

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖНОЙ  
ПОЛИТИКИ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ СПЕЦИАЛЬНОЕ УЧЕБНО-  
ВОСПИТАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЗАКРЫТОГО ТИПА  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ  
(ГКСУВУЗТ ОШ КК)

УТВЕРЖДЕНО  
решением педагогического совета  
от 27.08.2021 года протокол № 1  
Председатель  
Н.А. Лысенков



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

«Атлет»

(наименование программы)

Уровень программы: базовый  
(ознакомительный, базовый или углубленный)

Срок реализации программы: 1 год (366 ч.)  
(общее количество часов)

Возрастная категория: от 11 до 17 лет.

Вид программы: модифицированная  
(типовая, модифицированная, авторская)

Автор-составитель:  
Будюк Николай Евгеньевич,  
Педагог дополнительного образования

ст-ца Переясловская, 2021 г.

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «**Силовая подготовка**» (далее Программа) составлена в соответствии с приказом №196 от 9 ноября 2018 года «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» Министерства просвещения Российской Федерации и Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, включая разно уровневые программы от 18.11.2015 года № 09-3242 Министерства образования и науки Российской Федерации. В содержание программы вошли лучшие педагогические практики современности по воспитанию и выявлению талантливых обучающихся, помогающих выделить профессионально ориентированных обучающихся, вариативных методик способствующих созданию необходимых условий для личностного развития и самоопределения обучающихся.

**Нормативно-правовые документы, обеспечивающие реализацию программы:**

1. Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ);
2. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.368521 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (рзд.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (далее- Целевая модель);
6. Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07 декабря 2018 г., протокол № 3);
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Порядок);

8. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

9. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ от 18.11.2015 г. Министерство образования и науки РФ.

10. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ автора-составителя Рыбалева И.А., канд. пед. наук, доцента, зав. кафедрой дополнительного образования ГБОУ «Институт развития образования» Краснодарского края; Краснодар 2019 г.

Содержание программы адаптированы к условиям реализации в рамках образовательных организаций общего и дополнительного образования детей.

Дополнительная образовательная программа базового уровня «Силовая подготовка» **физкультурно-спортивной направленности**, 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.

**Актуальность.** Занятия силовой подготовкой способствуют развитию моральных и волевых качеств, в основе которых лежит строгая самодисциплина, основанная на высокой сознательности, здоровой оценке событий и своих действий, на подчинении своих чувств разуму.

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

**Педагогическая целесообразность** – содержание программы позволяет воспитать и выявить талантливых обучающихся, профессионально ориентировать их, способствовать личностному развитию и самоопределению.

**Отличительные особенности** образовательной программы, является воспитательный процесс обучения, при котором развиваются такие качества, как: уверенность в своих силах и возможностях, самообладание и ответственность перед командой.

Занятия силовой подготовкой способствуют развитию и совершенствованию у обучающихся 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 обучающихся поведенческих установок, силовая подготовка, своими техническими и

методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

**Адресат программы.** Программа реализуется от 7 до 17 лет, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий силовой подготовкой. Количество учащихся в группе может быть от 8 до 15 человек. В группы зачисляются дети любых категорий, в том числе дети, находящиеся в трудной жизненной ситуации.

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

**Режим занятий:** 6 раза в неделю по 1.5 часа. Занятия проводятся согласно утвержденного расписания образовательной организации, в которой реализуется данная программа. Продолжительность занятий 40 минут с обязательным перерывом не менее 10 минут для отдыха детей между каждым занятием.

**Особенности образовательного процесса.** Состав групп регламентируется СанПиН: 8--15 чел. в группах. Состав группы постоянный, могут быть разновозрастные дети. Принимаются все желающие.

Основными педагогическими принципами образовательной программы «Силовой подготовки» являются:

- учет возрастных и индивидуальных способностей учащихся;
- личностно-деятельный подход к организации учебно-воспитательного процесса.

Для обеспечения продолжения образовательного процесса в условиях введения в образовательных организациях режима карантина или невозможности посещения занятий по причине погодных явлений применяются модель интеграции очных и дистанционных форм обучения и модель обучения на базе видеоконференций.

