

Отдел образования Администрации городского округа Шуи
Ивановской области
Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Детский оздоровительно - образовательный спортивный центр»

РЕКОМЕНДОВАНО:

Методическим советом

МБУДО «ДООСЦ»

Протокол № 3 от «31» 08 2021г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБУДО «ДООСЦ»

В.С. Борков

Приказ № 18 от «01» 09 2021г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«БЫТЬ СИЛЬНЫМ»

Секции пауэрлифтинга МБУДО «ДООСЦ»

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Уровень программы: продвинутый

Срок обучения: 4 года

Возраст: 10-18 лет

Разработал программу:

Тренер-преподаватель

МБУДО «ДООСЦ»

Сухов Алексей Владимирович

г. о. Шуя 2021 год

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел 1: Комплекс основных характеристик программы.....	3
1.1 Пояснительная записка.....	3
1.2 Цель и задачи программы.....	5
1.3 Содержание программы.....	7
1.4 Планируемые результаты освоения программы.....	17
 Раздел 2: Комплекс организационно – педагогических условий.....	20
2.1-2.5 Календарно - тематический план	20
2.6 Условие реализации программы.....	20-23
2.7 Форма аттестации и оценочные материалы.....	23
2.8 Методические материалы.....	26
2.9 План работы по воспитанию и социализации обучающихся.....	28
2.10 План работы с родителями на 2021 – 2022	29
2.11 Перечень информационно-методических материалов.....	30

РАЗДЕЛ 1: КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Быть сильным», (далее «Пауэрлифтинг») разработана на основе следующих нормативно-правовых документов:

- ✓ – Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- ✓ Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 30.06.2020 №16 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4 3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)»;
- ✓ Постановления Главного государственного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- ✓ Постановления Главного государственного врача РФ от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (*разд.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи*)»;
- ✓ Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- ✓ Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- ✓ Устава МБУДО «ДООСЦ».

КРАТКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ВИДА СПОРТА, ЕГО ЗНАЧИМОСТЬ

Пауэрлифтинг -силовой вид спорта, суть которого заключается впреодолении сопротивления максимально тяжелого для спортсмена веса с использованием спортивного снаряда «штанги». Этот вид спорта образовался из набора тяжелоатлетических упражнений (англ. powerlifting; power – «сила, мощь» + lifting – «поднятие») – вид спорта, включающий в

себя спортивные дисциплины, содержащие в своем наименовании слова: «троеборье», «троеборье классическое», «жим лёжа», «жим классический».

Троеборье – спортивные дисциплины, содержащие в своем наименовании слово «троеборье», включающие в себя три упражнения: приседание, жим лёжа, тяга становая. Соревнования по троеборью проводятся с использованием специальной экипировки.

Троеборье классическое – спортивные дисциплины, содержащие в своем наименовании слова «троеборье классическое», включающие в себя три упражнения: приседание, жим лёжа, тяга становая. Соревнования по троеборью классическому проводятся без использования специальной экипировки.

Жим лёжа – спортивная дисциплина, содержащая в своем наименовании слово «жим», включающаяся в себя упражнение: жим лёжа. Соревнования по жиму проводятся с использованием специальной экипировки.

Жим классический – спортивная дисциплина, содержащая в своем наименовании слово «жим», включающаяся в себя упражнение: жим лёжа. Соревнования по жиму лёжа проводятся без использования специальной экипировки.

Соревнования по троеборью, троеборью классическому учитывают результаты трех «базовых» упражнений, по сумме показателей которых определяется профессиональное мастерство пауэрлифтера. У спортсмена есть три попытки для выполнения одного повторения с максимальным весом снаряда, в каждом из этих упражнений. Три лучших результата в приседание, жиме и тяге суммируются и становятся суммой, которая является показателем физической силы и выносливости пауэрлифтера. При проведении соревнований определяются группы обучающихся одного возраста и одной весовой категории, в этих группах и сравниваются результаты выполнения упражнений. Для определения наилучших показателей разных весовых категорий, используются различные расчетные формулы. Для детей в возрасте до 18 лет проводятся соревнования в возрастных группах у юношей и девушек 12-13 лет, 14-18 лет. По правилам вида спорта «пауэрлифтинг» участвовать в соревнованиях разрешается, начиная с 14 лет, с 12 лет только в первенствах муниципальных образований.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Уровень

программы: базовый –

общеразвивающий, подготовительный, предполагающий знакомство с основами пауэрлифтинга (троеборье, троеборье классическое, жим, жим классический), общефизическую подготовку средствами пауэрлифтинга, использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы.

Актуальность программы: состоит в обеспечении двигательной активности обучающихся, укреплении здоровья, коррекции телосложения, достижении

физического и психологического комфорта, посредством определения оптимальных объемов тренировочных нагрузок, в зависимости от возраста и уровня подготовленности.

Актуальность заключается и в создании условий для развития личности ребёнка и мотивации к познанию, преодолению сложностей и достижению результатов; профилактики асоциального поведения, культурного и профессионального самоопределения, самореализации личности ребенка.

Программа дает возможность реализовать свои потребности, общаясь в коллективе, проявить свои способности.

Педагогическая целесообразность программы обусловлена также тем, что предлагает детям и подросткам выбор здорового образа жизни, развитие их индивидуальных качеств.

Создание дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Пауэрлифтинг» (далее – Программа) продиктовано социальным спросом со стороны детей и их родителей (законных представителей) на программы физкультурно-спортивной направленности.

