

**Краевое государственное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
«Камчатский дворец детского творчества»**

отдел учебно-спортивной работы

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора по учебно-методической работе

  
Н.Н. Чельцова  
«10» октября 2020 г.

**СОГЛАСОВАНО**

Директор КГБУДО «Камчатский дворец детского творчества»

О.Н. Великанова  
«10» октября 2020 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
объединения «Общезащитная подготовка»  
для детей и взрослых 16-21 год  
срок реализации: 3 года**

Автор-составитель  
педагог дополнительного  
образования

**Бочков Алексей Александрович**

Рассмотрено на заседании методического объединения  
Протокол от «09» октября 2020г. № 2

г. Петропавловск-Камчатский  
2020

## Содержание

|    |  |    |
|----|--|----|
| 1. | Пояснительная записка                              | 3  |
| 2. | Учебно-тематический план                           | 9  |
| 3. | Содержание образовательной программы               | 10 |
| 4. | Методическое обеспечение образовательной программы | 15 |
| 5. | Список литературы                                  | 17 |

### **I. Пояснительная записка**

Общая физическая подготовка – это система занятий физическими упражнениями, направленная на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании. Она способствует повышению функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой (базой) для специальной подготовки и достижения высоких результатов в выбранной сфере деятельности или спорта.

Дополнительная общеобразовательная программа объединения «Общезащитная подготовка» (далее - Программа) составлена в соответствии с:

- Федеральным Законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. №273-ФЗ;

- Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329-ФЗ;

- Концепцией развития дополнительного образования детей, (утвержденной распоряжением правительства Российской Федерации от 4.10.2014 г. N 1726-р);

- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утверждённым приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 № 196);

- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 г. N 09-3242;

- Постановлением Главного санитарного врача Российской Федерации «О внесении изменений в Постановление Главного государственного санитарного врача от 22.05.2020 №15 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1.3597-20 «Профилактика новой коронавирусной инфекции (COVID – 19) от 13.11.2020 № 35;

- Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)» СП 3.1/2.4. 3598-20;

- Уставом и локальными актами КГБУДО «Камчатский дворец детского творчества».

- **Актуальность** обусловлена тем, что общая физическая подготовка способствует повышению тонуса и работоспособности как физической, так и умственной, а также укреплению здоровья на протяжении всего напряженного периода обучения учебном заведении.

#### **Основополагающие принципы построения Программы:**

- комплексность (предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля);

- преемственность (определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высокого спортивного мастерства, чтобы обеспечить в дальнейшем многолетнем

учебно-тренировочном процессе преимущество задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технической подготовленности);

– вариативность (предусматривает, в зависимости от уровня физической подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки).

**Цель:** формировать у обучающихся устойчивого интереса к занятиям по ОФП и сформировать интерес к физической культуре

**Задачи:**

- 1) Обучение и закрепление основы техники ОФП, ГТО а также бодибилдинга
- 2) Воспитание морально – волевых качеств, физических качеств.
- 3) Укрепление опорно – двигательного аппарата, ССС и дыхательной системы.

Программа рассчитана на три года обучения.

Основная **идея** программы - реализация тренировочного процесса на двух этапах спортивной подготовки: начальной спортивной подготовки (далее НП) и учебно-тренировочного этапа (далее УТ).

Каждый из этапов отличается своими задачами, а также требованиями к численности занимающихся и объему тренировочной нагрузки (таблицы № 1, 2).

На **этап НП** зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом и имеющие разрешение врача.

Основные задачи этапа НП:

- укрепление здоровья, развитие основных функциональных возможностей организма;
- обучение основным техникам упражнений;
- привитие ЗОЖ.

На **этап УТ** второго и третьего годов обучения зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, прошедшие этап НП и выполнившие нормативные требования по общей физической и специальной подготовке.

Основные задачи этапа УТ:

- совершенствование общей физической подготовленности (гибкости, ловкости, специальной тренировочной выносливости);
- обучение индивидуальным физическим действиям
- выполнение контрольных нормативов общей физической подготовки (приложения № 1, 2);

## **Методы обучения**

Используемые на занятиях методы обучения подразделяются на три группы:

- словесные: рассказ, объяснение, указание, беседа, разбор, анализ техники  
- наглядные: показ спортивных упражнений и их элементов, демонстрация кино-видеоматериалов, рисунков, фотографий, использование демонстрационных стендов, плакатов.

