

Областное государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Валуйская средняя общеобразовательная школа №4» Белгородской области

<p>«Согласовано» Руководитель МО Говорова Е.С. Протокол № 1 от « 10 » 08 2023 г.</p>	<p>«Согласовано» Заместитель директора школы ОГБОУ «Валуйская СОШ №4» г. Валуйки Белгородской области НВ. Ефимова « 15 » 08 2023 г.</p>	<p>«Утверждено» Директор ОГБОУ «Валуйская СОШ №4» г. Валуйки Белгородской области Зеленская Г.В. Приказ № 304 от « 30 » 08 2023 г.</p>
--	---	--

**ПРИЛОЖЕНИЕ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ**

внеурочной деятельности ФГОС

«Пауэрлифтинг»

Срок реализации – 1 год

для 10 класса

Выполнил учитель:  
физической культуры  
Коньшин М.С.

2023 – 2024г

## Пояснительная записка

Программа разработана на основе Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» и Типового положения об образовательном учреждении дополнительного образования детей. Данная программа является модифицированной и относится к программам дополнительного образования детей физкультурно-спортивной направленности.

Программа направлена на интуитивную мотивацию детей к самообразованию и гармоничному самосовершенствованию посредством целенаправленного развития желания регулярно заниматься физической культурой и спортом.

**Актуальность** данной Программы – в обеспечении двигательной активности детей, улучшении самочувствия, состояния здоровья, коррекции телосложения, достижения физического и психологического комфорта.

Отличие данной ознакомительной программы заключается в том, что она направлена не на достижение высоких спортивных результатов, а на укрепление здоровья детей, на мотивацию их к занятиям пауэрлифтингом, как новым и динамично развивающимся видом спорта.

Новизна данной дополнительной образовательной программы «Пауэрлифтинг для начинающих» состоит в том, что её содержание не ограничивается использованием только материалов силового троеборья. В программу включены занятия на тренажерах, армрестлинг, а также основы анатомии и физиологии, гигиены и правильного питания.

Основное внимание в Программе уделено общей физической подготовке учащихся, овладению ими базовыми приёмами, повышению психологической устойчивости детей к трудностям, укреплению здоровья.

Педагогическая целесообразность Программы состоит в том, что в процессе её реализации, учащиеся овладевают знаниями, умениями, навыками, необходимыми для осознанного выбора пауэрлифтинга, как вида спорта, которым они хотели бы заниматься в будущем.

В реализации данной программы могут участвовать дети в возрасте от 15 лет. Форма проведения занятий – групповая, по 8-12 человек. Программа рассчитана на 1 час в неделю. Всего: 34 часа в год.

**Цель программы:** развитие и совершенствование физических качеств и двигательных способностей, улучшение физической подготовленности и физического развития посредством занятий пауэрлифтингом.

Задачи программы:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепления здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

Система дополнительной общеразвивающей программы по пауэрлифтингу представляет собой организацию и проведение, физкультурно-спортивной и тренировочной деятельности обучающихся, по общей физической подготовке, специализированной подготовке.

Общеразвивающая образовательная программа охватывает спортивно-оздоровительный период обучения.

Расписание занятий составляется администрацией школы по представлению тренера-преподавателя в целях установления благоприятного режима занятий, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Учебный материал представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки спортсменов: теоретическую, ОФП и СФП, восстановительный мероприятия.

Формы и методы работы:

- - индивидуальные;
- - групповые;
- - работа в парах, в тройках, в четвёрках;
- - обсуждение результатов;
- - соревнования;

- - подведение итогов.

Многолетняя подготовка спортсменов в пауэрлифтинге – сложный процесс становления спортивного мастерства, каждый уровень которого характеризуется своими целями, задачами, средствами, методами и организации подготовки.

Срок реализации общеразвивающей программы 1 год.

