседа, показ, исполнение педагогом, наблюдение, тренинг, работа по образцу	2	ОФП: Выполнение упражнений с собственным весом СФП: Максимальное использование средств специальной экипировки для достижения наивысшего результата.	Тренажерный зал ЦДР	педагогический мониторинг, тренерский контроль,
29	Пн	12.12	18.10-19.50	14.12	16:00 - 18:00	Беседа, показ, исполнение педагогом, наблюдение, тренинг, работа по образцу	2	ОФП: Выполнение упражнений на тренажерах. СФП: Положение звеньев тела перед началом жима.	Тренажерный зал ЦДР	педагогический мониторинг, тренерский контроль,
30	Пт	16.12	18.10-19.50	17.12	16:00 - 18:00	Беседа, показ, исполнение педагогом, наблюдение, тренинг, работа по образцу	2	ОФП: Выполнение упражнений с отягощением. СФП: Максимальное использование средств специальной экипировки для достижения наивысшего результата.	Тренажерный зал ЦДР	педагогический мониторинг, тренерский контроль,
31	Пн	19.12	18.10-19.50	21.12	16:00 - 18:00	Беседа, показ, исполнение педагогом, наблюдение, тренинг, работа по образцу	2	ОФП: Выполнение упражнений на тренажерах.СФП: Динамика усилий, использование упругих и реактивных сил при жиме лежа.	Тренажерный зал ЦДР	педагогический мониторинг, тренерский контроль,
32	Пт	23.12	18.10-19.50	24.12	16:00 - 18:00	Беседа, показ, исполнение педагогом, наблюдение, тренинг, работа по образцу	2	Промежуточная аттестация ОФП: Выполнение упражнений с собственным весом СФП: Вставание из подседа.	Тренажерный зал ЦДР	педагогический мониторинг, тренерский контроль,
33	Пн	26.12	18.10-19.50	28.12	16:00 - 18:00	Беседа, показ, исполнение педагогом, наблюдение, тренинг, работа по образцу	2	Теоретическая подготовка: Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля, его формы и содержание.ОФП: Выполнение упражнений с отягощением. Выполнение упражнений на тренажерах. Выполнение упражнений с собственным весом.СФП: Динамика усилий, использование упругих и реактивных сил при жиме лежа.	Тренажерный зал ЦДР	педагогический мониторинг, тренерский контроль,
34	Пт	30.12	18.10-19.50	31.12	16:00 - 18:00	Беседа, показ, исполнение педагогом, наблюдение, тренинг, работа по образцу	2	ОФП: Выполнение упражнений на тренажерах.СФП: Вставание из подседа.	Тренажерный зал ЦДР	педагогический мониторинг, тренерский контроль,
35	Пн	9.1	18.10-19.50	11.1	16:00 - 18:00	Беседа, показ, исполнение педагогом, наблюдение, тренинг, работа по образцу	2	ОФП: Выполнение упражнений на тренажерах.СФП: Порядок перемещения звеньев тела при вставании, не вызывающий резких смещений штанги в вертикальной и горизонтальной плоскостях.	Тренажерный зал ЦДР	педагогический мониторинг, тренерский контроль,
36	Пт	13.1	18.10-19.50	14.1	16:00 - 18:00	Беседа, показ, исполнение педагогом, наблюдение, тренинг, работа по образцу	2	ОФП: Выполнение упражнений с собственным весом.СФП: Целостное и расчлененное выполнение отдельных периодов и фаз упражнения.	Тренажерный зал ЦДР	педагогический мониторинг, тренерский контроль,
37	Пн	16.1	18.10-19.50	18.1	16:00 - 18:00	Беседа, показ, исполнение педагогом, наблюдение, тренинг, работа по образцу	2	ОФП: Выполнение упражнений с отягощением.СФП: Максимальное использование средств специальной экипировки для достижения высокого результата в жиме лежа.	Тренажерный зал ЦДР	педагогический мониторинг, тренерский контроль,