Так же к наглядным методам относятся методы ориентирования: линии разметки, переносные стойки, зрительные и звуковые сигналы;

- практические: базируются на активной двигательной деятельности обучающихся, включают в себя обучение технике и тактике игры в баскетбол.

Таблица 1

### Минимальная численность обучающихся по этапам подготовки

| Этап подготовки     | Численность обучающихся в группе |
|---------------------|----------------------------------|
| НП 1-й год обучения | 10 - 15 чел.                     |
| УТ 2-й год обучения | 10 - 15 чел.                     |
| УТ 3-й год обучения | 10 - 15 чел.                     |

Максимальный численный состав групп НП и УТ определяется полезной площадью спортивного сооружения, общепринятыми санитарно-гигиеническими нормами и требованиями техники безопасности, однако не может превышать двукратного минимального количества обучающихся.

Количество обучающихся в группе (НП) первого года 10-15 человек в возрасте 15-17 лет. Занятия проходят три раза в неделю по 2 часа, всего 6 часов в неделю. Годовой цикл обучения 168 часов.

Количество обучающихся в группе (УТ) второго года обучения 10-15 человек в возрасте 16-18 лет. Занятия проходят три раза в неделю по 2 часа, всего 6 часов в неделю. Годовой цикл обучения 168 часов.

Количество обучающихся в группе (УТ) третьего года обучения 10-15 человек в возрасте 18-21 лет. Занятия проходят три раза в неделю по 2 часа, всего 6 часов в неделю. Годовой цикл обучения 168 часов.

Допускаются зачисление в группы и более младших по возрасту детей при индивидуальном разрешении органов здравоохранения. Превышение рекомендуемой недельной учебно-тренировочной нагрузки не допускается.

Запись в объединение проводится по желанию детей, предоставлению медицинской справки о состоянии здоровья и заявления от родителей. Состав группы зависит от степени подготовленности детей и их возраста (таблица № 2).

В случае если обучающийся успешно справляется с тренировочными объемами и успешно сдает по окончании учебного года контрольно-переводные нормативы по общефизической подготовке (приложения № 1, № 2), с согласия педагогического совета Дворца и разрешения врача, он может быть переведен на следующий этап обучения.

При необходимости могут формироваться разновозрастные группы. Распределение учебного времени по темам является примерным и может корректироваться педагогом в зависимости от уровня подготовленности детей.

Таблица 2

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

| Этап | Период обучения | Минимальный возраст для зачисления | Минимальная численность детей в | Макс. кол. учеб. ч. в неделю | Требования по физической, технической, и спортивной |
|------|-----------------|------------------------------------|---------------------------------|------------------------------|---|
|      |                 |                                    |                                 |                              |   |

|    |         |           | группе  |   | подготовке на<br>конец периода                               |
|----|---------|-----------|---------|---|--|
| НП | 1-й год | 15-17 лет | 15 чел. | 6 | Выполнение<br>нормативов ОФП<br>(не менее 30% всех<br>видов) |
| УТ | 2-й год | 16-18 лет | 15 чел. | 6 | Выполнение<br>нормативов ОФП<br>(приложение № 1,2)           |
| УТ | 3-й год | 18-21 лет | 15 чел. | 6 | Выполнение<br>нормативов СФП                                 |

Соревновательный период является необходимым условием подготовки обучающихся, помогающий скорректировать учебно-тренировочный процесс согласно результатов соревновательной деятельности.

Основными задачами соревновательного периода являются – повышение достигнутого уровня тренированности, совершенствование техники физ. упр., проведение анализа заданных техник и исправление технических ошибок.

Уровень соревновательных нагрузок определяется с учетом возрастных, физиологических особенностей и общих технико-тактических навыков обучающихся (таблица № 3).

