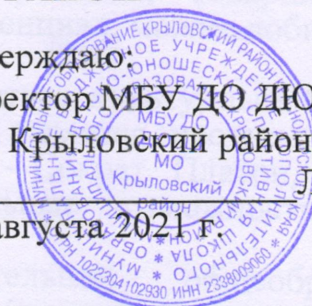


Управление образования**Администрации муниципального образования****Крыловский район****МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
КРЫЛОВСКИЙ РАЙОН**

Принято на заседании
педагогического совета
от 31 августа 2021 г.
Протокол №1

Утверждаю:
Директор МБУ ДО ДЮСШ
МО Крыловский район
Л.Г. Черная
31 августа 2021 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
ПО ВИДУ СПОРТА «ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА»**

Уровень программы: *Базовый*

Срок реализации программы: *1 год, кол-во часов – 276-460, 6-10 ч. в неделю.*

Возрастная категория: *от 10 до 18 лет*

Состав группы: *до 15 человек*

Форма обучения: *очная, дистанционная*

Вид программы: *модифицированная*

Программа реализуется на бюджетной основе

Автор-составитель:

Давиденко А.В.- тренер-преподаватель

ст. Крыловская 2021 г.

РАЗДЕЛ 1.

Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты

1.1. Пояснительная записка

Здоровье - основополагающая составляющая всей жизни и деятельности человека. Имея с рождения крепкий организм, совершенствуя свой физический, творческий и нравственный потенциал, можно добиться больших успехов.

Современный человек не может считаться культурным без овладения основами физической культуры, т.к. она является неотъемлемой частью общей культуры. Даже великие философы - Сократ, Платон, Аристотель и другие в своих трудах отмечали уникальные возможности спортивных занятий в воспитании личности.

Основная деятельность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Атлеты (тяжелая атлетика)» (далее - Программа) направлена на развитие личности ребенка и включение его в разнообразие человеческих отношений и межличностное общение со сверстниками средствами видов спорта, культивируемых в ДЮСШ, а именно, тяжелой атлетики.

Направленность Программы - физкультурно-спортивная, т.е. включает в себя спортивную деятельность, направленную на оздоровление, спорт, отдых и воспитание детей в условиях реализации Программы.

Новизна Программы заключается в методике реализации базовой программы по виду спорта тяжелая атлетика.

Актуальность Программы заключается в ориентированности на решение значимой проблемы для дополнительного образования МО Крыловский район, в повышении охвата детей дополнительным образованием, в занятости детей и подростков, основана на потребности школы в подготовке резерва для комплектования групп начальной подготовки дополнительной общеобразовательной предпрофессиональной программы по тяжелой атлетике.

Педагогическая целесообразность Программы состоит в использовании тренером-преподавателем проблемного, диалогового обучения, игровых технологий для пробного погружения в мир тяжелой атлетики, которая формирует интерес ребенка к занятиям физической культурой вообще и тяжелой атлетикой, в частности. Программа носит выраженный деятельный характер, создает возможность активного практического погружения детей в мир спорта на уровне более глубокого знакомства с видом спорта тяжелая атлетика.

Адресат Программы - дети и подростки в возрасте 10-18 лет, независимо от пола, прошедшие подготовку по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Тяжелая атлетика», успешно прошедшие тестирование, проявившие интерес и желание дальше продолжать заниматься тяжелой атлетикой. В случае неполного комплектования группы, в нее также могут быть зачислены дети, не имеющие предварительной подготовки по виду спорта тяжелая атлетика, проявляющие интерес к спорту, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий в спортивно-оздоровительных группах. Количество детей в группах - от 5 до 15 человек.

Уровень Программы - базовый.

Срок реализации Программы - 6 лет.

Формы организации занятий - групповые.

Режим занятий - 3 раза в неделю, 6-10 часов (1 час = 45 минут).

Виды занятий - беседы, тренировочные занятия, спортивные игры, эстафеты, тестирование, он-лайн занятия в формате электронного обучения с применением дистанционных технологий.

1.2. Цель и задачи Программы

Цель Программы: формирование у учащихся интереса и устойчивой мотивации к занятиям тяжелой атлетикой, освоение базовых знаний, умений и навыков по тяжелой атлетике.

Задачи Программы:

Образовательные:

- совершенствование техники выполнения комплекса физических общеразвивающих упражнений и техники подвижных игр;
- совершенствование техники тяжелой атлетики;
- закрепление навыков и умений самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений.