**Состав группы** – постоянный.

**Форма образовательной деятельности** – групповая, индивидуальная.

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

В группы принимаются дети разной возрастной категории.

**Уровень программы, объем и сроки.**

Уровень программы – базовый.

Срок обучения 1 год: 53 недели с объемом 366 часов учебной нагрузки в год.

**Цель:** удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях силовой подготовки, выявление, развитие и поддержка талантливых обучающихся, 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;
- приобретение знаний о ценностях физической культуры и спорта, их роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств с учетом индивидуальных особенностей развития средствами силовой подготовки;
- научить регулировать свою физическую нагрузку;
- обучить базовым техническим элементам силовых видов спорта;
- формировать умения организации самостоятельных занятий физическими упражнениями.

*Метапредметные:*

- воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- приобщение обучающихся к здоровому образу жизни и гармонии тела;
- воспитание устойчивого интереса и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности в целом;
- воспитание волевых, нравственных и этических качеств личности.

*Личностные:*

- развить основные физические качества: силу, скоростно-силовую и общую выносливость, гибкость;
- развивать специальные двигательные способности необходимые для силовых видов спорта;
- способствовать развитию социальной активности обучающихся;
- способствовать самоопределению обучающихся, спортивно-ориентировать.

### Учебный план

№ п/п	Название раздела программы, тема.	Всего часов	Количество часов первого года обучения		Форма аттестации (контроля) по разделам, темам
			теория	практика	
<b>1.</b>	<b>Обязательные предметные области</b>	<b>333</b>			
1.1	Введение	2	2		беседа
1.2	Теоретическая подготовка	30	15		беседа
1.3	Общая физическая подготовка	123	2	126	диагностика
1.4	Специальная физическая подготовка	104	2	112	диагностика
1.5	Технико-тактическая подготовка	74		74	диагностика
<b>2.</b>	<b>Вариативные предметные области</b>	<b>33</b>			
2.1	Интегральная (соревновательная)	7	1	6	соревнования

	подготовка				
2.2	Различные виды спорта и подвижные игры	20		24	
2.3	Спортивное и специальное оборудование	2			
3.	Контрольные занятия	3	1		аттестация промежуточная и итоговая
3.1	Итоговое занятие	1		1	беседа
	<b>Итого</b>	<b>366</b>	<b>23</b>	<b>343</b>	

## 2. Содержание учебного плана

### I. Обязательные предметные области

#### 1.1. Вводное занятие.

Теория: Знакомство с обучающимися. Знакомство с учебно-тренировочным режимом, содержанием программного материала. Проведение инструктажа по ОТ и ТБ во время занятий. 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 самостраховки 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, связка, 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 ее 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 сверху.

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 сверху). Упражнения для воспитания гибкости и подвижности в суставах. Упражнения для воспитания скоростно-силовых способностей. Упражнения для воспитания скоростных и координационных способностей. Упражнения для воспитания выносливости. Упражнения на расслабление. Жонглирование двумя, тремя, четырьмя мячами различного веса и различного объема. Для развития специальных скоростно-силовых и скоростных качеств, а также специальной выносливости применяются: имитация рук в движении бокса на количество повторений за 1 минуту, за 2 минуты, за 3 минуты, за 12 минут, имитация ударов по боксерской груше, справа и слева с отягощением (утяжеленной рукояткой, манжетами на кисть руки) на количество повторений за 1 минуту, 2 минуты, 3 минуты.

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

### **1.5. Техничко-тактическая подготовка.**

*Теоретическая часть:*

Техника выполнения упражнений в тяжелой атлетике, гиревом спорте и силовом троеборье. Терминология силовой подготовки. Основные параметры движения атлета и штанги. Основные параметры движения спортсмена и гири. 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 техника 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.

## **II. 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.

### **III. Контрольные мероприятия.**

*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. Блиц опрос по теоретической подготовке.

### **IV. Итоговое занятие.**

*Теоретическая часть:* подведение результатов обучения. Вручение дипломов, грамот по результатам соревновательной деятельности. Подведение итогов обучения. Вручение документов об успешном окончании обучения по программе дополнительного образования.

*Практическая часть:* показательные выступления для родителей, администрации.