Новизна программы связана с её направленностью не только на развитие спортивного мастерства, но и на оздоровление детей, позволяя посещать занятия обучающимся с разной физической подготовкой и физическими способностями.

Адресат: обучающиеся с 10 до 18 лет.

Формы и режим занятий по программе

Форма обучения: очная

Формы проведения занятий: беседа, соревнование, учебно-тренировочные занятия.

Режим занятий: занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа.

Срок реализации программы: программа рассчитана на 4 года обучения.

1.2 ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель: создание основы для воспитания здорового человека посредством формирования основ здорового образа жизни, содействия гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, расширения двигательных возможностей, компенсации дефицита двигательной активности максимально возможного числа детей через занятия пауэрлифтингом.

Задачи:

- формировать и развивать спортивные способности детей, удовлетворить их индивидуальные потребности в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- развивать мотивацию личности ребенка к активному образу жизни и систематическим занятиям пауэрлифтингом;

- сформировать жизненно важные умения и навыки, через обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами пауэрлифтинга;
- повысить уровень развития физических качеств: силы, гибкости, скорости, выносливости, координационных возможностей в соответствии с сенситивными периодами и функциональные возможности организма;
- ознакомить с основами техники выполнения базовых упражнений;
- воспитать волевые, моральные, этические и эстетические качества обучающихся.

1.3 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебно-тематический план 1 года обучения

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретический раздел	8	8		Опрос, тестирование
2	Общая физическая подготовка	70		70	Выполнение упражнений
3	Специальная физическая подготовка	75		75	Выполнение упражнений
3	Техническая подготовка	42		42	Выполнение упражнений
4	Соревнования	21		21	Выполнение контрольных нормативов
Итого часов:		216	8	208	

Учебно-тематический план 2 года обучения

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретический раздел	8	8		Опрос, тестирование
2	Общая физическая подготовка	70		70	Выполнение упражнений
3	Специальная физическая подготовка	75		75	Выполнение упражнений
3	Техническая подготовка	42		42	Выполнение упражнений
4	Соревнования	21		21	Выполнение контрольных нормативов
Итого часов:		216	8	208	

Учебно-тематический план 3 года обучения

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Общая физическая подготовка	70		70	Выполнение упражнений
2	Специальная физическая подготовка	70		70	Выполнение упражнений
3	Техническая подготовка	40		40	Выполнение упражнений
4	Тактическая подготовка	20		20	Выполнение упражнений
5	Соревнования	8		8	Выполнение контрольных нормативов
Итого часов:		216	8	208	

Учебно-тематический план 4 года обучения

№ п/п	Название раздела	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Теоретический раздел	24	24	
2	Общая физическая подготовка	98		98
3	Техническая подготовка	196		196
4	Соревнования	42		42
Итого часов:		360	24	336

1 ГОД ОБУЧЕНИЯ

1. Теоретический раздел

1. Физическая культура история ее развития, значение в жизни человека.

Понятие физическая культура и история ее развития, значение в жизни человека

2. Пауэрлифтинг и история его развития.

Пауэрлифтинг. Возникновение и развитие пауэрлифтинга, как вида спорта.

3. Краткие сведения о строении и функциях организма.

4. Гигиенические знания и навыки для всех уровней обучения.

Сведения о гигиене. Личная гигиена троеборца. Средства закаливания: солнце, воздух, вода.

5. Основы техники выполнения упражнений в пауэрлифтинге.

Техника выполнения упражнений в пауэрлифтинге.

6. Правила соревнований.

Правила соревнований вида спорта пауэрлифтинг. Форма пауэрлифтера (экипировка).

7. Оборудование и инвентарь. Техника безопасности.

Оборудование и инвентарь зала для пауэрлифтинга

Штанги: «лифтерская», тренировочная, нестандартная. Устройство штанги. Специальная скамья для жималежа и стойки для приседания. Вспомогательные тренажеры. Гири, разборные гантели, подставки. Специализированный помост. Уход и бережное отношение к спортивным сооружениям, инвентарю, оборудованию. Правила поведения в спортсооружениях, на тренировках. Соблюдение техники безопасности.

2. Раздел общая физическая подготовка

Строевые упражнения. Понятие о строе: шеренга, фланг, фронт, тыл, ширина и глубина строя, дистанция, интервал, направляющий, замыкающий. Выполнение команд. Расчёт на группы. Повороты.

Движение: строевым шагом, обычным, бегом, на носках, на пятках.

Общеразвивающие упражнения (ОРУ) без предметов

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

Упражнения вдвоем с сопротивлением, отталкивание.

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

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

3. Раздел специальная физическая подготовка (СФП)

Ознакомление с техникой выполнения базовых упражнений пауэрлифтинга
ПРИСЕДАНИЕ.

Действия обучающегося до съёма штанги со стоек. Съёмштанги со стоек. Положение спины и расстановка ног. Действия обучающегося при уходе в подсед, способствующие системы в подседе. Зависимость высоты фиксации штанги от подвижности в голеностопных, коленных и тазобедренных суставах. Величина углов в этих суставах.

Вставание из подседа. Биомеханические условия сохранения равновесия и вставания в разных способах подседа. Фиксация. Выполнение команд судьи. Дыхание при выполнении упражнения.