Личностные.

- закрепление стойкого интереса и формирование устойчивой мотивации к занятиям спортом;
- укрепление здоровья;
- закрепление навыков здорового образа жизни.

Метапредметные:

- закрепление познавательного интереса к занятиям физической культурой в целом и тяжелой атлетикой, в частности;
- закрепление потребности к правильной самоорганизации и режиму дня, правильному питанию, закаливанию;
- отбор перспективных детей и подростков для дальнейших занятий тяжелой атлетикой.

1.3. Содержание Программы

1.3.1. Учебный план (таблица №1)

№	Этапы и периоды подготовки		БУ-1	БУ-2	БУ-3	БУ-4	БУ-5	БУ-6
	Предметные области							
1	Теоретическая подготовка (ТП)	10	14	14	14	16	16	16
2	Общая физическая подготовка (ОФП)	75	121	121	256	256	270	300
3	Специальная физическая подготовка (СФП)	50	91	91	90	90	120	224
4	Избранный вид спорта	59	50	50	8	8	8	12
Общее количество часов		184	276	276	368	368	414	460
количество часов в неделю		4	6	6	8	8	9	10

1.3.2. Содержание учебного плана

Теоретические занятия

Учебный материал	Количество часов					
	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	6-й год
Техника безопасности при занятиях тяжелой атлетикой. Требования к спортивной одежде и обуви	2	1				
Гигиена тяжело атлета. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи.	3	1				
Закаливание организма	3	2				
Профилактики наркомании и вредных привычек (табакокурения, алкоголизма и др.)	3	2				
Состояние и развитие тяжелой атлетики на Кубани, в России и мире		3				
Спортивные достижения тяжело атлетов Краснодарского края и Крыловского района		3				
Двигательные умения и навыки, физические качества, физическая нагрузка	2	3				
Обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств	2	3				
Правила и организация соревнований по боксу	2					
ИТОГО:	17	18				

Практические занятия

Учебный материал	Количество часов	
	1-й год обучения	2-й год обучения
Общеразвивающие упражнения		
Комплекс общеразвивающих упражнений для спортивного занятия	10	8
Комплекс общеразвивающих упражнений утренней гимнастики	8	6
Упражнения для мышц рук и плечевого пояса	8	8
Упражнения для мышц туловища	8	8
Упражнения для мышц ног	8	8
Прыжковые упражнения для укрепления ног	6	9
Упражнения для развития скоростных-силовых качеств	6	9
ИТОГО:	54	56
Подвижные игры и игровые упражнения		
Подвижные игры, выполняемые в движении с мячом (футбол, баскетбол)	11	17
Игровые упражнения (игры-испытания)	12	10
Игровые упражнения с использованием общих развивающих упражнений (противоходом, комбинированные)	15	12
Игровые упражнения с мячом	15	12
ИТОГО:	53	51
Школа тяжелой атлетики базового уровня		
Техника, в том числе:		
• Разминка и разогрев мышц перед началом тренировки	5	4
• Тренировка соревновательного движения рывок классический (рывок в стойку,)	5	4
- рывок с разных положений	5	4
рывок с плинтов	5	4
• Тренировка соревновательного движение толчок классический (толчок классический, подъем на грудь)	4	4
толчок со стоек	4	4
• Тренировка основных мышц ног, спины, плечей.		
отработка тяговых упражнений	4	4
приседание на груди и плечах	4	5
• - упражнения на развитие плечевого пояса	4	5
• -Совершенствование вспомогательных мышц (скручивание на полу, подъем ног в висе, гиперэкстензии)	4	4
• Совершенствование гибкости (работа на растяжку мышц и суставов).	4	5
-упражнения на растяжку	4	4
упражнения на заминку	4	5
ИТОГО:	56	56
Спортивные игры, эстафеты		
Спортивные игры (мини-гандбол, мини-футбол)	5	5
Игровые эстафеты	5	5
ИТОГО:	10	10

1.3.3. Планируемые результаты

В процессе занятий по Программе учащиеся должны:

- овладеть техникой выполнения комплекса физических общеразвивающих упражнений и освоить технику подвижных игр;
- усовершенствовать технику тяжелой атлетики;
- самостоятельно выполнять физические упражнения, направленные на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений.
- укрепить здоровье, закрепить навыки здорового образа жизни и потребность к правильной самоорганизации и режиму дня, правильному питанию, закаливанию;
- закрепить познавательный интерес к занятиям физической культурой в целом и тяжелой атлетикой, в частности.

