

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Частоозерская детско-юношеская спортивная школа»

Программа принята
на педагогическом совете

Протокол № 1 от 24.03.2022г.



**«Дополнительная общеразвивающая программа спортивной
направленности
«Гиревой спорт»**

Программа рассчитана:
на детей в возрасте от 8 до 17 лет.
Срок реализации: 1 год.

Автор-составитель:
Верещагин Е.Г.
педагог дополнительного образования

1.1. Пояснительная записка

Направленность программы: дополнительная общеразвивающая программа по гиревому спорту для муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Частоозерская детско-юношеская спортивная школа» (далее - Программа) разработана в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012г., приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» и имеет физкультурно-спортивную направленность.

Актуальность программы: гиревой спорт является национальным видом спорта и эффективным средством оздоровления организма. Доступность, зрелищность, непритязательность расширяют круг любителей гиревого спорта и способствуют включению его в массовые праздники, проведению различных соревнований, использованию в системе физического воспитания в образовательных учреждениях.

Дополнительная общеразвивающая программа направлена на эффективное решение образовательных, оздоровительных, воспитательных задач. Программа по гиревому спорту помогает расширить двигательное пространство, укрепить здоровье.

Отличительная особенность программы определяется возможностью воспитания нравственных, морально-волевых и физических качеств, разностороннего развития личности учащихся в процессе занятий гиревым спортом.

Реализация программы предусматривает большую воспитательную работу, путем объединения педагогических методов (убеждения, приучения, поручения и др.) и активной психологической подготовки воспитанников.

Адресат программы: Программа ориентирована на учащихся 7-17 лет. К освоению дополнительной общеразвивающей программы допускаются учащиеся прошедшие медицинский осмотр и допущенные врачом к занятиям (наличие медицинской справки).

Объем и сроки освоения программы. Сроки реализации программы 1 год, 252 часа. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа. Минимальная численность занимающихся 15 человек.

Основными формами проведения учебно-тренировочной работы являются:

- групповые теоретические занятия в виде бесед тренеров, врачей, лекций специалистов по темам, изложенным в программе;
- практические занятия и тренировки в соответствии с требованиями программы по расписанию, утвержденному дирекцией школы;
- индивидуальные занятия в соответствии с планами и заданиями, установленными для спортсменов;
- участие атлетов в спортивных соревнованиях и восстановительных мероприятиях;
- просмотр и методический разбор учебных видеофильмов, крупных спортивных соревнований;
- тренерская и судейская практика.

Основными критериями оценки занимающихся на этом этапе являются: стабильность состава обучающихся; уровень потенциальных возможностей обучающихся в избранном виде спорта; динамика роста индивидуальных показателей физической подготовленности обучающихся и уровень освоения основ техники в избранном виде спорта; освоение теоретического раздела программы; отсутствие медицинских противопоказаний для занятий;

1.2. Цель и задачи программы. Планируемые результаты.

Цель программы: привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом, физическое развитие и укрепление здоровья учащихся средствами гиревого спорта.

Задачи программы:

- укрепление здоровья и развитие основных функциональных возможностей организма;
- формирование интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- овладение основами техники выполнения отдельных физических упражнений;
- развитие и совершенствование общих физических качеств, необходимых в дальнейшем для успешного освоения техники гиревого спорта;
- предварительный отбор детей для занятий гиревым спортом;
- качественный выбор специализации в дальнейшем занятии спортом;
- социализация детей и подростков;
- воспитание трудолюбия;
- ознакомление с требованиями личной гигиены и принципами здорового образа жизни;
- привитие общечеловеческих норм морали и нравственности.

Планируемые результаты:

К окончанию обучения по данной программе у учащихся будут сформированы следующие результаты:

Личностные:

-ценностное отношение к своему здоровью;
-потребность в познании, занятиях спортом, содержательном досуге;
-ответственное отношение к выполнению упражнений;
-сформированность морально-волевых качеств и определенную систему ценностных ориентаций.

