

Управление образование администрации муниципального образования
Брюховецкий район

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
спортивная школа им. В.Н. Мачуги ст. Переясловской
муниципального образования Брюховецкий район

Принята на заседании
педагогического совета
от 11 мая 2023 года
протокол № 3

УТВЕРЖДАЮ
директор МБУДО
СШ им. В.Н. Мачуги
_____ С.И. Попова
Приказ от 11.05.2023г. №122/1

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

Физкультурно-спортивной направленности

СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ

Уровень программы: базовый уровень

Срок реализации программы: 1 год; 264 ч.

Возрастная категория: от 7 до 17 лет

Форма обучения: очная

Вид программы: модифицированная

Программа реализуется на бюджетной основе

ID – номер Программы в Навигаторе #

Автор составитель программы:
Попов А.И. тренер-преподаватель,
Попов А.А., тренер-преподаватель,
Щендригин В.Ю., тренер-преподаватель,
Галаган О.С., тренер-преподаватель.

ст. Переясловская, 2023г.

Содержание

№ п/п	Разделы программы	Страницы
1	Раздел I. «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты»	3
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цель и задачи	6
1.3.	Содержание программы	7
1.4.	Планируемые результаты	13
2	Раздел II. «Комплексные организационно – педагогические условия включающие формы аттестации»	14
2.1.	Календарно учебный график	14
2.2.	Условия реализации программы	15
2.3.	Формы аттестации	17
2.4.	Оценочные листы	18
2.5.	Методические материалы	21
2.6.	Список литературы	24

РАЗДЕЛ 1. «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты»

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «**Силовая подготовка**» (далее Программа) составлена на основе примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ.

Основанием для проектирования и реализации программы служат следующие нормативно-правовые документы:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Федеральный проект «Успех каждого ребёнка» от 7 декабря 2018 года;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- приказ министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом МБУДО СШ им. В.Н. Мачуги от 15.03.2023г. № 68;
- положение о промежуточной аттестации учащихся, утвержденное приказом МБУДО СШ им. В.Н. Мачуги от 15.03.2023 № 81 «Об утверждении локальных актов».

Направленность Программы - физкультурно-спортивная, так как направлена на профессиональную ориентацию детей в силовых видах спорта, создание условий для их физического воспитания и развития, получения начальных знаний, умений и навыков в области силовой подготовки, на профессиональную ориентацию.

Новизна Программы заключается в том, что она раскрывает ряд материалов тренировки базовой физической и функциональной подготовки учащихся на основе применения различных средств и методов силовой подготовки, применительно к таким видам спорта как тяжелая атлетика, силовое троеборье и гиревой спорт.

Актуальность. Занятия силовой подготовкой способствуют развитию моральных и волевых качеств, в основе которых лежит строгая

самодисциплина, основанная на высокой сознательности, здоровой оценке событий и своих действий, на подчинении своих чувств разуму.

Педагогическая целесообразность – содержание Программы позволяет воспитать и выявить талантливых обучающихся, профессионально ориентировать их, способствовать личностному развитию и самоопределению на основе силовой подготовки.

Занятия силовой подготовкой способствуют развитию и совершенствованию у учащихся основных физических качеств – выносливости, силы, скоростно-силовых качеств; формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами.

Формируя на основе вышеперечисленного у учащихся поведенческих установок, силовая подготовка, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

Отличительные особенности. Программа направлена на создание условий для развития личности с учетом возрастных и индивидуальных способностей, наряду с воспитательным процессом обучения, при котором развиваются такие качества, как уверенность в своих силах и возможностях, самообладание и ответственность перед командой.

Адресат программы. Программа рассчитана на детей от 7 до 17 лет, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий силовой подготовкой. В группы зачисляются дети любых категорий, в том числе дети, находящиеся в трудной жизненной ситуации.

Уровень программы, объем и сроки. Программа базового уровня, срок реализации 1 год. Общее количество учебных часов – 264, продолжительность обучения 44 недели. Недельная нагрузка 6 часов.

Форма обучения – очная, а в целях обеспечения продолжения реализации Программы в условиях введения в образовательных организациях режима карантина или невозможности посещения занятий по причине погодных явлений применяется очно-дистанционная форма.

Режим занятий: 3 раза в неделю по 2 часа (по 45 минут с 10 минутами перерыва). Занятия проводятся согласно утвержденному расписанию образовательной организации, в которой реализуется данная Программа.

Особенности образовательного процесса.

Состав группы постоянный, могут быть разновозрастные дети. Принимаются все желающие. Численный состав группы 8-15 человек.

В группы могут быть переведены учащиеся, обучающиеся ранее в группах спортивной подготовки, которые не выполнили необходимый спортивный разряд. Обучение проходит по индивидуальным планам.

Учащиеся данной категории, успешно выступающие на спортивных соревнованиях и выполнившие требования по уровню спортивной квалификации (выполнение норм спортивного разряда), могут быть

переведены на соответствующий этап и уровень в группы спортивной подготовки в течении года после выполнения норм спортивного разряда.

