

**КОМИТЕТ МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ, ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И
СПОРТА ГОРОДА КУРСКА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №1»**

Принята на заседании
педагогического совета
от «20» 06 2023 г.
Протокол № 5

Утверждаю
директор МБУ ДО «СПШ №1»
Васильев В.Н.
Приказ от «20» июня 2023 г.
№ 20



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
в области физической культуры и спорта
«Тяжелая атлетика»
(базовый уровень)**

Возраст обучающихся – **от 9 лет**
Срок реализации- **1 год**

Составитель программы:
Георгадзе Юрий Михайлович,
старший тренер-
преподаватель

г. Курск, 2023 г.

Содержание

1.Комплекс основных характеристик программы	3
1.1.Пояснительная записка	3
1.2.Цель программы	6
1.3.Задачи программы	6
1.4.Планируемые результаты	6
1.5.Содержание программы	7
2.Комплекс организационно-педагогических условий.....	11
2.1.Календарный учебный график	11
2.2. Оценочные материалы	12
2.3.Формы аттестации	12
2.4. Методическое материалы.....	12
2.5.Материально-техническое обеспечение	13
2.6.Рабочая программа воспитания	13
2.7.Список литературы	17
Приложение 1.....	19

1.Комплекс основных характеристик программы

1.1.Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта «Тяжелая атлетика» (далее - программа) разработана на основе следующих нормативных документов:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (ред. от 31.07.2020) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.08.2020);
- Федеральный Закон от 14.04.2021 г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказ Минобрнауки России № 882, Минпросвещения России N 391 от 05.08.2020 г. (ред. от 26.07.2022 г.) «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование»;
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.08.2015 г. № АК-2563/05 «О методических рекомендациях по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»;
- Постановление Правительства Российской Федерации «Об утверждении санитарных правил и норм СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» от 28.01.2021г. №2;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Закон Курской области от 09.12.2013 г. № 121-ЗКО (ред. от 14.12.2020 г. № 113-ЗКО) «Об образовании в Курской области»;
- Приказ Министерства образования и науки Курской области от 17.01.2023г. №1-54 «О внедрении единых подходов и требований к проектированию, реализации и оценке эффективности дополнительных общеобразовательных программ»;
- Устав МБУ ДО «СШ №1»

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Актуальность программы заключается в том, что она способствует комплексному решению задач сохранения и укрепления здоровья обучающихся с учетом возрастных и индивидуальных особенностей организма: улучшению функционального состояния организма; повышению физической и умственной работоспособности; снижению заболеваемости. Занятия по программе позволяют обучающимся восполнить недостаток двигательной активности, что окажет благоприятное воздействие на состояние их здоровья. Вместе с тем, актуальность программы обусловлена также тем, что тяжелая атлетика имеет большое прикладное значение, ведь с ее помощью развиваются основные физические качества, которые широко применяются в повседневной жизни, в частности — в трудовой деятельности. Во время занятий тяжелой атлетикой обучающиеся приобретают навыки силовых упражнений, быстрого и экономичного передвижения и рационального выполнения сложных двигательных действий с отягощениями. Таким образом, занятия тяжелой атлетикой содействуют достижению основной цели воспитания: формирование и развитие личности, обладающей теми полезными качествами, которые ей необходимы для жизни в обществе.

Отличительные особенности программы заключаются в том, что она направлена не только на развитие физических и познавательных способностей обучающихся, но и на раскрытие и развитие их творческого потенциала, на успешную социализацию в современном обществе, т.к. широко используются специально подобранные упражнения из современных спортивно-оздоровительных систем и направлений. В процессе обучения значимое место уделяется методу интеграции, который позволяет соединить тяжелую атлетику с элементами различных видов спорта и фитнеса: кросфит, восточные оздоровительные системы, подвижные игры и др., что способствует рождению качественно новых практических знаний и умений.

Уровень: базовый

Адресат программы

Программа предназначена для обучающихся в возрасте от 9 лет и старше, наполняемость групп 10-15 обучающихся.

Младший школьный возраст (9-12лет). Ведущей деятельностью является учебно-познавательная деятельность. Преимущественное развитие получает в этот возрастной период интеллектуально-познавательная сфера. Именно в связи с этими особенностями уместно ввести понятие «развивающего обучения». Развивающее обучение нацелено на интенсивное умственное развитие и на формирование способности к самообучению, самообразованию. Это означает, что надо строить систему учебно-познавательных задач и проблемных ситуаций таким образом, чтобы вводить ребёнка в

область интеллектуальных поисков. Ведущая педагогическая идея в работе с младшими школьниками: формирование первоначальных убеждений, основанных на общечеловеческих ценностях; создание ситуации успеха в учебной деятельности.

Средний школьный возраст (13-16 лет). Ведущая деятельность подростков – общение в процессе разных видов деятельности. Подростки переходят от прямого копирования оценок взрослых к самооценке. Основой особенности мыслительной деятельности в этом возрасте является изменение соотношения между конкретно-образным и абстрактным мышлением – главную роль начинает играть абстрактное мышление (способность обобщать, сравнивать, рассуждать, делать выводы, доказывать). Другой особенностью познавательной деятельности в подростковом возрасте является формирование активного, самостоятельного, творческого мышления. Ведущая педагогическая идея в работе с подростками: создание ситуации успеха в наиболее значимых видах деятельности, которые дают возможность позитивного самоутверждения; воспитание ценностных ориентаций; предупреждение отклонений в поведении и нравственном развитии.