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

ТЯГА. Стартовое положение. Расстановка ног. Способы захвата и оптимальная ширина хвата. Положение ног, головы, туловища, рук на старте, величины углов в коленных, голеностопных и тазобедренных суставах. Разновидности старта (динамический, статический). Дыхание во время выполнения упражнения. Съём штанги с помоста. Работа мышц разгибателей ног и туловища. Фиксация штанги в верхней точке подъёма. Выполнение команд судьи. Целостное и расчленённое выполнение отдельных периодов и фаз упражнения. Специально-вспомогательные упражнения.

4 Раздел Соревнования

2 ГОД ОБУЧЕНИЯ

1.Теоретический раздел

1.Физическая культура и спорт России, история ее развития, современное развитие, значение в жизни человека.Понятие физическая культура и спорт России, история ее развития, современное развитие, значение в жизни человека.

2.Пауэрлифтинг и история его развития.Пауэрлифтинг. Краткий обзор развития пауэрлифтинга в России. Возникновение и развитие пауэрлифтинга, как вида спорта. Первые чемпионаты России по подниманию тяжестей.

3.Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат. Кости (названия), мышцы (названия), функции и взаимодействие органов. Сведения о кровообращении, состав и значение крови. Сердце и сосуды. Органы пищеварения. Органы выделения.

4.Сведения о гигиене. Личная гигиена троеборца, уход за кожей, волосами, кожей и полостью рта. Средства закаливания: солнце, воздух, вода.

5.Основы техники выполнения упражнений в пауэрлифтинге.Техника выполнения упражнений в пауэрлифтинге. Что такое техническое мастерство, от чего оно зависит.

6.Правила соревнований. Правила соревнований вида спорта пауэрлифтинг. Форма пауэрлифтера (экипировка). Команды судьи на помосте. Жесты судьи на помосте. Боковые судьи. Работа судей и секретарей. Правила определения победителя. Возрастные группы. Весовые категории. Порядок взвешивания. Требования к экипировке. Правила выполнения упражнений. Помещение для соревнований. Единая Всероссийская спортивная классификация.

7.Оборудование и инвентарь. Техника безопасности.Оборудование и инвентарь зала для пауэрлифтинга. Штанги: «лифтерская», тренировочная, нестандартная. Устройство штанги. Специальная скамья для жималежа и стойки для приседания. Вспомогательные тренажеры. Гири, разборные гантели, подставки. Специализированный помост.

Уход и бережное отношение к спортивным сооружениям, инвентарю, оборудованию. Правила поведения в спортсооружениях, на тренировках. Соблюдение техники безопасности.

2.Раздел: общая физическая подготовка

Строевые упражнения.Понятие о строе:шеренга,фланг,фронт,тыл,ширина и глубина строя, дистанция, интервал, направляющий, замыкающий. Выполнение команд. Расчёт на группы. Повороты. Движение: строевым шагом, обычным, бегом, на носках, на пятках.Общеразвивающие упражнения (ОРУ) без предметов:

Упражнения для рук и плечевого пояса: движение руками из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа), сгибание, разгибание, вращение, махи, отведение, приведение,

рывковые движения руками одновременно и разноименно во время движения шагом и бегом.

Упражнения вдвоем с сопротивлением, отталкивание.

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

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

3.Раздел: специальная физическая подготовка (СФП)

Ознакомление с техникой выполнения базовых упражнений пауэрлифтинга **ПРИСЕДАНИЕ.** Действия обучающегося до съёма штанги со стоек. Съёмштанги со стоек. Положение спины и расстановка ног. Действия обучающегося при уходе в подсед, способствующие системы в подседе. Зависимость высоты фиксации штанги от подвижности в голеностопных, коленных и тазобедренных суставах. Величина углов в этих суставах.

Вставание из подседа. Биомеханические условия сохранения равновесия и вставания в разных способах подседа. Фиксация. Выполнение команд судьи. Дыхание при выполнении упражнения.

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

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

Целостное и расчленённое выполнение отдельных периодов и фаз упражнения. Специально-вспомогательные упражнения.

4 Раздел: Соревнования

3 ГОД ОБУЧЕНИЯ

1.Теоретический раздел

1.Врачебный контроль, самоконтроль.Понятие о врачебном контроле и его роли для юного троеборца. Значение данных врачебного контроля для физического развития и степени тренированности спортсмена. Понятие о тренированности, утомлении и перетренированности. Показания и противопоказания для занятий пауэрлифтингом.

2.Основы техники выполнения упражнений в пауэрлифтинге.Техника выполнения упражнений в пауэрлифтинге. Что такое техническое мастерство, от чего оно зависит.

3.Правила соревнований. Правила соревнований вида спорта пауэрлифтинг. Форма пауэрлифтера (экипировка). Команды судьи на помосте. Жесты судьи на помосте. Боковые судьи. Работа судей и секретарей. Правила определения победителя. Возрастные группы. Весовые категории. Порядок взвешивания. Требования к экипировке. Правила выполнения упражнений. Помещение для соревнований. Единая Всероссийская спортивная классификация.

4.Оборудование и инвентарь. Техника безопасности.Оборудование и инвентарь зала для пауэрлифтинга. Штанги: «лифтерская», тренировочная, нестандартная. Устройство штанги. Специальная скамья для жималежа и стойки для приседания. Вспомогательные тренажеры. Гири, разборные гантели, подставки. Специализированный помост.

5.Уход и бережное отношение к спортивным сооружениям, инвентарю, оборудованию. Правила поведения в спортсооружениях, на тренировках. Соблюдение техники безопасности.