В процессе реализации Программы тренеры-преподаватели получают возможность привлечь перспективных детей и подростков для дальнейших занятий тяжелой атлетикой.

РАЗДЕЛ 2. Комплекс организационно-педагогических условий, включающих формы аттестации

2.1. Календарный учебный график Программы

Даты начала и окончания занятий: с 1 сентября 2021 года по 31 августа 2022 года.

Количество учебных недель в году: 46 недели.

Каникулы не предусмотрены.

Сроки контрольных процедур: с 5 по 17 июля 2022 года.

Организованные выезды обучающихся на спортивные мероприятия осуществляются согласно календарному плану МБУ ДО ДЮСШ на 2021 и 2022 годы.

Время проведения занятий и место проведения занятий фиксируется в журналах учета работы.

2.2. Условия реализации Программы

Материально- техническое обеспечение (характеристика помещения, адрес)	Перечень спортивного оборудования, инвентаря	Кадровое обеспечение (Ф.И.О., должность, кв.категория, звание)
Зал тяжелой атлетики	Оборудование: Набор гимнастических палочек. Шведская стенка - 1 шт. Стойки тяжелоатлетические - 2 шт. Скамейка гимнастическая -1 шт. Штанга тяжелоатлетическая - 2 шт. Инвентарь: Пояс тяжелоатлетический- 3 шт. Гантели разборные - 6 шт. Скакалки - 5 шт. Мячи набивные - 6 шт. Плинты тяжелоатлетические- 8 шт.	Тренеры-преподаватели: — Давиденко А.В.
	Оборудование: Набор гимнастических палочек. Шведская стенка - 1 шт. Стойки тяжелоатлетические - 2 шт. Скамейка гимнастическая -1 шт. Штанга тяжелоатлетическая - 2 шт. Инвентарь: Пояс тяжелоатлетический- 3 шт. Гантели разборные - 6 шт. Скакалки - 5 шт. Мячи набивные - 6 шт. Плинты тяжелоатлетические- 8 шт.	

2.3. Формы аттестации

Оценка образовательных результатов учащихся по Программе (аттестация) проводится в форме тестирования.

Тесты включают в себя нормативы по общей и специальной физической подготовке, которые оцениваются в баллах. Учащиеся, которые набрали более 60% от максимального количества баллов, считаются успешно освоившими Программу.

Форма фиксации итогов аттестации - протокол тестирования с результатами в виде количества баллов за каждое упражнение. Количество баллов суммируется и подводится итог в виде отметок: зачет «+», либо не зачет «-».

2.4. Оценочные материалы

Для прохождения тестирования, учащиеся выполняют комплекс упражнений по общей физической и специальной подготовке.

Тестовые упражнения

Первый год обучения

№ п/п	Упражнение	Мальчики / юноши (кол-во баллов)					Девочки / девушки (кол-во баллов)				
		25	20	15	10	5	25	20	15	10	5
1	Бег 30 м (сек)	5,3	5,7	6Д	6,5	6,7	6,2	6,5	6,9	7,0	7,2
2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	155	145	135	125	115	140	130	125	120	115
3	Сгибание, разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	18	15	13	10	8	15	13	12	8	6

Второй год обучения

№ п/п	Упражнение	Мальчики / юноши (кол-во баллов)					Девочки / девушки (кол-во баллов)				
		25	20	15	10	5	25	20	15	10	5
1	Бег 30 м (сек)	5,2	5,6	6,0	6,4	6,6	6,1	6,4	6,8	6,9	7,1
2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	160	150	140	130	120	145	135	130	125	120
3	Сгибание, разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	20	17	15	12	10	17	15	12	10	8

Максимальное количество баллов - 75 баллов.

Минимальное количество баллов для успешного усвоения Программы - 45 баллов.

2.5. Методические материалы

Для того, чтобы значительно повысить работоспособность (физическую и умственную), создать надежные предпосылки к укреплению здоровья, необходимо заниматься не менее 4 часов в неделю, с учетом факторов, ограничивающих физическую нагрузку - отсутствие специфических двигательных навыков и адаптации к физическим нагрузкам (вообще).