-готовность и способность обучающихся к саморазвитию;

-сформированность мотивации к учению и познанию;

Универсальные учебные действия (УУД):

Познавательные УУД:

-познавательный интерес к занятиям гиревым спортом;
-базовые понятия и термины, умение применять их в процессе занятий;
-умение перерабатывать полученную информацию (делать выводы в результате совместной работы всей команды);
-умение устанавливать причинно-следственную связь.

Регулятивные УУД:

-умение адекватно оценивать ситуацию, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

-умение оценивать свои возможности (самонаблюдение, самооценка);

-умение осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результатов;

-умение определять способы действий в рамках предложенных условий;

-умение самостоятельно организовывать свою работу;

-умение корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

-навыки самоконтроля (взаимоконтроля) и самооценки (оценки).

Коммуникативные:

-умение общаться и сотрудничать со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми;

-навыки бесконфликтного взаимодействия с окружающей природной и социальной средой;

-умение слушать и слышать других людей.

-умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. Слушать и понимать речь других.

Предметные: учащиеся узнают:

-историю возникновения и развития гиревого спорта;

-правила поведения во время занятий и соревнований;

-правила техники безопасности на занятиях гиревым спортом;

-основные принципы физической подготовки: регулярность, постепенность и т.д.;

-основы гигиены, закаливания и здорового образа жизни; правила оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятиях физическими упражнениями;

-взаимосвязь здоровья, физического развития;

учащиеся научатся:

-овладение техники классического двоеборья;

-первоначальные навыки участия в соревнованиях;

-регулировать психическое состояние во время тренировок и соревнований;

1.3. Рабочая программа

Учебный план. Содержание программ. Тематическое планирование.

Учебный план на 42 недели тренировочных занятий по гиревому спорту (с нагрузкой 6 часов в неделю)

№ п/п	Название раздела программы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации
		всего	теория	практика	
1.	Теоретическая	12	12	-	
2.	Общая физическая подготовка	99	5	94	
3.	Специальная физическая подготовка	58	5	53	
4.	Технико-тактическая	55	2	53	
5.	Соревнования	24	-	24	
6.	Медицинское обследование	2	-	2	
7.	Промежуточная аттестация	2	-	2	Тестирование
	Итого	252	12	240	

Режим учебно-тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке

Этап	Количество обучающихся в группе	Минимальный возраст для зачисления	Максимальное кол-во учебных часов в неделю	Требования по физической, технической и
------	---------------------------------	------------------------------------	--	---

				спортивной подготовке на конец периода
СО	14-25	7 лет	6	Выполнение нормативов ОФП

Содержание программы

Теоретическая подготовка – 12 часов

Тема 1. Физическая культура и спорт в России. Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Основные сведения о спортивной квалификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Юношеские разряды по гиревому спорту.

Тема 2. Гигиена, режим и питание занимающихся спортом. Понятие о гигиене и санитарии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

Тема 3. Физические качества и физическая подготовка. Физические качества. Виды силовых качеств: собственно силовые, скоростно-силовые, силовая выносливость. Строение и функции мышц. Изменение в строении и функциях мышц под влиянием занятий спортом. Методика развития силовых способностей. Понятие быстроты, формы ее проявления. Методы развития быстроты движений. Развитие быстроты простой и сложной двигательной реакции, облегчение внешних условий, использование эффекта варьирования отягощениями. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости как комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости. Методика воспитания ловкости. Понятие выносливости: общая и специальная физическая выносливость. Показатели выносливости в гиревом спорте. Методика развития выносливости в процессе многолетней подготовки спортсменов-гиревиков.

Тема 4. Основы техники соревновательных упражнений и техническая подготовка. Терминология. Кинематическая структура техники – скорости и ускорения перемещения гирь (гири) и отдельных сегментов тела в пространстве и времени. Динамическая структура закономерности приложения сил при взаимодействии звеньев тела друг с другом и внешними силами. Фазовый состав соревновательных упражнений. Внутренние и внешние силы, действующие на гиревика. Центробежная и центростремительная силы, силы инерции. Стадии и этапы технического совершенствования. Общее понятие о технике, ее определение и содержание. Основа техники, определяющее звено техники, детали техники. Подготовительная, основная (рабочая) и заключительная фазы двигательных действий, ритмические структуры в соревновательных упражнениях. Траектория движения, амплитуда движения.