38	Пт	20.1	18.10-19.50	21.1	16:00 - 18:00	Беседа, показ, исполнение педагогом, наблюдение, тренинг, работа по образцу	2	ОФП: Выполнение упражнений с собственным весом.СФП: Порядок перемещения звеньев тела при вставании, не вызывающий резких смещений штанги в вертикальной и горизонтальной плоскостях..	Тренажерный зал ЦДР	педагогический мониторинг, тренерский контроль,
39	Пн	23.1	18.10-19.50	25.1	16:00 - 18:00	Беседа, показ, исполнение педагогом, наблюдение, тренинг, работа по образцу	2	ОФП: Выполнение упражнений с отягощением.СФП: Максимальное использование средств специальной экипировки для достижения высокого результата в жиме лежа.	Тренажерный зал ЦДР	педагогический мониторинг, тренерский контроль,
40	Пт	27.1	18.10-19.50	28.1	16:00 - 18:00	Беседа, показ, исполнение педагогом, наблюдение, тренинг, работа по образцу	2	ОФП: Выполнение упражнений на тренажерах.СФП: Целостное и расчлененное выполнение отдельных периодов и фаз упражнения.	Тренажерный зал ЦДР	педагогический мониторинг, тренерский контроль,
41	Пн	30.1	18.10-19.50	1.2	16:00 - 18:00	Беседа, показ, исполнение педагогом, наблюдение, тренинг, работа по образцу	2	ОФП: Выполнение упражнений с отягощением.СФП: Максимальное использование средств специальной экипировки для достижения высокого результата в жиме лежа.	Тренажерный зал ЦДР	педагогический мониторинг, тренерский контроль,

Календарный учебный график групп объединения "Пауэрлифтинг" на 2022-2023 учебный год 2 года обучения

NN		3 группа		4 группа		Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
		Дата	Время	Дата	Время					
		проведения занятия		проведения занятия						
42	Пт	3.2	18.10-19.50	4.2	16:00 - 18:00	Беседа, показ, исполнение педагогом, наблюдение, тренинг, работа по образцу	2	ОФП: Выполнение упражнений на тренажерах.СФП: Целостное и расчлененное выполнение отдельных периодов и фаз упражнения.	Тренажерный зал ЦДР	педагогический мониторинг, тренерский контроль,
43	Пн	6.2	18.10-19.50	8.2	16:00 - 18:00	Беседа, показ, исполнение педагогом, наблюдение, тренинг, работа по образцу	2	ОФП: Выполнение упражнений с собственным весом.СФП: Динамика усилий, использование упругих и реактивных сил при приседаниях.	Тренажерный зал ЦДР	педагогический мониторинг, тренерский контроль,
44	Пт	10.2	18.10-19.50	11.2	16:00 - 18:00	Беседа, показ, исполнение педагогом, наблюдение, тренинг, работа по образцу	2	ОФП: Выполнение упражнений на тренажерах.СФП: Применение пассивного растяжения мышц перед выполнением упражнения и после него.	Тренажерный зал ЦДР	педагогический мониторинг, тренерский контроль,
45	Пн	13.2	18.10-19.50	15.2	16:00 - 18:00	Беседа, показ, исполнение педагогом, наблюдение, тренинг, работа по образцу	2	ОФП: Выполнение упражнений с отягощением.СФП: Динамика усилий, использование упругих и реактивных сил при приседаниях.	Тренажерный зал ЦДР	педагогический мониторинг, тренерский контроль,
46	Пт	17.2	18.10-19.50	18.2	16:00 - 18:00	Беседа, показ, исполнение педагогом, наблюдение, тренинг, работа по образцу	2	ОФП: Выполнение упражнений на тренажерах.СФП: Применение пассивного растяжения мышц перед выполнением упражнения и после него.Теоретическая часть: Физические упражнения. Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения. Средства интегральной подготовки	Тренажерный зал ЦДР	педагогический мониторинг, тренерский контроль,
47	Пн	20.2	18.10-19.50	22.2	16:00 - 18:00	Беседа, показ, исполнение педагогом, наблюдение, тренинг, работа по образцу	2	ОФП: Выполнение упражнений с отягощением.СФП: Приседания в уступающем режиме с дополнительным весом, с задержкой в приседе, полуприседания с большим весом.	Тренажерный зал ЦДР	педагогический мониторинг, тренерский контроль,