Обучение строится с учетом индивидуальных и возрастных особенностей, с применением личностно-деятельного подхода при организации учебно-воспитательного процесса.

Форма образовательной деятельности – групповая, индивидуальная.

Виды занятий определяются содержанием Программы и включают учебно-тренировочные занятия, тематические беседы, игры, соревнования, самостоятельные занятия.

Воспитательная деятельность.

Воспитательная деятельность с учащимися осуществляется согласно плану воспитательной работы, который утверждается учреждением на учебный год.

1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ.

Цель: создание условий для развития физических качеств, удовлетворения индивидуальных потребностей в занятиях силовой подготовки, выявление, развитие и поддержка талантливых учащихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности в данном виде физкультурно-спортивной деятельности.

Задачи:

Предметные:

- дать необходимые дополнительные знания в области физической культуры и спорта – силовой подготовки;
- дать необходимые знания о ценностях физической культуры и спорта, их роли в формировании здорового образа жизни;
- обучить двигательным действиям и воспитать физические качества с учетом индивидуальных особенностей развития средствами силовой подготовки;
- научить регулировать свою физическую нагрузку;
- обучить базовым техническим элементам силовых видов спорта.

Метапредметные:

- воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- приобщать учащихся к здоровому образу жизни и гармонии тела;
- сформировать умения организации самостоятельных занятий физическими упражнениями.
- воспитывать волевые, нравственные и этические качества личности.

Личностные:

- развивать основные физические качества: силу, скоростно-силовую и общую выносливость;

- развивать специальные двигательные способности необходимые для силовых видов спорта;
- воспитывать устойчивый интерес и положительное эмоционально-ценностное отношение к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности в целом;
- способствовать развитию социальной активности учащихся;
- способствовать самоопределению учащихся, спортивно ориентировать.

1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный план

Таблица №1

№п \п	Название раздела программы, тема.	Всего часов	Количество часов первого года обучения		Форма аттестации (контроля) по разделам, темам
			теория	практика	
1.	Обязательные предметные области	229			
1.1.	Введение	2	2		
1.2.	Теоретическая подготовка	20	20		
1.3.	Общая физическая подготовка	85	2	83	
1.4.	Специальная физическая подготовка	66	2	64	
1.5.	Технико-тактическая подготовка	56	2	54	
2.	Вариативные предметные области	31			
2.1.	Интегральная (соревновательная) подготовка	7	1	6	Соревнования
2.2.	Различные виды спорта и подвижные игры	22		22	
2.3.	Спортивное и специальное оборудование	2	2		
3.	Контрольные занятия	3	1	2	Сдача контрольных нормативов
3.1.	Итоговое занятие	1		1	
	Итого	264	32	232	

Содержание учебного плана.

I. Обязательные предметные области

1.1. Вводное занятие.

Теория: Знакомство с учащимися. Знакомство с учебно-тренировочным режимом, содержанием программного материала. Проведение инструктажа по ОТ и ТБ во время занятий силовыми видами спорта. Правила поведения в раздевалке, на местах проведения занятия.

Практика: Ознакомление с местами проведения занятий. Ознакомление с инвентарем и оборудованием. Подготовка мест проведения занятий. Спортивная одежда. Медицинский допуск к занятиям. Элементы само страховки при выполнении физических упражнений.

1.2. Теоретическая подготовка.

Темы: Физическая культура и спорт в России. Понятие «физическая культура». Роль физической культуры в воспитании молодежи.

Краткий обзор развития тяжелой атлетики, гиревого спорта и спортивного троеборья в России и за рубежом. Первые чемпионаты России по поднятию тяжестей. Первые чемпионаты Мира и Европы по поднятию тяжестей, участие российских спортсменов. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений с отягощениями на организм занимающихся. Опорно-двигательный аппарат, костная и мышечная система, связки, их строение и функции. Основные сведения о кровообращении, составе и значении крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения. Центральная нервная система и ее роль в жизнедеятельности всего организма. Влияние различных физических упражнений и упражнений с отягощением на организм человека. Воздействие физических упражнений на развитие силовых способностей и других физических качеств. Понятие о гигиене. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища и места занятий силовыми видами спорта. Гигиеническое значение водных процедур. Меры личной и общественной профилактики. Значение закаливания. Гигиенические основы и принципы закаливания. Средства закаливания: солнце, воздух, вода. Режим юного спортсмена. Режим учебы, отдыха и питания, тренировки и сна. Техника выполнения упражнений в силовых видах спорта. Особенности техники выполнения упражнений со штангой: большой вес снаряда, ограниченность в амплитуде движений, ограниченность во времени и площади опоры, сложность коррекции движения. Особенности техники выполнения упражнений с гирями. Особенности техники выполнения упражнений в силовом троеборье. Гибкость – одно из основных качеств силовой подготовки, необходимых для успешного выполнения упражнений. ОФП и СФП юных силовиков и их роль в процессе тренировки. Общая подготовка как основа развития различных качеств, способностей, двигательных функций спортсмена и повышения спортивной работоспособности. Правила соревнований по силовым видам спорта. Виды и характер соревнований. Программа соревнований. Участники: их права, обязанности, форма и одежда. Оборудование и инвентарь.