2.Раздел: общая физическая подготовка

Строевые упражнения.Понятие о строе:шеренга,фланг,фронт,тыл,ширина и глубина строя, дистанция, интервал, направляющий, замыкающий. Выполнение команд. Расчёт на группы. Повороты. Движение: строевым шагом, обычным, бегом, на носках, напятках.Изменения направления при беге и ходьбе.Общеразвивающие упражнения (ОРУ) без предметов:

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

Упражнения вдвоем с сопротивлением, отталкивание.

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

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

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

Общеразвивающие упражнения с предметом: упражнения со скакалкой; гимнастической палкой; с набивными мячами.

Общеразвивающие упражнения на гимнастических снарядах: на гимнастической скамейке; с канатом; на гимнастическом козле; на брусьях; на перекладине; на гимнастической стенке.

Общеразвивающие упражнения из акробатики: кувырки; стойки; перевороты; прыжки на мини-батуте

Общеразвивающие упражнения из лёгкой атлетики: бег на короткие дистанции (30, 60, 100 м); прыжки в длину с места и разбега; прыжки в высоту с места; метание диска, гранаты, толкание ядра, гири.

Общеразвивающие упражнения из спортивных игр: баскетбол, волейбол, ручной мяч, бадминтон, настольный теннис, футбол; спортивные игры по упрощённым правилам. Общеразвивающие упражнения из подвижных игр: игры с бегом, прыжками, с метаниями, с элементами сопротивления, перетягивание каната, эстафеты. Общеразвивающие упражнения из плавания: для не умеющих плавать – овладение техникой плавания; плавание на дистанции: 25 м, 50 м, 100 м; прыжки, ныряние; приёмы спасения утопающих.

3. Раздел: специальная физическая подготовка (СФП)

Ознакомление с техникой выполнения базовых упражнений пауэрлифтинга ПРИСЕДАНИЕ. Действия обучающегося до съёма штанги со стоек. Съём штанги со стоек. Положение спины и расстановка ног. Действия обучающегося при уходе в подсед, способствующие системам в подседе. Зависимость высоты фиксации штанги от подвижности в голеностопных, коленных и тазобедренных суставах. Величина углов в этих суставах.

Вставание из подседа. Биомеханические условия сохранения равновесия и вставания в разных способах подседа. Фиксация. Выполнение команд судьи. Дыхание при выполнении упражнения.

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

ТЯГА. Стартовое положение. Расстановка ног. Способы захвата и оптимальная ширина хвата. Положение ног, головы, туловища, рук на старте, величины углов в коленных, голеностопных и тазобедренных суставах. Разновидности старта (динамический, статический). Дыхание во время выполнения упражнения.

Съём штанги с помоста. Работа мышц разгибателей ног и туловища. Фиксация штанги в верхней точке подъёма. Выполнение команд судьи. Целостное и расчленённое выполнение отдельных периодов и фаз упражнения. Специально-вспомогательные упражнения. Применение пассивного растяжения мышц перед выполнением упражнения и после него. Ударный метод развития взрывной силы мышц для совершенствования элементов техники с повышением реактивной способности нервно-мышечного аппарата. Избирательная тренировка отдельных мышц или мышечных групп.

4. Раздел: техническая подготовка

Основными задачами технической подготовки являются:

- прочное освоение техники пауэрлифтинга (силового троеборья);
- владение техникой и умение сочетать в разной последовательности технические приемы;
- использование технических приемов в сложных условиях соревновательной деятельности.

К основным средствам решения задач технической подготовки относятся соревновательные и специальные упражнения.

Эффективность средств технической подготовки во многом зависит от методов обучения. В процессе подготовки используют общепринятые методы физического воспитания: практические, словесные, наглядные.

Техника выполнения приседаний со штангой на плечах. Техника выполнения жима на скамье. Техника выполнения тяги. Техника «Сумо». Классический способ выполнения тяги становой. Изучение техники выполнения упражнений в пауэрлифтинге. Приседание.

Действия спортсмена до съёма штанги со стоек. Съём штанги со стоек. Положение спины и расстановка ног. Действия атлета при уходе в подсед, способствующие системы в подседе. Зависимость высоты фиксации штанги от подвижности в голеностопных, коленных и тазобедренных суставах. Величина углов в этих суставах.

Вставание из подседа. Биомеханические условия сохранения равновесия и вставания в разных способах подседа. Фиксация. Выполнение команд судьи. Дыхание при выполнении упражнения. Жим лежа.

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

ТЯГА.

Стартовое положение. Расстановка ног. Способы захвата и оптимальная ширина хвата. Положение ног, головы, туловища, рук на старте, величины углов в коленных, голеностопных и тазобедренных суставах. Разновидности старта (динамический, статический). Дыхание во время выполнения упражнения.

Съем штанги с помоста. Работа мышц разгибателей ног и туловища. Фиксация штанги в верхней точке подъема. Выполнение команд судьи. Совершенствование техники выполнения упражнений в пауэрлифтинге Приседание.

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

Максимальное использование средств специальной экипировки для достижения наивысшего результата.