Значение техники упражнений для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация средств и методов. Анализ техники изучаемых соревновательных упражнений. Методические приемы и средства обучения технике соревновательных упражнений. Единство технической и физической подготовки. Техническое разнообразие выполнения соревновательных упражнений, показатели надежности техники, целесообразная вариативность.

Общая физическая подготовка (ОФП) – 99 часов

Общеразвивающие упражнения должны быть направлены на всестороннее физическое развитие занимающихся: равномерное развитие мышечной системы, укрепление костно-связочного аппарата, развитие большой подвижности в суставах, координации движений и умения сохранять равновесие, а также улучшение функции сердечно-сосудистой системы и органов дыхания.

- Упражнения для комплексного развития качеств.

Строевые упражнения. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Изменение скорости движения строя. Общеразвивающие упражнения

- Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре лежа, приседания на одной и двух ногах. Упражнения на гимнастической стенке, лазанье по канату с помощью и без помощи ног.

- Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 метров со старта и с ходу с максимальной скоростью; Выполнение ОРУ в максимальном темпе, прыжки в длину и высоту с места.

- Упражнения для развития гибкости. ОРУ с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения рук до предела, мост). Упражнения на гимнастической стенке и скамейке.

- Упражнение для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Перекаты, кувырки.

- Упражнение для развития скоростно-силовых качеств. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками.

- Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 метров.

- Упражнения других видов спорта.

Спортивные игры – футбол, баскетбол, ручной мяч. Элементы гимнастики, акробатики.

- Подвижные игры и эстафеты.

Специальная физическая подготовка (СФП) – 58 часов

Подготовительные упражнения:

1. Различные махи гирь с перекладыванием из одной руки в другую.
2. Жонглирование.
3. Различные приседания.
4. «Заброс одной гири на грудь» с последующим опусканием в замах.

Специально-подготовительные упражнения:

1. Классический толчок с одной гирей.
2. Швунги.
3. Упражнение рывок двумя руками.

Соревновательные упражнения:

1. Классический толчок двух гирь.
2. Рывок одной гири.
3. Толчок двух гирь по длинному циклу.

Технико-тактическая подготовка - 55 часов

1. Целевая направленность и основные задачи.
2. Условия выполнения упражнений.
3. Основные физические законы взаимодействия тел.
4. Анатомическое строение тела человека.
5. Физиологические функции организма.
6. Правила соревнований.
7. Особенности судейства и проведения соревнований.
8. Уровень подготовленности спортсмена.
9. Уровень подготовленности соперников.

Тематическое планирование

п/п	№	дата	Тема	Количество часов обучения	Формы организации занятий	Формы контроля
1			Физическая культура и спорт в России	3	Групповая	Тест знаний
2			Гигиена, режим и питание занимающихся спортом.	3	Групповая	Тест знаний
3			Физические качества и физическая подготовка.	3	Групповая	Тест знаний
4			Основы техники соревновательных упражнений и техническая подготовка.	3	Групповая	Тест знаний
5			Общая физическая подготовка (ОФП)	99	Индивидуальная	Тест физических качеств
6			Специальная физическая подготовка (СФП)	58	Индивидуальная	Тест физических качеств
7			Технико-тактическая	55	Индивидуальная	Тест

		подготовка			физических качеств
8		Контрольные испытания по специализации и ОФП.	2	Индивидуальная	Тест физических качеств
9		Участие в соревнованиях.	24	Индивидуальная	Контр сор-я

Комплекс организационно-педагогических условий

2.1.Календарный учебный график

Количество учебных недель – 42.

Количество учебных часов – 252.

Начало занятий групп всех годов обучения – с 1 сентября,
окончание занятий – 30 июня.

Продолжительность каникул– с 1 июля по 31 августа.