Таблица 3

**Показатели соревновательной нагрузки в годичном цикле  
(количество соревнований, количество игр)**

| Виды<br>соревнований | Этапы подготовки |          |          |
|----------------------|------------------|----------|----------|
|                      | НП 1 год         | УТ 2 год | УТ 3 год |
| Контрольные          | 1-3/12           | 3-5/18   | 3-5/18   |
| Отборочные           | -                | 1-3/8    | 1-3/8    |
| Основные             | 1/8              | 2/14     | 2/16     |
| Главные              | 1/8              | 1/8      | 1/8      |

**Методы обучения:**

– словесные (рассказ, объяснения, указание, беседа, разбор, анализ всех действий и результатов);

– наглядные/демонстрационные (показ спортивных упражнений и их элементов, демонстрация кино-видеоматериалов, рисунков, фотографий, схем тактических взаимодействий, использование демонстрационных стендов, плакатов. Так же к методам относятся методы ориентирования: линии разметки, переносные стойки, ориентиры на щите, зрительные и звуковые сигналы);

– практические (базируются на активной двигательной деятельности обучающихся, включают в себя разучивание техники и тактики игры в баскетбол).

**Формы организации учебного занятия:** фронтальная, поточная, проходная, форма круговой тренировки и индивидуальных занятий.

При фронтальной форме проведения занятия упражнения выполняются одновременно или посменно всеми учениками, расположенными в одну или несколько шеренг.

При поточной форме предподготавливаемыми, расположенными в одну шеренгу.

При проходной форме выполняются упражнения при передвижении обучающихся одновременно, используя всю площадь спортивного зала.

Для групповой формы характерно распределение обучающихся на несколько групп. Задания для каждой группы дифференцируются и выполняются поочередно.

При применении формы круговой тренировки распределение обучающихся по группам проходит в зависимости от их спортивной подготовки, разнонаправленные задания выполняются на специально отведенных участках (станциях) в определенной последовательности, смену станций производят через заданные интервалы времени с продвижением по кругу. Количество пройденных кругов варьируют в соответствии с поставленными задачами.

Форма применения индивидуальных заданий предполагает самостоятельное выполнение их каждым обучающимся.

Выбор формы организации, обучающихся на уроке зависит от уровня их подготовленности, степени поставленных решаемых задач, используемых педагогом средств и методов обучения, условий проведения занятия, наличия в достаточном количестве спортивного инвентаря.

Для успешной реализации данной программы необходимо:

- Тренажерный зал;
- Гантели;
- Гири;
- Тренажеры (кардио и силовые);
- Скакалки по количеству участников;
- Скамейки;
- Гимнастические палки;
- Карематы
- Степ – платформы
- Гриф и блины

**2. Учебно-тематический план**  
Первый год обучения

| №<br>п/<br>п  | НАЗВАНИЕ<br>РАЗДЕЛОВ, ТЕМ                                      | Общее<br>количество<br>часов | В том числе:           |                          | Форма<br>контроля/<br>аттестации                     |
|---------------|--|------------------------------|------------------------|--------------------------|--|
|               |  |                              | теоретически<br>е часы | практи<br>ческие<br>часы |  |
| 1.            | Вводное занятие  | 1                            | 1                      | -                        | опрос  |
| 2.            | Физическая подготовка Комплекс упражнений № 1 (кардионагрузка) | 67                           | 0,5                    | 66,5                     | прак. занятие/<br>игра/опрос/<br>сдача<br>нормативов |
| 3.            | Техническая подготовка   | 58                           | 0,5                    | 57,5                     | групповой  |
| 4.            | Комплекс упражнений № 2 (силовая нагрузка)                     | 33                           | 0,5                    | 32,5                     | групповой  |
| 5.            | Итоговое занятие   | 9                            | 0,5                    | 8,5                      | фронтальны<br>й                                      |
| <b>ВСЕГО:</b> |  | <b>168</b>                   | <b>3</b>               | <b>165</b>               |  |

