

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЕМ АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД ГОРЯЧИЙ КЛЮЧ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД ГОРЯЧИЙ КЛЮЧ  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 1»

ПРИНЯТА  
на заседании педагогического  
совета

от «дв» мая 2023 г.  
протокол № 3



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«Юный тяжелоатлет»**

**Уровень программы:** ознакомительный, базовый, углубленный

**Срок реализации программы:** 3 года: 324 ч. (1 год ознакомительный уровень - 108 ч.; 2 год базовый уровень 108 ч., 3 год углубленный уровень – 108 ч.)  
(общее количество часов, количество часов по годам обучения)

**Возрастная категория:** от 7 до 10 лет

**Состав группы:** до 20 человек

**Форма обучения:** очная, дистанционная

**Вид программы:** разноразовная, модульная

**Программа реализуется на бюджетной основе**

**ID-номер Программы в Навигаторе:** 33483

Автор-составитель:  
Лосева В. В. – заместитель директора по учебно-воспитательной работе,  
Каверин А. Г. – старший тренер-преподаватель отделения тяжелая атлетика

г. Горячий Ключ, 2023 г.

## Оглавление

1. Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты.....	3
1.1 Пояснительная записка .....	3
Направленность.....	3
1.2. Цели и задачи программы.....	8
1.3. Содержание Программы .....	10
Теоретическая подготовка.....	12
1.4. Планируемые результаты освоения программы .....	25
2. Комплекс организационно-педагогических условий.....	28
2.1. Календарный учебный план, .....	28
2.2. Условия реализации программы .....	32
2.3. Формы аттестации .....	33
2.4. Оценочные материалы .....	34
2.5. Методические материалы .....	37
3. Список использованных источников .....	39

# 1. Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты

## 1.1 Пояснительная записка

### **Направленность.**

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности с элементами тяжелой атлетики «Юный тяжелоатлет» (далее - Программа) разработана на основании приказа Министерства посвящения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Обучение по Программе направлено на оздоровление и всестороннее физическое развитие и знакомство с основами техники тяжелой атлетики

Программа разработана с целью удовлетворения потребности детей в занятии физкультурой и спортом, в частности тяжелой атлетики.

Тяжёлая атлетика - олимпийский вид спорта, в основе которого лежит выполнение упражнений по подниманию штанги над головой. Соревнования по тяжёлой атлетике на сегодняшний день включают в себя два упражнения: рывок и толчок.

Упражнения со штангой относятся к ациклическим двигательным актам скоростно-силового типа, когда величина мышечного напряжения возрастает с увеличением веса поднимаемого снаряда. При этом имеют место как динамическая работа (подъём штанги), так и статические усилия.

### **Актуальность программы:**

В современном обществе возрастает интерес к здоровому образу жизни, отказ от вредных привычек, заботе о собственном здоровье и о здоровье младшего поколения.

Современные родители понимают всю важность привития привычки к здоровому образу жизни и к спорту своим детям. Также они стараются выстроить режим дня своего ребенка таким образом, чтобы удовлетворить все интересы и потребности ребенка: дополнительные занятия в различных кружках и секциях, занятия дома, в школе. Кроме того, многие родители стремятся дать возможность своему ребенку развиваться во всех сферах деятельности: творчество, социальная сфера, спорт.

Программа разработана с учетом потребностей, возникших в современном обществе

К трудностям выполнения классических упражнений при подъёме предельного веса можно отнести необходимость производить максимальные

усилия в определённые моменты; ограниченность площади опоры; всё увеличивающийся опрокидывающий момент, когда во время подъёма штанги поднимается общий центр тяжести, потеря опорного положения подседа в рывке и толчке. В связи с этим занятия тяжёлой атлетикой оказывают на организм достаточно специфическое влияние.

В данной программе представлен примерный план построения учебного процесса в спортивно-оздоровительных группах, определена общая последовательность изучения программного материала.

Программа предназначена для тренеров-преподавателей, специалистов и руководителей учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности.

Программа решает проблему занятости досугового времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана Программа, направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Таким образом, актуальность Программы очевидна

#### **Новизна программы.**

Новизна Программы определяется изменениями в законодательстве РФ, вступление в силу следующих законодательных актов:

- федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;

- федеральный закон от 08.06.2020 № 165-ФЗ «О внесении изменений в статьи 46 и 108 федерального закона «Об образовании в Российской Федерации»;

- федеральный закон от 05.04.2021 № 87-ФЗ «О внесении изменений в статьи 2 и 10 Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- приказ министерства просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2020 г. № 533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196»;

- санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-Эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения,

отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденного постановлением главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28;

- приказ министерства здравоохранения Российской Федерации от 23 октября 2020 г. № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятий»;

- приказ Роспотребнадзора от 14 августа 2020 г. № 831 «Об утверждении Требований к структуре официального сайта образовательной организации в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и формату представления информации».

Программа реализуется на основании и в соответствии со следующими требованиями:

на основании лицензии на образовательную деятельность;

не ограничена ФГТ;

подлежит регистрации на информационном портале - Навигатор (организация предоставляет возможность регистрации);

проходит независимую оценку качества в рамках ПФДО;

реализуется в течение всего года, в том числе в каникулярное время;

предназначена для детей и взрослых;

может иметь три уровня сложности: ознакомительный, базовый, углубленный;

разрабатывается и утверждается образовательной организацией самостоятельно и должна обновляться ежегодно;

предусматривает режим занятий 2 - 3 раза в неделю;

длительность тренировочных занятий для обучающихся до 8 лет не более 45 мин., для остальных не более 90 мин.

Программа направлена на: личностное развитие, досуговую занятость, развитие и поддержку талантливых детей, адаптацию к жизни.

**Педагогическая целесообразность** основана на развитии гармоничного физического развития обучающихся. Расширение разнообразия программы, проектов и творческих инициатив дополнительного образования детей. Возможность для тренеров-

преподавателей и учащихся включать в образовательный процесс актуальные явления социокультурной реальности, опыт их проживания и рефлексии. Обучение вольной борьбе является хорошей основой для физической культуры и проводятся с целью укрепления здоровья и достижения всестороннего физического развития занимающихся, овладения элементами борьбы и прохождения на этой основе текущей, промежуточной и итоговой аттестации по физической подготовке; приобретения умений самостоятельно заниматься физической культурой.

### **Отличительные особенности программы**

Для воспитания вышеуказанных качеств в Программе предусмотрены следующие особенности:

1. Обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода с учетом здоровья, физического развития, двигательной подготовленности детей соответствующего возраста;
2. Достижение высокой моторной плотности и динамичности занятий;
3. Психологическая подготовка занимающихся: целеустремленность, укрепление веры в свои силы, воспитание смелости, ознакомление с мерами безопасности.

### **Адресат программы.**

К образовательному процессу допускаются все желающие в возрасте от 7 до 10 лет, имеющие письменное разрешение от врача-педиатра не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям избранным видом спорта. Из которых формируются спортивно-оздоровительные группы (далее – группы) для проведения тренировочных занятий.

На обучение по Программе зачисляются желающие, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой и баскетболом в частности. Возраст для обучения на ознакомительном уровне не младше 7 лет, базовом уровне не младше 8 лет, на углубленном уровне – не младше 9 лет.

Программа направлена на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности, развитие таких физических качеств, как быстрота, сила, выносливость, координация движений и гибкость. Реализация программы осуществляется таким образом, что наиболее успешные учащиеся, закончившие обучение, имеют возможность перехода и дальнейшего обучения по дополнительным предпрофессиональным программам.

### **Объем и срок освоения Программы.**

Полный курс обучения по Программе составляет 2 года, количество часов в первый год (базовый уровень) – 108 ч., 2 год (углубленный уровень)– 108 ч. Всего за 2 года обучение - 216 часов. Формирование групп производится в начале учебного года, согласно локально-нормативным актам МАУ ДО МО ГК «ДЮСШ № 1», санитарно-эпидемиологическим правилам и требованиям к наполняемости учебных групп.

Программа рассчитана на 36 недель обучения, включая каникулярное время с учетом праздничных дней.

При реализации Программы применяется форма организации образовательной деятельности, основанная на модульном принципе представления содержания Программы и построения учебных планов, использования соответствующих образовательных технологий.

Программа состоит из 2 модулей обучения. Первый модуль проводится с 1 сентября по 31 декабря и составляет 17 недель и 51 час обучения и завершается текущей аттестацией, второй модуль с 4 января по 10 мая, включает 19 недель и 57 часов обучения и завершается промежуточной и/или итоговой аттестацией.

**Форма обучения** – очная, дистанционная.

При реализации Программы используются различные образовательные технологии, в том числе дистанционные образовательные технологии, электронное обучение с учетом требований Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации от 18 сентября 2017 г., регистрационный № 48226).

Порядок применения дистанционных образовательных технологий и электронного обучения представлен в локально-нормативных актах учреждения.

При реализации Программы предусматриваются как занятия в спортивном зале, на открытой баскетбольной площадке, так и самостоятельные занятия, которые проводятся по группам или индивидуально.

**Режим занятий.**

Режим тренировочных занятий представлен в двух вариантах:

1) занятия проводятся 2 раза в неделю: одно занятие продолжительностью 1 академический час, второе – 2 академических часа;

2) занятия проводятся 3 раза в неделю продолжительностью 1 академический час каждое.

Выбор варианта режима тренировочных занятий зависит от возрастного состава группы.

Количественный состав группы составляет от 10 до 20 человек.

### **Особенности организации образовательного процесса.**

Обучение проводится в соответствии с групповыми учебными планами в объединениях по видам спорта, сформированных в группы разновозрастных учащихся с разницей в возрасте не более 3 лет, являющиеся постоянным составом группы.

Обучение по индивидуальному учебному плану, в том числе ускоренное обучение, в пределах осваиваемой Программы осуществляется в порядке, установленном локальными нормативными актами учреждения.

Занятия в объединениях могут проводиться по группам, индивидуально или всем составом объединения.

Групповые занятия осуществляются в виде практических занятий, мастер-классов, походов и т.д.

## 1.2. Цели и задачи программы

### **Цель Программы.**

Основная цель программы - формирование у обучающихся устойчивых потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостное развитие физических и психических качеств, приобщение детей к регулярным занятиям спортом, создание наиболее благоприятных условий для раскрытия личностного потенциала каждого учащегося посредством игры в баскетбол.

Цель ознакомительного уровня обучения (1 год) – сформировать у учащихся стойкую потребность в занятиях физической культурой и спортом, создать педагогические условия для повышения психологической готовности ребенка к включению в образовательную деятельность, для диагностики уровня его общих и специальных способностей по баскетболу, для последующего выявления предпочтений и выбора вида деятельности в дополнительном образовании, что помогает родителям в становлении конструктивной позиции воспитания и развития ребёнка с учетом его интересов и способностей.

Цель базового уровня обучения (2 год) – увеличение интереса к занятиям баскетболом путем постепенного введения технических приемов, учебных игр, создание педагогических условий для проведения отбора на



зачисление перспективных учащихся на дополнительную предпрофессиональную программу по виду спорта баскетбол.

Программа позволяет последовательно решать задачи физического воспитания учащихся на протяжении двух лет обучения в учреждении, формируя у обучающихся целостное представление о физической культуре, ее возможностях в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья, а главное, воспитывая личность, способную к самостоятельной, творческой деятельности. Программа создана на основе курса обучения игре в баскетбол. Специальные технические приемы и собственно игра в баскетбол таят в себе большие возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков и развития физических способностей детей с учетом всех современных требований.

### **Задачи программы.**

#### *Образовательные цели.*

##### 1 год обучения:

- сформировать у учащихся базу основных теоретических понятий физической культуры и спорта;
- сформировать у учащихся основные навыки гигиены и основ заботы о своем здоровье;
- обучить основам выполнения различных упражнений, направленных на развитие общефизических и специальных физических способностей;
- обучить основам выполнения первичных технических приемов в баскетболе (ведение мяча, броски, передачи);
- сформировать умение действовать в команде путем привлечения учащихся к участию в физкультурных мероприятиях.

##### 2 год обучения:

- сформировать у учащихся базу основных теоретических понятий по виду спорта баскетбол;
- сформировать у учащихся основные навыки гигиены баскетболиста и основ техники безопасности при занятиях баскетболом;
- обучить выполнению различных упражнений, направленных на развитие общефизических и специальных физических способностей;
- сформировать у учащихся умение выполнять технические приемы в баскетболе (ведение мяча, броски, передачи);
- обучить основным правилам игры в баскетбол;
- сформировать умение действовать в команде путем привлечения учащихся к участию в физкультурных мероприятиях.

#### *Личностные.*

##### 1 год обучения.

- воспитать приверженность к здоровому образу жизни;
- способствовать интеллектуальному и эмоционально-нравственному развитию;
- ориентировать на социально-значимые ценности (человек, жизнь, здоровье, труд, общение);
- развивать гуманные человеческие отношения, культуру поведения, бесконфликтного общения, способность работать в паре, команде.

#### 2 год обучения.

- повышать работоспособность учащихся, совершенствовать их физические способности и качества, формировать комплекс двигательных-координационных, интеллектуальных и морально-волевых качеств;
- развивать мотивацию достижения, психологическую готовность к самосовершенствованию и самореализации;
- способствовать формированию адекватной самооценке, являющейся «внутренним» условием достижения результата.

#### *Метапредметные:*

#### 1 год обучения.

- развивать умение владеть логическими действиями сравнения, анализа, и обобщения;
- развивать умение слышать и работать в диалоге, умение сотрудничать с людьми.

#### 2 год обучения.

- формировать навыки осуществления информационной познавательной деятельности с использованием различных средств информации и коммуникации;
- формировать умения выбирать индивидуальный маршрут, ставить учебные задачи, планировать свою работу, контролировать, решать возникающие проблемы.

### 1.3. Содержание Программы

Учебный план Программы определяет перечень, трудоемкость, последовательность и распределение по периодам обучения учебных дисциплин, иных видов учебной деятельности и формы аттестации учащихся.

Наименование разделов и тем, их последовательность и общее количество занятий, а также форм контроля в зависимости от года обучения указано в учебных планах, которые представлены в таблицах 1, 2.

## Учебный план 1 год обучения, ознакомительный уровень

№ п/п	Названия раздела, темы	Количество часов					Формы аттестации/ко нтроля
		Всего	Теория		Практика		
			1 модуль	2 модуль	1 модуль	2 модуль	
1	Общая физическая подготовка	63	12	11	20	20	Сдача норматива по ОФП
2	Специальная физическая подготовка	43	10	7	13	13	Сдача норматива по СФП
2.1	Изучение основных элементов баскетбола	26	7	5	7	7	Сдача норматива по СФП
2.2	Техническая подготовка	17	3	2	6	6	Сдача норматива по СФП
3	Участие в физкультурных мероприятиях	0			0	0	Наблюдение, контрольные игры, занятое место
4	Текущие, промежуточные итоговые аттестации	2			1	1	Тестирование
	<i>Итого часов</i>	<i>108</i>	<i>22</i>	<i>18</i>	<i>34</i>	<i>34</i>	

## Учебный план 2 год обучения, базовый уровень

№ п/п	Названия раздела, темы	Количество часов					Формы аттестации/ко нтроля
		Всего	Теория		Практика		
			1 модуль	2 модуль	1 модуль	2 модуль	
1	Общая физическая подготовка	48	10	6	15	17	Сдача норматива по ОФП
2	Специальная физическая подготовка	53	9	7	17	20	Сдача норматива по СФП
2.1	Изучение основных элементов баскетбола	38	6	5	12	15	Сдача норматива по СФП
2.2	Техническая подготовка	15	3	2	5	5	Сдача норматива по СФП
3	Участие в физкультурных мероприятиях	5			2	3	Наблюдение, контрольные игры, занятое место
4	Текущие, промежуточные итоговые аттестации	2			1	1	Тестирование
	<i>Итого часов</i>	<i>108</i>	<i>19</i>	<i>13</i>	<i>35</i>	<i>41</i>	

## Содержание плана-графика 1-го года обучения

Содержание Программы направлено на достижение целей Программы и планируемых результатов ее освоения. В плане-графике 1 года обучения содержится описание разделов и тем программы в соответствии с последовательностью, заданной учебным планом, включая описание теоретических и практических частей и форм контроля по каждой теме.

**Теоретическая подготовка.**

В теоретической подготовке используется материал, способствующий

расширению знаний учащихся о собственном организме, о гигиенических требованиях, об избранном виде спорта, о возможностях человека, его культуре и ценностных ориентациях.

Сообщение знаний обучающихся направлено на то, чтобы усвоение сведений, фактов, правил, принципов, ведущих положений и идей опиралось на индивидуально возникающие у них ощущения, мышечные напряжения, функциональные и психические состояния.

Теоретическая подготовка - обязательная часть общей подготовки тяжелоатлетов. Она помогает вооружить занимающихся широким запасом сведений о системе спортивных занятий, закономерностях двигательной деятельности и содержании игры. Теоретическая подготовка повышает сознательность и активность занимающихся, они лучше усваивают практический материал, легче ориентируются в тех знаниях, которыми постоянно обогащаются в процессе занятий.

Изучение теоретического материала осуществляется в форме бесед, обзорных лекций, продолжительностью 15-30 минут, или на специальных теоретических занятиях, продолжительностью 20-30 минут. Теоретические знания также приобретаются учащимися в ходе практических занятий.

*Теоретическая подготовка, 1 год обучения (1 модуль)*

*Раздел 1 ОФП*

### **Физическая культура и спорт в России:**

Понятие «физическая культура»; Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины.

Краткие исторические сведения о возникновении игры. История и пути развития тяжелой атлетики.

### **Воспитание нравственных и волевых качеств учащихся:**

Спортивно-этическое воспитание; Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений.

### **Гигиенические требования к занимающимся спортом:**

Понятие о гигиене и санитарии; Общие представления об основных системах энергообеспечения человека.

*Практическая подготовка, 1 год обучения (1 модуль)*

*Раздел 1 ОФП*

### **Общая физическая подготовка**

Формирование общей культуры движений, развивают определенные двигательные качества. В зависимости от возраста учащихся этот раздел неодинаково представлен в программе. Так постепенно по мере овладения учащимися школой движений и формирования определенных двигательных навыков и умений, доля общеразвивающих упражнений должна снижаться, в

то же время значительно возрастает доля специальных упражнений.

Общая физическая подготовка (ОФП) направлена на всестороннее физическое развитие, укрепление здоровья, подъем функциональных возможностей организма, совершенствование важнейших физических и волевых качеств, приобретение жизненно необходимых навыков. Такая подготовка содействует умственному, эстетическому развитию, создает базу для дальнейшего совершенствования. Поэтому, на первых этапах изучения используется широкий комплекс общеразвивающих упражнений, отличающихся естественностью движений и не требующих специального разучивания: различные виды ходьбы, бега, прыжков, простейшие гимнастические упражнения, броски мячей, упражнения с набивными мячами, скакалками, палками, подвижные и спортивные игры.

*Строевые упражнения.* Построения и перестроения. Повороты. Различные виды ходьбы и бега.

*Упражнения для рук и плечевого пояса:* сгибание и разгибание рук, махи, вращения, отведение и приведение, поднимание и опускание, рывковые движения.

*Упражнения для туловища* - наклоны вперёд стоя и сидя, ноги вместе и врозь, наклоны назад, упражнения для ног - различные виды приседаний. Упоры - упор присев, упор лёжа (повороты в упоре лёжа, сгибание разгибание рук в упоре), упор сидя сзади, прогибание туловища, передвижения в упоре сидя и лёжа.

*Упражнения для мышц шеи и туловища:* наклоны, повороты и вращения головы в различных направлениях; наклоны повороты и вращения туловища, вращение таза; поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине, на животе, сидя, в висе; переход из положения лёжа в сед и обратно; смешанные упоры и висы лицом и спиной вниз; «угол» в исходном положении лежа, сидя; разнообразное сочетание этих упражнений.

*Упражнения для ног:* поднимание на носках, ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы; вращение в голеностопных суставах; сгибание и разгибание ног в тазобедренном, голеностопном и коленных суставах; приседания; отведение и приведение; махи ногами в различных направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног; прыжки, многоскоки; ходьба в полном присяде и полуприсяде.

Примечание: упражнения выполняются без предметов и с предметами: со скакалкой.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: общеразвивающие упражнения (с малыми отягощениями), выполняемыми в

быстром темпе; эстафеты простые и комбинированные с бегом, прыжками, переноской грузов и метаниями.

*Упражнения для развития гибкости.*

Рекомендуется проводить спортивные и подвижные игры, эстафеты, акробатические упражнения, кроссы, плавание и т.п.

Основными методами проведения учебного процесса является: игровой, и метод строго регламентированного упражнения.

Упражнения для развития координационных движений.

Упражнения со скакалкой: прыжки;

Упражнения для развития силы.