№ п/п	Виды подготовки	Календарный год, месяцы обучения												Кол-во часов за год
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1.	Теоретическая	-	5	-	-	5	-	-	-	2	-	-	-	12
2.	Общая физическая подготовка	23	8	8	8	8	8	8	8	8	8	-	4	99
3.	Специальная физическая подготовка	-	11	11	11	5	11	11	9	11	11	-	2	58
4.	Технико- тактическая -«толчок» -«рывок»	-	7	5	5	2	5	7	7	5	7	-	3	53
5.	Контрольно- переводные испытания	1	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-	2
6.	Контрольные соревнования	-	-	-	2	-	-	-	2	-	-	-	-	4

7.	Медицинское обследование	1	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-	2
8.	Всего часов за месяц	26	26	24	26	15	24	26	26	26	26		7	252

Формы текущего контроля/промежуточной аттестации

В конце учебного года проводится промежуточная аттестация. Аттестация проводится в соответствии с положением об аттестации учащихся МБУ ДО «Частоозерская ДЮСШ»

Цель аттестации:

- Выявление уровня развития способностей и личностных качеств детей и их соответствия прогнозируемым результатам дополнительной общеобразовательной программы.

Промежуточная аттестация – форма оценки степени и уровня освоения детьми дополнительной общеобразовательной программы данного года обучения.

Сроки проведения аттестации:

- промежуточная аттестация учащихся проводится 25 июня.

Контрольно-переводные испытания - 2 часа

Педагогический контроль проводится для оценки динамики общей, специальной физической и технико-тактической подготовленности, функционального состояния организма, адекватности тренировочных нагрузок возможностям юных спортсменов. Контрольные упражнения и нормативные требования представлены в табл. 1.

(табл.1)

Контрольно-переводные нормативы на спортивно-оздоровительном этапе

Контрольные упражнения	мальчики	девочки
<i>Общая физическая подготовленность</i>		
Бег 30 м, с	6,2	6,4
Прыжок в длину с места, м	1,3	1,1
Челночный бег 3х10 м, с	10,0	10,4
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	14	13
Бег 1000 м, мин, с	+	+
<i>Специальная физическая подготовленность</i>		
Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина)	+	+

хвата), см		
Упражнение «толчок», с гирей 12 кг	25	
Упражнение «рывок», с гирей 12 кг 8 кг	25	30

Медицинский контроль.

В начале учебного года учащиеся проходят медицинское обследование и получают допуск к посещению тренировочных занятий. В течение всего учебного года тренер-преподаватель следит за состоянием здоровья ребенка на тренировках. При наличии медицинских показаний проводятся дополнительные функционально-диагностические и лабораторные исследования.

Воспитательная работа.

Главной задачей в занятии с юными спортсменами является воспитание моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственная спортивная деятельность. Формирование чувства ответственности перед товарищами, обществом и нравственных качеств личности должно осуществляться одновременно с развитием волевых качеств.

В процессе воспитания формируются убеждения и установки личности, которые в значительной мере влияют на поступки и действия. Они формируются на базе знаний и опыта и в то же время становятся мотивами действий, правилами поведения и основой для суждения и оценки.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, хорошее поведение в школе и дома - на все это обращать внимание тренера. Большое воспитательное значение имеет личный пример и авторитет тренера-преподавателя. Тренер, работающий с юными спортсменами, должен быть особенно принципиальным и честным, требовательным и добрым, любить свою работу, всегда доводить начатое дело до конца, постоянно учиться, чтобы сегодня дать своим воспитанниками больше, чем вчера, а завтра - больше чем сегодня.

На данном этапе подготовки важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, дисциплины, самооценки. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных занятий. На конкретных примерах нужно убеждать юных спортсменов, что успех во многом зависит от трудолюбия. Психологическая подготовка в группах базового уровня направлена на преодоление чувства страха перед соперником, на воспитание умения проявлять волю, терпеть усталость и преодолевать боль.

Материально-техническое обеспечение.