Старший школьный возраст (от 17 до 23 лет). В старшем возрасте учащиеся полностью овладевают (или способны к овладению) своими познавательными процессами (восприятием, памятью, мышлением), а также вниманием, подчиняя их определённым задачам жизни и деятельности. Мыслительная деятельность характеризуется всё более высоким уровнем обобщения и абстрагирования, умением аргументировать, доказывать истинность или ложность отдельных положений, связывать знания в систему. Преимущественное развитие получает как интеллектуально-познавательная, так и потребностно-мотивационная сфера. Оценочная деятельность становится более самостоятельной. Растет и социальная активность.

Ведущая педагогическая идея в работе с обучающимися: создание условий для реализации возможностей личности в соответствии с ее реальными притязаниями. В группы зачисляются на внеконкурсной основе все желающие от 9 лет и старше, независимо от уровня физического развития, подготовленности и не имеющие медицинских противопоказаний.

Объем и срок освоения программы: 180 часов, 1 год

Режим занятий: занятия проводятся 3 раза в неделю по 1,5 часа, 4,5 часа в неделю.

Язык обучения: русский

Форма организации образовательного процесса: форма обучения по программе – очная. Формы проведения занятий: аудиторные и внеаудиторные (выезд на соревнования, воспитательные мероприятия) групповые и индивидуально-групповые занятия в разновозрастной группе.

Основным элементом образовательного процесса является учебно-тренировочное занятие, которое включает в себя теорию и практику.

Особенности организации образовательного процесса: программа является традиционной и представляет собой линейную последовательность освоения содержания в течение одного года обучения в одной образовательной организации.

На обучение по программе зачисляются на внеконкурсной основе все желающие от 9 лет и старше, независимо от уровня физического развития, подготовленности и не

имеющие медицинских противопоказаний (требуется медицинская справка об отсутствии противопоказаний для занятий видом спорта тяжелая атлетика).

Программой предусмотрены теоретические и практические занятия, сдача контрольных нормативов, занятия по программе могут проводиться с использованием дистанционных образовательных технологий, предусматривается изучение теоретического материала с использованием интернет-ресурсов, просмотр видеоматериалов.

1.2.Цель программы

Цель программы – удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в физическом совершенствовании в процессе занятий тяжелой атлетикой, выявление развитие и поддержка обучающихся, проявивших способности к данному виду спорта.

1.3.Задачи программы

Образовательные:

- ✓ обучить основам техники безопасности и гигиеническим требованиям во время занятий и соревнований;
- ✓ обучить технике, тактике, терминологии тяжелой атлетики;
- ✓ обучить теоретическим знаниям в области судейства и организации соревнований по тяжелой атлетики;
- ✓ обучить средствам и методам самоконтроля.

Развивающие:

- ✓ развивать физические качества;
- ✓ выполнять технико-тактические приемы тяжелой атлетики;
- ✓ развивать творческие способности.

Воспитательные:

- ✓ воспитывать морально-волевые качества;
- ✓ воспитывать чувство коллективизма, умение работать в команде, толерантность;
- ✓ воспитывать потребность в ведении здорового образа жизни.

1.4.Планируемые результаты

Обучающиеся будут знать

- ✓ основные требования техники безопасности на занятиях тяжелой атлетикой;
- ✓ гигиенические требования к занимающимся и местам проведения занятий и соревнований;
- ✓ основы техники и тактики в тяжелой атлетике, терминология вида спорта;
- ✓ правила вида спорта тяжелой атлетики;
- ✓ особенности судейской и инструкторской деятельности;
- ✓ средства и методы самоконтроля;
- ✓ прикладное значение тяжелой атлетики.

Обучающиеся будут уметь:

- ✓ выполнять технико-тактические приемы различных видов тяжелой атлетики;
- ✓ осуществлять самоконтроль в процессе занятий тяжелой атлетикой, применять средства восстановления организма после физической нагрузки;

- ✓ выполнять нормативы по общей физической подготовленности;
- ✓ проводить самостоятельные занятия по виду спорта тяжелая атлетика;
- ✓ следовать правилам тяжелой атлетики во время контрольных занятий и соревнований;
- ✓ организовывать сотрудничество и совместную деятельность со сверстниками и взрослыми.

Обучающиеся научатся:

- ✓ использовать средства тяжелой атлетики для сохранения и укрепления здоровья;
- ✓ планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие;
- ✓ проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей;
- ✓ проявлять готовность соблюдать правила индивидуального и коллективного безопасного поведения в учебной, соревновательной, досуговой деятельности и чрезвычайных ситуациях при занятии тяжелой атлетикой.

1.5.Содержание программы

Учебный план

№	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теория и методика физической культуры и спорта	6	4	2	
1.1	Тяжелая атлетика – история, правила и современное состояние.	1	1		Фронтальный и индивидуальный опрос
1.2	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях тяжелой атлетикой. Врачебный контроль и самоконтроль.	1	1		Решение задач с использованием проб и индексов.
1.3	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	2	1	1	Фронтальный и индивидуальный опрос
1.4	Теоретико-методические основы физической культуры. Основные механизмы воздействия тренировок на организм.	2	1	1	Фронтальный и индивидуальный опрос
2.	Общая физическая подготовка	117	37	80	
2.1	Тяжелая атлетика	80	22	58	Контрольные испытания по физической

					подготовке
2.2	Гимнастика	7	3	4	Контрольные испытания по физической подготовке
2.3	Подвижные игры, эстафеты	15	6	9	Контрольные испытания по физической подготовке
2.4	Кросфит	15	6	9	Контрольные испытания по физической подготовке
3	Специальная физическая подготовка	42	7	35	Контрольные упражнения
3.1	Техническая подготовка	34	4	28	Контрольные упражнения
3.2	Тактическая подготовка	4	2	2	Фронтальный и индивидуальный опрос
3.3	Психологическая подготовка	4	1	3	Фронтальный и индивидуальный опрос
4	Инструкторская и судейская практика. Участие в соревнованиях.	15	3	12	Соревнования. Судейство соревнований уровня школы.
Всего		180	51	129	

Содержание учебного плана

Тема 1. Теория и методика физической культуры и спорта

Тема 1.1. Вводное занятие.

