

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
"Детско-юношеская спортивная школа"
Чаплыгинского муниципального района Липецкой области
Российской Федерации

"ПРИНЯТО"

на заседании педагогического совета
Протокол № 1/4 от 31.08.2021 г.

"УТВЕРЖДАЮ "



Директор МБУ ДО "ДЮСШ"

Чаплыгинского муниципального района

Е.В. Цыганов 31.08.2021 г.

Приказ № 351 от 31.08.2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ
"ПАУЭРЛИФТИНГ"

Возраст обучающихся

12-17 лет.

Тренер-преподаватель

Суворов Альберт Николаевич

Чаплыгин -2021 г.

Рабочая программа первого года обучения

Занятие проводится 6 раз в неделю по 2 часа - по расписанию

Группа №1

возраст обучающихся 14-17 лет

понедельник 13.30-15.00

среда 13.30-15.00

пятница 13.30-15.00

Группа №2

возраст обучающихся 14-17 лет

понедельник 15.10-16.40

среда 15.10-16.40

пятница 15.10-16.40

Группа №3

возраст обучающихся 14-17 лет

понедельник 16.50-18.20

среда 16.50-18.20

пятница 16.50-18.20

Группа №4

возраст обучающихся 13-16 лет

вторник 15.30-17.00

четверг 15.30-17.00

пятница 18.30-20.00

Группа №5

возраст обучающихся 14-17 лет

понедельник 18.30-20.00

среда 18.30-20.00

суббота 18.30-20.00

План учебно-тренировочного занятия

1-го года обучения

№	Дата мес.	Тема. Теоретическая часть	Практическая часть	Другие формы работы. Дозировк а в минутах
1	09	Пауэрлифтинг как часть спортивной культуры России. Гигиена, закаливание, питание и режим атлета. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях (нагрузка минимальная).	Вводная часть: Разминка: бег трусцой . Разогревающие гимнастические упражнения на матах . ОРУ с отягощениями. Облегчённые упражнения с минимальной (разогревающей) нагрузкой. Основная часть: Выполнение – повторение заранее изученных упражнений в атлетике на тренажёрах и со снарядами. Объяснение техники безопасности о требования по экипировке атлета. Заключительная часть : Подведение итогов занятия. Разбор ошибок и ответы на вопросы. Заминка (гимнастические упражнения, теннис, волейбол). Лёгкие подвижные игры в конце занятия) теннис, мини- футбол, волейбол).	Время занятия 90 мин. 15 15 45 15
2	09	Развитие динамично – силовых качеств. Ознакомление –изучение новых упражнений выполняемых на тренажёрах и со спорт.снарядами. Теоретические сведения о применяемых упражнениях, методическиерекомендации.п о выполнению. Воспитание выносливости, постановка правильного дыхания и ритмичности упражнений (нагрузка минимальная).	Вводная часть: Разминка: бег трусцой . Разогревающие гимнастические упражнения на матах , ОРУ с отягощениями. Облегчённые упражнения с минимальной (разогревающей) нагрузкой. Основная часть: Комплекс упражнений №2. Выполнение основных упражнений с минимальным весом и увеличенным количеством повторов (12-15) Количество подходов – 3-4. Заключительная часть: Подведение итогов занятия. Разбор ошибок и ответы на вопросы.	15 15 45 15

			Заминка (гимнастические упражнения: теннис, волейбол).	
3	09	Способы укрепление силовых качеств и повышение спортивной выносливости. Воспитание выносливости, постановка правильного дыхания и ритмичности упражнений (нагрузка минимальная).	<p>Вводная часть.</p> <p>Разминка: бег трусцой , Гимнастические упражнения на матах, ОРУ с отягощениями.</p> <p>Облегчённые упражнения с минимальной (разогревающей) нагрузкой..</p> <p>Основная часть:</p> <p>. Комплекс упражнений №2.</p> <p>Выполнение основных упражнений с небольшим весом и средним количеством повторов (10 -12)</p> <p>Количество подходов – 3-4.</p> <p>Объяснение способов увеличения работоспособности и силы после длительного перерыва в тренировках.</p> <p>Заключительная часть:</p> <p>Подведение итогов занятия. Разбор ошибок и ответы на вопросы.</p> <p>Заминка (бег трусцой, теннис,волейбол).</p>	<p>15</p> <p>15</p> <p>45</p> <p>15</p>
4	09	Обучение систематичному подходу при выполнении упражнений рассчитанных на длительное повторение. Сведения о применяемых упражнениях и способы выполнения, постановка правильного дыхания и ритмичности упражнений (нагрузка минимальная).	<p>Вводная часть.</p> <p>Разминка: бег трусцой , Гимнастические упражнения на матах , ОРУ с отягощениями.</p> <p>Упражнения с минимальной (разогревающей) нагрузкой..</p> <p>Основная часть:</p> <p>Комплекс упражнений №2.</p> <p>Выполнение основных упражнений с минимальным весом и увеличенным количеством повторов (10-12)</p> <p>Количество подходов – 3-4. Наглядный показ систематичности повторений для улучшения результатов. Объяснение и показ дублирующих упражнений .</p> <p>Заключительная часть:</p> <p>Подведение итогов занятия. Разбор ошибок и ответы на вопросы.</p> <p>Заминка (бег трусцой, теннис,волейбол).</p>	<p>15</p> <p>15</p> <p>45</p> <p>15</p>
5	09	Воспитание аналитического подхода и совершенствование техники выполнения упражнений. Сведения о применяемых упражнениях и способы выполнения, постановка правильного дыхания и ритмичности упражнений (нагрузка минимальная).(нагрузка минимальная).	<p>Вводная часть.</p> <p>Разминка: бег трусцой , Гимнастические упражнения на матах , ОРУ с отягощениями.</p> <p>Упражнения с минимальной (разогревающей) нагрузкой..</p> <p>Основная часть:</p> <p>Комплекс упражнений №2.</p> <p>Выполнение основных упражнений с минимальным весом и увеличенным количеством повторов (12-15) Количество подходов – 3-4.</p> <p>Вариативность при выборе упражнений на различный мышцы,</p>	<p>15</p> <p>15</p> <p>45</p>