1.3. Общая физическая подготовка.

Теоретическая часть:

Подбор упражнений, выполнение индивидуальных комплексов утренней зарядки. Упражнения для формирования правильной осанки, профилактики плоскостопия и их коррекции. Подводящие и подготовительные упражнения в силовых видах спорта, необходимые для освоения двигательных действий. Проведение самостоятельных занятий по физической подготовке. Основы саморегуляции эмоционального состояния при занятиях спортом. Последовательное выполнение частей занятия, наблюдение за режимом нагрузки (по частоте сердечных сокращений) в течение занятия.

Практическая часть:

Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, броски, ловля; в парах держась за мяч - упражнения в сопротивлении. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы). Упражнения с набивными мячами - лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах. Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами - приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями - бег, прыжки, приседания. Упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка). Упражнения со скакалкой. Прыжки в высоту, с прямого разбега (с мостика) согнув ноги через планку (веревочку). Упражнения для повышения быстроты. Упражнения для повышения гибкости. Упражнения типа «полоса препятствий». Упражнения для развития общей выносливости.

1.4. Специальная физическая подготовка.

Теоретическая часть.

СФП силовиков и краткая характеристика ее средств. Классификация специальных физических упражнений, развивающих морфофункциональные качества силовиков. Методика определения уровня специальной физической подготовки.

Практическая часть для тяжелой атлетики: из дополнительных средств постоянно применяются приседания со штангой на плечах стоя на носках и приседания в «ножницах» со штангой между ногами в прямых руках; наклоны с отягощением на «козле», со штангой на плечах, стоя на прямых ногах и со штангой на плечах, сидя на стуле; жим рывковым хватом из-за головы с последующим приседанием со штангой вверху.

Рывок классический, хват толчковой. Рывок классический из исходного положения (и.п.) гриф выше КС + из и.п. гриф ниже КС + рывок классический. Рывок в полу присед, хват толчковый. Тяга рывковая до коленей, стоя на подставке. Тяга рывковая, хват обратный. Подъем штанги на грудь из и.п. ноги прямые. Подъем штанги на грудь, стоя на подставке. Подъем штанги на грудь из и.п. гриф выше КС + из и.п. гриф ниже КС + с помоста (можно стоя на подставке). Подъем на грудь в полу присед средним (широким) хватом. Тяга толчковая (ТТ) из и.п. гриф у КС + ТТ. ТТ + из и.п. гриф н.к. + в.к. ТТ из и.п. гриф в.к. + н.к. + ТТ. ТТ с 4 остановками + медленное опускание + ТТ быстрая. ТТ до КС, стоя на подставке. ТТ до прямых ног, стоя на подставке. ТТ, хват обратный. Тяга одной рукой. Приседание со штангой на груди медленное. Сидя в разножке, штанга на плечах, разгибание ног в КС без выпрямления вверх. Вставание со штангой на груди из полу приседа. Вставание со штангой на плечах из полу приседа и т.д.

Практическая часть для гиревого спорта: упражнения для развития силы; упражнения для силовой подготовки различают по применению отягощений

(штанга, гриф от штанги, «блины» от штанги, гантели и др.); упражнения направленным на развитие подвижности в суставах: (различные махи, медленные движения с максимальной амплитудой, статические напряжения с сохранением позы в исходном положении перед очередным выталкиванием гирь и в положении фиксации гирь вверху). Упражнения для воспитания гибкости и подвижности в суставах. Упражнения для воспитания скоростно-силовых способностей. Упражнения для воспитания скоростных и координационных способностей. Упражнения для воспитания выносливости. Упражнения на расслабление. Жонглирование двумя, тремя четырьмя мячами различного веса и различного объема. Для развития специальных скоростно-силовых и скоростных качеств, а также специальной выносливости применяются: имитация рук в движении бокса на количество повторений за 1 минуту, за 2 минуты, за 3 минуты, за 12 минут, имитация ударов по боксерской груше, справа и слева с отягощением (утяжеленной рукояткой, манжетами на кисть руки) на количество повторений за 1 минуту, 2 минуты, 3 минуты.

Практическая часть для силового троеборья: жим сидя; жим из-за головы сидя; жим из-за головы стоя; жим лежа на наклонной скамье; жим стоя (со стоек) по уровню глаз; швунг жимовой; жим со стоек; жим лежа с различным хватом. Различные приседания со штангой на плечах; со штангой на груди. Различные тяги с помоста, с различным хватом рук; тяги до колен, до пояса, с плитов; тяга станова. Различные наклоны со штангой на плечах.

1.5. Техничко-тактическая подготовка.

Теоретическая часть.