Теория. Тяжелая атлетика – история, правила и современное состояние. История возникновения и развития. Характеристика современного состояния вида спорта. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.

Тема 1.2. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях спортивным ориентированием.

Врачебный контроль и самоконтроль.

Теория. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях пауэрлифтингом. Первая помощь. Врачебный контроль. Субъективные и объективные данные самоконтроля. Дневник самоконтроля спортсмена.

Практика. Функциональные пробы и индексы.

Тема 1.3. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.

Теория. Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ВСФК ГТО).

Практика. Эссе. Для чего же нам физическая культура?

Тема 1.4. Теоретико-методические основы физической культуры. Основные механизмы воздействия тренировок на организм.

Теория. Средства физической культуры. Методы физической культуры. Основы воспитания физических качеств. Зоны, интенсивность и энерготраты при физических нагрузках. Основные понятия и составляющие системы спортивной подготовки. Утомление. Признаки утомления при физических нагрузках.

Практика. Выполнение теоретико - методического задания на сопоставление (физические качества – цель и физические качества – средство)

Тема 2.1. Общая физическая подготовка. Тяжелая атлетика.

Теория. Техника безопасности при занятиях тяжелой атлетикой. Прикладное значение вида спорта. Средства и методы развития силовой выносливости, силы.

Практика. Ходьба: обычная, спиной вперед, на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе, с выпадами, приставным шагом, скрестным шагом. Прыжки: с места и разбега, на одной и двух ногах, со сменой положения ног, с одной ноги на другую, с поворотами, с вращением, через скакалку, через партнера, выпрыгивания на разные высоты и т.д. Метания: толкание набивного мяча из различных положений и т.д. Подвижные игры и эстафеты: с элементами, прыжков, метаний, кувырков, с сохранением равновесия, с предметами, элементами спортивных игр, комбинированные эстафеты. Преодоление полосы препятствий.

Тема 2.2. Общая физическая подготовка. Гимнастика.

Теория. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Прикладное значение гимнастических упражнений. Терминология гимнастики. Осанка. Гимнастическое оборудование и инвентарь.

Практика. Строевые упражнения. Гимнастические упражнения без предметов и с предметами: общеразвивающие упражнения, упражнения на расслабление, дыхательные упражнения, упражнения для формирования правильной осанки. Акробатические упражнения: перекаты, перевороты, стойки, висы, упоры. Комплексы корригирующей гимнастики. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, полушпагат, шпагат). Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке, перекладине. Преодоление полосы препятствий.

Тема 2.3.Общая физическая подготовка. Подвижные игры. Эстафеты.

Теория. Техника безопасности при занятиях подвижными играми. Правила игры. Техника передвижений, передачи эстафеты. Тактика индивидуальных, групповых и командных действий в игре.

Практика. Подвижные игры и эстафеты с элементами бега, прыжков, метаний, преодоления препятствий. Техника ловли, передачи, ведения и бросков мяча. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, остановок, поворотов. Техникотактические взаимодействия в игре. Подвижные игры с мячом. Развитие координационных, скоростных и скоростно-силовых способностей.

Тема 2.4.Общая физическая подготовка. Кросфит.

Теория. Правила техники безопасности. История развития направлений кросфита. Виды кросфита. Перечень базовых упражнений. Техника выполнения. Структура занятий и двигательных действий.

Практика. Упражнения для рук и плечевого пояса в разных направлениях, в разном темпе с разной амплитудой. Освоение и закрепление упражнений для ног, в положении сидя, стоя, лёжа на полу. Освоение и закрепление упражнений для туловища, шеи и спины, в положении сидя, стоя, лёжа на полу. Комплексы круговой тренировки со скакалкой, гантелями. Упражнения в партере. Виды кросфит тренировок. Комплексы упражнений на развитие координации движений. Комплекс силовых упражнений: с собственным весом, со свободными весами (гантели, штанга, гиря).

Тема 3.1.Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.

Теория. Основы техники выполнения тяжелоатлетических упражнений: Скорость движения, особенности подрыва снаряда, фазы подъема, включение необходимых мышечных групп. Одноопорное, безопорное положение. Значение инерции. Положения туловища и головы. Работа рук. Особенность дыхания. Характеристика основных фаз подъема штанги. Особенности выполнения рывка штанги двумя руками, толчка двумя руками. Техника выполнения движения.

Основы техника рывка, толчка. Особенности выполнения рывка (толчка) двумя руками. Фазы подъема штанги. Значение (важность) отдельных фаз при выполнении подъема штанги. Факторы, влияющие на скорость полета штанги. Угол тела в различных фазах подъема, скорость ухода под штангу, особенности постановки ног. Траектория полета штанги.

Практика.