			<p>способы замены и предпочтение.</p> <p>Заключительная часть:</p> <p>Подведение итогов занятия. Разбор ошибок и ответы на вопросы.</p> <p>Заминка (бег трусцой, теннис, волейбол).</p>	15
6	09	<p>Чередование силовых и рельефообразующих упражнений – как основополагающий способ достижения результата (нагрузка от средней до минимальной).</p> <p>Способы выполнения, постановка правильного дыхания и ритмичности упражнений (нагрузка от минимальной до увеличенной).</p>	<p>Вводная часть.</p> <p>Разминка: бег трусцой, Гимнастические упражнения на матах, ОРУ с отягощениями.</p> <p>Облегчённые упражнения с минимальной (разогревающей) нагрузкой..</p> <p>Основная часть:</p> <p>Комплекс упражнений №2.</p> <p>Выполнение основных упражнений с чередованием весов уменьшенных и увеличенных. Объяснение преимущества и способов чередования. Количество повторений – в зависимости от нагрузки. от минимального до максимального.</p> <p>Количество подходов – 3-4.</p> <p>Заключительная часть:</p> <p>Подведение итогов занятия. Разбор ошибок и ответы на вопросы.</p> <p>Заминка (теннис, волейбол, мини-регби на матах).</p>	<p>15</p> <p>15</p> <p>45</p> <p>15</p>
7	09	<p>Ознакомление с силовыми упражнениями направленными на формирование и улучшение осанки.</p> <p>День 1 й.</p> <p>Брусья, турник и различные отягощения с использованием гимнастического мата. (нагрузка от минимальной до увеличенной).</p>	<p>Вводная часть.</p> <p>Разминка: бег трусцой, гимнастические упражнения на матах, ОРУ с отягощениями.</p> <p>Упражнения с минимальной (разогревающей) нагрузкой.</p> <p>Основная часть:</p> <p>Комплекс упражнений №2.</p> <p>Выполнение основных упражнений с минимальным и средним весом. Показ и наглядное обучение новым упражнениям (турник, гриф штанги, гимнастические упражнения, гантели) Количество повторений (10-12) Количество подходов – 3-4.</p> <p>Заключительная часть:</p> <p>Подведение итогов занятия. Разбор ошибок и ответы на вопросы.</p> <p>Заминка (бег трусцой, теннис, волейбол).</p>	<p>15</p> <p>15</p> <p>45</p> <p>15</p>
8	09	<p>Выполнение силовых упражнений, направленных на формирование и улучшение осанки (нагрузка минимальная, средняя). День 2 й.</p> <p>Брусья, турник и различные отягощения с использованием гимнастического мата. (нагрузка от минимальной до</p>	<p>Вводная часть.</p> <p>Разминка: бег трусцой. Разогревающие гимнастические упражнения на матах, ОРУ с отягощениями.</p> <p>Облегчённые упражнения с минимальной (разогревающей) нагрузкой..</p> <p>Основная часть:</p> <p>Комплекс упражнений №2.</p> <p>Закрепление навыков по выполнению</p>	<p>15</p> <p>15</p> <p>45</p>

		увеличенной).	упражнений с минимальным (средним) весом и увеличенным количеством повторов (8-15) Количество подходов – 3-5. Заключительная часть: Подведение итогов занятия. Разбор ошибок и ответы на вопросы. Заминка (гимнастические упражнения, теннис, волейбол).	15
9	09	Выполнение средне – интенсивных силовых упражнений направленных на формирование и улучшение осанки, их преимущества и особенности. День 3й. Техника безопасности. Ответы на вопросы. Напоминание о необходимости спортивной экипировки (нагрузка увеличенная).	Вводная часть. Разминка: бег трусцой . Разогревающие гимнастические упражнения на матах , ОРУ с отягощениями. Облегчённые упражнения с минимальной (разогревающей) нагрузкой.. Основная часть: Комплекс упражнений №2. Выполнение основных упражнений со средним весом и средним количеством повторов (12-15) Количество подходов – 3.-4 Заключительная часть: Подведение итогов занятия. Разбор ошибок и ответы на вопросы. Заминка (гимнастические упражнения, теннис, волейбол).	15 15 45 15
10	09	Средне -интенсивные упражнения – как оптимальный способ для достижения целей обучаемым. Техника безопасности, (нагрузка от средней до средне повышенной) .	Вводная часть. Разминка: бег трусцой . Разогревающие гимнастические упражнения на матах , ОРУ с отягощениями. Среднеинтенсивные упражнения с минимальной (разогревающей) нагрузкой.. Основная часть: Комплекс упражнений №2. Выполнение основных упражнений со средним весом и средним количеством повторов (8-10) Количество подходов – 3-4. Заключительная часть: Подведение итогов занятия. Разбор ошибок и ответы на вопросы. Заминка (гимнастические упражнения, теннис, волейбол).	15 15 45 15
11	10	Выполнение средне-интенсивных упражнений с учётом личных физиологических особенностей и желаний обучаемых. Рекомендации и советы. Техника безопасности.	Вводная часть. Разминка: бег трусцой . Разогревающие гимнастические упражнения на матах , ОРУ с отягощениями. Облегчённые упражнения с минимальной (разогревающей) нагрузкой..	15 15