В ходе реализации общеразвивающей программы по видам спорта у обучающихся формируются компетенции универсальных двигательных действий:

- личностные (самоопределение, смыслообразование, нравственно-этическая ориентация),
- регулятивные (целеполагание, планирование, прогнозирование, контроль, коррекция, оценка, саморегуляция),
- познавательные (общучебные, логические действия, а также действия постановки и решения проблем),
- коммуникативные (планирование сотрудничества, постановка вопросов – инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации, разрешение конфликтов, управление поведением партнера – контроль, коррекция, оценка действий партнера, достаточно полное и точное выражение своих мыслей в соответствии с задачами и условиями коммуникации).

Основные средства обучения:

- словесные методы (теоретические знания);
- наглядные методы (демонстрация иллюстраций, фото, показ видео);
- метод рассказа и показа (метод одновременного показа и рассказа техники данного элемента и технических ошибок);
- метод контроля (самоконтроль, взаимоконтроль, умение работать в паре, умение замечать ошибки, страховать);
- метод специальной физической подготовки (методическое обеспечение);
- метод индивидуальных занятий применяется для наибольшего самоконтроля за переносимостью нагрузки;

- игровой метод используется с применением элементов борьбы, соперничества;

- пирамидальный метод применяется с ростом нагрузки с максимальным весом, затем снижается до первоначального веса;

- концентрический или позитивный метод – упражнения выполняются очень медленно;

- метод анализа выполнения упражнений – для совершенствования навыка;

- метод расчлененного упражнения – для выполнения сложно технических действий по элементам раздельного способа, наиболее лучшего запоминания.

Диагностика эффективности и реализации программы:

Данная программа носит системный характер. Она включает в себя проверку теоретических знаний и контроль уровня развития физических качеств обучающихся.

Формы подведения итогов реализации программы на спортивно-оздоровительном этапе:

*Промежуточный контроль:*

- теоретические знания (тесты, викторины, устный опрос);

- практические навыки, умения (наблюдение, сдача контрольных нормативов по ОФП на развитие физических качеств).

*Итоговый контроль:*

- теоретические знания (тесты, устный опрос);

- практические навыки, умения (наблюдение, сдача контрольных нормативов по ОФП на развитие физических качеств, участие в спортивных соревнованиях)

## Теоретическая подготовка

Пауэрлифтинг - силовое троеборье. Это вид спорта, способствующий укреплению здоровья, исправлению и коррекции многих врожденных дефектов телосложения и развития физических способностей человека. Занятия пауэрлифтингом достаточно актуальны и представляют сложный тренировочный процесс, конечной целью которых является значительное увеличение мышечной массы и силы обучающихся. Этот вид спорта включает приседания со штангой, жим штанги лежа и становую тягу. Он направлен на развитие максимальной (фундаментальной) силы. Эти упражнения, будучи универсальными, находят применение во всех видах спорта, а также в подготовке к службе в армии. Для достижения хороших результатов на занятиях применяются довольно сложные тренировочные методы, выполнение которых обеспечивает активизацию кровообращения во время интенсивной работы мышц. Современные системы физического развития с использованием многочисленных тренажеров и отягощений, позволяют добиться хороших результатов в формировании атлетической фигуры, развития силы, силовой выносливости и укрепления здоровья.

Пауэрлифтинг не ограничивает спортсменов возрастными рамками, но если ставить цель добиться отличных результатов, то оптимальный возраст для начала занятий — это подростковый период. Пауэрлифтинг включает в себя программу силового троеборья, состоящую из соревновательных упражнений: приседание со штангой на плечах, становая тяга штанги от пола, жим штанги, лежа двумя руками на горизонтальной скамье. По сумме показателей всех трех упражнений и определяется профессиональное мастерство тяжелоатлета. У спортсмена есть 3 попытки для выполнения 1 становления с максимальным весом снаряда в каждом из этих упражнений. После этого 3 лучших результата в жиме, тяге и приседаниях суммируются и спортсменом одного возраста и одной весовой категории, в этих группах и сравниваются результаты выполнения упражнений, если спортсмены одной категории показывают одинаковые результаты, то предпочтение отдается спортсмену с меньшей массой тела. Для определения наилучших показателей у занимающихся пауэрлифтингом, является сложная система тренировок. Программой тренировок в пауэрлифтинге, заключается в себе поочередный и поэтапный тренинг мышц различного вида. Так во время занятий необходимо равномерно развивать как быстрые мышечные волокна, так и медленные мышечные волокна, именно равномерная тренировка мышц обоих видов и дает максимальное развитие физической силы и выносливости у спортсменов, занимающихся пауэрлифтингом.