48	Пн	27.2	18.10-19.50	25.2	16:00 - 18:00	Беседа, показ, исполнение педагогом, наблюдение, тренинг, работа по образцу	2	ОФП: Выполнение упражнений на тренажерах.СФП: Жим лежа 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.	Тренажерный зал ЦДР	педагогический мониторинг, тренерский контроль,
49	Пт	3.3	18.10-19.50	1.3	16:00 - 18:00	Беседа, показ, исполнение педагогом, наблюдение, тренинг, работа по образцу	2	ОФП: Выполнение упражнений с собственным весом.СФП: Тяга в уступающем режиме, с задержками, с вися, с плинтов, стоя на подставках, сидя, наклоны со штангой, наклоны лежа в станке, изометрические упражнения.	Тренажерный зал ЦДР	педагогический мониторинг, тренерский контроль,
50	Пн	6.3	18.10-19.50	4.3	16:00 - 18:00	Беседа, показ, исполнение педагогом, наблюдение, тренинг, работа по образцу	2	ОФП: Выполнение упражнений с отягощением.СФП: Приседания в уступающем режиме с дополнительным весом, с задержкой в приседе, полуприседания с большим весом	Тренажерный зал ЦДР	педагогический мониторинг, тренерский контроль,
51	Пт	10.3	18.10-19.50	11.3	16:00 - 18:00	Беседа, показ, исполнение педагогом, наблюдение, тренинг, работа по образцу	2	ОФП: Выполнение упражнений на тренажерах.СФП: Жим лежа 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.	Тренажерный зал ЦДР	педагогический мониторинг, тренерский контроль,
52	Пн	13.3	18.10-19.50	15.3	16:00 - 18:00	Беседа, показ, исполнение педагогом, наблюдение, тренинг, работа по образцу	2	Теоретическая часть: Физические упражнения. Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения. Средства интегральной подготовки ОФП: Выполнение упражнений с собственным весом.СФП: Тяга в уступающем режиме, с задержками, с вися, с плинтов, стоя на подставках, сидя, наклоны со штангой, наклоны лежа в станке, изометрические упражнения.	Тренажерный зал ЦДР	педагогический мониторинг, тренерский контроль,
53	Пт	17.3	18.10-19.50	18.3	16:00 - 18:00	Беседа, показ, исполнение педагогом, наблюдение, тренинг, работа по образцу	2	ОФП: Выполнение упражнений с отягощением.СФП: Приседания в уступающем режиме с дополнительным весом, с задержкой в приседе, полуприседания с большим весом	Тренажерный зал ЦДР	педагогический мониторинг, тренерский контроль,
54	Пн	20.3	18.10-19.50	22.3	16:00 - 18:00	Беседа, показ, исполнение педагогом, наблюдение, тренинг, работа по образцу	2	ОФП: Выполнение упражнений на тренажерах.СФП: Жим лежа 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.	Тренажерный зал ЦДР	педагогический мониторинг, тренерский контроль,
55	Пт	24.3	18.10-19.50	25.3	16:00 - 18:00	Беседа, показ, исполнение педагогом, наблюдение, тренинг, работа по образцу	2	ОФП: Выполнение упражнений с собственным весом.СФП: Тяга в уступающем режиме, с задержками, с вися, с плинтов, стоя на подставках, сидя, наклоны со штангой, наклоны лежа в станке, изометрические упражнения.	Тренажерный зал ЦДР	педагогический мониторинг, тренерский контроль,

Календарный учебный график групп объединения "Пауэрлифтинг" на 2022-2023 учебный год 2 года обучения

NN		3 группа		4 группа		Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
		Дата	Время	Дата	Время					
		проведения занятия		проведения занятия						
56	Пн	27.3	18.10-19.50	29.3	16:00 - 18:00	Беседа, показ, исполнение педагогом, наблюдение, тренинг, работа по образцу	2	ОФП: Выполнение упражнений с отягощением.СФП: Приседания в уступающем режиме с дополнительным весом, с задержкой в приседе, полуприседания с большим весом	Тренажерный зал ЦДР	педагогический мониторинг, тренерский контроль,