Второй год обучения

| №<br>п/<br>п | НАЗВАНИЕ<br>РАЗДЕЛОВ, ТЕМ | Общее<br>количество<br>о часов | В том числе:           |                          | Форма<br>контроля/<br>аттестации                     |
|--------------|---------------------------|--------------------------------|------------------------|--------------------------|--|
|              |                           |                                | теоретически<br>е часы | практи<br>ческие<br>часы |  |
| 1.           | Вводное занятие           | 1                              | 1                      | -                        | опрос  |
| 2.           | Физическая подготовка     | 40                             | 0,5                    | 39,5                     | прак. занятие/<br>игра/опрос/<br>сдача<br>нормативов |
| 3.           | Техническая подготовка    | 75                             | 0,5                    | 74,5                     | групповой  |

|               |                                       |            |          |            |             |
|---------------|---------------------------------------|------------|----------|------------|-------------|
| 4.            | Совершенствование техники бодибилдера | 44         | 0,5      | 43,5       | групповой   |
| 5.            | Итоговое занятие                      | 8          | 0,5      | 7,5        | фронтальный |
| <b>ИТОГО:</b> |                                       | <b>168</b> | <b>3</b> | <b>165</b> |             |

**Третий год обучения**

| № п/п         | НАЗВАНИЕ РАЗДЕЛОВ, ТЕМ         | Общее количество часов | В том числе:       |                   | Форма контроля/ аттестации                  |
|---------------|--------------------------------|------------------------|--------------------|-------------------|---|
|               |                                |                        | теоретические часы | практические часы |   |
| 1.            | Вводное занятие                | 1                      | 1                  | -                 | опрос                                       |
| 2.            | Физическая подготовка          | 24                     | 0,5                | 23,5              | прак. занятие/ игра/опрос/ сдача нормативов |
| 3.            | Техническая подготовка         | 80                     | 0,5                | 79,5              |   |
| 4.            | Углубленная силовая подготовка | 55                     | 0,5                | 54,5              |   |
| 5.            | Итоговое занятие               | 8                      | 0,5                | 7,5               |   |
| <b>ИТОГО:</b> |                                | <b>168</b>             | <b>3</b>           | <b>165</b>        |   |

**3. Содержание программы**

**Первый год обучения**

| Раздел. | Темы.            | Содержание.   | Общее количество часов | Формы контроля |
|---------|------------------|---|------------------------|----------------|
| 1.      | Вводное занятие. | Инструктаж по технике безопасности.<br>Знакомство с коллективом.<br>Обсуждение программы первого года обучения. | 2                      | опрос          |

|    |                                |   |           |  |
|----|--------------------------------|---|-----------|--|
|    |                                | Культура общения.<br>Виды упражнений и техника подстраховки   |           |  |
| 2. | <b>Физическая подготовка.</b>  | Упражнение ОФП (приседание, отжимание, наклоны туловища, перекаты, бег на средние дистанции, подъём туловища из положения лёжа, выпады) – все упражнения выполняются с собственным весом  | <b>66</b> | прак. занятие/<br>игра/опрос/<br><br>сдача<br>нормативов |
| 3. | <b>Техническая подготовка.</b> | Тема № 1.<br>Разведения с гантелями (лежа) - 12x9 (5x12)<br>Тема № 2<br>И. п.: Стоя, руки с гантелями опущены. — Подъемы гантелей вверх через стороны 5x7(5x9)<br>Тема № 3<br>"Дыхательное"<br>упражнение. И. п.: Стоя, руки с гантелями перед грудью. — Разведения рук с гантелями в стороны, с возвращением в и. п. 6x7 (6x10)<br>Тема № 4<br>Наклоны (в положении стоя, с легкой штангой на плечах) 6x7 (8x15)<br>Тема № 5<br>Комплекс упражнений № 5 виды бега.<br>знакомство с видами бега, челночный бег, бег с ускорением, бег на 30 м на время, кросс без учёта времени.<br>Тема № 6<br>И. п.: Стоя возле шведской стенки — | <b>58</b> | сдача<br>нормативов                                      |

|    |                   |  |   |              |
|----|-------------------|--|---|--------------|
|    |                   | отведения (и приведения) ноги в сторону — назад, без отягощения (сначала 10 раз одной, затем столько же другой) 6x10+10 (6x "до отказа") |   |              |
| 4. | Итоговое занятие. | Троеборье  | 9 | соревнование |

К концу первого года обучения дети будут:

**Знать:** комплексы упражнений на грудной отдел, на плечевой пояс и туловище, для ног, для мышц стопы; термины: челночный бег, кросс, аэробика,.