Техника выполнения упражнений в тяжелой атлетике, гиревом спорте и силовом троеборье. Терминология силовой подготовки. Основные параметры движения атлета и штанги. Основные параметры движения спортсмена и гирь. Классические упражнения со штангой – рывок, толчок. Упражнения в гиревом спорте – толчок, рывок, эстафета. Упражнения в силовом троеборье – жим штанги, приседание, тяга.

Практическая часть.

Техника рывка будет рассматриваться по следующим фазам:

- исходная позиция (старт);
- взаимодействие атлета со штангой до момента отрыва её от помоста (до начала тяги);
- подъем штанги от помоста до начала подседа (тяги) – предварительный разгон штанги, подведение коленей и подрыв;
- подсед и вставание;
- фиксация штанги.

Рациональней всего изучать рывок в следующей последовательности.

1. Рывок в полу присед с вися из исходного положения, гриф расположен выше уровня коленей.
2. Рывок в полу присед с вися из исходного положения, гриф расположен ниже уровня коленей.
3. Старт-тяга рывковая с помоста (гриф) до уровня коленей.
4. Старт-тяга рывковая с помоста.

5. Рывок в полу присед с помоста + приседание со штангой сверху на прямых руках.

6. Рывок классический с помоста.

Подводящее упражнение: прыжок вверх с металлической трубкой (грифом) из и.п. – гриф выше колен, хват рывковой, приземление в место отталкивания.

Обучение техники толчка.

Толчок делится на следующие фазы:

- исходная позиция атлета (старт)
- предварительный разгон (тяга)
- подрыв
- подсед
- вставание после подседа
- толчок штанги от груди.

Подводящие упражнения.

Толчок штанги от груди: Приседание со штангой на груди. Швунг толчковый, причем сначала штанга берется со стоек, а впоследствии – после подъема её – в полу присед. Толчок от груди в «ножницы» (сначала со стоек). Толчок из-за головы.

Подъем штанги на грудь: Подъем на грудь в полу присед с вися из исходного положения – гриф расположен выше уровня коленей. Подъем на грудь в полу присед с вися из и.п. – гриф расположен ниже уровня коленей. Старт-тяга толчковая с помоста – гриф до уровня коленей. Старт-тяга толчковая с помоста. Подъем на грудь в полу присед с помоста. Подъем на грудь в полу присед с помоста + приседание со штангой на груди. Толчок классический с помоста и толчок от груди.

Подводящие упражнения: прыжок вверх с металлической палкой (грифом) из и.п. – гриф выше коленей, хват толчковый, приземление в место отталкивания (руки прямые); быстрый под ворот локтей с приседом под закрепленный гриф на различной высоте.

2. Вариативные предметные области.

2.1. Интегральная (соревновательная) подготовка.

Теоретическая часть. Правила соревнований по тяжелой атлетике. Правила соревнований в гиревом спорте. Правила соревнований в силовом троеборье. Виды и характер соревнований. Программа соревнований. Участники: их права, обязанности, форма и одежда. Понятие о методике судейства. Организация соревнований. Инструктаж по ОТ и ТБ во время участия в соревнованиях. Правила поведения на соревнованиях в качестве участника, зрителя. Режим и питание перед стартами. Анализ собственного спортивного результата, анализ результата члена команды.

Практическая часть.

Участие в соревнованиях и спортивно-массовых мероприятиях.

Самостоятельно организовывать и проводить соревнования среди сверстников.

Интегральная подготовка:

- чередование различных упражнений на выносливость (между собой);

- чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств различными способами (имитации подводящими упражнениями);
- чередование изученных технических элементов в различных сочетаниях;
- многократное выполнение технических элементов подряд;
- мини-соревнования в группе.

2.2. Другие виды спорта и подвижные игры.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 30 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Челночный бег 3 x 10 м, 3 x 15 м. Бег в чередовании с ходьбой (до 300 м). Длительный бег или кросс (до 1500 м. по утопанному снегу, по пересеченной местности).

Подвижные игры: «Салки», «Пятнашки», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Мяч ловцу», «Перетягивание каната», «Катающаяся мишень», «Лапта», эстафеты прыжковые. «Каракатица», «Рыцарский бой», «Нападающие и защитники».

Спортивные игры: волейбол, баскетбол, футбол.

Бокс, элементы борьбы.

2.3. Спортивное и специальное оборудование.

Теоретическая часть. Общая характеристика инвентаря и оборудования, необходимого для проведения тренировочных занятий и соревнований по тяжелой атлетике, гиревому спорту, в силовом троеборье. Тренажеры, устройства и вспомогательные средства для совершенствования спортивной техники, развития силовых качеств и гибкости. Подготовка мест для тренировочных занятий. Уход за инвентарем и оборудованием.

3. Контрольные занятия.

Теоретическая часть. Методика и техника выполнения контрольно-тестовых упражнений. Исходные положения. Самостоятельное определение уровня физической подготовки. Подготовка к итоговой аттестации. Простейшие психологические тренинги по контролю за эмоциями.

Практическая часть: выполнение контрольно-тестовых упражнений по общей физической, специально - физической и технико-тактической подготовке. Опрос по теоретической подготовке.

