

Утвержден:
Приказом МКОДО ТГО
«Талицкая СШ имени Ю.В Исламова»
№ 02 -од от «09» 01 2024

Годовой учебно-тренировочный план
МКОДО ТГО «Талицкая СШ имени Ю. В. Исламова»
на 2024 спортивный сезон для реализации
Дополнительная общеразвивающая программа
в области физической культуры и спорта
«Пауэрлифтинг»

Годовой учебно-тренировочный план Дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта «Пауэрлифтинг» рассчитан на 45 недель: 42 недели учебно-тренировочного процесса (аудиторная подготовка, которая включает теоретические и практические занятия), 2 недели внеаудиторной подготовки (самостоятельная деятельность по каждой предметной области) и 1 неделя промежуточной аттестации обучающихся.

Праздничные дни :

1,2,3,4,5,6 и 8
января

— **Новогодние каникулы**

7 января

— Рождество Христово

23 февраля

— День защитника Отечества

8 марта

— Международный женский день

1 мая

— Праздник Весны и Труда

9 мая

— День Победы

12 июня

— День России

4 ноября

— День народного единства

Летние каникулы: с 22 июля по 01 сентября 2024 г.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия устанавливается в астрономических часах и не должна превышать на спортивно-оздоровительном этапе двух часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, и практические занятия. В период проведения учебно-тренировочных занятий запланировано участие в спортивных соревнованиях.

Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, включающие:

- учебно-тренировочные занятия;
- учебно-тренировочные мероприятия;
- спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности.

Объем программы: 270 часов

№ п/п	Наименование тем	Количество занятий			Учебных недель в году
		всего	теория	практика	
	Общий объем часов				
	Общий объем часов в том числе:	270	45	225	45 недель
1	Аудиторная подготовка	252	42	210	42 недели
2	Внеаудиторная подготовка	12	2	10	2 недели
3	Промежуточная аттестация	6	1	5	1 неделя

Учебный план

№ п/п	Наименование тем	Количество занятий			Формы аттестации /контроля
		всего	теория	практика	
	Общий объем часов				
	Всего:	252	42	210	
	Раздел 1	8	8		
	Теоретический раздел				
1	История развития спорта	2	2		Опрос, тесты
2	Гигиенические знания и навыки	2	2		Опрос, тесты
3	Режим дня, основы здорового образа жизни	2	2		Опрос, тесты
4	Оборудование и инвентарь. Техника безопасности	2	2		Опрос, тесты, наблюдение
	Раздел 2	98	14	84	
	Общая физическая подготовка				
1	Вводное занятие	4	2	2	Опрос, наблюдение
2	Строевые упражнения	4	2	2	Опрос, наблюдение
3	Общеразвивающие упражнения	44	4	40	Наблюдение Контрольные нормативы (тесты)
4	Упражнения без предмета	22	2	20	Наблюдение
5	Упражнения с предметами	24	4	20	Наблюдение

Раздел 3		100	16	84	
Вид спорта					
1	Изучение техники упражнений в пауэрлифтинге	18	6	12	Наблюдение
2	Освоение основных (соревновательные и специально-подготовительные упражнения) и дополнительных упражнений:				
2.1.	Упражнения для приседания	27	2	25	Наблюдение, соревнования
2.2.	Упражнения для жима лежа	22	2	20	Наблюдение, соревнования
2.3.	Упражнения для тяги	25	2	23	Наблюдение, соревнования
3	Врачебный контроль	2	2		Наблюдение
4	Правила соревнований	2	2		Опрос, тесты
5	Участие в соревнованиях	4		4	Соревнования
Раздел 4		46	4	42	
Различные виды спорта и подвижные игры					
1	Легкая атлетика	10	2	8	Наблюдение, соревнования
2	Акробатика	10	2	8	Наблюдение, соревнования
3	Спортивные и подвижные игры	26		26	Наблюдение, соревнования
Самостоятельная работа					
№ п/п	Общий объем часов	всего	теория	практика	
	Всего:	12	2	10	
	Теоретический раздел	2	2		Дневник самонаблюдения
	Общая физическая подготовка	4		4	
	Вид спорта	4		4	
	Различные виды спорта и подвижные игры	2		2	
Промежуточная аттестация					
	Общий объем часов	всего	теория	практика	
	Всего:	6	1	5	
	Теоретический раздел	1	1		Контрольное тестирование
	Общая физическая подготовка	2	-	2	

Вид спорта	2	-	2	
Различные виды спорта и подвижные игры	1	-	1	

Планируемые результаты

Личностные

- обучающийся положительно относится к физической культуре и спорту, накопил необходимые знания для достижения лично значимых результатов в физическом совершенстве;
- проявляет дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- способен активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении.

Предметные

- владеет основами технико-тактической подготовки в боксе;
- приобрел соревновательный опыт;
- способен проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Метапредметные

- владеет способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использует эти показатели в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.
- Умеет соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата.