

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

Принята на заседании
педагогического совета
от 23 декабря 2024 года
протокол № 5

УТВЕРЖДАЮ
директор МБУДО
СШ им. В.Н. Мачуги
С.И. Попова
Приказ от 29.12.2024г. №259



**Внесение изменений в дополнительную общеобразовательную
общеразвивающую программу «Силовая подготовка»**

1. Внести изменения в Раздел 2. «Комплекс организационно – педагогических условий, включающий формы аттестации», пункт 2.1. «Календарный учебный график»:

Начало реализации программы	01.01.2025г.
Продолжительность учебного года	44 недели
Продолжительность занятий	45 минут
Итоговая аттестация	декабрь 2025г.
Окончание реализации программы	31.12.2025г.

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

Таблица № 2

Календарный учебный график распределение учебного материала

[illegible][illegible]

2. Внести изменения в Раздел 2. «Комплекс организационно –педагогических условий, включающих формы аттестации» , пункт 2.2. Раздел программы «Воспитание»:

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название события, мероприятия	Сроки	Форма проведения	Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события
«Взаимодействие с родителями»				
1	День открытых дверей	11 сентября 2025 года	Праздник на уровне образовательной организации	Фотоматериалы с участием детей. Заметка в социальных сетях и на сайте образовательной организации

3. Внести изменения в Раздел 2. «Комплекс организационно –педагогических условий, включающий формы аттестации» пункт 2.4. «Формы аттестации»:

Итоговую аттестацию учащиеся проходят в декабре месяце для проверки результатов освоения Программы.

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 2024 года
протокол № 3

УТВЕРЖДАЮ
директор МБУДО
СШ им. В.Н. Мачуги
_____ С.И. Попова
Приказ от 15.05.2024г. №110/1

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
УСИЛЕННОЙ КВАЛИФИЦИРОВАННОЙ
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00D2 1BDE 5D98 2134 80D9 2EFB FFF4 FA8A A5
Владелец: Попова Светлана Ивановна
Действителен: с 27.05.2024 до 20.08.2025

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

Физкультурно-спортивной направленности

«СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА»

Уровень программы: базовый уровень
Срок реализации программы: 1 год; 264 ч.
Возрастная категория: от 7 до 17 лет
Состав группы: 8-15 человек
Форма обучения: очная
Вид программы: модифицированная
Программа реализуется на бюджетной основе
ID – номер Программы в Навигаторе # 20367

Авторы составители программы:
Адамчик Л.В., методист,
Попов А.И. тренер-преподаватель,
Попов А.А., тренер-преподаватель,
Щендригин В.Ю., тренер-преподаватель,
Галаган О.С., тренер-преподаватель.

ст. Переясловская, 2024

СОДЕРЖАНИЕ

№ п/п	Разделы программы	Страницы
	Титульный лист	1
	Нормативно-правовая база	3
Раздел 1. «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты»		
1.	Пояснительная записка	4
1.1.	Направленность	4
1.2.	Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность	4
1.3.	Формы обучения	6
1.4.	Режим занятий	6
1.5.	Особенности организации образовательного процесса	6
2.	Цель и задачи программы	6
3.	Учебный план	7
4.	Содержание программы	8
5.	Планируемые результаты	13
Раздел 2. «Комплекс организационно – педагогических условий, включающий формы аттестации»		
2.1.	Календарный учебный график	14
2.2.	Раздел программы «Воспитание»	16
2.3.	Условие реализации программы	19
2.4.	Формы аттестации	20
2.5.	Оценочные материалы	21
2.6.	Методические материалы	24
2.7.	Список литературы	27

Нормативно-правовая база

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»;
- приказ министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- 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»;
- 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»;
- письмо Минобрнауки России от 18 декабря 2015 года № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- методические рекомендации Федерального государственного бюджетного научного учреждения «Институт изучения детства, семьи и воспитания Российской академии образования» по вопросам разработки и реализации раздела о воспитании в составе дополнительной общеразвивающей программы дополнительного образования детей (Протокол от 23.06.2022 г. № 3/22);
- Устав МБУДО СШ им. В.Н. Мачуги;
- 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».

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

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

1.1. 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.

1.2. Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность.

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. В современных условиях в связи с большими учебными нагрузками у школьников наблюдается снижение физической активности. С целью физической подготовки молодого поколения разработана данная Программа. Занятия силовой подготовкой способствуют развитию физических, 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. Программа направлена на личностное развитие и самоопределение на основе силовой подготовки, позволяет воспитать и выявить талантливых обучающихся, профессионально ориентировать их.

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. В содержание программы вошли лучшие педагогические практики современности по воспитанию и выявлению талантливых обучающихся.

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.