Рывок штанги двумя руками из стартового положения выше колен, рывок штанги с пола, рывок штанги из стартового положения ниже колен. Приседания со штангой на груди, со штангой на плечах, приседание рывковым хватом на уход. Приседание со штангой с разной постановкой ног и различным темпе. Подъем штанги на грудь двумя руками из положения: выше колен, ниже колен, с пола, различные вариации. Толчок штанги с груди со стоек, из-за головы со стоек. Толчок штанги двумя руками классический. Тяга рывковая, толчковая: с пола, выше колен, ниже колен, с остановкой, с увеличением амплитуды и высоты протягивания штанги. Жим штанги с груди, жим штанги из-за головы рывковым хватом, узким хватом. Жим штанги в седе, сидя, лежа, в ножницах. Выполнения подъемов с плинтов, стоик, подставок. Прыжки в высоту, в длину. Стрейчинг. Подвижные игры с элементами т\а.

Тема 3.2.Специальная физическая подготовка. Тактическая подготовка.

Теория. Общие положения тактики. Сущность и закономерность спортивных состязаний. Тактических способы, варианты и системы ведения соревнования с учетом обстановки и других внешних.

Практика. Повторное выполнение упражнений или действий по задуманному плану.

Тема 3.3.Специальная физическая подготовка. Психологическая подготовка.

Теория. Понятие психологической подготовки спортсменов. Средства и методы психологической подготовки спортсменов. Аутотренинг.

Практика. Аутогенная тренировка. Самомассаж. Идеомоторная тренировка. Дыхательная гимнастика. Упражнения на расслабление.

Тема 4.Инструкторская и судейская практика. Участие в соревнованиях.

Теория. Правила соревнований. Жесты судей.

Практика. Самостоятельное проведение разминки, фрагмента занятий, помощь в судействе на соревнованиях, посещение соревнований (в качестве зрителя, участника).

2.Комплекс организационно-педагогических условий

2.1.Календарный учебный график

№ п/п	Группа, год обучения, номер группы	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учебных недель	Кол-во учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Не рабочие праздничные дни	Срок проведения промежуточной аттестации
1	1 год, базовый	сентябрь	июнь	40	120	180	По 1.5 часа 3 раза в неделю	4 ноября, 1-9 января, 8 марта, 23 февраля, 1,9 мая	июнь

2.2. Оценочные материалы

В течение учебного года проводится поэтапная диагностику успешности усвоения программного материала:

I этап (стартовый) – проверка знаний и умений, уровня физической подготовленности обучающихся на начальном этапе освоения программы.

II этап (текущий) - проводится после прохождения каждой темы, чтобы выявить пробелы в усвоении материала и развитии обучающихся.

III этап (итоговый) – проводится в конце срока обучения и позволяет оценить уровень результативности усвоения программы за год.

Форма проведения: сдача контрольных нормативов.

Для оценки уровня освоения программы по теме «Теория и методика физической культуры и спорта» проводится фронтальный и индивидуальный опрос по пройденным темам.

Для контроля уровня освоения программы по теме «Общая физическая подготовка» и «Специальная физическая подготовка» используются контрольные упражнения, которые дают оценку развития основных физических качеств (быстроты, силы, выносливости, гибкости): прыжки через скакалку (30 сек); приседания (50 % собственного веса); планка; равномерный бег; наклон вперед из положения стоя, ноги врозь.

Оценивание уровня физической подготовленности проводится по двум показателям:

- ✓ исходный уровень развития физических качеств обучающегося;
- ✓ реальные сдвиги обучающегося в показателях физической подготовленности за определённый период.

Для контроля уровня освоения программы по теме «Инструкторская и судейская практика» используется проведение части практического занятия под наблюдением педагога, участие в организации и проведении соревнований на уровне школы.

2.3.Формы аттестации

Текущий контроль регулярно осуществляется в виде наблюдений, бесед, опросов, бесед, практических заданий по темам.

Промежуточный контроль проводится: тестирование физической подготовленности.

2.4. Методическое материалы

Современные педагогические технологии

Педагогические технологии: индивидуального обучения, группового обучения, коллективного взаимообучения, дифференцированного обучения, разноуровневого обучения, проблемного обучения, дистанционного обучения, игровые технологии, коллективной и творческой деятельности.

Здоровьесберегающие технологии: программы по обучению грамотной заботе о своем здоровье и формированию культуры здоровья, мотивации к ведению здорового образа жизни, предупреждению вредных привычек, проведение организационно – воспитательной работы со студентами, просвещение родителей.

Психолого– педагогические технологии: психолого-педагогическое сопровождение всех элементов образовательного процесса; смена видов деятельности, психологическая атмосфера учебного занятия.

Методы обучения

- ✓ словесный: рассказ, беседа, лекция;
- ✓ наглядный: видеофильмы, видеоролики, презентации;
- ✓ практический: показ;
- ✓ репродуктивный (воспроизведение, действие по алгоритму);
- ✓ проблемный (постановка проблемных вопросов, создание проблемных ситуаций);
- ✓ игровой, соревновательный.

Формы проведения организации образовательного процесс

Тематические беседы, практические занятия (контрольные, комбинированные), конкурсы, фестивали, чемпионаты, соревнования, встречи с интересными людьми,

2.5.Материально-техническое обеспечение

Спортивная база:

спортивный зал специализированный для занятий т/а ; раздевалка, душевые;

Спортивное оборудование и инвентарь: гриф штанги 10,15,20 кг., диски для штанги от 0,5 кг. до 25 кг.; плиты тяжелоатлетические (1 комплект на помост), стойки тяжелоатлетические (1 комплект на помост), гимнастические скамейки; гимнастические маты; мячи набивные; скакалки; гимнастическая стенка; фишки и конусы.