Основы спортивной физиологии. Физиологические факторы, влияющие на развитие силы. Воздействие, оказываемое атлетической тренировкой на организм учащегося. Техника безопасности. Меры предосторожности при занятиях с отягощениями, упражнениями разминки, страховка, использование зажимов (замков) для закрепления дисков на штанге. Судейская практика. Правила соревнований. Врачебный контроль. Основы теории и методики спортивной тренировки. Изучение методики развития силы. Биологические процессы, влияние витаминов и пищевых добавок на организм.

## Психологическая подготовка

Основными компонентами достижения результатов в пауэрлифтинге, как, впрочем, и в других видах спорта являются: физическая форма, техническая и психологическая подготовка. Понятие о предмете психологии физического воспитания и спорта изучает закономерности проявления и развития психики деятельной личности в специфических условиях и при специфических нагрузках.

Совокупность признаков готовности к соревнованиям включает: готовность моральную, функциональную, психическую, специальную (физическую, техническую, тактическую, теоретическую). Готовность психическая является необходимым компонентом единого целого, нередко имеющим решающее значение для успеха соревновательной деятельности. Она представляет собой одно из психических состояний спортсмена.

Умение отвлечься от посторонних мыслей или представлений и сосредоточиться на нужном в данный момент объекте, способствует целенаправленному изменению эмоциональных состояний. Это умение приобретается упражнением, повторными попытками произвольного переключения и сосредоточиванию внимания. У спортсмена, которого тревожат, раздражают и тяготят какие-то мысли, представления и связанные с ними переживания, особенно в периоды вынужденного ожидания и отсутствия активных действий, возникает и нарастает утомление нервной системы, непродуктивно растрачивается нервная энергия.

### **Общая физическая подготовка**

На практических занятиях учаются основные упражнения силового троеборья. Общеразвивающие упражнения подготавливают организм к основной нагрузке. Упражнения на гибкость придают эластичность мышцам, подводящие и силовые упражнения с максимальным отягощением и используются для изучения техники выполнения. Специально-подготовительные упражнения способствуют освоению и закреплению техники данного вида спорта. Закрепляются и совершенствуются соответственно двигательные навыки. Обогатятся двигательный и силовой опыт. Координационный базис путем освоения еще более сложных двигательных действий. Современные спортсмены достигли высоких силовых показателей в пауэрлифтинге, однако это не даст оснований говорить о наличии детально разработанной методической системы спортивных тренировок.

Основной концепцией общей физической подготовки учащихся на всех этапах является поднимание неопределенного отягощения до выраженного утомления. Не существует точных рекомендаций по подбору количества серий и повторений для развития силовых параметров. Выбор нагрузок зависит во многом от индивидуальных особенностей учащихся, их физической подготовленности, состава мышц, типа нервной деятельности и др. Тем не менее, можно выделить фундаментальные методические положения, которые могут быть ориентирами при подготовке атлетов в пауэрлифтинге:

- Отдельное тренировочное занятие является элементарной структурной единицей тренировочного процесса в целом. Его цель и задачи определяют необходимых упражнений, величины нагрузки, режима работы и отдыха.

- Количество прорабатываемых групп мышц не должно быть более двух-трех недель. Целесообразно применять на каждую мышечную группу более трех упражнений.

- В начале тренировки выполняются соревновательные или близкие к ним по структуре и величине отягощения упражнения. Принцип повторного максимума должен быть определяющим.

- После основных соревновательных упражнений необходимо применять вспомогательные локальные упражнения, направленные на увеличение мышечной массы и улучшение трофики мышц. Для более эффективного прироста максимальной силы, упражнения с отягощениями необходимо выполнять в среднем и медленном темпе.

- Для повышения эффективности тренировки необходимо поэтапное увеличение максимальной силы.

На любом этапе подготовки спортсмен должен осуществлять такое количество подходов, которое позволило бы ему сохранить заданную технику упражнения, темп, количество повторений, вес отягощения и интервалы отдыха.