57	Пт	31.3	18.10-19.50	1.4	16:00 - 18:00	Беседа, показ, исполнение педагогом, наблюдение, тренинг, работа по образцу	2	ОФП: Выполнение упражнений на тренажерах.СФП: Жим лежа 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.	Тренажерный зал ЦДР	педагогический мониторинг, тренерский контроль,
58	Пн	3.4	18.10-19.50	5.4	16:00 - 18:00	Беседа, показ, исполнение педагогом, наблюдение, тренинг, работа по образцу	2	ОФП: Выполнение упражнений с собственным весом.СФП: Тяга в уступающем режиме, с задержками, с вися, с плитов, стоя на подставках, сидя, наклоны со штангой, наклоны лежа в станке, изометрические упражнения.	Тренажерный зал ЦДР	педагогический мониторинг, тренерский контроль,
59	Пт	7.4	18.10-19.50	8.4	16:00 - 18:00	Беседа, показ, исполнение педагогом, наблюдение, тренинг, работа по образцу	2	Теоретическая подготовка: Физические упражнения. Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения. Средства интегральной подготовки ОФП: Выполнение упражнений с отягощением.СФП: Приседания с прыжками, приседания с широкой и узкой постановкой ног, приседания со штангой на груди, жиме ногами вертикально и под углом, разгибании ног сидя, сгибании ног лежа.	Тренажерный зал ЦДР	педагогический мониторинг, тренерский контроль,
60	Пн	10.4	18.10-19.50	12.4	16:00 - 18:00	Беседа, показ, исполнение педагогом, наблюдение, тренинг, работа по образцу	2	ОФП: Выполнение упражнений на тренажерах.СФП: Подъем лежа из-за головы, сгибание и разгибание рук от брусьев, сгибание и разгибание рук в упоре лежа с хлопком, разгибание рук лежа и стоя, полужим.	Тренажерный зал ЦДР	педагогический мониторинг, тренерский контроль,
61	Пт	14.4	18.10-19.50	15.4	16:00 - 18:00	Беседа, показ, исполнение педагогом, наблюдение, тренинг, работа по образцу	2	ОФП: Выполнение упражнений с собственным весом.СФП: Тяга в уступающем режиме, с задержками, с вися, с плитов, стоя на подставках, сидя, наклоны со штангой, наклоны лежа в станке, изометрические упражнения.	Тренажерный зал ЦДР	педагогический мониторинг, тренерский контроль,
62	Пн	17.4	18.10-19.50	19.4	16:00 - 18:00	Беседа, показ, исполнение педагогом, наблюдение, тренинг, работа по образцу	2	Теоретическая подготовка: Физические упражнения. Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения. Средства интегральной подготовки ОФП: Выполнение упражнений с отягощением.СФП: Приседания с прыжками, приседания с широкой и узкой постановкой ног, приседания со штангой на груди, жиме ногами вертикально и под углом, разгибании ног сидя, сгибании ног лежа.	Тренажерный зал ЦДР	педагогический мониторинг, тренерский контроль,
63	Пн	24.4	18.10-19.50	22.4	16:00 - 18:00	Беседа, показ, исполнение педагогом, наблюдение, тренинг, работа по образцу	2	ОФП: Выполнение упражнений на тренажерах.СФП: Подъем лежа из-за головы, сгибание и разгибание рук от брусьев, сгибание и разгибание рук в упоре лежа с хлопком, разгибание рук лежа и стоя, полужим.	Тренажерный зал ЦДР	педагогический мониторинг, тренерский контроль,
64	Пт	28.4	18.10-19.50	26.4	16:00 - 18:00	Беседа, показ, исполнение педагогом, наблюдение, тренинг, работа по образцу	2	ОФП: Выполнение упражнений с собственным весом.СФП: Тяга в уступающем режиме, с задержками, с вися, с плитов, стоя на подставках, сидя, наклоны со штангой, наклоны лежа в станке, изометрические упражнения.	Тренажерный зал ЦДР	педагогический мониторинг, тренерский контроль,