3.1. Итоговое занятие.

Теоретическая часть: подведение результатов обучения. Вручение грамот по результатам соревновательной деятельности. Подведение итогов обучения.

Практическая часть: показательные выступления для родителей, администрации. Блиц турнир внутри группы.

1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

За время обучения по Программе у учащихся будет сформирован интерес и потребность к здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом. Занятия способствуют положительному воздействию на центральную нервную систему.

Знания и умения, полученные в результате обучения по Программе, помогут учащимся, обрести уверенность в собственных силах, соревновательная деятельность дает возможность проверить и применить полученные навыки. В результате учащиеся учатся побеждать не только в спорте, но и в жизни.

После обучения учащиеся будут знать

Предметные:

- историю развития силовых видов спорта в мире, в России, в крае;
- значение занятий физической культурой и силовой подготовкой, в частности, для здоровья и жизни человека;
- терминологию в силовых видах спорта;
- организацию мест проведения занятий, правила соревнований по гиревому спорту, тяжелой атлетике, силовому троеборью.

Метапредметные:

- основы здорового образа жизни, требования и нормы гигиены спорта;
- строение организма и влияние физической нагрузки на основные физиологические системы человека;
- правила безопасного поведения во время занятий и соревнований по силовым видам спорта;
- способы и правила оказания первой помощи.

Личностные:

- правила и методы регулирования физической нагрузки;
- методику выполнения контрольно-тестовых упражнений.

Будут уметь

Предметные:

- выполнять технические элементы;
- демонстрировать физические и специальные качества при выполнении контрольно-тестовых упражнений;
- выполнять специальную разминку, перед тренировкой, перед соревнованиями;

Метапредметные:

- соблюдать правила по технике безопасности во время занятий и соревнований;
- участвовать в соревнованиях различного уровня в зависимости от своего уровня физической и технической подготовки.

Личностные:

- демонстрировать физические и специальные качества при выполнении контрольно-тестовых упражнений;
- самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений по общей физической подготовке.
- проявлять уважение к соперникам, к сверстникам, взрослым;
- формировать положительные черты характера и проявлять свои кондиционные качества в общении со сверстниками и взрослыми.

РАЗДЕЛ 2. «КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ, ВКЛЮЧАЮЩИЙ ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ»

2.1. Календарно учебный график.

Начало реализации программы	01.09.2023г.
Продолжительность реализации программы	44 недели
Продолжительность занятий	45 минут
Итоговая аттестация	май 2024г.
Окончание реализации программы	31.08.2024г.

В ходе реализации Программы тренер-преподаватель может корректировать (вносить изменения, дополнения) в разделы календарного учебного графика каждой учебной группы для вариативного темпа изучения программного материала, выбора учебных заданий и разных видов педагогической деятельности на учебно - тренировочных занятиях.

На основании календарного учебного графика составляется календарно-тематическое планирование на каждую группу отдельно согласно утвержденному расписанию занятий.

В Программе представлены материалы для обучения (таблица №2).

2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.

Реализация Программы осуществляется на базе спортивной школы, согласно требованиям санитарных правил и соответствует санитарно-эпидемиологическим требованиям к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (СП 2.4. 3648-20).

Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Кол-во	Примечания
<i>Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)</i>		
Методические пособия по тяжелой атлетике, гиревого спорта, силового троеборья	Д	
Видео записи техники выполнения элементов тяжелоатлетических упражнений, гиревого спорта, силового троеборья	Д	
Рабочая программа	Д	
<i>Учебно-практическое оборудование</i>		
Базовый инвентарь:		
Помосты	8	
Грифы	8	
Диски 50кг	8	
Диски 25 кг	10	
Диски 20 кг	10	
Диски 15 кг	10	
Диски 10 кг	10	
Диски 5кг, 2.5кг, 1кг, 0,5кг	16	
Шведские стенки	2	

Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Кол-во	Примечания
Тренажеры	6	
Гири 32кг, 24кг, 16кг, 10кг, 8кг, 5кг	24	
Скамья для жимов	1	
Дополнительный инвентарь:		
Скакалка	20	
Набивные мячи	6	
Гантели	8	

Для характеристики количественных показателей используются следующие обозначения:

Д – демонстрационный экземпляр (не менее одного экземпляра на отделение);

Таблица № 2

Календарно учебный график распределение учебного материала

3 п/п	Месяцы/недели	сентябрь				октябрь				ноябрь				декабрь				январь				февраль			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
	Разделы программы																								
1.	Обязательные предметные области																								
1.1.	Введение	2																							
1.2.	Теоретическая подготовка	2				2				2				2				2				2			
1.3.	Общая физическая подготовка	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2
1.4.	Специальная физическая подготовка		2	2	2	1	1	1	1	1	2	2	2	1	2	2	1	1	2	2	1	1	1	1	1
1.5.	Технико-тактическая подготовка		1	1	1	1	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	2	1
2.	Вариативные предметные области																								
2.1.	Интегральная (соревновательная) подготовка									1	1	1	1												
2.2.	Различные виды спорта и подвижные игры				1	1	1	1	1						1	1	1	1	1	1	1		2	1	2
2.3.	Спортивное и специальное оборудование		1	1																					
3.	Контрольные занятия																								
4.	Итоговое занятие																								