			<p>Основная часть: Комплекс упражнений №2. Выполнение основных упражнений со средним весом и количеством повторов по желанию(8-12) Количество подходов – 3-4.</p> <p>Заключительная часть: Подведение итогов занятия. Разбор ошибок и ответы на вопросы. Заминка (гимнастические упражнения, теннис, волейбол).</p>	45 15
12	10	<p>Средне -интенсивные упражнения. Вариативный подход как полноценный способ тренировки с учётом предпочтений обучающегося. Вариативные упражнения, преимущества и особенности. Ответы на вопросы, техника безопасности.</p>	<p>Вводная часть. Разминка: бег трусцой . Разогревающие гимнастические упражнения на матах , ОРУ с отягощениями. Облегчённые упражнения с минимальной (разогревающей) нагрузкой..</p> <p>Основная часть: Комплекс упражнений №2. Выполнение основных упражнений с минимальным весом и увеличенным количеством повторов (12-15) Количество подходов – 3-4.</p> <p>Заключительная часть: Подведение итогов занятия. Разбор ошибок и ответы на вопросы. Заминка (гимнастические упражнения, теннис, волейбол).</p>	15 15 45 15
13	10	<p>Ознакомление с отдельной системой тренировок. (нагрузка средняя - пониженная). Рекомендации и советы. Особенности выполнения. Техника безопасности.</p>	<p>Вводная часть. Разминка: бег трусцой . Разогревающие гимнастические упражнения на матах , ОРУ с отягощениями. Облегчённые упражнения с минимальной (разогревающей) нагрузкой..</p> <p>Основная часть: Раздельная система тренировок. Варианты упражнений на три и четыре дня. Определение количество времени по раздельной системе (2 мес.) + недельный перерыв Комплекс упражнений №2. Выполнение основных упражнений со средним весом и количеством повторов по желанию(8-12) Количество подходов – 3-4.</p> <p>Заключительная часть: Подведение итогов занятия. Разбор ошибок и ответы на вопросы. Заминка (гимнастические упражнения, теннис, волейбол).</p>	15 15 45 15
14	10	<p>Практическое изучение особенностей упражнений</p>	<p>Вводная часть. Разминка: бег трусцой . Разогревающие</p>	15

		<p>связанных с раздельной тренировкой. Индивидуальный подход (нагрузка средняя – пониженная). Рекомендации и советы. Особенности выполнения. Техника безопасности.</p>	<p>гимнастические упражнения на матах , ОРУ с отягощениями. Облегчённые упражнения с минимальной (разогревающей) нагрузкой..</p> <p>Основная часть: Раздельная система тренировок. Выбор упражнений на три и четыре дня, варианты на турниках и с динамическими отягощениями. Комплекс упражнений №2. Выполнение основных упражнений со средним весом и количеством повторов (8-10) Количество подходов – 3-4.</p> <p>Заключительная часть: Подведение итогов занятия. Разбор ошибок и ответы на вопросы. Заминка (гимнастические упражнения, теннис, волейбол).</p>	<p>15</p> <p>45</p> <p>15</p>
15	10	<p>Способы оптимального выбора отягощений в соответствии с уровнем подготовки обучаемого при раздельной тренировке. Индивидуальный подход Рекомендации и советы. Особенности выполнения. Техника безопасности. (нагрузка средняя – пониженная).</p>	<p>Вводная часть. Разминка: бег трусцой . Разогревающие гимнастические упражнения на матах , ОРУ с отягощениями. Облегчённые упражнения с минимальной (разогревающей) нагрузкой.</p> <p>Основная часть: Раздельная система тренировок. Вариативный подход при индивидуальном подборе веса в связи с изменением упражнений. Комплекс упражнений №2. Выполнение вариативных упражнений со средним весом и количеством повторов (8-10) Количество подходов – 3-4.</p> <p>Заключительная часть: Подведение итогов занятия. Разбор ошибок и ответы на вопросы. Заминка (гимнастические упражнения, теннис, волейбол).</p>	<p>15</p> <p>15</p> <p>45</p> <p>15</p>
15	10	<p>Серийный метод тренировки . День 1й. Ознакомление, принципы, правила выполнения, техника безопасности, разбитие на тренировку по несколько человек (нагрузка средняя).</p>	<p>Вводная часть. Разминка: бег трусцой . Разогревающие гимнастические упражнения на матах , ОРУ с отягощениями. Облегчённые упражнения с минимальной (разогревающей) нагрузкой..</p> <p>Основная часть: Наглядное ознакомление с серийным Методом тренировок. Систематика, упражнения сочетаемые и несочетаемые. Подбор количества</p>	<p>15</p> <p>15</p> <p>45</p>