65	Пт	5.5	18.10-19.50	29.4	16:00 - 18:00	Беседа, показ, исполнение педагогом, наблюдение, тренинг, работа по образцу	2	Теоретическая подготовка: Основные сведения о ЕВСК. Условия выполнения требований и норм ЕВСК ОФП: Выполнение упражнений с отягощением.СФП: Приседания с прыжками, приседания с широкой и узкой постановкой ног, приседания со штангой на груди, жиме ногами вертикально и под углом, разгибании ног сидя, сгибании ног лежа.	Тренажерный зал ЦДР	педагогический мониторинг, тренерский контроль,
66	Пт	12.5	18.10-19.50	3.5	16:00 - 18:00	Беседа, показ, исполнение педагогом, наблюдение, тренинг, работа по образцу	2	ОФП: Выполнение упражнений на тренажерах.СФП: Подъем лежа из-за головы, сгибание и разгибание рук от брусьев, сгибание и разгибание рук в упоре лежа с хлопком, разгибание рук лежа и стоя, полужим.	Тренажерный зал ЦДР	педагогический мониторинг, тренерский контроль,
67	Пн	15.5	18.10-19.50	6.5	16:00 - 18:00	Беседа, показ, исполнение педагогом, наблюдение, тренинг, работа по образцу	2	Аттестация ОФП: Выполнение упражнений с собственным весом.СФП: Тяга в уступающем режиме, с задержками, с вися, с плитов, стоя на подставках, сидя, наклоны со штангой, наклоны лежа в станке, изометрические упражнения.	Тренажерный зал ЦДР	педагогический мониторинг, тренерский контроль,
68	Пт	19.5	18.10-19.50	10.5	16:00 - 18:00	Беседа, показ, исполнение педагогом, наблюдение, тренинг, работа по образцу	2	Теоретическая подготовка: Основные сведения о ЕВСК. Условия выполнения требований и норм ЕВСК ОФП: Выполнение упражнений с отягощением.СФП: Тяга в уступающем режиме, с задержками, с вися, с плитов, стоя на подставках, сидя, наклоны со штангой, наклоны лежа в станке, изометрические упражнения.	Тренажерный зал ЦДР	педагогический мониторинг, тренерский контроль,
69	Пн	22.5	18.10-19.50	13.5	16:00 - 18:00	Беседа, показ, исполнение педагогом, наблюдение, тренинг, работа по образцу	2	ОФП: Выполнение упражнений на тренажерах.СФП: Приседания с весом на поясе, сведение и разведение ног в специальном тренажере, изометрические упражнения.	Тренажерный зал ЦДР	педагогический мониторинг, тренерский контроль,

Календарный учебный график групп объединения "Пауэрлифтинг" на 2022-2023 учебный год 2 года обучения

№№		3 группа		4 группа		Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
		Дата	Время	Дата	Время					
		проведения занятия		проведения занятия						
70	Пт	26.5	18.10-19.50	17.5	16:00 - 18:00	Беседа, показ, исполнение педагогом, наблюдение, тренинг, работа по образцу	2	ОФП: Выполнение упражнений с собственным весом. СФП: Жим стоя с груди и со спины, жим гантелей, подъем гантелей через стороны, изометрические упражнения.	Тренажерный зал ЦВР	педагогический мониторинг, тренерский контроль,
71	Пн	29.5	18.10-19.50	20.5	16:00 - 18:00	Беседа, показ, исполнение педагогом, наблюдение, тренинг, работа по образцу	2	ОФП: Выполнение упражнений с отягощением.СФП: Тяга в уступающем режиме, с задержками, с вися, с плитов, стоя на подставках, сидя, наклоны со штангой, наклоны лежа в станке, изометрические упражнения.	Тренажерный зал ЦВР	педагогический мониторинг, тренерский контроль,
72		30.5	18:10-20:10	24.5	16:00 - 18:00	Беседа, показ, исполнение педагогом, наблюдение, тренинг, работа по образцу	2	ОФП: Выполнение упражнений с собственным весом.СФП: Тяга в уступающем режиме, с задержками, с вися, с плитов, стоя на подставках, сидя, наклоны со штангой, наклоны лежа в станке, изометрические упражнения.	Тренажерный зал ЦВР	анализ результативности.
						Итого:	144			