### **Специальная физическая подготовка**

## Приседания

1. Учащийся должен положить штангу горизонтально на плечи не ниже 3 см от верха передней дельты. Штангу надо держать горизонтально на плечах, руками и пальцами, охватывая гриф, ноги ровно (плоско) на помосте с выпрямленными коленями.
2. Сняв штангу со стоек, участник должен шагнуть назад для принятия исходного положения. Участник должен ждать в этом положении сигнала. Сигнал будет дан, как только участник станет неподвижно, а штанга будет правильно размещена. Если используются убиравшиеся стойки, участник должен снять штангу со стоек прежде, чем их уберут, и ждать неподвижно сигнала. Сигнал должен состоять из нисходящего движения рукой и ясной команды: «Приседайте!»
3. Получив сигнал, участник должен согнуть ноги и опускать тело до тех пор, пока верхняя поверхность бедра возле тазобедренного сустава не будет ниже, чем верх коленей.
4. Учащийся должен подняться без двойного подпрыгивания или любого движения вниз в выпрямленное положение с выпрямленными коленями. Когда учащийся неподвижен, подается сигнал: «Поставить штангу на место».
5. Сигнал «Поставить штангу на место». Будет состоять из обратного движения рукой и ясной команды: «На стойки!». Учащийся после команды должен сделать добросовестную попытку вернуть штангу на стойки.
6. Учащийся не должен касаться замков, концов штанги или дисков во время выполнения движения. Однако края пальцев, держащих штангу, могут касаться внутренней поверхности замка.
7. Во время учебных занятий на помосте должно быть не менее двух и не более пяти помощников.

### Тематический план 10 класс

Наименование разделов И тем программы	Кол-во часов	Воспитательный потенциал	Электронные ресурсы
Теоретическая подготовка	2	Возникает чувство, которое побуждает его к нравственной оценке своего поведения и взглядов.	<a href="https://edsoo.ru">https://edsoo.ru</a>
Психологическая подготовка	1	Сохранение и укрепление здоровья, трудолюбия, добросовестности, эстетического	<a href="https://edsoo.ru">https://edsoo.ru</a>

		вкус, аккуратности и т.д	
Общая физическая подготовка	15	Сохранение и укрепление здоровья, трудолюбия, добросовестности, эстетического вкуса, аккуратности и т.д	<a href="https://edsoo.ru">https://edsoo.ru</a>
Специальная физическая подготовка	10	Сохранение и укрепление здоровья, трудолюбия, добросовестности, эстетического вкуса, аккуратности и т.д	<a href="https://edsoo.ru">https://edsoo.ru</a>
Восстановительные мероприятия	1	Сохранение и укрепление здоровья, трудолюбия, добросовестности, эстетического вкуса, аккуратности и т.д	<a href="https://edsoo.ru">https://edsoo.ru</a>
Технико-тактическая подготовка	5	Сохранение и укрепление здоровья, трудолюбия, добросовестности, эстетического вкуса, аккуратности и т.д	<a href="https://edsoo.ru">https://edsoo.ru</a>
	34 часа		

### Методический материал

1. Вычков А.Н. «Программа для детско-юношеских спортивных школ» г. Красноярск, 2014 год.
2. Журавлев И. «Пауэрлифтинг». Спорт в школе, 2000
3. Завьялов И. Жим лежа. Журнал «Мир силы № 1. 2016
4. Дукьянов М.Е.; Филамеев А.И. «Тяжелая атлетика для юношей», Физкультура и спорт, 1969
5. Муравьев В.Л. «Пауэрлифтинг-путь к силе»
6. Остапенко Л.А. Как увеличить результативность в жиме лежа. «Спортивная жизнь России» № 12 1995

