

**Календарный учебный график к образовательной программе дополнительного образования
«Юный тяжелоатлет»**

Название модулей	Вид деятельности	Срок реализации
1. Основы анатомии, физиологии и биохимии мышечного сокращения 10 часов		
Знакомство с деятельностью кружка «Юный тяжелоатлет», правила поведения и техника безопасности.	Активное слушание, конспектирование, Практическая работа, тренировки с гимнастическими палками и миништангами.	
Разбор работы мышц на примере простых движений.		
Объяснение важности правильного питания и отсутствия вредных привычек.		
Изучение основных крупных мышечных групп и движений, которые они обеспечивают.		
Изучение основ правильного питания и его влияния на результат тренировок.		
2. Общая физическая подготовка 298 часов		
Изучение базовых упражнений на мышцы ног	Практическая работа, тренировки с гимнастическими палками, миништангами, штангами	
Изучение базовых упражнений на мышцы спины		
Изучение базовых упражнений на мышцы груди		
Изучение базовых упражнений на мышцы плеча		
Изучение базовых упражнений на мышцы рук		
3. Специальная физическая подготовка - 120 часов		
Изучение подводящих упражнений для выполнения движения – рывок (рывковые приседания, рывковые уходы, трапы, рывок через прыжок, рывок с вися н/к в стойку, рывок через прыжок на плинт, жим рывковый в низком седе, рывковая тяга,)	Практическая работа со штангами	
Изучение подводящих упражнений для выполнения движения – толчок (фронтальные приседания, швунг, швунг жимовой, уход в ножницы, швунг из ножниц, толчок из ножниц, толчок с груди, взятие с вися в/к в стойку, взятие с вися в/к в седе,)		
4. Спортивная подготовка - 120 часов		
Освоение соревновательного движения – рывок (рывок классический, рывок с плинтов, рывок с вися н/к и в/к, рывок с паха в седе, рывок без разброса ног)	Формирование и отработка соревновательных движений до уровня необходимого для участия в соревнованиях по тяжёлой атлетике	
Освоение соревновательного движения – толчок (толчок классический, толчок+приседание+швунг, толчок с паузой в подседе)		
5. Соревновательная практика - 16 часов		
Изучение и сбор документов необходимых для участия в соревнованиях (страховка, виза врача,	Работа с документацией.	

заявка).		
Выступление на соревнованиях.	Физическая активность в условиях соревнований	
Изучение документации необходимой для проведения соревнований (положение, протокол, справка о составе судейской коллегии).	Сбор, анализ, подготовка и оформление документов по проведению соревнований.	
Участие в организации и проведении соревнований в качестве члена орг. комитета.	Практическая деятельность по организации и проведению соревнований местного значения.	
б. Основы теории и методики физической подготовки - 8 часов		
Изучение метода максимальных усилий	Активное слушание, конспектирование.	
Изучение метода адаптивного тренинга	Активное слушание, конспектирование.	
Изучение метода работы на 70%	Активное слушание, конспектирование.	
Изучение методик развития основных физических качеств	Активное слушание, конспектирование.	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575814

Владелец Титова Марина Николаевна

Действителен с 16.04.2021 по 16.04.2022