№ п/п	Месяцы/неделя	март				апрель				май				июнь				июль				Всего			
		25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44				
1.	Обязательные предметные области																								
1.1.	Введение																								2
1.2.	Теоретическая подготовка	2				2				2					1				1						20
1.3.	Общая физическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	85
1.4.	Специальная физическая подготовка	1	2	2	2	1	1	1	2	1	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	66
1.5.	Технико-тактическая подготовка	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1			2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	56
2.	Вариативные предметные области																								
2.1.	Интегральная (соревновательная) подготовка							1	1	1															7
2.2.	Различные виды спорта и подвижные игры		1	1	1						1													1	22
2.3.	Спортивное и специальное оборудование																								2
3.	Контрольные занятия													1	2										3
4.	Итоговое занятие																						1	1	1

Заключение о результатах сдачи нормативов _____
 Тренер-преподаватель _____
 Состав комиссии _____

Мониторинг результатов участия в соревнованиях учащихся МБУДО СШ им. В.Н. Мачуги

Наименование программы: _____

Группа _____

№п/п	Фамилия, имя, учащегося	Наименование соревнований	Результат	Кол-во баллов (за призовое место – 3 балла, за участие – 1)

Тренер-преподаватель: _____

2.4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.

Оценка результатов образовательной деятельности предполагает выявление уровня освоения теоретических знаний, практических умений и навыков, участие в соревнованиях, в соответствии с программными требованиями на основе диагностики.

В таблице № 3 приведены показатели контрольно-тестовых упражнений по общефизической, специальной и технико-тактической подготовке. Чуть ниже - тесты по теоретической подготовке.

Баллы отражают оценку (5,4,3) соответствия между достигнутыми и планируемыми результатами. Это дает основание для внесения необходимых корректировок в содержание Программы для последующего обучения.

Показатели контрольно-тестовых аттестационных (итоговой аттестации) упражнений по ОФП, СФП И ТТП.

Таблица №3

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Возраст	Баллы		
			5	4	3
Быстрога	Бег 30 м. (сек)	7	6,3	6,5	6,7
		8	6,2	6,4	6,6
		9	6,1	6,2	6,4
		10	6,0	6,1	6,2
		11	5,8	6,0	6,1
		12	5,6	5,8	6,0
		13	5,4	5,6	5,8
		14	5,3	5,4	5,6
		15	5,2	5,3	5,4

		16	5,1	5,2	5,3
		17	5,0	5,1	5,2
Скоростно-силовые	<i>Прыжок в длину с места (см)</i>	7	140	135	130
		8	150	145	135
		9	155	150	140
		10	160	155	150
		11	165	160	155
		12	170	165	160
		13	175	170	165
		14	180	175	170
		15	185	180	175
		16	190	185	180
		17	195	190	185
Сила	<i>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 10 сек. (раз)</i>	7	5	4	3
		8	6	5	4
		9	7	6	5
		10	8	7	6
		11	9	8	7
		12	10	9	8
		13	11	10	9
		14	12	11	10
		15	13	12	11
		16	14	13	12
		17	15	14	13
Выносливость	<i>Вис на перекладине с согнутыми руками (сек)</i>	7	9	8	7
		8	11	9	8
		9	13	11	10
		10	15	13	11
		11	18	15	13
		12	20	18	15
		13	21	20	18
		14	22	21	20
		15	23	22	21
		16	24	23	22
		17	25	24	23

Возраст	Баллы	ТТ					
		Становая тяга (30% от веса тела), кг		Приседание со штангой на плечах (30% от веса тела), кг		Жим лежа (35% от веса тела), кг	
		юн	дев	юн	дев	юн	дев
7	5	10	8	10	8	12	10
	4	9	7	9	7	11	9
	3	7	6	7	6	10	8
8	5	12	10	12	10	14	12
	4	11	9	11	9	13	10
	3	10	8	10	8	12	9
9	5	15	13	15	13	17	15
	4	13	12	13	12	15	13
	3	11	10	11	10	13	10
10	5	17	15	17	15	20	17
	4	15	13	15	13	17	15
	3	13	11	13	11	15	13
11	5	20	17	20	17	23	20
	4	17	15	17	15	20	17
	3	15	13	15	13	17	15
12	5	23	20	23	20	25	23
	4	20	17	20	17	23	20
	3	17	15	17	15	20	17
13	5	25	23	25	23	27	25
	4	23	20	23	20	25	23
	3	20	17	20	17	23	20
14	5	28	25	28	25	30	27

	4	25	23	25	23	27	25
	3	20	20	20	20	25	23
15	5	30	28	30	28	33	30
	4	28	25	28	25	30	27
	3	25	23	25	23	27	25
16	5	33	30	33	30	35	33
	4	30	28	30	28	33	30
	3	28	25	28	25	30	27
17	5	35	33	35	33	38	35
	4	33	30	33	30	35	33
	3	30	28	30	28	33	30

Контрольные тесты по теоретической подготовке.