Календарно-тематический план 10 класс

№ урока	Название раздела Тема урока	Сроки прохождения		Формы деятельности	Воспитательный потенциал
		плановые	фактические		
1	Знакомство с оборудованием и инвентарем, правилами занятий в атлетическом зале, поведения и взаимоотношений, занимающихся между собой и преподавателем.			Однонаправленные занятия	Возникает чувство, которое побуждает его к нравственной оценке своего поведения и взглядов.
2	Техника безопасности во время занятий и профилактика травматизма.			Однонаправленные занятия	Сохранение и укрепление здоровья, трудолюбия, добросовестности, эстетического вкуса, аккуратности и т.д.
3	Анатомические названия и топографическое расположение основных групп мышц. Ведущие физиологические процессы в организме человека в покое, при физической нагрузке и в восстановительном периоде.			Комбинированные занятия Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка	Сохранение и укрепление здоровья, трудолюбия, добросовестности, эстетического вкуса, аккуратности и т.д.
4	Общая и личная гигиена, правильное питание, распорядок дня, роль закалывания в учебно-тренировочном процессе.			Однонаправленные занятия	Сохранение и укрепление здоровья, трудолюбия, добросовестности, эстетического вкуса,

5	Средства и методы общей разминки, принципы структуры учебно-тренировочного занятия.	Целостно-игровые занятия	аккуратности и т.д. Сохранение и укрепление здоровья, трудолюбия, добросовестности, эстетического вкуса, аккуратности и т.д.
6	Разработка индивидуальных учебно-тренировочных программ, правила занятий по ним.	Комбинированные занятия	Сохранение и укрепление здоровья, трудолюбия, добросовестности, эстетического вкуса, аккуратности и т.д.
7	Правила ведения учебно-тренировочного дневника, средства и методы самоконтроля, профилактика перетренированности.	Комбинированные занятия	Сохранение и укрепление здоровья, трудолюбия, добросовестности, эстетического вкуса, аккуратности и т.д.
8	Учебно-тренировочные занятия.	Однонаправленные занятия	Возникает чувство, которое побуждает его к нравственной оценке своего поведения и взглядов.
9	Гимнастические упражнения прикладного характера	Комбинированные занятия Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка;	Сохранение и укрепление здоровья, трудолюбия,

				техническая, физическая и тактическая подготовка	Добросовестности, эстетического вкуса, аккуратности и т.д.
10	Общая и личная гигиена, правильное питание, распорядок дня, роль закалывания в учебно-тренировочном процессе			Целостно-игровые занятия	Сохранение и укрепление здоровья, трудолюбия, добросовестности, эстетического вкуса, аккуратности и т.д.
11	Средства и методы общей разминки, принципы структуры учебно-тренировочного занятия.			Однонаправленные занятия Посвящены только одному из компонентов подготовки: техническому, тактическому или физическому	Сохранение и укрепление здоровья, трудолюбия, добросовестности, эстетического вкуса, аккуратности и т.д.
12	Основные биомеханические принципы техники выполнения разобранных упражнений.			Комбинированные занятия Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка	Сохранение и укрепление здоровья, трудолюбия, добросовестности, эстетического вкуса, аккуратности и т.д.
13	Основные биомеханические принципы техники выполнения разобранных упражнений.			Однонаправленные занятия Посвящены только одному из компонентов подготовки: техническому, тактическому или физическому	Сохранение и укрепление здоровья, трудолюбия, добросовестности, эстетического вкуса, аккуратности и т.д.
14	Общая и личная гигиена, правильное питание, распорядок дня, роль			Целостно-игровые занятия	Сохранение и укрепление

	закаливания в учебно-тренировочном процессе				здоровья, трудолюбия, добросовестности, эстетического вкуса, аккуратности и т.д.
15	Комплекс специальных упражнений			Комбинированные занятия	Возникает чувство, которое побуждает его к нравственной оценке своего поведения и взглядов.
16	Техника выполнения основных базовых упражнений с локализованной, дифференцированной нагрузкой на определенные группы мышц.			Целостно-игровые занятия Соблюдение основных правил	Сохранение и укрепление здоровья, трудолюбия, добросовестности, эстетического вкуса, аккуратности и т.д.
17	Средства и методы общей разминки, принципы структуры учебно-тренировочного занятия.			Комбинированные занятия	Сохранение и укрепление здоровья, трудолюбия, добросовестности, эстетического вкуса, аккуратности и т.д.
18	Комплекс специальных упражнений			Комбинированные занятия	Сохранение и укрепление здоровья, трудолюбия, добросовестности, эстетического вкуса, аккуратности и т.д.