			<p>подходов и повторений в зависимости от конституции и возможностей обучаемого.</p> <p>Комплекс упражнений №2.</p> <p>Выполнение упражнений со средним весом и количеством повторов (10-12) Количество подходов в серийном подходе от 5 до 7 .</p> <p>Заключительная часть:</p> <p>Подведение итогов занятия. Разбор ошибок и ответы на вопросы.</p> <p>Заминка (гимнастические упражнения, теннис, волейбол).</p>	15
17	10	<p>Серийный метод тренировки. День 2й .</p> <p>Подбор индивидуальных упражнений. Способы и правила выполнения (нагрузка средняя).</p>	<p>Вводная часть.</p> <p>Разминка: бег трусцой . Разогревающие гимнастические упражнения на матах , ОРУ с отягощениями.</p> <p>Облегчённые упражнения с минимальной (разогревающей) нагрузкой..</p> <p>Основная часть:</p> <p>.Подбор количества подходов и повторений в зависимости от возможностей и предпочтения обучаемого.</p> <p>Комплекс упражнений №2.</p> <p>Выполнение упражнений со средним весом и количеством повторов (10-12) Количество подходов в серийном подходе от 5 до 7</p> <p>Заключительная часть:</p> <p>Подведение итогов занятия. Разбор ошибок и ответы на вопросы.</p> <p>Заминка (гимнастические упражнения, теннис, волейбол).</p>	<p>15</p> <p>15</p> <p>45</p> <p>15</p>
18	10	<p>Серийный метод тренировки. День 3й.</p> <p>Преимущества и особенности некоторых упражнений при серийном подходе (нагрузка от средней до минимальной).</p>	<p>Вводная часть.</p> <p>Разминка: бег трусцой . Разогревающие гимнастические упражнения на матах , ОРУ с отягощениями.</p> <p>Облегчённые упражнения с минимальной (разогревающей) нагрузкой.</p> <p>Основная часть:</p> <p>Совместный выбор упражнений. Закрепление полученных знаний и навыков в новых упражнениях.</p> <p>Комплекс упражнений №2.</p> <p>Выполнение упражнений со средним весом и количеством повторов (10-12) Количество подходов в серийном подходе от 5 до 7</p> <p>Заключительная часть:</p> <p>Подведение итогов занятия. Разбор ошибок и ответы на вопросы.</p>	<p>15</p> <p>15</p> <p>45</p> <p>15</p>

			Заминка (гимнастические упражнения, теннис, волейбол).	
19	10	Суперсерии как способ достижения необходимого спортивного результата. (нагрузка средняя, увеличение количества подходов). Техника безопасности.	<p>Вводная часть.</p> <p>Разминка: бег трусцой . Разогревающие гимнастические упражнения на матах , ОРУ с отягощениями.</p> <p>Облегчённые упражнения с минимальной (разогревающей) нагрузкой..</p> <p>Основная часть:</p> <p>Суперсерии и способы выполнения. Упражнения на тренажёрах и с гантелями. Подбор количества подходов и повторений.</p> <p>Комплекс упражнений №2.</p> <p>Выполнение упражнений со средним весом и количеством повторов (10-12) Количество подходов в супер -серийном подходе от 7 до 9.</p> <p>Заключительная часть:</p> <p>Подведение итогов занятия. Разбор ошибок и ответы на вопросы.</p> <p>Заминка (гимнастические упражнения, теннис, волейбол).</p>	<p>15</p> <p>15</p> <p>45</p> <p>15</p>
20	10	Закрепление полученных сведений о серийном подходе и суперсериях. Практическое выполнение.Количество подходов увеличено). (нагрузка средняя).	<p>Вводная часть.</p> <p>Разминка: бег трусцой .Разогревающие гимнастические упражнения на матах , ОРУ с отягощениями.</p> <p>Облегчённые упражнения с минимальной (разогревающей) нагрузкой..</p> <p>Основная часть:</p> <p>Практическое закрепление полученных сведений.</p> <p>.Подбор количества подходов и повторений в зависимости от возможностей и предпочтения обучаемого.</p> <p>Комплекс упражнений №2.</p> <p>Выполнение упражнений со средним весом и количеством повторов (10-12) Количество подходов в серийном подходе от 5 до 7</p> <p>Заключительная часть:</p> <p>Подведение итогов занятия. Разбор ошибок и ответы на вопросы.</p> <p>Заминка (гимнастические упражнения, теннис, волейбол).</p>	<p>15</p> <p>15</p> <p>45</p> <p>15</p>
21	11	Самостоятельные упражнения по системе серийного подхода. Акцентирование обучаемых на правильности и систематичности выполнения	<p>Вводная часть.</p> <p>Разминка: бег трусцой . Разогревающие гимнастические упражнения на матах , ОРУ с отягощениями.</p> <p>Облегчённые упражнения</p>	<p>15</p> <p>15</p>

		упражнений (нагрузка средняя). Техника безопасности.	с минимальной (разогревающей) нагрузкой.. Основная часть: Выполнение упражнений с разным количеством подходов и повторений, в зависимости от возможностей и предпочтения обучаемого. Комплекс упражнений №2. Выполнение упражнений со средним весом и количеством повторов (10-12) Количество подходов в серийном подходе от 5 до 7 Заключительная часть: Подведение итогов занятия. Разбор ошибок и ответы на вопросы. Заминка (гимнастические упражнения, теннис, волейбол).	45
22	11	Вариативное выполнение упражнений с использованием серийного подхода и суперсерий - как один из способов быстрого наращивания силы и выносливости. Техника безопасности, варианты выполнения (нагрузка от средней до повышенной).	Вводная часть. Разминка: бег трусцой . Разогревающие гимнастические упражнения на матах , ОРУ с отягощениями. Облегчённые упражнения с минимальной (разогревающей) нагрузкой.. Основная часть: Наглядный показ упражнений направленных на развитие силы и выносливости обучаемого..Подбор количества подходов и повторений в зависимости от возможностей и предпочтений. Комплекс упражнений №2. Выполнение упражнений со средним весом и количеством повторов (10-12). Количество подходов в серийном подходе от 5 до 7 Заключительная часть: Подведение итогов занятия. Разбор ошибок и ответы на вопросы. Заминка (гимнастические упражнения, теннис, волейбол).	15 15 45 15
23	11	Самостоятельное выполнение упражнений при серийном подходе. Контролирование и проверка выполнения упражнений направленных на увеличение силы и выносливости (нагрузка средняя). Техника безопасности.	Вводная часть. Разминка: бег трусцой . Разогревающие гимнастические упражнения на матах , ОРУ с отягощениями. Облегчённые упражнения с минимальной (разогревающей) нагрузкой.. Основная часть: .Подбор количества подходов и повторений в зависимости от возможностей и предпочтения обучаемого.	15 15 45