Упражнения с отягощениями за счёт собственного веса.

Приседания на одной.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту, длину, глубину.

Упражнения для развития общей выносливости.

Чередование ходьбы и бега от 100 до 500 метров.

Спортивные игры. Езда на велосипеде. Игры на воде.

*Теоретическая подготовка, 1 год обучения (1 модуль)*

*Раздел 2 СФП*

### **Изучить понятие и развитие СФП.**

Специальная физическая подготовка (СФП) - это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины (вида спорта).

Значение специальных упражнений для применения в данном виде спорта.

*Практическая подготовка, 1 год обучения (1 модуль)*

*Раздел 2 СФП*

-приседания;

-наклоны;

- упражнения для мышц ног;

- упражнения для мышц спины;

- упражнения для мышц рук;

- упражнения для мышц плечевого пояса.

Применяются специальные упражнения: для развития специальной силы, специальной ловкости, гибкости, силы, быстроты, выносливости тяжелоатлетов

упражнения для укрепления суставно-связочного аппарата;

упражнения для развития силы;

**Подрыв** – вторая, заключительная часть; движения до подседа. Направление и скорость движения штанги. Перемещение звеньев тела атлета в упражнении для развития специальной выносливости, подпрыгивание для развития специальной выносливости, подготовка к выполнению упражнения для технических действий, изменение соотношения центра тяжести тела атлета и штанги в тяге и подрыве, их сближение к началу подрыва. Работа рук в заключительной части подрыва. Подготовка. Методы тренировки: повторный, игровой, переменный. Порядок включения в работу медленных и быстрых двигательных единиц при выполнении рывка. Динамическая, кинематическая и ритмическая структура тяги и подрыва. *Техническая подготовка*  
*Теоретическая подготовка:*

### **Основы техники игры и техническая подготовка:**

Основные сведения о технике игры, о её значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Изучение техники выполнения упражнений в тяжелой атлетике.

#### *Практическая подготовка:*

Овладение техникой выполнения осуществляется последовательно. Обучение технике упражнения в целом, или его элементам проходят в три фазы: - ознакомление - разучивание.

Специфические качества тяжелоатлетов развиваются с помощью специальных упражнений.

#### **Рывок.**

Стартовое положение. Подход к штанге, постановка ног в исходное положение в старте. Способы захвата и оптимальная ширина хвата в рывке. Способы определения ширины захвата. Положение ног, туловища, рук и головы на старте, величины углов в голеностопных, коленных и тазобедренных суставах. Разновидности старта /статический, динамический/. Дыхание перед началом выполнения упражнения.

Поднимание штанги до ухода в подсед - тяга, подрыв. Направление и скорость движения штанги во второй фазе тяги. Работа мышц разгибателей и туловища. Положение ног, туловища и рук перед подрывом.

**Уход в подсед.** Действия атлета при уходе в подсед, способствующие дальнейшему подъему штанги. Направление движения штанги и атлета при уходе в подсед. Безопорная и опорная фазы подседа. Площадь опоры и центр тяжести системы в подседе. Зависимость высоты фиксации штанги в подседе от подвижности в голеностопных, коленных и тазобедренных суставах. Величина углов в этих суставах.

**Вставание из подседа.** Биомеханические условия сохранения равновесия и вставания в разных способах подседа. Порядок выпрямления и составления ног при вставании. Фиксация и опускание штанги на помост. Дыхание при выполнении рывка.

**Толчок.** Основные различия в технике выполнения рывка и толчка.



Подъем штанги на грудь. Стартовое положение. Постановка ног под гриф штанги. Ширина хвата, захват, величины углов в голеностопных, коленных и тазобедренных суставах. Расположение звеньев тела относительно друг друга и штанги в пространстве.

**Тяга.** Направление и скорость движения штанги в первой и второй фазах тяги. Кинематика суставных перемещений и усилий атлета в тяге и подрыве. Наиболее рациональное расположение звеньев тела в граничный момент между тягой и подрывом. Ритмовая структура подрыва. Различия в характере выполнения подведения коленей в рывке и при подъеме штанги на грудь для толчка. Скорость и высота вылета снаряда в подрыве. Основные факторы, предопределяющие величину скорости и высоты вылета штанги.

**Подсед.** Быстрота и глубина ухода в подсед. Безопорная и опорная фазы подседа. Взаимодействие атлета со штангой в безопорной и опорной фазах подседа. Техника подведения рук под гриф штанги. Биомеханические условия равновесия и устойчивости в подседе. Положение ног, туловища и рук в подседе.

Специальные технические действия:

Рывок - стартовое положение, подход к штанге, постановка ног в исходное положение в старте. Способы захвата и оптимальная ширина хвата в рывке. Разновидности старта - статический, динамический;

Предварительное приседание: направление движения, глубина приседания.

Толчок: направление, характер развиваемых мышечных усилий.

Вставание со штангой: порядок перестановки ног. Фиксация штанги, опускание штанги на помост.

**Текущая, промежуточная, итоговая аттестация**

*Практическая подготовка:*

выполнение нормативов по общефизической и специальной подготовке.

*Теоретическая подготовка, 1 год обучения (2 модуль)*

*Раздел 1 ОФП*

Физическая культура и спорт в России

Краткий обзор истории и развития тяжелой атлетики. Развитие тяжелой атлетики среди школьников.

**Воспитание нравственных и волевых качеств учащихся:**

Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям.

**Гигиенические требования к занимающимся спортом:**

Уход за телом, полостью рта и зубами; Значения сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена.

*Практическая подготовка, 1 год обучения (2 модуль)*

*Раздел 1 ОФП*

**Теория:**

Краткий обзор истории и развития тяжелой атлетики. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсменов. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях тяжелой атлетикой.

**Практика:**

*Строевые упражнения.* Построения и перестроения. Повороты. Различные виды ходьбы и бега.

*Упражнения для рук и плечевого пояса:* сгибание и разгибание рук, махи, вращения, отведение и приведение, поднимание и опускание, рывковые движения.

*Упражнения для туловища* - наклоны вперед стоя и сидя, ноги вместе и врозь, наклоны назад, упражнения для ног - различные виды приседаний. Упоры - упор присев, упор лежа (повороты в упоре лежа, сгибание разгибание рук в упоре), упор сидя сзади, прогибание туловища, передвижения в упоре сидя и лежа.

*Упражнения для мышц шеи и туловища:* наклоны, повороты и вращения головы в различных направлениях; наклоны повороты и вращения туловища, вращение таза; поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, на животе, сидя, в висе; переход из положения лежа в сед и обратно; смешанные упоры и висы лицом и спиной вниз; «угол» в исходном положении лежа, сидя; разнообразное сочетание этих упражнений.

*Упражнения для ног:* поднимание на носках, ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы; вращение в голеностопных суставах; сгибание и разгибание ног в тазобедренном, голеностопном и коленных суставах; приседания; отведение и приведение; махи ногами в различных направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног; прыжки, многоскоки; ходьба в полном присяде и полуприсяде.

Примечание: упражнения выполняются без предметов и с предметами: со скакалкой, набивными мячами

*Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:* общеразвивающие упражнения выполняемыми в быстром темпе; эстафеты простые и комбинированные с бегом, прыжками, переноской грузов и метаниями.

*Упражнения для развития гибкости.*

Рекомендуется проводить спортивные и подвижные игры, эстафеты, акробатические упражнения, кроссы, плавание и т.п.

Основными методами проведения учебного процесса является: игровой, и метод строго регламентированного упражнения.

Упражнения для развития координационных движений.

Упражнения со скакалкой: прыжки, пробегание.

Упражнения для развития силы.

Висы, подтягивание в висе, сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

Упражнения с отягощениями за счёт собственного веса.

Приседания на двух ногах. Упражнения с гантелями, эспандером.

Упражнения на тренажерах.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту, длину, глубину.

Упражнения для развития общей выносливости.

Чередование ходьбы и бега от 100 до 500 метров.

Спортивные игры. Езда на велосипеде. Игры на воде.

*Теоретическая подготовка, 1 год обучения (2 модуль)*

*Раздел 2 СФП*

### **Изучить понятие и развитие СФП.**

Изучение техники выполнения упражнений в тяжелой атлетике

Овладение техникой выполнения осуществляется последовательно.

Обучение техники упражнения в целом, или его элементам проходят в три фазы: - ознакомление - разучивание.

В процессе обучения спортивной технике полезно вначале сформировать навыки и развить специализированные физические качества, которые являются общими и характерными для всех соревновательных упражнений:

- умение эффективно управлять мышцами ног и рук;
- устойчивое равновесие на ограниченной площади опоры;
- быстрота сокращения мышечных групп.

Специфические качества тяжелоатлетов развиваются с помощью специальных упражнений

*Практическая подготовка, 1 год обучения (2 модуль)*

*Раздел 2 СФП*

Юный тяжелоатлет должен за период занятий в группе спортивно-оздоровительной подготовки научиться выполнять следующие специальные технические действия и целесообразно делать это в определённой последовательности.

Рывок - стартовое положение, подход к штанге, постановка ног в исходное положение в старте. Способы захвата и оптимальная ширина хвата в рывке. Разновидности старта - статический, динамический;

Подъём штанги до ухода в подсед - тяга, подрыв.

Подрыв - вторая, заключительная часть движения до подседа, уход в подсед, вставание из подседа.

Толчок - основные различия в технике выполнения рывка и толчка, тяга, подсед, вставание из подседа, подъём штанги от груди.

Толчок штанги от груди. Исходное положение: со штангой на груди, определение наиболее эффективного местонахождения грифа и звеньев тела.

Предварительное приседание: направление движения, глубина приседания.

Толчок: направление, характер развиваемых мышечных усилий.

### **Текущая, промежуточная, итоговая аттестация**

#### **Практика:**

выполнение нормативов по общефизической и специальной подготовке.

*Теоретическая подготовка, 2 год обучения (1 модуль)*

#### *Раздел 1 ОФП*

Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения в тренажерном зале. Требования к одежде и обуви занимающихся в тренажерной зале.

*Практическая подготовка, 2 год обучения (1 модуль)*

#### *Раздел 1 ОФП*

*Строевые упражнения.* Построения и перестроения. Повороты. Различные виды ходьбы и бега.

*Упражнения для рук и плечевого пояса:* сгибание и разгибание рук, махи, вращения, отведение и приведение, поднимание и опускание, рывковые движения.

*Упражнения для туловища* - наклоны вперёд стоя и сидя, ноги вместе и врозь, наклоны назад, упражнения для ног - различные виды приседаний. Упоры - упор присев, упор лёжа (повороты в упоре лёжа, сгибание разгибание рук в упоре), упор сидя сзади, прогибание туловища, передвижения в упоре сидя и лёжа.

*Упражнения для мышц шеи и туловища:* наклоны, повороты и вращения головы в различных направлениях; наклоны повороты и вращения туловища, вращение таза; поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине, на животе, сидя, в висе; переход из положения лёжа в сед и обратно; смешанные упоры и висы лицом и спиной вниз; «угол» в исходном положении лежа, сидя; разнообразное сочетание этих упражнений.

*Упражнения для ног:* поднимание на носках, ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы; вращение в голеностопных суставах;

сгибание и разгибание ног в тазобедренном, голеностопном и коленных суставах; приседания; отведение и приведение; махи ногами в различных направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног; прыжки, многоскоки; ходьба в полном присяде и полуприсяде.

Примечание: упражнения выполняются без предметов и с предметами: со скакалкой, набивными мячами, палками, в парах с партнёром.

*Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:* общеразвивающие упражнения (с малыми отягощениями), выполняемыми в быстром темпе; эстафеты простые и комбинированные с бегом, прыжками, переноской грузов и метаниями.

*Упражнения для развития гибкости.*

Рекомендуется проводить спортивные и подвижные игры, эстафеты, акробатические упражнения, кроссы, плавание и т.п.

Основными методами проведения учебного процесса является: игровой, и метод строго регламентированного упражнения.

Упражнения для развития координационных движений.

Упражнения со скакалкой: прыжки, пробегание.

Упражнения для развития силы.

Упражнения с набивными мячами. Бег с отягощениями, по прямой. Висы, подтягивание в висе, сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

Упражнения с отягощениями за счёт собственного веса. Приседания на двух ногах.

Упражнения на тренажерах.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту, длину, глубину.

Упражнения для развития общей выносливости.

Чередование ходьбы и бега от 100 до 500 метров.

Спортивные игры. Езда на велосипеде. Игры на воде.

*Теоретическая подготовка, 2 год обучения (1 модуль)*

*Раздел 2 СФП*

Техническая подготовка понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, физической подготовки тяжелоатлетов. Классификация и терминология технических приемов.

*Практическая подготовка, 2 год обучения (1 модуль)*

*Раздел 2 СФП*

Изучение техники выполнения упражнений в тяжелой атлетике

Овладение техникой выполнения осуществляется последовательно. Обучение техники упражнения в целом, или его элементам проходят в три

фазы: - ознакомление - разучивание.

В процессе обучения спортивной технике полезно вначале сформировать навыки и развить специализированные физические качества, которые являются общими и характерными для всех соревновательных упражнений:

- умение эффективно управлять мышцами ног и рук;
- устойчивое равновесие на ограниченной площади опоры;
- быстрота сокращения мышечных групп.

Специфические качества тяжелоатлетов развиваются с помощью специальных упражнений.

#### ***Техническая подготовка.***

Юный тяжелоатлет должен за период занятий в группе спортивно-оздоровительной подготовки научиться выполнять следующие специальные технические действия и целесообразно делать это в определённой последовательности.

Рывок - стартовое положение, подход к штанге, постановка ног в исходное положение в старте. Способы захвата и оптимальная ширина хвата в рывке. Разновидности старта - статический, динамический;

Подъём штанги до ухода в подсед - тяга, подрыв.

Подрыв - вторая, заключительная часть движения до подседа, уход в подсед, вставание из подседа.

Толчок - основные различия в технике выполнения рывка и толчка, тяга, подсед, вставание из подседа, подъём штанги от груди.

Уход под штангу способами: полуприсед, разножка, ножницы; перестановка ног; взаимодействие атлета и штанги (подведение-поворот локтей под гриф, опускание туловища - отклон, прогиб), местонахождение звеньев тела в крайнем нижнем положении ухода.

Вставание со штангой: выпрямление ног, туловища, перестановка ног, место грифа на груди,- переход в исходное положение для толчка со штангой

Толчок штанги от груди. Исходное положение: со штангой на груди, определение наиболее эффективного местонахождения грифа и звеньев тела.

Предварительное приседание: направление движения, глубина приседания.

Толчок: направление, характер развиваемых мышечных усилий.

#### ***Текущая, промежуточная, итоговая аттестация***

#### ***Практическая подготовка***

выполнение нормативов по общефизической и специальной подготовке.

*Теоретическая подготовка, 2 год обучения (2 модуль)*

*Раздел 1 ОФП*

Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения в тренажерном зале. Требования к одежде и обуви занимающихся в тренажерной зале.

*Практическая подготовка, 2 год обучения (2 модуль)*

*Раздел 1 ОФП*

*Строевые упражнения.* Построения и перестроения. Повороты. Различные виды ходьбы и бега.

*Упражнения для рук и плечевого пояса:* сгибание и разгибание рук, махи, вращения, отведение и приведение, поднимание и опускание, рывковые движения.

*Упражнения для туловища* - наклоны вперед стоя и сидя, ноги вместе и врозь, наклоны назад, упражнения для ног - различные виды приседаний. Упоры - упор присев, упор лёжа (повороты в упоре лёжа, сгибание разгибание рук в упоре), упор сидя сзади, прогибание туловища, передвижения в упоре сидя и лёжа.

*Упражнения для мышц шеи и туловища:* наклоны, повороты и вращения головы в различных направлениях; наклоны повороты и вращения туловища, вращение таза; поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине, на животе, сидя, в висе; переход из положения лёжа в сед и обратно; смешанные упоры и висы лицом и спиной вниз; «угол» в исходном положении лежа, сидя; разнообразное сочетание этих упражнений.

*Упражнения для ног:* поднимание на носках, ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы; вращение в голеностопных суставах; сгибание и разгибание ног в тазобедренном, голеностопном и коленных суставах; приседания; отведение и приведение; махи ногами в различных направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног; прыжки, многоскоки; ходьба в полном присяде и полуприсяде.

Примечание: упражнения выполняются без предметов и с предметами: со скакалкой, набивными мячами, палками, в парах с партнёром.

*Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:* общеразвивающие упражнения (с малыми отягощениями), выполняемыми в быстром темпе; эстафеты простые и комбинированные с бегом, прыжками, переноской грузов и метаниями.

*Упражнения для развития гибкости.*

Рекомендуется проводить спортивные и подвижные игры, эстафеты,

акробатические упражнения, кроссы, плавание и т.п.

Основными методами проведения учебного процесса является: игровой, и метод строгорегламентированного упражнения.

Упражнения для развития координационных движений.

Упражнения со скакалкой: прыжки, пробегание.

Упражнения для развития силы.

Упражнения с набивными мячами. Бег с отягощениями, по прямой. Висы, подтягивание в висе, сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

Упражнения с отягощениями за счёт собственного веса.

Приседания на двух ногах. Упражнения с гантелями, эспандером.

Упражнения на тренажерах.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту, длину, глубину. Бег вверх по лестнице.

Упражнения для развития общей выносливости.

Чередование ходьбы и бега от 100 до 500 метров.

Спортивные игры. Езда на велосипеде. Игры на воде.

*Теоретическая подготовка, 2 год обучения (2 модуль)*

*Раздел 2 СФП*

### **Характеристика и анализ технических упражнений.**

Одним из приемов обучения является выделение и разучивание основы технического приема. Этой основой может быть часть приема из его двигательного состава, а также одна из его биомеханических характеристик.

*Практическая подготовка, 2 год обучения (2 модуль)*

*Раздел 2 СФП*

Юный тяжелоатлет должен за период занятий в группе спортивно-оздоровительной подготовки научиться выполнять следующие специальные технические действия и целесообразно делать это в определённой последовательности.

Рывок - стартовое положение, подход к штанге, постановка ног в исходное положение в старте. Способы захвата и оптимальная ширина хвата в рывке. Разновидности старта - статический, динамический;

Подъём штанги до ухода в подсед - тяга, подрыв.

Подрыв - вторая, заключительная часть движения до подседа, уход в подсед, вставание из подседа.

Толчок - основные различия в технике выполнения рывка и толчка, тяга, подсед, вставание из подседа, подъём штанги от груди.

Уход под штангу способами: полуприсед, разножка, ножницы; перестановка ног; взаимодействие атлета и штанги (подведение-подворот локтей под гриф, опускание туловища - отклон, прогиб), местонахождение



звеньев тела в крайнем нижнем положении ухода.

Вставание со штангой: выпрямление ног, туловища, перестановка ног, место грифа на груди,- переход в исходное положение для толчка со штангой.

Толчок штанги от груди. Исходное положение: со штангой на груди, определение наиболее эффективного местонахождения грифа и звеньев тела.

Предварительное приседание: направление движения, глубина приседания.

Толчок: направление, характер развиваемых мышечных усилий.

Уход под штангу способами: полуприсед (без расстановки ног) и «ножницы», перестановка ног в переднее - заднем направлении; взаимодействие атлета и штанги (опускание туловища, выпрямление рук); движения звеньев тела при уходе под штангу; местонахождение звеньев тела в крайнем нижнем положении ухода.

Вставание со штангой: порядок перестановки ног. Фиксация штанги, опускание штанги на помост.

*Участие в физкультурных мероприятиях*

*Теоретическая подготовка*

Терминология. Основные сведения о технике. Правила выполнения тулей. Спортивная одежда на соревнованиях. Продолжительность схватки. Правила мероприятий по тяжелой атлетике. Правила судейства.

*Практическая подготовка*

Участие в школьных мероприятиях.

*Текущая, промежуточная, итоговая аттестация*

*Практическая подготовка*

выполнение нормативов по общефизической и специальной подготовке

#### 1.4. Планируемые результаты освоения программы

##### **Образовательные результаты:**

##### **Должны знать:**

- состояние и развитие тяжелой атлетики в России;
- правила техники безопасности;
- терминологию тяжелой атлетики ;
- основные теоретических понятий физической культуры и спорта;
- основные навыки гигиены и основ заботы о своем здоровье;
- основные теоретических понятий по виду спорта тяжелая атлетика;
- основные правила выполнения упражнений и судейств;

##### **Должны уметь:**

- выполнять рывки и толчки;
- владеть техническими элементами и правилами;
- применения индивидуальных действий;

### **Личностные результаты:**

#### **Должны знать:**

- устойчивый интерес, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;

- правила воспитания морально-этических качеств;
- дисциплину, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;

- воспитание приверженности к здоровому образу жизни;

#### **Должны уметь:**

- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.
- развивать гуманные человеческие отношения, культуру поведения, бесконфликтного общения, способность работать в паре, индивидуально;

- развивать мотивацию достижения, психологическую готовность к самосовершенствованию и самореализации;

- формировать адекватную самооценку, являющуюся «внутренним» условием достижения результата.

- повышать работоспособность, совершенствовать физические способности и качества, формировать комплекс двигательно-координационных, интеллектуальных и морально-волевых качеств;

- поддерживать комфортную обстановку, атмосферу доброжелательности, сотрудничества, включить в активную

### **Метапредметные результаты:**

#### **Должны знать:**

- наиболее эффективные способы достижения результата;

- навыки осуществления информационной познавательной деятельности с использованием различных средств информации и коммуникации

#### **Должны уметь:**

- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;

- уметь рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;

- уметь вести наблюдение за показателями своего физического развития

- умение владеть логическими действиями сравнения, анализа, и

обобщения;

- умение слышать и работать в диалоге, умение сотрудничать с людьми.

- умения выбирать индивидуальный маршрут, ставить учебные задачи, планировать свою работу, контролировать, решать возникающие проблемы

- владеть физическими и специальными качествами.

## 2. Комплекс организационно-педагогических условий.

### 2.1. Календарный учебный план, 1 года обучения, ознакомительного уровня

№ п/п	Содержание занятия	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Всего часов
	<b>1 модуль</b>													
1	Общая физическая подготовка	9	8	8	7									32
	теория	4	3	3	2									12
	практика	5	5	5	5									20
2	Специальная физическая подготовка	5	6	7	5									23
	теория	3	3	3	1									10
	практика	2	3	4	4									13
2.1	Изучение основных элементов баскетбола	3	4	4	3									14
	теория	2	2	2	1									7
	практика	1	2	2	2									7
2.2	Техническая подготовка	2	2	3	2									9
	теория	1	1	1										3
	практика	1	1	2	2									6
3	Участие в физкультурных мероприятиях													0
4	Текущие, промежуточные итоговые аттестации				1									1

№ п/п	Содержание занятия	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Всего часов
	<b>2 модуль</b>													
1	Общая физическая подготовка					6	7	7	7	4				31
	теория					3	3	2	2	1				11
	практика					3	4	5	5	3				20
2	Специальная физическая подготовка					6	5	3	4	2				20
	теория					3	2	1	1	0				7
	практика					3	3	2	3	2				13
2.1	Изучение основных элементов баскетбола					3	2	2	3	2				12
	теория					2	1	1	1					5
	практика					1	1	1	2	2				7
2.2	Техническая подготовка					3	3	1	1	0				8
	теория					1	1							2
	практика					2	2	1	1					6
3	Участие в физкультурных мероприятиях													0
4	Текущие, промежуточные итоговые аттестации								1					1
	<b>Всего часов (мес./год):</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>13</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>10</b>	<b>12</b>	<b>6</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>108</b>

Календарный учебный план,  
2 года обучения базового уровня

№ п/п	Содержание занятия	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Всего часов
	<b>1 модуль</b>													
1	Общая физическая подготовка	6	7	6	6									25
	теория	3	3	2	2									10
	практика	3	4	4	4									15
2	Специальная физическая подготовка	6	7	6	7									26
	теория	3	3	2	1									9
	практика	3	4	4	6									17
2.1	Изучение основных элементов баскетбола	4	5	4	5									18
	теория	2	2	1	1									6
	практика	2	3	3	4									12
2.2	Техническая подготовка	2	2	2	2									8
	теория	1	1	1										3
	практика	1	1	1	2									5
3	Участие в физкультурных мероприятиях		1		2									3
4	Текущие, промежуточные итоговые аттестации				1									1
	<b>2 модуль</b>													

№ п/п	Содержание занятия	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Всего часов
1	Общая физическая подготовка					5	4	5	5	3				22
	теория					2	1	1	1	1				6
	практика					3	3	4	4	2				16
2	Специальная физическая подготовка					6	6	6	6	3				27
	теория					3	2	1	1	0				7
	практика					3	4	5	5	3				20
2.1	Изучение основных элементов баскетбола					4	4	5	5	2				20
	теория					2	1	1	1					5
	практика					2	3	4	4	2				15
2.2	Техническая подготовка					2	2	1	1	1				7
	теория					1	1							2
	практика					1	1	1	1	1				5
3	Участие в физкультурных мероприятиях						1	1		1				3
4	Текущие, промежуточные итоговые аттестации									1				1
	Всего часов (мес./год):	12	15	12	16	11	11	12	11	8	0	0	0	108

## 2.2. Условия реализации программы

Для успешной реализации настоящей программы необходимо: Методические условия: условия выполнения тематического планирования программы.

Педагогические условия: учёт индивидуальных и возрастных особенностей обучающихся в использовании форм, средств и способов реализации программы «Юный тяжелоатлет», соблюдение единства педагогических требований во взаимоотношениях с учащимися, создание условий для развития личности подростка и его способностей. **Материально-технические условия:**

1. Помост тяжелоатлетический
2. Штанга тяжелоатлетическая
3. Магнезница
4. Зеркало настенное 0,6х2 м
5. Гантели переменной массы от 3 до 12 кг.
6. Гири спортивные 16, 24, 32 кг.
7. Перекладина гимнастическая
8. Скамейка гимнастическая
9. Стеллаж для хранения дисков и штанг
10. Стеллаж для хранения гантелей
11. Стенка гимнастическая
12. Стойки для приседания со штангой
13. Весы до 200 кг.
14. Маты гимнастические
15. Секундомер

### **Информационное обеспечение:**

информационные стенды;  
сайт МАУ ДО МО ГК «ДЮСШ № 1»

### **Кадровое обеспечение:**

Тренер-преподаватель, осуществляющий обучение по программе тхэквондо обязан знать (Приказ Минтруда России от 24.12.2020 № 952 н)

1. Каверин А. В. - старший тренер-преподаватель отделения тяжелая атлетика.
2. Липатов С. О. - тренер-преподаватель отделения тяжелая атлетика
3. Семихатова Н. А. - тренер-преподаватель отделения тяжелая атлетика



### 2.3. Формы аттестации

Оценка образовательных результатов учащихся по Программе должна носить вариативный характер, соответствовать результатам освоения Программы заявленным целям и планируемыми результатами обучения.

Процесс организации и осуществления Программы, соответствует установленным требованиям к порядку и условиям ее реализации.

Аттестация по программе проходит в форме нормативов по ОФП и СФП.

Аттестации для учащихся проходящих обучение по дополнительной общеразвивающей программе проводится два раза в год: в декабре и в мае.

**Текущий аттестация** – форма педагогического контроля спортивной формы обучающихся, выполнения ими Программы по видам спорта в период обучения.

Текущий контроль учащихся – это систематическая проверка уровня физической подготовленности учащихся, аттестационной комиссией в ходе осуществления образовательной и спортивной деятельности при освоении Программы.

Текущая аттестация – проводится в конце декабря, после завершения обучения по первому модулю.

**Промежуточная аттестация** – форма педагогического контроля динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений обучающихся.

Промежуточная аттестация – это установление уровня достижения результатов освоения Программы.