Детям 7-17 лет необходимы физические нагрузки для удовлетворения двигательной активности. В процессе развития организма детей и подростков происходит естественное увеличение мышечной силы.

Воспитание силы осуществляется в процессе общей физической подготовки (для укрепления и поддержания здоровья, совершенствования форм телосложения, развития силы всех групп мышц человека) и специальной физической подготовки (воспитание различных силовых способностей тех мышечных групп, которые имеют большое значение при выполнении основных соревновательных упражнений).

Младший школьный возраст (7-11 лет) характеризуется относительно равномерным развитием опорно-двигательного аппарата и развитием крупных мышц. В этом возрасте предъявляются повышенные требования к работе сердца, поэтому главный упор делается на всестороннее развитие мышечного корсета.

Возраст 12-15 лет характеризуется интенсивным ростом и увеличением массы тела. В этом возрасте быстрыми темпами развивается мышечная система.

Самыми благоприятными периодами развития силы у мальчиков и юношей считается возраст от 13-14 до 17-18 лет, а у девочек и девушек от 11-12 до 15-16 лет. В результате силовой тренировки мускулатура может увеличиваться до половины общей массы тела.

Наиболее значительные темпы возрастания относительной силы различных мышечных групп наблюдаются в младшем школьном возрасте, особенно у детей от 9 до 11 лет. Следует сказать, что в отмеченные отрезки времени силовые способности в наибольшей степени поддаются целенаправленным воздействиям.

Собственно силовые способности наиболее эффективно поддаются целенаправленному воспитанию у мальчиков в 13-14 и 16-17 лет, у девочек - в 10-12 и 16-17 лет. Скоростно-силовые способности – у мальчиков в 10-11 и 14-16 лет, у девочек - в 11-12 лет.

Возрастные особенности развития силовых возможностей у детей школьного возраста обуславливают методические основы воспитания этого физического качества. В школьном возрасте дети быстро растут и развиваются. Этот естественный процесс так же учитывается при занятиях силовыми упражнениями по данной Программе.

В группы зачисляются дети любых категорий, в том числе дети, находящиеся в трудной жизненной ситуации.

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.

1.3. 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.

1.4. Режим занятий. Общее количество учебных часов – 264, продолжительность обучения 44 недели., срок реализации 1 год. Недельная нагрузка 6 часов. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа (по 45 минут с 10 минутами перерыва), согласно утвержденному расписанию образовательной организации, в которой реализуется данная Программа.

1.5. Особенности образовательного процесса.

Состав группы постоянный, могут быть разновозрастные дети.

Форма образовательной деятельности – групповая, индивидуальная.

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

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

2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

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:

- воспитать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- приобщить учащихся к здоровому образу жизни и гармонии тела;
- сформировать умения организации самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Личностные:

- развивать основные физические качества: силу, скоростно-силовую и общую выносливость;
- развивать специальные двигательные способности необходимые для силовых видов спорта;
- воспитать 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;
- воспитать волевые, нравственные и этические качества личности.

3. 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	Показательные выступления для родителей
	Итого	264	32	232	

4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

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 плинтов; 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 (тяги)
- 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 утоптанному 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.

Рекомендации для учащихся, показавших успехи в спортивной деятельности, о поступлении на дальнейшее обучение.

5. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

За время обучения по Программе у учащихся будет сформирован интерес и потребность к здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом посредством силовой подготовки. 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 силовой подготовки;
- 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, 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. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Начало реализации программы	01.09.2024г.
Продолжительность реализации программы	44 недели
Продолжительность занятий	45 минут
Итоговая аттестация	май 2025г.
Окончание реализации программы	31.08.2025г.

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).

Таблица № 2

Календарный 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	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	66	
1.5.	Технико-тактическая подготовка	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1		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	
2.3.	Спортивное и специальное оборудование																					2	
3.	Контрольные занятия											1	2									3	
4	Итоговое занятие																				1	1	

2.2. РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ «ВОСПИТАНИЕ»

Воспитание неразрывно связано с учебно-тренировочной деятельностью. Единство учебно-воспитательного процесса определяется как целенаправленный процесс воспитания и обучения посредством реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ. Данная программа составлена на основе рабочей программы воспитания муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования спортивной школы им. В.Н. Мачуги.

Воспитательная работа направлена на формирование у детей активной жизненной позиции, общероссийской гражданской идентичности, патриотизма, гражданской ответственности, чувства гордости за историю России, воспитание культуры межнационального общения, коллективизма.

Цель - создание условий для развития детей, самореализации личности физически здоровой, творческой, социально мобильной, востребованной в современном обществе, путем занятия спортом.