			<p>Комплекс упражнений №2. Выполнение упражнений со средним весом и количеством повторов (10-12) Количество подходов от 6 до 8 .</p> <p>Заключительная часть: Подведение итогов занятия. Разбор ошибок и ответы на вопросы. Заминка (гимнастические упражнения, теннис, волейбол).</p>	15
24	11	<p>Самостоятельное выполнение упражнений при серийном подходе - с увеличением нагрузки(нагрузка средняя). Разъяснение ошибок, и подбор точных весов и нагрузки (нагрузка средняя).</p>	<p>Вводная часть. Разминка: бег трусцой . Разогревающие гимнастические упражнения на матах , ОРУ с отягощениями. Облегчённые упражнения с минимальной (разогревающей) нагрузкой..</p> <p>Основная часть: .Подбор количества подходов и повторений в зависимости от возможностей и предпочтения обучаемого. Комплекс упражнений №2. Выполнение упражнений со средним весом и количеством повторов (10-12) Количество подходов от 6 до 9.</p> <p>Заключительная часть: Подведение итогов занятия. Разбор ошибок и ответы на вопросы. Заминка (гимнастические упражнения, теннис, волейбол).</p>	<p>15 .</p> <p>15</p> <p>45</p> <p>15</p>
25	11	<p>Способы улучшения спортивного результата с использованием принципа прогрессивной нагрузки для средне подготовленных атлетов . Наглядное повторение принципов с использованием снарядов и тренажёров. Разбор ошибок и подбор нагрузок и отягощений (нагрузка от средней до повышенной).</p>	<p>Вводная часть. Разминка: бег трусцой . Разогревающие гимнастические упражнения на матах , ОРУ с отягощениями. Облегчённые упражнения с минимальной (разогревающей) нагрузкой..</p> <p>Основная часть: Выполнение упражнений с весом от среднего до увеличенного</p> <p>Заключительная часть: Подведение итогов занятия. Разбор ошибок и ответы на вопросы. Заминка (гимнастические упражнения, теннис, волейбол).</p>	<p>15</p> <p>15</p> <p>45</p> <p>15</p>
26	11	<p>Принципы прогрессивной нагрузки, индивидуальный подбор упражнений, подходов, повторений. Прогрессивная тренировка – не как способ форсирования весов</p>	<p>Вводная часть. Разминка: бег трусцой . Разогревающие гимнастические упражнения на матах , ОРУ с отягощениями. Облегчённые упражнения с минимальной (разогревающей)</p>	<p>15</p> <p>15</p>

		и отягощений, а повышение результативности тренировки на выносливость, рост мышц и силы (нагрузка средняя).	нагрузкой.. Основная часть: Выполнение упражнений с весом от среднего до увеличенного Заключительная часть: Подведение итогов занятия. Разбор ошибок и ответы на вопросы. Заминка (гимнастические упражнения, теннис, волейбол).	45 15
	11	Прогрессивная тренировка. Анализ упражнений и их совместное выполнение с разбором особенностей и акцентов. Индивидуальный подход. Техника безопасности и способы избежать перегрузок (нагрузка средняя).	Вводная часть. Разминка: бег трусцой . Разогревающие гимнастические упражнения на матах , ОРУ с отягощениями. Облегчённые упражнения с минимальной (разогревающей) нагрузкой.. Основная часть: Выполнение упражнений с весом от среднего до увеличенного. Заключительная часть: Подведение итогов занятия. Разбор ошибок и ответы на вопросы. Заминка (гимнастические упражнения, теннис, волейбол).	15 15 45 15
28	11	Прогрессивная тренировка как универсальный метод достижения нужного результата. Подбор упражнений и контроль за выполнением обучаемых. Акцентирование внимания на непозволительности форсирования весов и нагрузок.. Индивидуальный подход и техника безопасности.(нагрузка средняя).	Вводная часть. Разминка: бег трусцой . Разогревающие гимнастические упражнения на матах , ОРУ с отягощениями. Облегчённые упражнения с минимальной (разогревающей) нагрузкой.. Основная часть: Выполнение упражнений с весом от среднего до увеличенного. Заключительная часть: Подведение итогов занятия. Разбор ошибок и ответы на вопросы. Заминка (гимнастические упражнения, теннис, волейбол).	15 15 45 15
29	11	Выполнение упражнений с прогрессивной нагрузкой. Индивидуальный подход, напоминание о технике безопасности, наличие страховочных поясов, ремней и перчаток (нагрузка средняя).	Вводная часть. Разминка: бег трусцой . Разогревающие гимнастические упражнения на матах . ОРУ с отягощениями. Облегчённые упражнения с минимальной (разогревающей) нагрузкой.. Основная часть: Выполнение упражнений с весом от среднего до увеличенного. Заключительная часть: Подведение итогов занятия. Разбор ошибок и ответы на вопросы. Заминка (гимнастические упражнения,	15 15 45 15