Вопрос 1: основная цель занятий физической культурой?

Варианты ответа: а) укрепление здоровья; б) встретиться с друзьями; в) весело провести время.

Вопрос 2: какую обувь надо надевать на занятия по силовой подготовке?

Варианты ответа: а) штангетки, б) чешки; в) сланцы.

Вопрос 3: что обязательно должно присутствовать в режиме дня?

Варианты ответа: а) компьютерные игры; б) просмотр телепередач; в) пребывание на свежем воздухе.

Вопрос 4: что является видом закаливания?

Варианты ответа: а) закаливание голодом; б) закаливание воздухом; в) закаливание пищей.

Вопрос 5: по каким категориям проводятся соревнования?

Варианты ответа: а) весовым категориям; б) по цвету; в) национальной принадлежности.

Вопрос 6: какой из перечисленных видов силовой подготовки является олимпийским?

Варианты ответа: а) гиревой спорт; б) тяжелая атлетика; в) силовое троеборье.

Вопрос 7: какой инвентарь должен присутствовать в силовой подготовке?

Варианты ответа: а) штанга; б) футбольный мяч; в) теннисный стол.

Вопрос 8: сколько человек одновременно могут поднимать штангу?

Варианты ответа: а) два; б) три; в) один

Вопрос 9: как правильно организовать занятие, чтобы избежать травмы при самостоятельных занятиях физическими упражнениями?

Варианты ответа: а) найти подходящее место и напарника; б) учитывать точность, направление, амплитуду того или иного движения; в) проверить инвентарь, соответствие одежды, учитывать уровень физической и технической подготовки, места и время проведения занятий.

Вопрос 10: главной причиной нарушения осанки является?

Варианты ответа: а) привычка к определенным позам; б) слабость мышц; в) отсутствие движений во время школьных уроков.

2.5. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ.

Методы, обеспечивающие организацию деятельности детей на занятиях:

- фронтальный – одновременная работа со всеми учащимися;
- индивидуально-фронтальный – чередование индивидуальной и фронтальных форм работы;

- групповой – организация работы по группам (2-5 человек);
- индивидуальный – индивидуальное выполнение заданий.
- словестный;
- наглядный;
- объяснительно-иллюстрированный.

Технологии, применяемые в образовательной деятельности:

- **технология развивающего обучения** - главной целью обучения является не приобретение знаний, умений и навыков, а создание условий для развития психологических особенностей: способностей, интересов, личностных качеств и отношений между детьми. При этом учитываются и используются закономерности развития, уровень и особенности индивидуума;
- **личностно-ориентированные технологии** – создание педагогических условий, направленных на выявление способностей, формирование нестандартного образа мышления, направленные на развитие индивидуальности;
- **технология проблемного обучения** - решают состояние интеллектуального затруднения, которое требует поиска новых знаний и новых способов их получения, направлены на снятие психологического барьера перед неизвестными проблемами. Для учащихся создается благоприятный психологический микроклимат: ошибки учащихся не выносятся на всеобщее рассмотрение. Оценка успехов и достижений сообщается всей группе. Организуется взаимоконтроль учащихся. Материалы для самостоятельной работы сопровождаются пояснениями, образцами, чем достигается надежность системы взаимоконтроля;
- **игровые педагогические технологии** - это технологии, в основу которых положена педагогическая игра как вид деятельности в условиях ситуаций, направленных на воссоздание и усвоение общественного опыта. В процессе игры, вследствие гибкости игровой технологии, ребенок сталкивается с ситуациями выбора, в которых он проявляет свою индивидуальность;
- **информационно-коммуникативные технологии.** Компьютерные технологии - это процессы подготовки и передачи информации, средством осуществления которых является компьютер. Компьютерные средства обучения называют интерактивными, они обладают способностью «откликаться» на действия учащегося и педагога, «вступать» с ними в диалог, что и составляет главную особенность методик компьютерного обучения. Информатизация обучения требует от педагога компьютерной грамотности;
- **здоровьесберегающие технологии** реализуются на основе личностно-ориентированного подхода. Осуществляемые на основе личностно-развивающих ситуаций, они относятся к тем жизненно важным факторам, благодаря которым учащиеся учатся жить вместе и эффективно взаимодействовать. Технология заключается:
 - в условиях обучения ребенка (отсутствие стресса, адекватность требований, адекватность методик обучения и воспитания);
 - рациональная организация учебного процесса (в соответствии с возрастными, половыми, индивидуальными особенностями и гигиеническими требованиями);
 - соответствие учебной и физической нагрузки возрастным возможностям ребенка;
 - необходимый, достаточный и рационально организованный двигательный режим.

Формы организации учебного занятия:

Учебно-тренировочное занятие, беседа, лекции, встреча с интересными людьми, соревнования.