**Уметь:** Присед с грифом, присед с блинами, перескоки с утяжелителями, бег на средние и длинные дистанции, подъем «становой» средних тяжестей для данного возраста и веса, иметь анаэробную выносливость.

#### Второй год обучения

| Раздел. | Темы.                   | Содержание.  | Общее количество часов | Формы контроля                             |
|---------|-------------------------|--|------------------------|--|
| 1.      | Вводное занятие.        | Инструктаж по технике безопасности.<br>Обсуждение программы второго года обучения.<br>Культура общения.  | 2                      | опрос                                      |
| 2.      | Физическая подготовка.  | Упражнение ОФП (приседание, отжимание, наклоны туловища, перекаты, бег на средние дистанции, подъём туловища из положения лёжа, выпады) — все упражнения выполняются с собственным весом | 40                     | прак. занятие/ игра/опрос/сдача нормативов |
| 3.      | Техническая подготовка. | Тема № 1<br>И. п.: Стоя возле шведской стенки — отведения (и приведения) ноги в  | 75                     | сдача нормативов                           |

|           |                          |  |          |              |
|-----------|--------------------------|--|----------|--------------|
|           |                          | <p>сторону — назад, без отягощения (сначала 10 раз одной, затем столько же другой) 4x10+10 (4x "до отказа")</p> <p>Тема № 2<br/>Наклоны (в положении стоя, с легкой штангой на плечах) 6x7 (6x15)</p> <p>Тема № 3<br/>"Дыхательное" упражнение. И. п.: Стоя, руки с гантелями перед грудью. — Разведения рук с гантелями в стороны, с возвращением в и. п. 6x7 (6x10)</p> <p>Тема № 4<br/>Подтягивание из положения лёжа 20x4<br/>Отжимание от шведской стены</p> <p>Тема №5<br/>Жим лежа с гантелями 20x4<br/>Присед со штангой</p> <p>Тема №6<br/>Вис на шведской стенке.<br/>Подтягивание из положения лёжа 20x4<br/>Отжимание от шведской стены</p> <p>Тема №7<br/>Разведения с гантелями в положении лежа 20x4<br/>Прыжки в длину</p> |          |              |
| <b>4.</b> | <b>Итоговое занятие.</b> | Участие в тросборье  | <b>8</b> | соревнование |

К концу второго года обучения дети будут:

**Знать:** комплексы упражнений на грудной отдел, на плечевой пояс и туловище, для ног, для мышц стопы; термины: челночный бег, кросс, аэробика,, упражнения на стэб платформе, обладать знаниями об развитии анаэробной выносливости и кардио упр.

**Уметь:** Присед с грифом, присед с блинами, перескоки с утяжелителями, бег на средние и длинные дистанции, подъем «становой» средних и больших тяжестей для данного возраста и веса, иметь анаэробную выносливость, специальную гибкость и силовую выносливость

**Иметь навыки:** правильно выполнять силовые и кардио упражнения

### Третий год обучения

| Раздел. | Темы.                   | Содержание.   | Общее количество часов. | Формы контроля                             |
|---------|-------------------------|---|-------------------------|--|
| 1.      | Вводное занятие.        | Инструктаж по технике безопасности.<br>Обсуждение программы третьего года обучения.<br>Культура общения.  | 2                       | опрос                                      |
| 2.      | Физическая подготовка.  | Упражнение ОФП (приседание, отжимание, наклоны туловища, перекаты, бег на средние дистанции, подъём туловища из положения лёжа, выпады) – все упражнения выполняются с утяжелителями. | 24                      | прак. занятие/ игра/опрос/сдача нормативов |
| 3.      | Техническая подготовка. | Тема № 1<br>Кардиотренировка, беговые дорожки и велотренажёр<br>Тема № 2<br>Вис на шведской стенке.<br>Подтягивание из положения лёжа 20х4<br>Отжимание от                            | 80                      | сдача нормативов                           |