			теннис, волейбол).	
30	11	Прогрессивная нагрузка, выполнение упражнений с вариативным подходом. Напоминание о технике безопасности, индивидуальный подход, наличие страховочных поясов, ремней и перчаток. (нагрузка средняя).	Вводная часть. Разминка: бег трусцой . Разогревающие гимнастические упражнения на матах , ОРУ с отягощениями. Облегчённые упражнения с минимальной (разогревающей) нагрузкой.. Основная часть: Выполнение вариативных упражнений с весом от среднего до увеличенного. Заключительная часть: Подведение итогов занятия. Разбор ошибок и ответы на вопросы. Заминка (гимнастические упражнения, теннис, волейбол).	15 15 45 15
31	12	Прогрессивная нагрузка и принцип многостороннего подхода при однообразном упражнении. Индивидуальный подход, напоминание о технике безопасности, наличие страховочных поясов, ремней и перчаток (нагрузка средняя).	Вводная часть. Разминка: бег трусцой . Разогревающие гимнастические упражнения на матах , ОРУ с отягощениями. Облегчённые упражнения с минимальной (разогревающей) нагрузкой.. Основная часть: Выполнение упражнений с весом от среднего до увеличенного Заключительная часть: Подведение итогов занятия. Разбор ошибок и ответы на вопросы. Заминка (гимнастические упражнения, теннис, волейбол).	15 15 45 15
32	12	Варьирование упражнений в сочетании с прогрессивной нагрузкой – как способ совершенствования упражнения и достижения поставленной цели. Индивидуальный подход, напоминание о технике безопасности, наличие страховочных поясов, ремней и перчаток. Индивидуальный подход, напоминание о технике безопасности, наличие страховочных поясов, ремней и перчаток (нагрузка средняя).	Вводная часть. Разминка: бег трусцой . Разогревающие гимнастические упражнения на матах , ОРУ с отягощениями. Облегчённые упражнения с минимальной (разогревающей) нагрузкой.. Основная часть: Выполнение вариативных упражнений с весом от среднего до увеличенного. Заключительная часть: Подведение итогов занятия. Разбор ошибок и ответы на вопросы. Заминка (гимнастические упражнения, теннис, волейбол).	15 15 45 15
33	12	Варьирование упражнений при однообразных подходах – как способ воздействия на адаптированные	Вводная часть. Разминка: бег трусцой . Разогревающие гимнастические упражнения на матах , ОРУ	15 15

		<p>мышцы. Индивидуальный подход, напоминание о технике безопасности, наличие страховочных поясов, ремней и перчаток (нагрузка средняя).</p>	<p>с отягощениями. Облегчённые упражнения с минимальной (разогревающей) нагрузкой.. Основная часть: Выполнение упражнений с весом от среднего до увеличенного Заключительная часть: Подведение итогов занятия. Разбор ошибок и ответы на вопросы. Заминка (гимнастические упражнения, теннис, волейбол).</p>	<p>45</p> <p>15</p>
27	12	<p>Способы избежать адаптации организма к однообразным физическим нагрузкам. Индивидуальный подход, напоминание о технике безопасности. Разбор упражнений и способы устранения *забитости* мышц. Индивидуальный подход, напоминание о технике безопасности, наличие страховочных поясов, ремней и перчаток (нагрузка средняя).</p>	<p>Вводная часть. Разминка: бег трусцой .Разогревающие гимнастические упражнения на матах , ОРУ с отягощениями. Облегчённые упражнения с минимальной (разогревающей) нагрузкой.. Основная часть: Выполнение упражнений с весом от среднего до увеличенного. Заключительная часть: Подведение итогов занятия. Разбор ошибок и ответы на вопросы. Заминка (гимнастические упражнения, теннис, волейбол).</p>	<p>15</p> <p>15</p> <p>45</p> <p>15</p>
35	12	<p>Использования принципа шокирования мышц с вариативным подходом . Подбор упражнений. Напоминание о технике безопасности. Ответы на вопросы и приведение примеров. Важность страховочных ремней, поясов и перчаток (нагрузка увеличенная).</p>	<p>Вводная часть. Разминка: бег трусцой . Разогревающие гимнастические упражнения на матах , ОРУ с отягощениями. Облегчённые упражнения с минимальной (разогревающей) нагрузкой.. Основная часть: Выполнение упражнений с увеличенным весом и уменьшенным количеством раз. Заключительная часть: Подведение итогов занятия. Разбор ошибок и ответы на вопросы. Заминка (гимнастические упражнения, теннис, волейбол).</p>	<p>15</p> <p>15</p> <p>45</p> <p>15</p>
36	12	<p>Закрепление полученных сведений о прогрессивной тренировке в сочетании с варьированием упражнений. Индивидуальный подход, напоминание о технике безопасности (нагрузка от средней до увеличенной).</p>	<p>Вводная часть. Разминка: бег трусцой . Разогревающие гимнастические упражнения на матах , ОРУ с отягощениями. Облегчённые упражнения с минимальной (разогревающей) нагрузкой.. Основная часть: Выполнение упражнений с весом от среднего до увеличенного. Заключительная часть:</p>	<p>15</p> <p>15</p> <p>45</p> <p>15</p>