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

ЖИМ ЛЁЖА

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

ТЯГА

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

5.Раздел: соревнования

4 ГОД ОБУЧЕНИЯ

1. Теоретическая подготовка

Инвентарь, оборудование, место занятий. Правила поведения на занятиях, дисциплина. Техника безопасности на занятиях, дистанция, страховки. Профилактика травм, Юрий Власов, становление спортивной карьеры, достижения в спорте. Физиологические особенности организма, биомеханика, работа мышц при работе с предельными весами. ЗОЖ, закаливание организма, способы физического развития и укрепления здоровья человека. Врачебный контроль, диспансеризация. Самоконтроль, дневник спортсмена. Восстановительные мероприятия (плавание, сауна, массаж). Правила организации. Оказание первой медицинской помощи при ушибах, растяжениях, разрывах связок, переломах, кровотечениях. Основы спортивного массажа. Пирамида питания. Основы правильного питания для набора мышечной массы. Калорийность продуктов. Индивидуальный подбор веса отягощений при работе в тренажерном зале, в соответствии с уровнем развития физических качеств. Подбор комплекса упражнений для развития определенных групп мышц. Подбор комплекса упражнений на расслабление и растяжку мышечных групп. Планирование спортивной тренировки. Цикличность тренировочного процесса. Структура тренировочного занятия. Физиологические основы спортивной тренировки. Психологическая подготовка. Аутотренинг. Взаимодействие с соперником во время соревнований.

Правила соревнований по пауэрлифтингу. Организация соревнований, проведение соревнований. Зачетные требования по теоретической подготовке.

2. Общая физическая подготовка

1. **Общеразвивающие упражнения без предметов.** Для рук и плечевого пояса – сгибание, разгибание, вращение, махи; для шеи и туловища – наклоны, повороты, вращения; для ног – поднимание на носки, приседание, выпады, прыжки. Упражнения на формирование правильной осанки. Имитационные упражнения техники пауэрлифтинга.

2. **Общеразвивающие упражнения с предметами.** Упражнения: со скалкой, с гимнастической палкой, с набивными мячами.

3. **Легкая атлетика.** Бег на короткие дистанции (30, 60, 100м). Кросс 500 -1000 м. Эстафетный бег. Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с разбега способом «прогнувшись». Прыжки в высоту с места. Метание диска, гранаты, толкание ядра.

4. **Спортивные игры.** Баскетбол, волейбол, ручной мяч, бадминтон, футбол, настольный теннис.

5. **Подвижные игры.** Игры с бегом, прыжками, метаниями, с элементами сопротивления, перетягивание каната, эстафеты.

3.Техническая подготовка

ПРИСЕДАНИЕ. Действия спортсмена до съема штанги со стоек. Съем штанги со стоек. Положение спины и расстановка ног. Зависимость высоты фиксации штанги от подвижности в голеностопных, коленных и тазобедренных суставах. Вставание из подседла. Фиксация. Выполнение команд судьи. Дыхание при выполнении упражнения.

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

ТЯГА. Стартовое положение. Расстановка ног. Способы захвата. Положение ног, головы, туловища, рук на старте. Разновидности старта. Дыхание при выполнении упражнения.

СЪЕМ ШТАНГИ С ПОМОСТА. Работа мышц разгибателей ног и туловища. Фиксация штанги в верхней точке подъема. Подведение рук под гриф штанги. Постановка штанги на стойки. Выполнение команд судьи.

1.4 Планируемые результаты

Планируемые результаты освоения программы

Личностные результаты:

- 1) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору активного образа жизни, систематических занятий общефизической подготовкой с элементами пауэрлифтинга.
- 2) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, мнению, мировоззрению, культуре, языку;
- 3) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах, через формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, спортивно-оздоровительной и других видов деятельности;
- 4) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

5) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей.

Метапредметные результаты:

- 1) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения поставленных задач;
- 2) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- 3) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогами и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

Образовательные (предметные) результаты:

1. приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта России, истории ее развития, современного развития, значения в жизни человека, роли в укреплении и сохранении здоровья;
2. приобретение обучающимися знаний об общефизической подготовке и виде спорта пауэрлифтинг, истории его развития.
3. владение краткими сведениями о строении и функциях организма;
4. владение гигиеническими знаниями и навыками;
5. приобретение знаний о врачебном контроле и самоконтроле;
6. приобретение знаний о правилах вида спорта пауэрлифтинг;
7. укрепление здоровья, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями, упражнениями с корригирующей направленностью; повышение уровня физического развития обучающихся;
8. систематичность занятий общефизической подготовкой с элементами пауэрлифтинга;
9. владение основами техники выполнения базовых и вспомогательных упражнений пауэрлифтинга;
10. приобретение опыта участия и регулярное участия в физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, соревнованиях;
11. владение волевыми, моральными, этическими и эстетическими качествами.

Обучающиеся должны знать:

– понятие физическая культура и спорт в России, история ее развития, современного развития, значение в жизни человека, роли в укреплении и сохранении здоровья;

- понятие ОФП и пауэрлифтинг, история его развития;
- о пользе занятий пауэрлифтингом;
- строение и функции организма человека;
- правила по технике безопасности на занятиях;
- основные движения;
- комплекс подводящих упражнений;
- базовые упражнения;
- виды упражнений;

Уметь:

- выполнять основные базовые упражнения;
- выполнять комплекс подводящих упражнений; ОРУ (строевые упражнения, упражнения с предметами, без предметов, упражнения на гимнастических снарядах, упражнения из акробатики, легкой атлетики, спортивных игр, плавания, подвижных игр;

Владеть:

- ОФП,
- СФП (упражнения на развитие силы, гибкости, скорости, выносливости, координационных возможностей) – комплексами корригирующих упражнений;
- навыками гигиены и самоконтроля;
- правилами сохранения и укрепления здоровья.