- спортивный зал с баскетбольной площадкой
- малый спортивный зал со спортивным инвентарем
- стадион с беговой дорожкой на 400 метров
- спортивная форма
- спортивный инвентарь:
 - тренажеры силовые;
 - гири 5, 8, 12, 16 24, 32 кг;
 - гантели разновесовые;
 - штанга тяжелоатлетическая;
 - штанги 24, 32, 40 кг;
 - перекладина высокая;
 - брусья гимнастические;
 - маты гимнастические;
 - секундомер электронный;
 - свисток;
 - скамейки гимнастические;
 - скакалки;
 - мяч баскетбольный;
 - мяч волейбольный;
 - мяч футбольный;
 - мячи набивные;
 - насос ручной;
 - учебно-методическая литература по гиревому спорту;
 - щиты баскетбольные с кольцами;
 - сетка волейбольная;
 - ворота футбольные.

Информационное обеспечение Литература

1. Аттестация и государственная аккредитация учреждений физкультурно-спортивной направленности системы дополнительного образования детей [Текст]: Методические рекомендации / под редакцией И.И. Столова; составители: М.М. Полевщиков, И.И. Столов, Д.Н. Черноног. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2007. – 100 с.
2. Виноградов, Г.П. Гиревой спорт как средство атлетической подготовки подростков и юношей: методические рекомендации / Г.П. Виноградов – Л.: ГДОИФК им. П.Ф. Лесгафта, 1988. - 24 с.
3. Виноградов, Г.П. Атлетизм: теория и методика тренировки: Учебник для высших учебных заведений / Г.П. Виноградов – М.: Советский спорт, 2009. - 328 с.
4. Воротынцев, А.И. Гири. Спорт сильных и здоровых / А.И. Воронинцев. – М.: Советский спорт, 2002. – 272 с.: ил.
5. Гиревой спорт в России, пути развития и современные технологии в подготовке спортсменов высокого класса: Всероссийская научно-практическая конференция / сост. И.В. Морозов. – Ростов н/Д: Рост. гос. строительный ун-т, 2003. – 108 с., ил.
6. Гиревой спорт: Правила соревнований. – Рыбинск: Президиум ВФГС, 2007. – 12 с.
7. Дворкин, Л.С. Силовые единоборства: атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт / Л.С. Дворкин. – Ростов н/Д: Феникс, 2001. – 384 с.

8. Добровольский, С.С. Техника гиревого двоеборья и методика ее совершенствования: Учебное пособие / С.С. Добровольский, В.Ф. Тихонов. – Хабаровск: ДВГАФК, 2004. – 108 с.: ил.
9. Зайцев, Ю.М. Занимайтесь гиревым спортом / Ю.М. Зайцев, Ю.И. Иванов, В.К. Петров. – М.: Советский спорт, 1991. – 48 с.
10. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
11. Методики повышения спортивного мастерства в гиревом спорте /сост. И.В. Морозов//Ежегодник, вып. №2. – Ростов-н/Д: Ростовский филиал РСБИ, 2008. – 112 с.: ил.
12. Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в Российской Федерации [Текст]: Методические рекомендации / под редакцией И.И. Столова; составители: А.В. Егорова, Д.Г. Круглов, О.Е. Левочкина, И.И. Столов, С.В. Усков, Д.И. Черноног. – М.: Советский спорт, 2008. – 136 с.
13. Поляков, В.А. Гиревой спорт: Метод. пособие / В.А. Поляков, В.И. Воропаев. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 80 с.
14. Ромашин, Ю.А. Гиревой спорт: Учебно-методическое пособие / Ю.А. Ромашин, Р.А. Хайруллин, А.П. Горшенин. – Казань: Комитет по ФКС и Т, 1998. – 67 с.
15. Столов, И.И. Спортивная школа: начальный этап [Текст]: учебное пособие / И.И. Столов, В.В. Ивочкин. – М.: Советский спорт, 2007. – 140 с.
16. Физическая культура и спорт в Российской Федерации: нормативное, правовое, организационно-управленческое, научно-методическое, материально-техническое и информационное обеспечение: Документы и материалы (2002 – 2008 годы) / Авт.-сост. В.А. Фетисов, П.А. Виноградов. – М.: Советский спорт, 2008. – 1104 с.
17. Филиппов, С.С. Муниципальная система физической культуры школьников: организационно-педагогические условия формирования: Монография / С.С. Филиппов, В.В. Жгутова. – М.: Советский спорт, 2004. – 184 с.