			Подведение итогов занятия. Разбор ошибок и ответы на вопросы. Заминка (гимнастические упражнения, теннис, волейбол).	
	12	Пауэрлифтинг – как один из вариантов атлетической подготовки Рекомендации, особенности, система упражнений и тренировок. Соревновательные принципы. Техника безопасности. Способы достижения максимального результата (нагрузка от минимальной до средней).	Вводная часть. Разминка: бег трусцой . Разогревающие гимнастические упражнения на матах , ОРУ с отягощениями. Облегчённые упражнения с минимальной (разогревающей) нагрузкой. Основная часть: Выполнение упражнений со средним весом. Основные упражнения по классической схеме -жим лёжа, становая тяга, жим стоя. Особенности при выполнении. Разбор ошибок, техника безопасности и система плавного тренинга на повышение нагрузки. Заключительная часть: Подведение итогов занятия. Разбор ошибок и ответы на вопросы. Заминка (гимнастические упражнения, теннис, волейбол).	15 15 45 15
38	12	Пауэрлифтинг – параллельная система. (отжимание от пола, подтягивание, держание *уголка*). Рекомендации, особенности упражнений и тренировки Соревновательные принципы. Техника безопасности. Способы достижения максимального результата (нагрузка средняя).	Вводная часть. Разминка: бег трусцой . Разогревающие гимнастические упражнения на матах , ОРУ с отягощениями. Облегчённые упражнения с минимальной (разогревающей) нагрузкой.. Основная часть: Выполнение упражнений со средним весом. Основные упражнения – отжимание на количество раз, подтягивание на количество раз, держание *уголка* на время. Особенности выполнения. Разбор ошибок, техника безопасности и система плавного тренинга на повышение нагрузки. Заключительная часть: Подведение итогов занятия. Разбор ошибок и ответы на вопросы. Заминка (гимнастические упражнения, теннис, волейбол).	15 15 45 15
39	12	Пауэрлифтинг – способы достижения максимального результата по соревновательной системе для юных атлетов - троеборцев. Рекомендации, особенности. Соревновательные принципы.	Вводная часть. Разминка: бег трусцой . Разогревающие гимнастические упражнения на матах , ОРУ с отягощениями. Упражнения с минимальной (разогревающей) нагрузкой. Основная часть:	15 15 45

		Способы достижения максимального результата Техника безопасности (нагрузка увеличенная).	Выполнение упражнений со средним весом. Основные упражнения – отжимание, подтягивание, *уголок*. Способы увеличения количества раз. Разбор ошибок, техника безопасности и система плавного тренинга на повышение нагрузки. Повторение комплекса №2 Заключительная часть: Подведение итогов занятия. Разбор ошибок и ответы на вопросы. Заминка (гимнастические упражнения, теннис, волейбол).	15
40	12	Пауэрлифтинг- как неотъемлемая часть подготовки юного атлета. Пробные соревнования внутри группы обучаемых. Техника безопасности (нагрузка от средней до увеличенной).	Вводная часть. Разминка: бег трусцой. Разогревающие гимнастические упражнения на матах, ОРУ с отягощениями. Упражнения с минимальной (разогревающей) нагрузкой. Основная часть: Выполнение упражнений со средним весом. Корректировочное соревнование. Отжимание, подтягивание, *уголок*. Разбор ошибок, техника безопасности. Повторение комплекса №2 Заключительная часть: Подведение итогов занятия. Разбор ошибок и ответы на вопросы. Заминка (гимнастические упражнения, теннис, волейбол).	15 15 45 15
41	01	Соревнования по пауэрлифтингу по системе для юных атлетов (подтягивание, отжимание, держание *уголка*). Соблюдение техники безопасности. Подвижные игры в конце соревнования. Тщательная разминка перед началом соревнования.	Вводная часть. Разминка: бег трусцой. Разогревающие гимнастические упражнения на матах, ОРУ с отягощениями. Упражнения с минимальной (разогревающей) нагрузкой. Основная часть: Выполнение упражнений на турнике и тренажёре. Отжимание, подтягивание, *уголок*. Техника безопасности, применение страховочных ремней –напульсников, перчаток. Заключительная часть: Подведение итогов занятия. Разбор ошибок и ответы на вопросы. Заминка (гимнастические упражнения, теннис, волейбол).	15 15 45 15
42	01	Разгрузочная спортивная неделя для атлетов (подвижные игры). День 1й. Мини футбол, мини рэгби	Вводная часть. Разминка: бег трусцой. Разогревающие гимнастические упражнения на матах, ОРУ с отягощениями.	15 15

		на матах, *вышибалы*, теннис ,волейбол (по выбору обучаемых). Объяснение техники безопасности. Соревновательный принцип занятия.	Упражнения с минимальной (разогревающей) нагрузкой. Основная часть: Подвижные игры с обучаемыми по их выбору: мини футбол, мини регби, теннис, волейбол. Участие тренера в подвижной игре как воспитательный и тренировочный элемент. Соблюдение техники безопасности, Заключительная часть: Подведение итогов занятия. Разбор ошибок и ответы на вопросы.	45	15
43	01	Подвижные игры: День 2 й. Мини футбол. Объяснение техники безопасности, наличие защитных щитков и наколенников. Соревновательный принцип занятия.	Вводная часть. Разминка: бег трусцой . Разогревающие гимнастические упражнения на матах , ОРУ с отягощениями. Упражнения с минимальной (разогревающей) нагрузкой. Основная часть: Подвижная игры с обучаемыми: мини - футбол. Участие тренера в подвижной игре как воспитательный и тренировочный элемент. Соблюдение техники безопасности, Заключительная часть: Подведение итогов занятия. Разбор ошибок и ответы на вопросы.	15	15
				45	15
44	01	Подвижные игры: День 3 й. Соревнования по теннису. Объяснение техники безопасности. Соревновательный принцип занятия.	Вводная часть. Разминка: бег трусцой . Разогревающие гимнастические упражнения на матах Основная часть: Подвижная игры с обучаемыми: теннис. Участие тренера в подвижной игре как воспитательный и тренировочный элемент. Соблюдение техники безопасности. Заключительная часть: Подведение итогов занятия. Разбор ошибок и ответы на вопросы.	15	15
				45	15
45	01	Подвижные игры: День 4 й. Мини -регби на матах. (наличие наколенников). Объяснение техники безопасности. Соревновательный принцип занятия.	Вводная часть. Разминка: бег трусцой . Разогревающие гимнастические упражнения на матах Основная часть: Подвижная игры с обучаемыми: мини - регби. Участие тренера в подвижной игре как воспитательный и тренировочный элемент. Соблюдение техники безопасности, Заключительная часть: Подведение итогов занятия. Разбор	15	15