Технические средства обучения: ноутбук.

Спортивная форма.

Кадровое обеспечение

Тренер-преподаватель, имеющий специальное педагогическое образование физкультурного профиля.

2.6.Рабочая программа воспитания

Цель воспитания - формировать социально-активную, нравственно и физически здоровую личность, способную на сознательный выбор жизненной позиции, а также к духовному и физическому самосовершенствованию, саморазвитию в социуме.

Задачи воспитания:

- ✓ формировать систему базовых ценностей личности;
- ✓ приобщить обучающихся к общечеловеческим нормам морали, национальным устоям и традициям образовательного учреждения;

- ✓ формировать внутреннюю потребность личности в здоровом образе жизни, ответственного отношения к природной и социокультурной среде обитания;
- ✓ формировать умение самостоятельно оценивать происходящее и использовать накапливаемый опыт в целях самосовершенствования и самореализации в процессе жизнедеятельности.

В результате освоения программы воспитания обучающиеся будут:

- ✓ планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие;
- ✓ проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей;
- ✓ проявлять готовность соблюдать правила индивидуального и коллективного безопасного поведения в учебной, соревновательной, досуговой деятельности и чрезвычайных ситуациях при занятии пауэрлифтингом.

Методы воспитательной работы:

- ✓ метод убеждения;
- ✓ метод упражнения;
- ✓ метод оценки и самооценки.

Формы воспитательной работы:

- ✓ беседы;
- ✓ просмотр кино-, видео- фильма;
- ✓ лекции;
- ✓ соревнования.

Работа с родителями /законными представителями

В рамках реализации программы организуется индивидуальная и коллективная работа с родителями (тематические беседы, консультации, родительские собрания, досуговые мероприятия).

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия	Формы проведения	Срок проведения	Ответственный
1.	Знаменитые спортсмены родного края	Встреча с интересными людьми	Сентябрь	Тренер-преподаватель
2	Спортивная школа, ее цели и задачи, правила и традиции. Правила внутреннего распорядка обучающихся	беседа	Сентябрь	Тренер-преподаватель
3	«Скажи террору:	беседа	Сентябрь	Тренер-

	"НЕТ!"»			преподаватель
4	«День города»	Участие в городских мероприятиях	Сентябрь	Тренер-преподаватель
5	«Международный день пожилых людей»	беседа	Октябрь	Тренер-преподаватель
6	«День учителя»	беседа	Октябрь	Тренер-преподаватель
7	«День отца в России»	беседа	Октябрь	Тренер-преподаватель
8	«По дороге в школу» Правила дорожного движения.	беседа	Ноябрь	Тренер-преподаватель
9	«День народного единства»	беседа	Ноябрь	Тренер-преподаватель
10	«День матери в России»	беседа	Ноябрь	Тренер-преподаватель
11	«День Государственного герба Российской Федерации»	беседа	Ноябрь	Тренер-преподаватель
12	«День неизвестного солдата»	беседа	декабрь	Тренер-преподаватель
13	«День добровольца (волонтера) в России»	беседа	декабрь	Тренер-преподаватель
14	«День Героев Отечества»	беседа	декабрь	Тренер-преподаватель
15	«День Конституции Российской Федерации»	беседа	декабрь	Тренер-преподаватель
16	«Здоровье - твоё богатство!»	спортивный праздник	февраль	Тренер-преподаватель
17	«Международный день родного языка»	беседа	февраль	Тренер-преподаватель
18	«День защитника Отечества»	спортивный праздник	февраль	Тренер-преподаватель
19	«Уроки мужества»		февраль	Тренер-преподаватель
20	«Международный женский день»	викторина	март	Тренер-преподаватель

21	«10 лет со Дня воссоединения Крыма с Россией»	Участие в городских мероприятиях	март	Тренер-преподаватель
22	«Всемирный день здоровья»	соревнования	апрель	Тренер-преподаватель
23	«День космонавтики»	пробег	апрель	Тренер-преподаватель
24	«Праздник Весны и Труда»	беседа	май	Тренер-преподаватель
25	«Я и моя семья»		май	Тренер-преподаватель
26	«Гражданин нового века – здоровый, сильный духом человек»	Сдача норм ГТО	май	Тренер-преподаватель
27	«День Победы»	викторина	май	Тренер-преподаватель
28	«Безопасные каникулы»	беседа	май	Тренер-преподаватель
29	«День защиты детей»	Участие в городских мероприятиях	июнь	Тренер-преподаватель
30	«День России»	Участие в городских мероприятиях	июнь	Тренер-преподаватель

2.7.Список литературы

Список интернет-источников

1. Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика» (этап начальной подготовки) (методическое пособие) разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика», утвержденного приказом Министерства спорта России № 672 от 20 августа 2019 г. (зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации за № 55999 от 20.09.2019) <https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022-04/tpsp-highatl-enp.pdf>
2. Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» <http://sportlib.info/Press/TPFK/>
3. Всероссийская федерация тяжелой атлетики <https://rfwf.ru>
4. Министерство спорта Российской Федерации <https://minsport.gov.ru/>
5. Официальный сайт РУСАДА <https://rusada.ru/>
6. Официальный сайт Федерального государственного бюджетного учреждения «Федеральный центр подготовки спортивного резерва» <https://fcpsr.ru/about>
7. Центр спортивной подготовки сборных команд Югры <https://www.csp-ugra.ru/>

Список литературы для педагогов

1. Дворкин Л.С. Подготовка юного тяжелоатлета. - Москва, Советский спорт, 2016. – 338 с.
2. Кубаткин В.П. Спортивная тренировка как предмет системного исследования / В.П. Кубаткин // Теория и практика физической культуры. - 2018. - №1. - С. 28-31.
3. Марченко В.В. Особенности тренировки квалифицированных тяжелоатлетов / В.В. Марченко, В.Н. Рогозян. // Теория и практика физической культуры. - 2019. - № 2. - С. 33-36.