|           |                              |   |          |                     |
|-----------|------------------------------|---|----------|---------------------|
|           |                              | <p>шведской стены<br/>Тема № 3<br/>Комбинированное урок<br/>Силовые и скоростные<br/>тренировки<br/>Тема № 4<br/>Сгибания руки с<br/>гантелью, Обратные<br/>отжимания, подъем рук<br/>в наклоне<br/>Тема № 5<br/>Пресс – Скручивания<br/>на фитболе – 15 x 4<br/>Тема № 6<br/>Присед со штангой,<br/>20x4, увеличение веса<br/>Тема № 7<br/>Скотта 3x10<br/>Сгибание рук с<br/>гантелями сидя на<br/>наклонной скамье<br/>3x10<br/>НА<br/>ВЕЛОТРЕНАЖЁРЕ<br/>Тема № 8<br/>Сгибание рук с<br/>гантелями стоя 3x10<br/>Сгибание рук со<br/>штангой обратным<br/>хватом 1x10<br/>Тема № 9<br/>Вис на шведской<br/>стенке.<br/>Подтягивание из<br/>положения лёжа 20x4<br/>Отжимание от<br/>шведской стены<br/>Тема № 10<br/>Троеборье, становая,<br/>присед с весом, стэб<br/>аэробика с<br/>утяжелителями.</p> |          |                     |
| <b>4.</b> | <b>Итоговое<br/>занятие.</b> | <b>Троеборье</b>  | <b>8</b> | <b>соревнование</b> |

К концу третьего года обучения дети будут:

**Знать:** комплексы упражнений на грудной отдел, на плечевой пояс и туловище, для ног, для мышц стопы; термины: челночный бег, кросс, аэробика, упражнения на стэб платформе, обладать знаниями об развитии анаэробной выносливости и кардио упр.

**Уметь:** Присед с грифом, присед с блинами, перескоки с утяжелителями, бег на средние и длинные дистанции, подъем «становой» больших тяжестей для данного возраста и веса, иметь анаэробную выносливость, специальную гибкость и силовую выносливость, изометрическую силу

**Иметь навыки:** правильно выполнять силовые и кардио упражнения,

#### 4. Методическое обеспечение программы

##### Первый год обучения

| №  | Раздел                 | Методы организации учебного процесса                  | Оборудование, дидактический и наглядный материал  | Форма подведения итогов          |
|----|------------------------|---|---|----------------------------------|
| 1. | Вводное занятие        | Словесный, наглядный, демонстрационный, практический. | Иллюстрации, магнитная доска, магниты.  | Опрос в конце занятия.           |
| 2. | Физическая подготовка  |   | - спортивный зал;<br>- баскетбольные мячи по количеству детей;<br>- баскетбольные щиты с кольцами;<br>- медицинбольные мячи;<br>- скакалки по количеству воспитанников;<br>- стойки;<br>- гимнастические палки;<br>- обручи;<br>- гимнастические маты;<br>- учебные, магнитные доски, магниты;<br>- иллюстрационный материал. | прак. занятие/ игра/опрос/ сдача |
| 3. | Техническая подготовка |   |   | нормативов ОФП и ГТО             |
| 5. | Итоговое занятие       |   | соревнование  |                                  |

##### Второй год обучения

| №  | Раздел           | Методы организации учебного процесса | Оборудование, дидактический и наглядный материал. | Форма подведения итогов |
|----|------------------|--------------------------------------|---|-------------------------|
| 1. | Вводно е занятие | Словесный, наглядный, демонстрацион  | Иллюстрации, магнитная доска, магниты.            | Опрос                   |

|    |                               |                       |   |                             |
|----|-------------------------------|-----------------------|---|-----------------------------|
| 2. | <b>Физическая подготовка</b>  | ный,<br>практический. | <ul style="list-style-type: none"> <li>- спортивный зал;</li> <li>- баскетбольные мячи по количеству детей;</li> <li>- баскетбольные щиты с кольцами;</li> <li>- медицинбольные мячи;</li> <li>- скакалки по количеству воспитанников;</li> <li>- стойки;</li> <li>- гимнастические палки;</li> <li>- обручи;</li> <li>- гимнастические маты;</li> <li>- учебные, магнитные доски, магниты;</li> <li>- иллюстрационный материал.</li> </ul> | Сдача нормативов ОФП и ГТО. |
| 3. | <b>Техническая подготовка</b> |                       |   |                             |
| 5. | <b>Итоговое занятие</b>       |                       |   | Сдача нормативов            |