Календарно тематическое планирование по гиревому спорту для группы СО

№\ №	раздел учебной программы	тема учебно-тренировочного занятия	Кол-во часов	Форма контро ля	дата проведе ния занятия
1	Теоретическ ая подготовка	Вводное занятие. Знакомство с устройством тренажёров и оборудования. Техника безопасности на занятии.	2	Текущий контроль	
2-3	ОФП	Знакомство с базовым движением «жим штанги лёжа»	4	Текущий контроль	
4		Знакомство с упражнением «тяга на блочном устройстве»	2	Текущий контроль	
5		Знакомство с упражнением «наклоны на скамье для гиперэкстензии»	2	Текущий контроль	
6		Разучивание упражнения «приседания без отягощения»	2	Текущий контроль	
7		Разучивание упражнения «концентрированные подъёмы гантелей на бицепс»	2	Текущий контроль	
8		Разучивание упражнения «тяга на блочном устройстве» широким хватом за голову	2	Текущий контроль	
9		Отработка соревновательного движения «жим штанги лёжа»	2	Текущий контроль	
10		Разучивание упражнения «шраги»	2	Текущий контроль	
11	Контрольны е нормативы	Входной мониторинг	2	Текущий контроль	
12	ОФП	Знакомство с упражнением «выпады»	2	Текущий контроль	
13		Знакомство с упражнением «румынская тяга»	2	Текущий контроль	
14		Разучивание упражнения «жим трицепсовый на блоке»	2	Текущий контроль	
15		Закрепление упражнения «жим штанги лёжа»	2	Текущий контроль	
16		Отработка упражнения «жим трицепсовый на блоке»	2	Текущий контроль	
17		Разучивание упражнения «жим под углом 45°»	2	Текущий контроль	
18		Разучивание упражнения «тяга штанги к подбородку»	2	Текущий контроль	
19		Знакомство с работой на скамье Скотта	2	Текущий контроль	
20		Отработка движения «приседание без отягощения»		Текущий контроль	
21		Отработка движения «жим штанги лёжа с 2 с паузой»	2	Текущий контроль	

22		Отработка движения «румынская тяга»	2	Текущий контроль	
23		Разучивание упражнения «жим штангилёжа обратным хватом»	2	Текущий контроль	
24		Отработка изученных упражнений	2	Текущий контроль	
25		Разучивание упражнения «жим трицепсовый ото лба»	2	Текущий контроль	
26		Проходка: жим лёжа, жим трицепсовый на блоке	2	Текущий контроль	
27		Отработка изученных упражнений.	2	Текущий контроль	
28-29	ОФП	Подвижные игры	4	Текущий контроль	
30		Отработка движения «тяга штанги в наклоне»	2	Текущий контроль	
31		Отработка движения «наклоны со штангой на плечах»	2	Текущий контроль	
32		Отработка движения «жим лёжа под углом 45°»	2	Текущий контроль	
33-34		Отработка движения «приседания со штангой на плечах»	4	Текущий контроль	
35		Отработка движения «тяга рычажная»	2	Текущий контроль	
36		Отработка движения «концентрированные подёмы гантелей на бицепс»	2	Текущий контроль	
37		Отработка движения «тяга на блочном устройстве широким хватом за голову»	2	Текущий контроль	
38		Отработка движения «тяга на блочном устройстве широким хватом к груди»	2	Текущий контроль	
39		Отработка упражнения «шраги»	2	Текущий контроль	
40-41		Разучивание движения «разводка гантелей в стороны из положения «лёжа»	4	Текущий контроль	
42		Отработка упражнения «разводка гантелей в стороны из положения «лёжа»	2	Текущий контроль	
43		Отработка движения «выпады»	2	Текущий контроль	
44		Разучивание движения пулл-овер	2	Текущий контроль	
45-49		Совершенствование техники изученных упражнений	10	Текущий контроль	
50-51		Подвижные игры	4	Текущий контроль	
52	ОФП	Совершенствование техники изученных упражнений	2	Текущий контроль	
53	Теоретическая подготовка	Беседа «Физическая культура и спорт в РФ»	2	Текущий контроль	
54-55	ОФП	Отработка упражнения «пулл-овер»	2	Текущий контроль	
56		Отработка упражнения «румынская тяга»	2	Текущий контроль	