Основные средства тренировочных воздействий:

- 1) общеразвивающие упражнения (с целью создания школы движения);
- 2) подвижные игры и игровые упражнения;
- 3) растяжка (с целью улучшения подвижности суставов);
- 4) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- 5) прыжковые упражнения (с целью развития скоростно-силовых качеств);
- 6) спортивно-силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий).

Основные методы выполнения упражнений:

- игровой,
- повторный,
- равномерный,
- круговой,
- соревновательный (в контрольно-педагогических испытаниях).

Основные направления тренировки. Данная Программа необходима для создания предпосылок для последующей успешной спортивной специализации. Здесь происходит отбор детей для дальнейших занятий тяжелой атлетикой и пауэрлифтингом, поскольку именно в это время закладывается основа предпосылок овладения спортивным мастерством. На данном этапе существует опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма. Поэтому дозировать нагрузку следует очень осторожно. Особенно это относится к упражнениям с отягощениями. Так, детям 7-10 лет доступны упражнения с весом, равным около 20% собственного веса.

Упражнения скоростно-силового характера следует давать небольшими дозами (по 5-8 минут) с чередованием промежутков активного отдыха.

Основные средства и методы тренировки. Главное средство в занятиях с детьми на этом этапе - подвижные игры. Для обеспечения технической и физической подготовки начинающих спортсменов лучше примечать упражнения в комплексе, что дает возможность проводить занятия и тренировки более организованно и целенаправленно. Комплексы желательно сочетать с проведением игр и игровых упражнений.

Выполнение упражнений, направленных *на развитие скоростно-силовых качеств*, требует интенсивных и большого нервного напряжения. Их применяют в начале основной части тренировки после разминки, когда степень возбуждения центральной нервной системы оптимальна и способствует усвоению двигательных навыков, наиболее трудных по координации. Вслед за комплексами на быстроту включают и игровые упражнения, способствующие закреплению этого качества.

Комплексы упражнений, направленных *на воспитание силы*, используют во второй половине тренировки, так как к этому периоду наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и другие системы организма. Комплексы упражнений силовой направленности подкрепляют соответствующими силовыми играми и игровыми упражнениями.

Применение названных средств, при преимущественном использовании упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых качеств (50% основной части тренировки), позволяет достигнуть более высокого уровня физической подготовленности.

Особенности обучения: обучение осуществляется на основе общих методических принципов. В большей степени используются методы обеспечения наглядности (показ упражнений), методы упражнений - игровой и соревновательный. При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр, показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение - простым, нецелесообразно подробно анализировать детали.

Детям необходимо ставить двигательную задачу в конкретной форме, с наглядным объяснением: поймать, догнать, бросить в кольцо, прыгнуть через препятствие.

Теоретические занятия

Тема №1: «Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни человека, профилактика наркомании и вредных привычек (табакокурения, алкоголизма и др.)».

Понятия «физическая культура», «спорт», «здоровье», «образ жизни». Физическая культура как компонент общей культуры. Социальные функции

спорта. Физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках. Возможности их развития и совершенствования средствами физической нагрузки. Негативное влияние наркотических средств, табака и алкоголя на темпы развития и эффективность функционирования систем организма.

Тема №2: «Профилактика травматизма, гигиенические требования к местам проведения занятий, спортивному оборудованию, инвентарю и спортивной одежде».

Правила поведения на занятиях и во время соревнований. Разминка тяжелоатлета, ее содержание, продолжительность и последовательность выполнения упражнений. Спортивный инвентарь, оборудование, тренажеры. Устройство, установка, правила использования. Гигиенические и противопожарные требования, освещению и оборудованию. Спортивная экипировка для занятий в закрытых помещениях.

Тема №3: «Двигательные умения и навыки, физические качества, физическая нагрузка».

Двигательные умения и навыки: значение терминов, физиологические механизмы и закономерности формирования. Физические способности и физические качества. Понятие силы. Строение и функции мышц. Сила: статическая, динамическая, взрывная (скоростно- силовая). Понятие быстроты. Двигательная реакция. Быстрота одиночного движения. Частота движений. Понятие гибкости. Подвижность в суставах и факторы ее лимитирующие. Понятие ловкости (координационных способностей). Виды проявления ловкости (равновесие, точность, время овладения движением). Утомление и его типы. Понятие выносливости. Физиологическая основа выносливости. Общая и специальная выносливость. Понятие нагрузки. Тренировочные и соревновательные нагрузки тяжелоатлета. Классификация нагрузок. Компоненты нагрузок.