Промежуточная аттестация проводится в мае. После завершения по второму модулю, 1 года обучения.

**Итоговая аттестация** - это оценка учащимися уровня достижений, заявленных в Программе по завершении всего образовательного курса программы.

Итоговая аттестация проводится в мае, после завершения обучения по 2 модулю второго года обучения.

Перевод обучающихся с одного года обучения на другой осуществляется при условии успешной сдачи промежуточной/итоговой аттестации, а также при отсутствии медицинских противопоказаний к занятиям баскетболом.

Учащимся, успешно освоившим Программу и прошедшим итоговую аттестацию, могут выдаваться сертификаты, которые самостоятельно разрабатываются и утверждаются образовательной организацией, при условии, если учащийся не продолжил обучение по дополнительной общеобразовательной предпрофессиональной программе физкультурно-спортивной направленности по виду спорта «Баскетбол», реализуемой в учреждении.

## 2.4. Оценочные материалы

Текущая, промежуточная, итоговая аттестация для учащихся, проходящих обучение по Программе, проводится для контроля освоения учащимися Программы в части соответствия физических качеств учащихся модулю и уровню программы и на основании приказа учреждения, утверждающего состав и график работы аттестационной комиссии. Оценочные материалы для текущей, промежуточной, итоговой аттестации учащихся представлены в таблицах 3,4.

Таблица 3.

**Оценочные материалы для текущей, промежуточной аттестации учащихся  
1 года обучения, базового уровня**

Развиваемое физическое качество	Наименование норматива	Ед.	Результаты, баллы*									
			М					Ж				
		изм.	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Быстрота	Бег 30 м.	сек.	7,40	7,65	7,90	8,15	8,40	9,33	9,67	10,00	10,33	10,67
	Бег 60 м.	сек.	12,10	12,40	12,70	13,00	13,30	13,43	13,67	13,90	14,13	14,37
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 10 с.	раз										
	Подъем туловища	раз	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Прыжок в длину с места	см.	105,00	101,25	97,50	93,75	90,00	87,50	84,38	81,25	78,13	75,00

\* учащиеся, не показавшие минимальный результат для начисления 1 балла или не выполнившие норматив по другим причинам (отсутствие, болезнь и др.) получают 0 баллов.

**Оценочные материалы для текущей, промежуточной аттестации учащихся  
2 года обучения, углубленного уровня**

Развиваемое физическое качество	Наименование норматива	Ед.	Результаты, баллы*									
			М					Ж				
		изм.	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Быстрота	Бег 30 м.	сек.	6,40	6,65	6,90	7,15	7,40	8,00	8,33	8,67	9,00	9,33
	Бег 60 м.	сек.	10,90	11,20	11,50	11,80	12,10	12,50	12,73	12,97	13,20	13,43
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 10 с.	раз	2	2	1	0	0	2	2	1	0	0
	Подъем туловища	раз	9,00	8,00	7,00	6,00	5,00	8,00	7,00	6,00	5,00	4,00
	Прыжок в длину с места	см.	120,00	116,25	112,50	108,75	105,00	100,00	96,88	93,75	90,63	87,50

\* учащиеся, не показавшие минимальный результат для начисления 1 балла или не выполнившие норматив по другим причинам (отсутствие, болезнь и др.) получают 0 баллов.

*Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации учащихся.*

**Бег на 30,60 метров** выполняется на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. В каждом забеге участвуют не менее двух учащихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка. Сдают дети для зачисления в группы начальной подготовки.

**Сгибание разгибание рук в упоре лежа** выполняется максимальное количество раз за 10 с. И.п. - упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию. Отжимание засчитывается, когда учащийся, коснувшись грудью пола, возвращается в исходное положение. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

**Подъем туловища лежа на спине** выполняется лежа на спине, согнув ноги, руки за голову. Ноги удерживает за стопы партнер или их можно закрепить под скамейку, нижнюю рейку шведской стенки или диван. Поднимать туловище вверх до касания локтями бедер с последующим возвращением в исходное положение. Выполняйте упражнение без временных рамок.

*Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня специальной физической подготовленности*

**Прыжки в длину с места** проводится на нескользкой поверхности. Учащийся встает у стартовой линии в исходное положение, ноги параллельно, и толчком двумя ногами при взмахе рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключая жесткое приземление. Измерение осуществляется измерительной рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.

## 2.5. Методические материалы

На занятиях тренер-преподаватель применяет комплекс разнообразных педагогических методов:

**словесный метод** - играет важную роль в развитии умственной деятельности обучающихся;

**метод иллюстративной наглядности** - не должно быть пассивное созерцание обучающимся предложенного для освоения материала, тренеру- преподавателю необходимо выяснить, понятно ли обучающимся увиденное, понравилось или нет и почему, либо разобраться в увиденном;

- **метод показа** - предполагает, что прежде, чем приступить к разучиванию нового, материала, педагог предваряет его своим точным показом; в.

демонстрации тренера-преподавателя движение выглядит в законченном виде, и обучающиеся сразу видят конкретное выполнение движений, техники, что будит воображение;

- **игровой метод** - в процессе игровых действий у обучающихся формируются волевые качества, приобретается опыт поведения и ориентировки, совершенствуются физические, двигательные умения и навыки;

**соревновательный метод** используется как в относительно элементарных формах (способ стимулирования интереса и активизации обучающихся при выполнении отдельного упражнения на занятиях), так и в самостоятельном виде, в качестве контрольно-зачётных или официальных спортивных соревнований

#### **Методы физического воспитания:**

*Метод строго регламентированного упражнения предусматривает:*

твёрдую регламентацию программы движений (заранее обусловленный состав движений, порядок их повторения, изменения и взаимосвязи);

чёткую дозировку нагрузки и управление её динамикой по ходу выполнения упражнений, чёткое нормирование места и длительности интервалов отдыха.

### 3. Список использованных источников

1. Макарова Г.А., Погребной А.И., «Медико-биологическое обеспечение подготовки спортсменов» зарубежный опыт - издательство Экоинвест. Краснодар. 2011г.
2. Макарова Г.А., Холявко Ю.А., «Биохимический контроль в спорте». Краснодар. 2011 г.
3. Никитушкина Н.Н., Водяникова И.А., «Управление методической деятельностью спортивной школы». Издательство Советский спорт. Москва. 2012 г.
4. Горулёв П.С., Румянцева Э.Р., «Женская тяжёлая атлетика» проблемы и перспективы - издательство Советский спорт. Москва. 2006 г.
5. Дворкин Л.С., «Подготовка юного тяжелоатлета» - издательство Советский спорт. Москва. 2006 г.
6. (<http://sportobr.ru/>) Сайт ЦРФКССО.
7. ([minobrkuban@krasnodar.ru](mailto:minobrkuban@krasnodar.ru)) Сайт министерства образования края.
8. ([info@minobrnauki.gov.ru](mailto:info@minobrnauki.gov.ru)) Сайт министерства образования РФ.
9. (<http://www.minsport.gov.ru>) Министерство спорта Российской Федерации.
10. (<http://www.kubansport.ru/>) Министерство физической культуры и спорта Краснодарского края.