19	Учебно-тренировочные занятия.			Однонаправленные занятия	Сохранение и укрепление здоровья, трудолюбия, добросовестности, эстетического вкуса, аккуратности и т.д.
20	Основные биомеханические принципы техники выполнения разобранных упражнений.			Комбинированные занятия	Сохранение и укрепление здоровья, трудолюбия, добросовестности, эстетического вкуса, аккуратности и т.д.
21	Комплекс специальных упражнений			Однонаправленные занятия	Сохранение и укрепление здоровья, трудолюбия, добросовестности, эстетического вкуса, аккуратности и т.д.
22	Общая и личная гигиена, правильное питание, распорядок дня, роль закалывания в учебно-тренировочном процессе			Комбинированные занятия	Возникает чувство, которое побуждает его к нравственной оценке своего поведения и взглядов.
23	Основные биомеханические принципы техники выполнения разобранных упражнений.			Однонаправленные занятия Посвящены только одному из компонентов подготовки: техническому, тактическому или физическому	Сохранение и укрепление здоровья, трудолюбия, добросовестности, эстетического вкуса,

					аккуратности и т.д.
24	Разработка индивидуальных учебно-тренировочных программ, правила занятий по ним.			Комбинированные занятия Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка	Сохранение и укрепление здоровья, трудолюбия, добросовестности, эстетического вкуса, аккуратности и т.д.
25	Комплекс специальных упражнений			Комбинированные занятия Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка	Сохранение и укрепление здоровья, трудолюбия, добросовестности, эстетического вкуса, аккуратности и т.д.
26	Средства и методы общей разминки, принципы структуры учебно-тренировочного занятия.			Целостно-игровые занятия Соблюдение основных правил	Сохранение и укрепление здоровья, трудолюбия, добросовестности, эстетического вкуса, аккуратности и т.д.
27	Техника выполнения основных базовых упражнений с локализованной, дифференцированной нагрузкой на определенные группы мышц.			Однонаправленные занятия	Сохранение и укрепление здоровья, трудолюбия, добросовестности, эстетического вкуса, аккуратности и т.д.
28	Учебно-тренировочные занятия.			Однонаправленные занятия	Сохранение и укрепление здоровья, трудолюбия,

					добросовестности, эстетического вкуса, аккуратности и т.д
29	Комплекс упражнений с гириями		Комбинированные занятия	Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка	Возникает чувство, которое побуждает его к нравственной оценке своего поведения и взглядов.
30	Комплекс упражнений с гириями		Целостно-игровые занятия		Сохранение и укрепление здоровья, трудолюбия, добросовестности, эстетического вкуса, аккуратности и т.д
31	Комплекс упражнений с гириями		Целостно-игровые занятия	Соблюдение основных правил	Сохранение и укрепление здоровья, трудолюбия, добросовестности, эстетического вкуса, аккуратности и т.д
32	Учебно-тренировочные занятия.		Комбинированные занятия	Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка	Сохранение и укрепление здоровья, трудолюбия, добросовестности, эстетического вкуса, аккуратности и т.д
33	Учебно-тренировочные занятия.		Однонаправленные занятия	Посвящены только одному из компонентов подготовки:	Сохранение и укрепление здоровья,

				техническому, тактическому или физическому	Трудолюбия, добросовестности, эстетического вкуса, аккуратности и т.д.
34	Подготовка к соревновательным упражнениям по силовому требованию			Контрольные занятия  Приём нормативов у занимающихся, выполнение контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся	Сохранение и укрепление здоровья, трудолюбия, добросовестности, эстетического вкуса, аккуратности и т.д.

### Методический материал

1. Белоусова В.В. «Воспитание в спорте». М. 1984г.
2. Былзева Л.Д. «Подвижные игры». М. 1984г.
3. Вамк Б.В. «Тренажеры юных легкоатлетов». М. 1984г.
4. Добровольский В.К. «Физическая культура и здоровье». М. 1982г.
5. Куколевский Г.М. «Советы врача спортсмену». М. 1984г.