**Третий год обучения**

| <b>№</b> | <b>Раздел</b>                 | <b>Методы организации учебного процесса</b>           | <b>Оборудование, дидактический и наглядный материал</b>   | <b>Форма подведения итогов.</b>                             |
|----------|-------------------------------|---|---|---|
| 1.       | <b>Вводное занятие</b>        | Словесный, наглядный, демонстрационный, практический. | Иллюстрации, магнитная доска, магниты.  | Опрос в конце занятия.                                      |
| 2.       | <b>Физическая подготовка</b>  |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- спортивный зал;</li> <li>- баскетбольные мячи по количеству детей;</li> <li>- баскетбольные щиты с кольцами;</li> <li>- медицинбольные мячи;</li> <li>- скакалки по количеству воспитанников;</li> <li>- стойки;</li> <li>- гимнастические палки;</li> <li>- обручи;</li> <li>- гимнастические маты;</li> <li>- учебные, магнитные доски, магниты;</li> <li>- иллюстрационный</li> </ul> | прак. занятие/<br>игра/опрос/<br>сдача нормативов ОФП и ГТО |
| 3.       | <b>Техническая подготовка</b> |   |   |   |

|           |                             |  |           |              |
|-----------|-----------------------------|--|-----------|--------------|
|           |                             |  | материал. |              |
| <b>5.</b> | <b>Итоговое<br/>занятие</b> |  |           | соревнование |

## 5. Список литературы

1. Абдрашитов Р.Х. Влияние различных видов спорта на психофизическое состояние подростков Бюллетень медицинских интернет-конференций. 2013. Т. 3. № 2. С. 161.

2. Акоюн А.О. Методы исправления характерных ошибок соревновательных упражнений в пауэрлифтинге Вестник спортивной науки. 2009. № 5. С. 13-14.

3. Арефьев, В.Г. Основы теории и методики физического воспитания: учебник. – Камянец – Подольский П.П., Буйницкий О.А., 2011, С 73 - 81.

4. Аскарова, З. Р. Физическая культура как основа деятельностной активности субъекта: автореферат дис. ... канд. фил. наук/ З.Р.Аскарова.- Уфа, 2011.- 20 с.

5. Бартош, О.В. «Сила и основы методики её воспитания», методические рекомендации / Владивосток: Мор. гос. ун-т; 2009, С - 47.

6. Батюта М.Б., Князева Т.Н. Возрастная психология: учебное пособие. - М.: Логос, 2011. 306 с.

7. Белякова, Р.Н., Овчаров, В.С. Современное состояние физического воспитания учащихся / Р.Н.Белякова, В.С.Овчаров // Физическая культура и спорт в современном образовании: методология и 46 практика. Научно-теоретическая конференция. Кн. первая. – 2010. – 79-81 с.

8. Бондаренко, А.А. Пути повышения силовой подготовки атлетов / А.А. Бондаренко // Пауэрлифтинг. – 2009. – № 6. – С. 5-7.

9. Бочаров, М. И. Педагогика физической культуры и спорта [Текст]: учебно-методический комплекс / М. И. Бочаров, М. Л. Берговина, М. В. Иванова, Р. И. Рэйлян. – Ухта: УГТУ, 2009. 34 с.

10. Быков В.С. - Развитие двигательных способностей учащихся: Учебное пособие. – М.: Академия, 2008. - 174 с.

### Электронно-образовательные ресурсы:

1. Дополнительная общеобразовательная программа дополнительного образования детей физкультурно - спортивного направления. <https://infourok.ru/dopolnitelnaya-obscheobrazovatel'naya-programma-dopolnitelnogo-obrazovaniya-detey-fizkulturno-sportivnogo-napravleniya-838020.html>–URL:(дата обращения:(02.06.2016)).

2. Особенности силовых и кардиотренировок <https://bodymaster.ru/training/program/pauerlifting-i-silovye-programmy/pauerlifting.html>