Тема №4: «Обучение воспитание физических качеств».

Характеристика и классификация физических упражнений. Физиологические механизмы и закономерности воспитания физических качеств. Средства и методы воспитания силовых, скоростных, координационных способностей, гибкости и выносливости.

Тема №5: «Контроль физического развития, функционального состояния и физической подготовленности, техники выполнения упражнений и режимов физической нагрузки».

Виды контроля: оперативный, текущий, этапный. Диагностика физического развития и функционального состояния. Двигательные тесты и процедура тестирования физической подготовленности. Значение и содержание врачебного контроля. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Содержание и методика ведения дневника самоконтроля. Критерии физического развития, функционального состояния, физической подготовленности и техники выполнения упражнений. Нормативные требования к функциональному состоянию и физической подготовленности тяжелоатлетов на различных этапах становления спортивного мастерства. Параметры и методика регистрации выполняемой физической нагрузки.

Тема №6: «Состояние и развитие тяжелой атлетики в районе, на Кубани, в России, в мире».

История возникновения и развития тяжелой атлетики в мире. Современное состояние мировой тяжелой атлетики и его становление. Появление и развитие

тяжелой атлетики в России. Достижения российских спортсменов на международной арене. Итого и анализ выступления спортсменов национальных, молодежных, юниорских и клубных сборных в международных соревнованиях. Международные, федеральные и региональные органы управления развития тяжелой атлетики.

Тема №7: «Спортивные достижения тяжелоатлетов Краснодарского края и Крыловского района».

Появление и развитие тяжелой атлетики на Кубани, в районе. Спортивные достижения Кубанских и районных спортсменов. Тяжелоатлеты Кубани на международной арене. Современное состояние тяжелой атлетики Кубани.

Тема №8: «Правила проведения соревнований и выполнение соревновательных упражнений в тяжелой атлетики».

Основные правила соревнований. Технические требования к выполнению упражнений. Требования к экипировке и внешнему виду тяжело атлета. Тактическая борьба с соперником. Основные ошибки при выполнении упражнений.

Тема №9: «Недопустимость использования допинга в спорте».

История возникновения допинга в спорте. Способы борьбы с допингом. Причины побуждения употребления запрещенных веществ в спорте. Спорт без допинга. Допинг не только «Химия». Допинг как глобальная проблема современного спорта.

Практические занятия

Общеразвивающие упражнения:

Для общеразвивающих упражнений характерно, что в каждом из них согласуется динамичная работа одних мышц и статическая нагрузка на другие. Этим обеспечивается избирательность воздействия на конкретные части тела.

Упражнения состоят из элементов, которые могут выполняться отдельно. Поэтому можно произвольно увеличивать нагрузку на ту или иную группу мышц.

В зависимости от степени доминирующего воздействия на отдельные группы мышц общеразвивающие упражнения классифицируются по анатомическому признаку:

- упражнения для мышц рук и плечевого пояса;
- упражнения для мышц туловища;
- упражнения для мышц ног.

Для использования в разных формах работы с детьми общеразвивающие упражнения принято группировать по принципу комплекса.

Комплекс - подбор упражнений, обеспечивающий нагрузку на все основные группы мышц.

Педагогическая направленность комплекса зависит от конкретных задач. Например, комплекс общеразвивающих упражнений для спортивного занятия, в отличие от утренней гимнастики, должен обеспечивать не только общую, но и специальную подготовку для успешного выполнения предстоящих основных движений. Но неизменными критериями правильного подбора являются согласованность движений по анатомическому признаку, их размещение по принципу сверху вниз (первое упражнение всегда - для рук и плечевого пояса), наличие разных исходных положений.

Исходное положение - это положение туловища, ног и рук перед началом упражнения. От исходного положения зависит дифференцировка нагрузки на

мышцы (динамическая, статистическая), степень нагрузки, устойчивое положение тела, сложность упражнения, амплитуда движения, комбинация двигательных действий.

Подвижные игры и игровые упражнения

Подвижные игры являются незаменимым средством решения взаимосвязанных задач воспитания личности учащегося, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений. Подвижные игры направлены на развитие творчества, воображения, внимания, воспитание инициативности, самостоятельности действий, выработку умения выполнять правила общественного порядка. Достижение этих задач в большей мере зависит от умелой организации и соблюдения методических требований к проведению, нежели к собственному содержанию игр.