РАЗДЕЛ 2: КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО – ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарно - тематический план 1 года обучения

№ п/п	Название раздела	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
1	Теоритические мероприятия	2		2			2	2		
2	Практическая часть ОФП	10	10	10	10	10	10		10	
3	Специальная физическая подготовка	10	10	10	10	6	10	5	10	4
4	Техническая подготовка	2	4	2	4	4	2	6	2	16
5	Соревнования					4		11	2	4
ИТОГО:		24	24	24	24	24	24	24	24	24

2.2. Календарно - тематический план 2 года обучения

№ п/п	Название раздела	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
1	Теоритические мероприятия	2		2			2	2		
2	Практическая часть ОФП	10	10	10	10	10	10		10	
3	Специальная физическая подготовка	10	10	10	10	6	10	5	10	4
4	Техническая подготовка	2	4	2	4	4	2	6	2	16
5	Соревнования					4		11	2	4
ИТОГО:		24	24	24	24	24	24	24	24	24

2.3. Календарно - тематический план 3 года обучения

№ п/п	Название раздела	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
1	Теоритический раздел; Охрана труда	2		1	1	1	1	1	2	1
2	ОФП на тренажерах	10	10	10	10	10	10	10	10	
3	ОФП	10	10	10	3	3	3	11	10	20
4	Техническая подготовка	2	4	3	10	10	10	2	2	3
ИТОГО:		24	24	24	24	24	24	24	24	24

2.4. Календарно - тематический план 4 года обучения

№ п/п	Название раздела	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
1	Теоритические мероприятия	4	4	4	2	4	2	2	2	
2	ОФП	11	11	10	11	11	11	11	11	11
3	Техническая подготовка	25	25	22	22	22	20	20	20	20
4	соревнования			4	5	3	7	7	7	9
ИТОГО:		40	40	40	40	40	40	40	40	40

2.6 Материально-технические условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение программы занятия пауэрлифтингом проводятся в тренажерном зале, оборудованным спортивным инвентарем, необходимым для прохождения обучения по программе.

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения обучения по программе:

1. Помост для пауэрлифтинга 2 комплекта;
2. Штанга для пауэрлифтинга (350 кг.) 2 комплекта;
3. Стойки для приседания со штангой 2 шт.;
4. Скамья для жима лежа 2 шт.;
5. Весы (до 200 кг) 2 шт.;

6. Емкость для магнезии 1 шт.;
7. Зеркало настенное (0,6 х 2 м) 2 шт.;
8. Телевизор (диагональ не менее 100см) 1шт.

Дополнительное оборудование и спортивный инвентарь.

- Гантели разборные (переменной массы) от 3 до 35 кг 10 пар;
- Гири спортивные (16, 24, 32 кг) 2 комплекта;
- Плиты (подставки 5 см, 10 см, 15 см) 3 пары;
- Стенка гимнастическая 1 шт.;
- Турник навесной для гимнастической стенки 1шт.;
- Скамейка гимнастическая 1 шт.;
- Стойка под диски и грифы 4 шт.;
- Стойка под гантели 1 шт.;
- Секундомер электронный 2 шт.

2.7.Форма аттестации и оценочные материалы

Оценочные материалы, формирующие систему оценивания

Текущий контроль:

Нормативы для контроля уровня общей физической и специальной физической подготовки

	СКОРОСТНЫЕ СПОСОБНОСТИ: бег 30 м (сек.)		КООРДИНАЦИЯ: челночный бег 3х10м		СКОРОСТНО-СИЛОВЫЕ КАЧЕСТВА: прыжок в длину с/м	
возраст (ЛЕТ)	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
10	6,5-5,6	6,5-5,6	9,5-9,9	10,0-9,5	140-160	140-155
11	6,1-5,5	6,3-5,7	9,3-8,8	9,7-9,3	160-180	150-175
12	5,8-5,4	6,0-5,4	9,0-8,6	9,6-9,1	165-180	155-175
13	5,6-5,2	6,2-5,5	9,0-8,6	9,5-9,0	170-190	160-180
14	5,5-5,1	5,9-5,4	8,7-8,3	9,4-8,9	180-195	160-180
15	5,3-4,9	5,8-5,3	8,4-8,0	9,3-8,8	190-205	165-185
16	5,1-4,8	5,9-5,3	8,0-7,6	9,3-8,7	195-210	170-190
17-18	5,0-4,7	5,9-5,3	7,9-7,5	9,3-8,7	205-220	170-190

СФП – техническое мастерство: обязательная техническая программа выполнение соревновательных упражнений с грифом приседание, жим лёжа, тяга становая

Промежуточная аттестация

Нормативы для контроля уровня общей физической и специальной физической подготовки

	СКОРОСТНЫЕ СПОСОБНОСТИ: бег 30 м (сек.)		КООРДИНАЦИЯ: челночный бег 3x10м		СКОРОСТНО-СИЛОВЫЕ КАЧЕСТВА: прыжок в длину с/м	
возраст (ЛЕТ)	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
10	5,1	5,2	8,6	9,1	185	170
11	5,0 и ниже	5,1 и ниже	8,5 и ниже	8,9 и ниже	195 и выше	185 и выше
12	4,9	5,0	8,3	8,8	200	190
13	4,8	5,0	8,3	8,7	205	200
14	4,7	4,9	8,0	8,6	210	200
15	4,5	4,9	7,7	8,5	220	205
16	4,4 и выше	4,8 и выше	7,3 и выше	8,4 и выше	230 и выше	210 и выше
17-18	4,3	4,8	7,2	8,4	240	210

Техническое мастерство: обязательная техническая программа выполнение соревновательных упражнений с грифом приседание, жим лёжа, тяга становая.