			ошибок и ответы на вопросы.	
46	01	Подвижные игры: День 5й. Волейбол. (наличие наколенников). Объяснение техники безопасности. Соревновательный принцип занятия.	Вводная часть. Разминка: бег трусцой . Разогревающие гимнастические упражнения на матах Основная часть: Подвижная игры с обучаемыми: волейбол. Участие тренера в подвижной игре как воспитательный и тренировочный элемент. Соблюдение техники безопасности. Заключительная часть: Подведение итогов занятия. Разбор ошибок и ответы на вопросы.	15 15 45 15
47	01	Подвижные игры: День 6й. *Вышибалы*. (наличие наколенников). Объяснение техники безопасности. Соревновательный принцип занятия.	Вводная часть. Разминка: бег трусцой . Разогревающие гимнастические упражнения на матах Основная часть: Подвижная игры с обучаемыми: *вышибалы*. Участие тренера в подвижной игре как воспитательный и тренировочный элемент. Соблюдение техники безопасности. Заключительная часть: Подведение итогов занятия. Разбор ошибок и ответы на вопросы.	15 15 45 15
48	01	Подвижные игры: День 7й*. (Игра по выбору учащихся). Соревновательный принцип занятия. Объяснение техники безопасности.	Вводная часть. Разминка: бег трусцой . Разогревающие гимнастические упражнения на матах Основная часть: Подвижная игры с обучаемыми: Участие тренера в подвижной игре как воспитательный и тренировочный элемент. Соблюдение техники безопасности. Заключительная часть: Подведение итогов занятия. Разбор ошибок и ответы на вопросы.	15 15 45 15
49	01	Выполнение упражнений по комплексу №1. День 1й. Задача – достижение максимально эффективного результата с помощью точного подбора нагрузок с учётом личного прогресса. Техника безопасности, использование страховочных поясов, ремней, перчаток атлета. Время выполнения - 1 месяц (11 -16 занятий).	Вводная часть. Разминка: бег трусцой . Разогревающие гимнастические упражнения на матах , ОРУ с отягощениями. Облегчённые упражнения с минимальной (разогревающей) нагрузкой.. Основная часть: Комплекс упражнений №1. Выполнение основных упражнений со средним весом и средним количеством повторов (8-10) .	15 15 45

			<p>Один подготовительный подход перед каждой серией подходов. Количество подходов – 3-4.</p> <p>Заключительная часть: Подведение итогов занятия. Разбор ошибок и ответы на вопросы. Заминка (гимнастические упражнения, теннис, волейбол).</p>	15
50	01	<p>Выполнение упражнений по комплексу №1. День 2й. Уточнение и закрепление полезной нагрузки. Техника безопасности, использование страховочных поясов, ремней, перчаток атлета.</p>	<p>Вводная часть. Разминка: бег трусцой . Разогревающие гимнастические упражнения на матах , ОРУ с отягощениями. Облегчённые упражнения с минимальной (разогревающей) нагрузкой..</p> <p>Основная часть: Комплекс упражнений №1. Выполнение основных упражнений со средним весом и средним количеством повторов (8-10) . Один подготовительный подход перед каждой серией подходов. Количество подходов – 3-4.</p> <p>Заключительная часть: Подведение итогов занятия. Разбор ошибок и ответы на вопросы. Заминка (гимнастические упражнения, теннис, волейбол).</p>	<p>15</p> <p>15</p> <p>45</p> <p>15</p>
51	02	<p>Выполнение упражнений по комплексу №1. День 3й . Работа над силовыми упражнениями с повторными упражнениями на рельеф. Техника безопасности, использование страховочных поясов, ремней, перчаток атлета.</p>	<p>Вводная часть. Разминка: бег трусцой . Разогревающие гимнастические упражнения на матах , ОРУ с отягощениями. Облегчённые упражнения с минимальной (разогревающей) нагрузкой..</p> <p>Основная часть: Комплекс упражнений №1. Один подготовительный подход перед каждой серией подходов. Упражнения со средним весом и средним количеством повторов (8-10) с последующим дублированием с минимальным весом (12 -15 раз повторений в дублирующем подходе) . Объяснение значимости дублирующих подходов. Вариативные замены и способы избежать перегрузки. Количество подходов – 3-4. Техника безопасности</p> <p>Заключительная часть: Подведение итогов занятия. Разбор ошибок и ответы на вопросы. Заминка (гимнастические упражнения, теннис, волейбол).</p>	<p>15</p> <p>15</p> <p>45</p> <p>15</p>