Многообразие двигательных действий, входящих в состав подвижных игр, оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей (способностей к реакции, ориентированию в пространстве и во времени, перестроению двигательных действий, скоростных и скоростно-силовых способностей и др.).

С помощью игр закладываются основы игровой деятельности, направленные на совершенствование:

- естественных движений (ходьба, бег, прыжки, метания);
- элементарных игровых умений (ловля мяча, передачи, броски, удары по мячу).

В результате обучения учащиеся должны познакомиться со многими играми, что позволит воспитать интерес к игровой деятельности, умение самостоятельно подбирать и проводить их с товарищами в свободное время.

Обязательными условиями построения занятий по подвижным играм являются четкая организация и разумная дисциплина, основанная на точном соблюдении команд, указаний и распоряжений педагога; обеспечение преемственности при освоении новых упражнений; строгое соблюдение дидактических принципов. После освоения базового варианта игры рекомендуется варьировать условия проведения, число участников, инвентарь, время проведения игры и др.

В группах необходимо стремиться учить детей согласовывать индивидуальные и простые командные технико-тактические взаимодействия (с мячом и без мяча) в нападении и в защите, начиная с применения подобранных для этой цели подвижных игр (типа «Борьба за мяч», «Мяч капитану») и специальных, постепенно усложняющихся игровых упражнений (форм).

Игровые упражнения и формы занятий создают благоприятные условия для самостоятельного выполнения заданий с мячом, реализации на практике индивидуального и дифференцированного подхода к учащимся, имеющим существенные индивидуальные различия (способности). В этой связи особой заботой следует окружить детей со слабой игровой подготовкой, активно включая их в ход осуществления разнообразных видов игровой деятельности.

Среди способов организации учащихся на занятиях целесообразно чаще применять метод круговой тренировки, включая на станциях упражнения с мячом, направленные на развитие конкретных координационных и кондиционных способностей, совершенствование основных приемов.

«Футбол». Ведение и обводка. Передачи мяча. Отбор мяча. Вбрасывание мяча. Удары по мячу. Игра вратаря. Тактика: защита, нападение. Свободная игра. Игра на счёт.

«Волейбол». Поддача, ввод мяча в игру. Прием мяча. Защита, блок. Отвлекающие приёмы. Индивидуальные тактические действия в нападении и

защите. Групповые тактические действия в нападении и защите. Командные тактические действия в нападении и защите. Двусторонняя игра.

Школа атлета базового уровня:

На тренировочных занятиях уделяется внимание растяжке, направленной на развитие подвижности в суставах и более совершенного выполнения упражнений. Обучение технике рывка и толчка на этом этапе подготовки носит ознакомительный характер и осуществляется на основе обучения базовым элементам:

- принятие стартового положения;
- тяга;
- фиксации штанги в исходном положении.
- изучение техники рывковых и толчковых упражнений.
- дальнейшее совершенствование соревновательных упражнений.

Спортивные игры, эстафеты

Знакомство со спортивными играми футбол, баскетбол. Простейшие технические действия.

Игры-эстафеты с использованием общих развивающих упражнений (в парах, противоходом, комбинированные).

Игры-эстафеты с мячом.

2.6. Список литературы

1. Федеральный закон РФ от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в РФ».
2. Приказ министерства спорта РФ от 07.12.2015 г. №1121 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта пауэрлифтинг».
3. Приказ министерства просвещения РФ от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
4. Приказ министерства образования и науки РФ от 09.01.2014 г. №2 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4.07.2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
6. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ от 18.11.2015 г., Министерство образования и науки РФ.
7. Учебно-методическое пособие «Проектирование и экспертирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ: требования и возможность вариативности», РМЦ ДОД КК, автор-составитель И.А.Рыбалева, 2019 г.
8. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, РМЦ ДОД КК, автор-составитель И.А.Рыбалева, 2020 г.
9. «Пауэрлифтинг. От новичка до мастера» Б.И.Шейко, П.С.Горулев, Э.Р.Румянцева, Р.А.Цедов, Москва, 2013 г.
10. Тяжелая атлетика: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, В.Ф. Скотников и др. -М.: Советский спорт, 2005.