Алгоритм учебного занятия

Структура занятия

Учебно-тренировочное занятие состоит из трех частей: подготовительной (разминка), основной и заключительной. Общая продолжительность занятия - два академических часа.

Примерное распределение времени на занятие 90 мин.

Часть занятия	содержание	длительность
Подготовительная	Вынос и размещение инвентаря Объяснение задач занятия Общеразвивающие упражнения	10 мин
Основная	Решение основных задач занятия: - обучение и совершенствование техники силовых видов спорта	35 мин
	Активный перерыв	10 мин
	Специальные игровые упражнения. Подвижные игры.	35 мин
Заключительная	Упражнения на восстановление Подведение итогов занятия	10 мин

Подготовка к занятию и его проведение.

Готовясь к занятию, тренер-преподаватель должен, прежде всего, определить его задачи, содержание, необходимый инвентарь. Рекомендуется составлять конспект с указанием дозировки выполнения упражнений, размещения занимающихся, предопределяя возможные ошибки и пути их исправления. Важным условием правильной организации занятий является четко продуманное размещение учеников с учетом расположения помостов и размеров спортивного зала. Во время проведения занятия тренер-преподаватель должен разумно сочетать показ упражнений с объяснением, особенно при освоении новых движений.

Обучение и техническая подготовка

Этапы обучения.

Процесс обучения может быть условно разделен на 3 этапа.

1-й этап – создание предварительного представления о разучиваемом движении,

2-й этап – углубленное разучивание

3-й этап – совершенствование.

Создание предварительного представления опирается на следующие методы:

1. Показ упражнения, с помощью которого создается в первую очередь зрительный образ движения.
2. Предварительное ознакомление с движением – его первичное, пробное исполнение.

Из числа перечисленных методов и приемов наиболее важную роль играют *показ* и *объяснение*. Показ осуществляется тренером-преподавателем. К показу предъявляются следующие требования: точность и соответствие данному этапу освоения двигательного действия. *Разучивание*. Создание предварительного

представления о движении постепенно переходит в этап разучивания. По мере формирования в целом представления о разучиваемом движении переходят к процессу совершенствования.

Совершенствование движения – наиболее трудоемкий этап. Совершенствование продолжается на протяжении всего периода обучения

2.6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.

1. Дворкин Л.С. Силовые единоборства. Атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт. – Ростов на Дону: Феникс, 2001. – 384 с.
2. Дворкин Л.С. Подготовка юного тяжелоатлета. - Москва, Советский спорт, 2006. – 338 с.
3. Виноградов Г.П. Атлетизм: теория и методика тренировки: учебник для вузов / Г.П. Виноградов. – М.: Советский спорт, 2009.
4. Воротынцев А.И. Гири. Спорт сильных и здоровых / А.И. Воротынцев. – М.: Советский спорт, 2002.
5. Добровольский С.С. Техника гиревого двоеборья и методика ее совершенствования: учеб. Пособие / С.С. Добровольский, В.Ф. Тихонов. – Хабаровск: ДВГАФК, 2004.
6. Дворкин Л.С., Ахметов С.М. Атлетизм в системе физического воспитания и спорта (история, теория, методика и технология): монография. Краснодар, 2012. -688с.
7. Портных Ю.И. Спортивные и подвижные игры. - Москва, 2014.

Перечень Интернет-ресурсов.

Международные:

Международная Федерация тяжелой атлетики – [«http://www.iwff.net»](http://www.iwff.net)

Европейская Федерация тяжелой атлетики – [«http://www.ewfed.com»](http://www.ewfed.com)

Международный Олимпийский Комитет – [«http://www.olympic.org»](http://www.olympic.org)

ВАДА (Всемирное антидопинговое агентство) – [«http://www.wada-ama.org»](http://www.wada-ama.org)

Всероссийские:

Министерство спорта Российской Федерации – [«http://www.minsport.gov.ru»](http://www.minsport.gov.ru);

Олимпийский Комитет России – [«http://olympic.ru»](http://olympic.ru)

Федерация тяжелой атлетики России – [«http://www.rfwf.ru»](http://www.rfwf.ru)

РУСАДА (Независимая Национальная антидопинговая организация) – [«http://www.rusada.ru/»](http://www.rusada.ru/)

Региональные:

Министерство физической культуры и спорта Краснодарского края – [«http://www.kubansport.ru»](http://www.kubansport.ru);

Разное:

Журнал "Олимп" – [«http://www.olymportsport.ru»](http://www.olymportsport.ru)

Спортивный клуб "Шатой" – [«http://wsport.free.fr/weightlifting.htm»](http://wsport.free.fr/weightlifting.htm)

Мир тяжелой атлетики – «<http://heida.ru>»

Новости – «<http://news.sportbox.ru>», «<http://rsport.ru/weightlifting>».

Группа спортивного сообщества «Тяжелая атлетика Краснодарского края» - «<http://www.odnoklassniki.ru/group51661420429448>».