Формы аттестации и оценочные материалы на учебно-тренировочный этап первого и второго года обучения:

№	упражнение	количество раз	Уровень
1.	Подтягивание	11	очень высокий
		9	Высокий
		7	Средний
2.	отжимание от брусьев	7	очень высокий
		5	Высокий
		4	Средний
3.	Приседание Жим штанги лежа Становая тяга		
		Сумма троеборья	2 юн.разряд 3-юн. разряд

Дидактические материалы

Вопросы по теоретическому материалу. Текущий контроль.

1. Понятие физическая культура и спорт России, история ее развития, современное развитие, значение в жизни человека.
2. Возникновение и развитие пауэрлифтинга, как вида спорта.
3. Первые чемпионаты России по подниманию тяжестей.
4. Строение организма человека.
5. Гигиена (личная гигиена троеборца, уход за кожей, волосами, кожей и полостью рта). Рациональное питание. Гигиена сна. Вред курения, алкоголя, наркотиков.
6. Возникновение и развитие пауэрлифтинга, как вида спорта. Первые чемпионаты России по подниманию тяжестей.
7. Значение утренней зарядки, тренировки.
8. Режим, значение режима в период тренировок и при участии в соревнованиях.
9. Понятие о врачебном контроле и его роли для юного троеборца.
10. Понятие о тренированности, утомлении и перетренированности.
11. Показания и противопоказания для занятий пауэрлифтингом.
12. Техника выполнения упражнений в пауэрлифтинге.
13. Правила соревнований вида спорта пауэрлифтинг.

Промежуточная аттестация

1. Краткий обзор развития пауэрлифтинга в России и за рубежом.
2. Характеристика пауэрлифтинга, место и значение его в российской системе физического воспитания.
3. Характеристика пауэрлифтинга, место и значение его в российской системе физического воспитания.
4. Возникновение и развитие пауэрлифтинга, как вида спорта.
5. Средства закаливания: солнце, воздух, вода.
6. Режим юного троеборца.
7. Дневник самоконтроля.
8. Основы массажа.
9. Оказание первой помощи.
10. Первая помощь при ушибах, растяжениях, вывихах, переломах.
11. Основные параметры движения атлета и штанги.
12. Основные ошибки в технике упражнений.
13. Особенности техники выполнения упражнений со штангой: большой вес снаряда, ограниченность в амплитуде движений, лимит времени, ограниченная площадь опоры, сложность коррекции движения.
14. Система «атлет-штанга».
15. Система «атлет-штанга».
16. Общие требования к выполнению отдельных элементов и фаз движения.

В процессе реализации программы, организация учебно-тренировочного процесса осуществляется на основе современной методики обучения, позволяющей обучающимся выполнить объем тренировочных и соревновательных нагрузок, достаточных для её освоения.

Основными формами при реализации программы являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- участие в спортивных соревнованиях;
- участие в спортивных мероприятиях;
- теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа видеозаписей, просмотра соревнований);
- текущий контроль и промежуточная аттестация.

Методы работы:

1. Специфические методы:

а) методы строго регламентированного упражнения:

– методы обучения двигательным действиям: метод целостно-конструктивного упражнения, метод расчленено-конструктивного упражнения, метод сопряженного воздействия;

– методы воспитания физических качеств: методы стандартного упражнения (стандартно-непрерывного упражнения, стандартно-интервального упражнения), методы переменного упражнения (переменно-непрерывного, переменного интервального), круговой метод;

б) игровой метод (использование упражнений в игровой форме);

в) соревновательный метод (использование упражнений в соревновательной форме);

г) метод круговой тренировки заключается в том, что обучающийся как бы передвигается по заданному кругу, выполняя определенные упражнения или задания, позволяющие разносторонне воздействовать на различные мышцы, органы и системы организма. Цель метода состоит в достижении оздоровительного эффекта от упражнений и в повышении работоспособности организма.

С помощью этих методов решаются конкретные задачи, связанные с обучением технике выполнения физических упражнений и воспитанием физических качеств. Выбор метода зависит от стоящих перед педагогом задач, содержания образовательной работы, а также возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся.

2. Общепедагогические методы:

– словесные методы (дидактический рассказ, описание, объяснение, беседа, разбор, лекция, инструктирование, комментарии и замечания, распоряжения, команды, указания).

– методы наглядного воздействия (непосредственная наглядность, опосредованная наглядность, направленного про чувствования двигательного действия, срочной информации).

Приёмы работы:

1. Наглядно - зрительные приемы:

- показ физических упражнений;
- использование наглядных пособий (схемы, рисунки, фотографии и пр.);
- имитация (подражание)
- зрительные ориентиры (предметы, разметка)

2. Наглядно-слуховые приемы:

- сигнал свистка, музыка;

3. Тактильно-мышечные приемы:

- непосредственная помощь.