Список литературы для обучающихся

4. Медведев А.С., Скотников В.Ф., Смирнов В.Е., Денискин В.Н.. Объем и интенсивность тренировочной нагрузки в основных группах упражнений у сильнейших тяжелоатлетов мира в зависимости от массы тела и этапа подготовки: Учебное пособие для спортсменов и тренеров ВШТ, ФПК. – М.,2015.
5. Медико-биологические проблемы физической культуры и спорта в современных условиях (по материалам одноименной Международной научно-практической конференции) // Теория и практика физической культуры. - 2014. - № 2. - С. 62-63.
6. Основы спортивной тренировки: Учебно – методическое пособие. – Волгоград: Издательство Волгоградского государственного университета, 2021.– 88 с.
7. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов - К.: Олимпийская литература, 2014. - 808 с.

8. Смолевский В.М. Централизованная тренировка (подготовка) спортсменов высшего класса: принципы, организация и методы реализации / В.М. Смолевский // Теория и практика физической культуры. - 2020. - № 5. - С.28-32.
9. Спортивная подготовка тяжелоатлетов. Механизмы адаптации. – М.: Изд. «Теория и практика физической культуры», 2015. – 260 с.

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Дата проведения		Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
	план	факт					
1.			Тяжелая атлетика – история, правила и современное состояние.	1,5	Беседа/получение новых знаний	Спортивный зал, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
2.			Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях спортивным ориентированием. Врачебный контроль и самоконтроль.	1,5	Комбинированное	Спортивный зал, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
3.			Тяжелая атлетика. ОФП.	1,5	Практическое занятие	Спортивный зал, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
4.			Тяжелая атлетика. ОФП.	1,5	Практическое занятие	Спортивный зал, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
5.			Тяжелая атлетика. Прыжки.	1,5	Практическое занятие	Спортивный зал, стадион	Тестирование
6.			Гимнастика. ОРУ с предметами.	1,5	Практическое занятие	Спортивный зал, стадион	Наблюдение, опрос, практическое

							задание
7.			Гимнастика. Акробатика.	1,5	Практическое занятие	Спортивный зал, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
8.			Гимнастика. Акробатика.	1,5	Практическое занятие	Спортивный зал, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
9.			Гимнастика. Преодоление полосы препятствий.	1,5	Практическое занятие	Спортивный зал, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
10.			Гимнастика. Преодоление полосы препятствий.	1,5	Практическое занятие	Спортивный зал, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
11.			Гимнастика. Преодоление полосы препятствий.	1,5	Практическое занятие	Спортивный зал, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
12.			Тяжелая атлетика. Рывок штанги.	1,5	Практическое занятие	Спортивный зал, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
13.			Специальная физическая подготовка. Тяжелая атлетика.	1,5	Практическое занятие	Спортивный зал, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
14.			Тяжелая атлетика.	1,5	Практическое занятие	Спортивный зал, стадион	Наблюдение,

			Толчок штанги.				опрос, практическое задание
15.			Общая физическая подготовка. Тяжелая атлетика.	1,5	Практическое занятие	Спортивный зал, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
16.			Тяжелая атлетика. Толчок штанги.	1,5	Практическое занятие	Спортивный зал, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
17.			Тяжелая атлетика. Рывок штанги, приседание.	1,5	Практическое занятие	Спортивный зал, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
18.			Общая физическая подготовка. Тяжелая атлетика.	1,5	Практическое занятие	Спортивный зал, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
19.			Общая физическая подготовка. Тяжелая атлетика.	1,5	Практическое занятие	Спортивный зал, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
20.			Общая физическая подготовка. Тяжелая атлетика.	1,5	Практическое занятие	Спортивный зал, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
21.			Общая физическая подготовка. Тяжелая атлетика.	1,5	Практическое занятие	Спортивный зал, стадион	Наблюдение, опрос, практическое

							задание
22.			Специальная физическая подготовка. Тяжелая атлетика.	1,5	Практическое занятие	Спортивный зал, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
23.			Специальная физическая подготовка. Тяжелая атлетика.	1,5	Практическое занятие	Спортивный зал, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
24.			Специальная физическая подготовка. Тяжелая атлетика.	1,5	Практическое занятие	Спортивный зал, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
25.			Общая физическая подготовка. Спортивные игры.	1,5	Практическое занятие	Спортивный зал, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
26.			Общая физическая подготовка. Подвижные игры.	1,5	Практическое занятие	Спортивный зал, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
27.			Общая физическая подготовка. Подвижные игры.	1,5	Практическое занятие	Спортивный зал, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
28.			Общая физическая подготовка. Подвижные игры.	1,5	Практическое занятие	Спортивный зал, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
29.			Общая физическая	1,5	Практическое занятие	Спортивный зал, стадион	Наблюдение,