57		Разучивание упражнения «сведение рук на блочном устройстве»	2	Текущий контроль	
58		Отработка упражнения «сведение рук на блочном устройстве»	2	Текущий контроль	
59		Отработка упражнения «жим под углом 45°»	2	Текущий контроль	
60		Отработка упражнения «жим гантелей сидя»	2	Текущий контроль	
61		Отработка упражнения «жим гантелей сидя» Гигиена, закаливание, режим дня и питание спортсмена	2	Текущий контроль	
62-63		Отработка упражнения «тяга штанги к подбородку»	4	Текущий контроль	
64		Отработка упражнения «работы на скамье Скотта»	2	Текущий контроль	
65		Закрепления «работа на скамье Скотта»	2	Текущий контроль	
66-68		Отработка техники изученных упражнений	6	Текущий контроль	
69		Закрепление техники выполнения упражнения «тяга штанги в наклоне»	2	Текущий контроль	
70		Закрепление техники выполнения «тяга штанги к подбородку»	2	Текущий контроль	
71		Закрепление изученных упр. Врачебный контроль, оказание первой медицинской помощи.	2	Текущий контроль	
72		Закрепление техники выполнения упр. «наклоны со штангой на плечах»	2	Текущий контроль	
73		Закрепление техники выполнения упр. «пулл-овер»	2	Текущий контроль	
74		Закрепление техники выполнения упр. «румынская тяга»	2	Текущий контроль	
75		Закрепление техники выполнения упр. «разведение гантелей лежа»	2	Текущий контроль	
76		Закрепление техники выполнения упр. «тяга на блочном устройстве широким хватом за голову»	2	Текущий контроль	
77		Закрепление техники выполнения упр. «тяга на блочном устройстве узким хватом к груди»	2	Текущий контроль	
78-79		Закрепление техники выполнения упр. «жим трицепсовый на блоке»	4	Текущий контроль	
80		Закрепление техники выполнения упр. «сведение рук на блочном устройстве»	2	Текущий контроль	
81		Закрепление техники выполнения упр. «жим под углом 45°»	2	Текущий контроль	
82-83		Совершенствование техники изученных упражнений	4	Текущий контроль	
84	техническая-тактическая	Морально-волевая и психологическая подготовка спортсмена	2	Текущий контроль	

	подготовка				
85-88	техническая подготовка	Предсоревновательный тренинг. Изучение правил проведения соревнований. Инструктаж по технике безопасности	8	Текущий контроль	
89	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	Соревнования среди учебных групп	2	Текущий контроль	
90	техническая подготовка	Анализ результатов соревнований	2	Текущий контроль	
91-95	ОФП	Отработка базового движения «жим штанги лёжа»	10	Текущий контроль	
96-98		Отработка техники изученных упражнений	6	Текущий контроль	
99	СФП	Разучивание упр. «рывковые махи»	2	Текущий контроль	
100-104		Отработка упр. «рывковые махи»	10	Текущий контроль	
105		Разучивание упр. «заброс гирь на грудь»	2	Текущий контроль	
106-109		Отработка упр. «заброс гирь на грудь»	8	Текущий контроль	
110-112	техническая подготовка	Предсоревновательный тренинг	6	Текущий контроль	
113		Повторение правил соревнований. Инструктаж по технике безопасности.	2	Текущий контроль	
114	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	Соревнования среди учебных групп	2	Текущий контроль	
115	техническая подготовка	Анализ результатов соревнований	2	Текущий контроль	
116	контрольно – переводные нормативы	Итоговый мониторинг	2	Текущий контроль	
117-126	СФП	Совершенствование техники изученных упражнений с гирями	20	Текущий контроль	