Задачи:

- развивать у обучающихся физические качества, способствующие нравственному воспитанию;
- формировать гражданские, патриотические качества;
- вовлекать обучающихся в спортивно-массовые и физкультурно-оздоровительные мероприятия.

Целевые ориентиры направлены на:

действие формированию сознательного отношения обучающихся к своей жизни, здоровью, а также к жизни и здоровью окружающих людей;

развитие общей культуры обучающихся через традиционные мероприятия спортивной школы, выявление и работа с одаренными детьми с целью обеспечения самореализации личности;

воспитание внутренней потребности личности в здоровом образе жизни;

выявление и развитие способностей обучающихся, путем создания доброжелательной атмосферы в спортивных группах; совместной деятельности обучающихся и тренеров-преподавателей;

довлечение двигательной активности детей с учетом их интересов, наклонностей, потребностей;

формирование у обучающихся гражданско-патриотического сознания, духовно-нравственных ценностей гражданина России;

развитие коммуникативных навыков и формирование адекватного поведения.

Формы и методы воспитания, анализ результатов.

Основной **формой** воспитания и обучения в учреждении является учебно-тренировочное занятие. Помимо этого используются следующие формы: спортивные эстафеты, экскурсии, соревнования. В ходе которых дети получают новые знания, усваивают информацию; у обучающихся развиваются и формируются личностные качества, утверждаются ценностные и нравственные ориентиры.

Методы воспитания, используемые при реализации данной Программы:

- метод формирования сознания личности (рассказ, объяснение, беседа);
- метод организации деятельности и формирования опыта общественного поведения (приучение, упражнение, создание воспитывающих ситуаций, инструктаж, демонстрация);
- метод стимулирования и мотивации деятельности и поведения личности (создание ситуации успеха, одобрение и поощрение);
- метод контроля, самоконтроля и самооценки (педагогическое наблюдение, опросы, анализ результатов деятельности обучающихся).

Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением обучающихся, их общением, взаимоотношением детей друг с другом, в коллективе, с тренером-преподавателем; по отношению к учебно-тренировочному процессу, соревновательной деятельности.

Условия организации воспитания.

Взаимодействие тренера-преподавателя и обучающихся – основа успешного решения целей и задач воспитания. Особенность воспитательной деятельности учреждения основывается на:

- программе деятельности МБУДО СШ им.В.Н.Мачуги;
- специфике образовательной деятельности;
- интеграции традиционных ценностей и инновационных подходов к воспитанию;
- использовании культурного наследия Краснодарского края.

Процесс воспитания в МБУДО СШ им. В.Н.Мачуги основывается на следующих принципах взаимодействия педагогов и обучающихся:

неукоснительное соблюдение законности и прав семьи и ребенка, соблюдения конфиденциальности информации о ребенке и семье, приоритета безопасности ребенка;

ориентир на создание в спортивной школе психологически комфортной среды для каждого участника образовательного процесса, без которой невозможно конструктивное взаимодействие учащихся и тренеров-преподавателей;

организация и проведение в МБУДО СШ им. В.Н. Мачуги спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий, как предмета совместной работы взрослых и детей;

системность, целесообразность и нешаблонность воспитания как условия его эффективности.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название события, мероприятия	Дата проведения	Форма проведения	Практический результат и
----------	----------------------------------	--------------------	------------------	-----------------------------

				информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события
«Взаимодействие с родителями»				
1	День открытых дверей	11 сентября 2024 года	Праздник на уровне образовательной организации	Фотоматериалы с участием детей. Заметка в социальных сетях и на сайте образовательной организации
«Нравственное воспитание»				
2	«Мы - жители России»	12 июня 2025 года	Спортивные эстафеты	Фотоматериалы с участием детей. Заметка в социальных сетях и на сайте образовательной организации
«Здоровьесберегающее воспитание»				
3	«Спорт- путь к здоровью»	7 апреля 2025 года	Тематическая игра	Фотоматериалы с участием детей. Заметка в социальных сетях и на сайте образовательной организации
«Гражданско-патриотическое воспитание»				
4	«История минувших лет»	10 февраля 2025 года	Беседа, приуроченная к Дню освобождения Брюховецкого района от немецко-фашистских захватчиков	Фотоматериалы. Заметка в социальных сетях и на сайте образовательной организации

2.3. 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
Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		
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	
Учебно-практическое оборудование		
Базовый инвентарь:		
Помосты	8	
Гриффы	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	
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).

Кадровое обеспечение.

Программу реализует тренер-преподаватель, имеющий высшее или среднее специальное спортивно-педагогическое образование. Тренер-преподаватель должен владеть базовыми техническими элементами, знать методику преподавания, уметь демонстрировать элементы силовых видов спорта.