			подготовка. Подвижные игры.				опрос, практическое задание
30.			Общая физическая подготовка. Подвижные игры.	1,5	Практическое занятие	Спортивный зал, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
31.			Специальная физическая подготовка. Тяжелая атлетика.	1,5	Практическое занятие	Спортивный зал, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
32.			Специальная физическая подготовка. Тяжелая атлетика.	1,5	Практическое занятие	Спортивный зал, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
33.			Общая физическая подготовка. Кроссфит.	1,5	Практическое занятие	Спортивный зал, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
34.			Общая физическая подготовка. Кроссфит	1,5	Практическое занятие	Спортивный зал, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
35.			Общая физическая подготовка. Кроссфит	1,5	Практическое занятие	Спортивный зал, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
36.			Общая физическая подготовка. Кроссфит	1,5	Практическое занятие	Спортивный зал, стадион	Наблюдение, опрос, практическое

							задание
37.			Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	1,5	Практическое занятие	Спортивный зал, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
38.			Общая физическая подготовка. Фитнес.	1,5	Практическое занятие	Спортивный зал, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
39.			Общая физическая подготовка. Круговая тренировка.	1,5	Практическое занятие	Спортивный зал, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
40.			Общая физическая подготовка. Круговая тренировка.	1,5	Практическое занятие	Спортивный зал, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
41.			Общая физическая подготовка. Кросфит тренировка.	1,5	Практическое занятие	Спортивный зал, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
42.			Общая физическая подготовка. Кросфит тренировка.	1,5	Практическое занятие	Спортивный зал, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
43.			Общая физическая подготовка.ОРУ с партнером.	1,5	Практическое занятие	Спортивный зал, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание

44.			Общая физическая подготовка. Прыжки.	1,5	Практическое занятие	Спортивный зал, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
45.			Специальная физическая подготовка. Рывок штанги.	1,5	Практическое занятие	Спортивный зал, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
46.			Общая физическая подготовка. Подвижные игры, эстафеты.	1,5	Практическое занятие	Спортивный зал, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
47.			Общая физическая подготовка. Подвижные игры, эстафеты.	1,5	Практическое занятие	Спортивный зал, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
48.			Общая физическая подготовка. Круговая тренировка.	1,5	Практическое занятие	Спортивный зал, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
49.			Общая физическая подготовка. ОРУ с партнером.	1,5	Практическое занятие	Спортивный зал, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
50.			Общая физическая подготовка. Круговая тренировка	1,5	Практическое занятие	Спортивный зал, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание

51.			Специальная физическая подготовка. Рывок, тяга.	1,5	Практическое занятие	Спортивный зал, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
52.			Специальная физическая подготовка. Тяжелая атлетика.	1,5	Практическое занятие	Спортивный зал, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
53.			Специальная физическая подготовка. Тяжелая атлетика.	1,5	Практическое занятие	Спортивный зал, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
54.			Специальная физическая подготовка. Тяжелая атлетика.	1,5	Практическое занятие	Спортивный зал, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
55.			Специальная физическая подготовка. Тяжелая атлетика.	1,5	Практическое занятие	Спортивный зал, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
56.			Специальная физическая подготовка. Тяжелая атлетика.	1,5	Практическое занятие	Спортивный зал, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
57.			Специальная физическая подготовка. Тяжелая атлетика.	1,5	Практическое занятие	Спортивный зал, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
58.			Общая физическая	1,5	Практическое занятие	Спортивный зал, стадион	Наблюдение,

			подготовка. Тяжелая атлетика.				опрос, практическое задание
59.			Общая физическая подготовка. Тяжелая атлетика.	1,5	Практическое занятие	Спортивный зал, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
60.			Общая физическая подготовка. Тяжелая атлетика.	1,5	Практическое занятие	Спортивный зал, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
61.			Специальная физическая подготовка. Тактическая подготовка.	1,5	Практическое занятие	Спортивный зал, стадион	
62.			Специальная физическая подготовка. Тактическая подготовка.	1,5	Практическое занятие	Спортивный зал, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
63.			Специальная физическая подготовка. Тактическая подготовка.	1,5	Практическое занятие	Спортивный зал, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
64.			Специальная физическая подготовка. Тяжелая атлетика.	1,5	Практическое занятие	Спортивный зал, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
65.			Специальная физическая подготовка. Тяжелая атлетика.	1,5	Практическое занятие	Спортивный зал, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание

66.			Специальная физическая подготовка. Тяжелая атлетика.	1,5	Практическое занятие	Спортивный зал, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
67.			Специальная физическая подготовка. Тяжелая атлетика.	1,5	Практическое занятие	Спортивный зал, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
68.			Специальная физическая подготовка. Тяжелая атлетика.	1,5	Практическое занятие	Спортивный зал, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
69.			Общая физическая подготовка. Тяжелая атлетика.	1,5	Практическое занятие	Спортивный зал, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
70.			Общая физическая подготовка. Тяжелая атлетика.	1,5	Практическое занятие	Спортивный зал, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
71.			Общая физическая подготовка. Тяжелая атлетика.	1,5	Практическое занятие	Спортивный зал, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
72.			Общая физическая подготовка. Кросфит.	1,5	Практическое занятие	Спортивный зал, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
73.			Специальная физическая подготовка.	1,5	Практическое занятие	Спортивный зал, стадион	Наблюдение, опрос,