В основе реализации программы лежат следующие технологии образования, развития и воспитания:

1. Здоровьесберегающие образовательные технологии:

- физкультурно-оздоровительные. Это технологии направленные на физическое развитие и укрепление здоровья обучающихся: развитие физических качеств, двигательной активности и становления физической культуры, закаливание, воспитание привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье;
- технологии социально-психологического благополучия, обеспечивающие психическое и социальное здоровье обучающихся. Основная задача – обеспечение эмоциональной комфортности и позитивного психологического самочувствия обучающегося в процессе общения, обеспечение социально-экономического благополучия обучающихся;
 - технология сохранения и стимулирования здоровья – подвижные и спортивные игры;
 - технология обучения здоровому образу жизни – коммуникативные игры, физкультурные занятия.

2.9. План работы по воспитанию и социализации обучающихся.

Цель мероприятий:

Создать условия для воспитания социально – адаптивной личности, социализации личности каждого обучающегося в процессе общественно – полезной, познавательной и спортивной деятельности.

Задачи:

- приобщение детей к духовно – нравственным ценностям,
- воспитание здорового и безопасного образа жизни,
- социализация и профессиональные ориентации,
- воспитание экологической культуры.

№	Направление деятельности	Мероприятие
1	Духовно – нравственное воспитание	Праздник пожилых людей «Вечно молодые» Акция «Я – гражданин России» Урок мужества, посвященный дню неизвестного солдата Экскурсия в краеведческий музей Экскурсия в музей Фрунзе Подарки мамам на 8 марта Беседа «Блокада Ленинграда» (Совместно с библиотекой)
2	Социализация и профессиональная ориентация	Встреча с известными спортсменами Выставка книг «Профессии всякие нужны» Доклады детей «Профессии моих родителей»
3	Воспитание здорового и безопасного образа жизни	Проект «Здоровым быть – здорово» Конкурс рисунков «Здоровый образ жизни»
4	Экологическая культура	Экологические субботники на мемориале погибшим заводчанам на территории центра.

2.10.План работы с родителями на 2021 – 2022

№	Месяц	Тема
1	сентябрь	Давайте познакомимся Как воспитать ребенка спортивным Организация режима занятий Выбор родительского комитета
2	октябрь	1.Анкетирование родителей «Знаете ли вы своих детей» 2.ВЕЧНО МОЛОДЫЕ, - праздник, 1 октября посвященный дню пожилого человека
3	ноябрь	Посещение семей детей. Как организован режим занятий
4	декабрь	2.Организация и подготовка спортивного новогоднего вечера
5	январь	Экскурсия совместно с родителями в Краеведческий музей
6	февраль	Папа и я - Военно спортивная семья
7	март	Индивидуальные консультации – проблемы при занятиях спортом. Как помочь
8	апрель	Анкетирование
9	Май	Итоги Работы за год
10	июнь	Конкурс родителей и детей 2021

2.11.Перечень информационно-методических материалов

Список литературы:

1. Авсиевич В. Н. Управление тренировочным процессом юношей, занимающихся пауэрлифтингом на основе учета биологического возраста спортсменов // Теория и методика физической культуры. 2016 № 1 С. 65–71;
2. Авсиевич В. Н. Влияние тренировочных нагрузок в пауэрлифтинге на общую и специальную работоспособность юношей // Проблемы современной науки и образования. 2016 № 5 (47). С. 185–191;
3. Авсиевич В. Н. Динамика развития и значение специальной силовой выносливости у юношей в пауэрлифтинге // Молодой ученый. 2016 №7. С. 1051-1053 URL <https://moluch.ru/archive/111/27543/> (дата обращения: 07.04.2019);
4. Бычков А.В., Швецова Н.В. Типовая программа спортивной подготовки по пауэрлифтингу (силовому троеборью). Красноярск, ООО «Версо», 2017 42с;
5. Бычков А.В. , Швецова Н.В. Типовая программа спортивной подготовки по пауэрлифтингу (силовому троеборью). Красноярск, ООО «Версо», 2011;
6. Воробьева А.М. Тяжелая атлетика. М.: Просвещение, 1998;
7. Коршунова А.В. Пауэрлифтинг. Хабаровск, 1998;
8. Муравьев В.Л. Пауэрлифтинг путь к силе. М.: Светлана П, 1998;
9. Муравьев В.М. Жми лежа 2 М.: Дельта-инфо, 2019;
10. Роман Р.А. Тренировки тяжелого атлета. М.: Просвещение, 1996;
11. Смолов С.Ю. Тяги как одно из основных упражнений силового троеборья;
12. Атлетизм. 1990г. №12;
13. Шейко Б.И, Пауэрлифтинг / настольная книга тренера. Москва, ЗАО ЕАМ Спорт сервис, 2004;
14. Шейко Б.И. Пауэрлифтинг. М.: Спорт, 2019.

Перечень Интернет-ресурсов:

1. Биомеханический анализ становой тяги [электронный ресурс] URL: <https://zhimlezha.ru/pauerlifting-zhimlezha-knigi/biomechanicheskiy-analiz-stanovoy-tyagi.php> (дата обращения 15.04.2019);
2. Дейва Тейта Пособие по становой тяге [электронный ресурс] URL: <https://zhimlezha.ru/pauerlifting-zhimlezha-knigi/posobie-po-stanovoy-tyage-deyv-teyt.php> (дата обращения 15.03.2019);
3. Муравьев В.Л. Пауэрлифтинг. [электронный ресурс]URL: <https://zhimlezha.ru/kniga-muravieva-pauerlifting.php> (дата обращения 10.04.2019);
4. Остапенко Л. Пауэрлифтинг [электронный ресурс] URL: <https://zhimlezha.ru/kniga-ostapenko-pauerlifting.php> (дата обращения 10.04.2019).