2.4. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Оценка образовательных результатов по Программе проводится с целью установления соответствия результатов освоения дополнительной

общеобразовательной общеразвивающей программы заявленным целям и планируемым результатам обучения. Форма проведения итоговой аттестации определяется учреждением самостоятельно и проводится в соответствии с Положением о проведении итоговой аттестации, утвержденным приказом директора.

При проведении итоговой аттестации учащихся учитываются результаты освоения Программы по каждой предметной области.

На основании результатов итоговой аттестации, а также с учетом результатов выступления на спортивных соревнованиях и имеющегося спортивного разряда по силовым видам спорта возможен перевод учащихся на программу спортивной подготовки.

Итоговую аттестацию учащиеся сдают в мае для проверки результатов освоения Программы.

Результаты сдачи нормативов итоговой аттестации оформляются протоколами. В зачет также учитываются результаты соревновательной деятельности учащихся за весь период обучения. В случае, если ученик по объективным причинам не смог пройти итоговую аттестацию в указанные сроки, для него назначается дополнительная дата сдачи контрольно-тестовых упражнений.

Учащемуся, не выполнившему предъявляемые Программой требования, либо по каким-то причинам не освоившему программу (длительная болезнь и т.д.), предоставляется возможность один раз продолжить обучение повторно на данной Программе.

Контрольно-тестовые упражнения подобраны с учетом возраста, половой принадлежности по базовым видам подготовки ОФП, СФП и ТТП. Требования приведены в таблице №3.

Протокол результатов

итоговой индивидуальной аттестации учащихся

Наименование программы: _____

Группа: _____

Дата проведения: _____

№ п/п	Фамилия, имя	Год рождения	Бег 30м (сек)		Прыжок в длину с места (см)		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 10 сек. (раз)		Вис на перекладине с согнутыми руками (сек)		Становая тяга (30% от веса тела), кг		Приседание со штангой на плечах (30% от веса тела), кг		Жим лежа (35% от веса тела), кг		Тесты по теоретической подготовке		Сумма баллов	Общая оценка
			Рез	Оц	Рез	Оц	Рез	Оц	Рез	Оц	Рез	Оц	Рез	Оц	Рез	Оц	Рез	Оц		

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: _____

2.5. 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
Быстрота	<i>Бег 30 м. (сек)</i>	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

		ТПП
--	--	------------

Возраст	Баллы	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.

2.6. 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.

Исходя из установки на развитие силы и конкретных задач тренер-преподаватель подбирает определенные средства и методы воспитания силы.

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.	10 мин

	Общеразвивающие упражнения.	
Основная	Решение основных задач занятия: обучение и совершенствование техники силовых видов спорта;	25 мин
	<i>активный перерыв, подвижные игры</i>	<i>10 мин</i>
	специальные игровые упражнения.	35 мин
Заключительная	Упражнения на восстановление. Подведение итогов занятия.	10 мин

Подготовка к занятию и его проведению.

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.

Типы занятий и формы взаимодействия с детьми педагог определяет самостоятельно, исходя из целей и задач занятия, собственных возможностей и возможностей учащихся.

2.7. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Для педагога:

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. Добровольский С.С. Техника гиревого двоеборья и методика ее совершенствования: учеб. Пособие / С.С. Добровольский, В.Ф. Тихонов. – Хабаровск: ДВГАФК, 2004.
5. Дворкин Л.С., Ахметов С.М. Атлетизм в системе физического воспитания и спорта (история, теория, методика и технология): монография. Краснодар, 2012. -688с.
6. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов - М., 1974г.
7. Горбов А.М. Гиревой спорт. – М.: АСТ, 2007.

Для учащихся и родителей:

1. Воротынцев А.И. Гири. Спорт сильных и здоровых / А.И. Воротынцев. – М.: Советский спорт, 2002.
2. Портных Ю.И. Спортивные и подвижные игры. - Москва, 2014.

Перечень Интернет-ресурсов.

Международные:

Международная Федерация тяжелой атлетики – «<http://www.iwf.net>»
 Европейская Федерация тяжелой атлетики – «<http://www.ewfed.com>»
 Международный Олимпийский Комитет – «<http://www.olympic.org>»
 ВАДА (Всемирное антидопинговое агентство) – «<http://www.wada-ama.org>»

Всероссийские:

Министерство спорта Российской Федерации – «<http://www.minsport.gov.ru>»;
 Олимпийский Комитет России – «<http://olympic.ru>»
 Федерация тяжелой атлетики России – «<http://www.rfwf.ru>»
 РУСАДА (Независимая Национальная антидопинговая организация) – «<http://www.rusada.ru>»

Региональные:

Министерство физической культуры и спорта Краснодарского края – «<http://www.kubansport.ru>»;