			Психологическая подготовка.				практическое задание
74.			Специальная физическая подготовка. Психологическая подготовка.	1,5	Практическое занятие	Спортивный зал, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
75.			Специальная физическая подготовка. Психологическая подготовка.	1,5	Практическое занятие	Спортивный зал, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
76.			Специальная физическая подготовка. Психологическая подготовка.	1,5	Практическое занятие	Спортивный зал, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
77.			Специальная физическая подготовка. Психологическая подготовка.	1,5	Практическое занятие	Спортивный зал, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
78.			Специальная физическая подготовка. Психологическая подготовка.	1,5	Практическое занятие	Спортивный зал, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
79.			Специальная физическая подготовка. Тяжелая атлетика.	1,5	Практическое занятие	Спортивный зал, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
80.			Общая физическая подготовка. Спортивные игры.	1,5	Практическое занятие	Спортивный зал, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание

81.			Общая физическая подготовка. Спортивные игры.	1,5	Практическое занятие	Спортивный зал, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
82.			Общая физическая подготовка. Тяжелая атлетика.	1,5	Практическое занятие	Спортивный зал, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
83.			Общая физическая подготовка. Тяжелая атлетика.	1,5	Практическое занятие	Спортивный зал, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
84.			Специальная физическая подготовка. Тяжелая атлетика.	1,5	Практическое занятие	Спортивный зал, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
85.			Специальная физическая подготовка. Тяжелая атлетика.	1,5	Практическое занятие	Спортивный зал, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
86.			Специальная физическая подготовка. Тяжелая атлетика.	1,5	Практическое занятие	Спортивный зал, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
87.			Специальная физическая подготовка. Тяжелая атлетика.	1,5	Практическое занятие	Спортивный зал, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
88.			Общая физическая подготовка.	1,5	Практическое занятие	Спортивный зал, стадион	Наблюдение, опрос,

			Тяжелая атлетика.				практическое задание
89.			Общая физическая подготовка. Тяжелая атлетика.	1,5	Практическое занятие	Спортивный зал, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
90.			Общая физическая подготовка. Подвижные игры, эстафеты.	1,5	Практическое занятие	Спортивный зал, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
91.			Общая физическая подготовка. Подвижные игры, эстафеты.	1,5	Практическое занятие	Спортивный зал, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
92.			Общая физическая подготовка. Подвижные игры, эстафеты.	1,5	Практическое занятие	Спортивный зал, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
93.			Общая физическая подготовка. Подвижные игры, эстафеты.	1,5	Практическое занятие	Спортивный зал, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
94.			Общая физическая подготовка. Тяжелая атлетика.	1,5	Практическое занятие	Спортивный зал, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
95.			Теоретико-методические основы физической культуры.	1,5	Практическое занятие	Спортивный зал, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание

96.			Основные механизмы воздействия тренировок на организм.	1,5	Практическое занятие	Спортивный зал, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
97.			Общая физическая подготовка. Тяжелая атлетика.	1,5	Практическое занятие	Спортивный зал, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
98.			Специальная физическая подготовка. Тяжелая атлетика.	1,5	Практическое занятие	Спортивный зал, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
99.			Специальная физическая подготовка. Тяжелая атлетика.	1,5	Практическое занятие	Спортивный зал, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
100.			Инструкторская и судейская практика.	1,5	Практическое занятие	Спортивный зал, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
101.			Инструкторская и судейская практика.	1,5	Практическое занятие	Спортивный зал, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
102.			Инструкторская и судейская практика.	1,5	Практическое занятие	Спортивный зал, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
103.			Инструкторская и судейская практика.	1,5	Практическое занятие	Спортивный зал, стадион	Наблюдение, опрос,

			Участие в соревнованиях.				практическое задание
104.			Инструкторская и судейская практика. Участие в соревнованиях.	1,5	Практическое занятие	Спортивный зал, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
105.			Инструкторская и судейская практика. Участие в соревнованиях.	1,5	Практическое занятие	Спортивный зал, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
106.			Специальная физическая подготовка. Тяжелая атлетика.	1,5	Практическое занятие	Спортивный зал, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
107.			Специальная физическая подготовка. Тяжелая атлетика.	1,5	Практическое занятие	Спортивный зал, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
108.			Специальная физическая подготовка. Тяжелая атлетика.	1,5	Практическое занятие	Спортивный зал, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
109.			Общая физическая подготовка. Тяжелая атлетика.	1,5	Практическое занятие	Спортивный зал, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
110.			Общая физическая подготовка. Тяжелая атлетика.	1,5	Практическое занятие	Спортивный зал, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание

111.			Общая физическая подготовка. Тяжелая атлетика.	1,5	Практическое занятие	Спортивный зал, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
112.			Общая физическая подготовка. Тяжелая атлетика.	1,5	Практическое занятие	Спортивный зал, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
113.			Инструкторская и судейская практика.	1,5	Практическое занятие	Спортивный зал, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
114.			Инструкторская и судейская практика.	1,5	Практическое занятие	Спортивный зал, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
115.			Общая физическая подготовка. Спортивные игры.	1,5	Практическое занятие	Спортивный зал, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
116.			Общая физическая подготовка. Спортивные игры.	1,5	Практическое занятие	Спортивный зал, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
117.			Общая физическая подготовка. Спортивные игры.	1,5	Практическое занятие	Спортивный зал, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
118.			Общая физическая подготовка.	1,5	Практическое занятие	Спортивный зал, стадион	Наблюдение, опрос,

			Тяжелая атлетика.				практическое задание
119.			Общая физическая подготовка. Тяжелая атлетика.	1,5	Практическое занятие	Спортивный зал, стадион	Наблюдение, опрос, практическое задание
120.			Теория и методика физической культуры и спорта	1,5	Практическое занятие	Спортивный зал, стадион	Тестирование