### **Планируемые результаты**

За время обучения по программе «Силовая подготовка» у обучающихся будет сформирован интерес и потребность к здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом. Занятия способствуют положительному воздействию на центральную нервную систему.

Знания и умения, полученные в процессе подготовки помогут обучающимся, обрести уверенность в собственных силах. Соревновательная деятельность дает возможность проверить и применить полученные навыки, обучающиеся учатся побеждать не только в спорте, но и в жизни.

#### **После обучения обучающиеся будут знать:**

- 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, организацию мест проведения занятий, правила соревнований;

- основы здорового образа жизни, требования и нормы гигиены спорта;
- строение организма и влияние физической нагрузки на основные физиологические системы человека;
- терминологию в силовых видах спорта;
- правила безопасного поведения во время занятий и соревнований по силовым видам спорта;
- способы и правила оказания первой помощи;
- правила и методы регулирования физической нагрузки;
- методику выполнения контрольно-тестовых упражнений.

***Будут уметь:***

- выполнять технические элементы;
- демонстрировать физические и специальные качества при выполнении контрольно-тестовых упражнений;
- выполнять специальную разминку, перед тренировкой, перед соревнованиями;
- соблюдать правила по ОТ и ТБ во время занятий и соревнований;
- участвовать в соревнованиях различного уровня в зависимости от своего уровня физической и технической подготовки;
- проявлять уважение к соперникам, к сверстникам, взрослым;
- формировать положительные черты характера и проявлять свои кондиционные качества в общении со сверстниками и взрослыми;
- самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений по общей физической подготовки.

**Этапы образовательного процесса**

Начало реализации программы	01.09.2020
Продолжительность реализации программы	49 недели
Продолжительность занятий	90 минут
Промежуточная аттестация	
Итоговая аттестация	май 2022г
Окончание реализации программы	31.08.2022г

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 занятиях.

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

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

## Календарный учебный график

Год обучения: с 1 сентября 2021 года по 31 августа 2022года																																
месяц	Сентябрь					Октябрь					Ноябрь					Декабрь			Январь			Февраль			Март							
	Недели обучени					Недели обучени					Недели обучени					Недели обучени			Недели обучени			Недели обучени			Недели обучени							
№ недели	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
	01.09-05.09	06.09-12.09	13.09-19.09	20.09-26.09	27.09-03.10	04.10-10.10	11.10-17.10	18.10-24.10	25.10-31.10	01.11-07.11	08.11-14.11	15.11-21.11	22.11-28.11	29.11-05.12	06.12-12.12	12.12-19.12	20.12-26.12	27.12-02.01	03.01-09.01	10.01-16.01	17.01-23.01	24.01-30.01	31.02-06.02	07.02-13.02	14.02-20.02	21.02-27.02	28.02-06.03	07.03-13.03	14.03-20.03	21.03-27.03	28.03-03.04	
	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	к	к	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у

месяц	Апрель					Май					Июнь			Июль			Август			Всего учебных недель	Всего часов по программе				
	Недели обучени					Недели обучени					Недели обучени			Недели обучени			Недели обучени								
№ неде	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53			
	04.04-10.04	11.04-17.04	18.04-24.04	25.04-01.05	02.05-08.05	09.05-15.05	16.05-22.05	23.05-29.05	30.05-05.06	06.06-12.06	13.06-19.06	20.06-26.06	27.06-03.07	04.07-10.07	11.07-17.07	18.06-24.07	25.07-31.07	01.08-07.08	08.08-14.08	15.08-21.08	22.08-28.08	29.08-31.08			
	о	о	о	о	у	у	у	у	у	у	у	у	у	о	о	о	о	у	у	у	у	у	у		

*Условные обозначения:*

*У-учебные занятия; о-отпуск руководителя; к-каникулы*

*Нерабочие праздничные дни: в 2021г-04 ноября; в 2022г- 01,02,03,07 января; 23 февраля; 08 марта; 01,09 мая; 12 июня.*

*Каникулы: с 25 декабря 2021г по 09 января 2022г*

### Условия реализации программы

Реализация программы осуществляется на базе спортивной школы, согласно требованиям СанПин.

Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Кол-во	Примечания
<i>Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)</i>		
Методические пособия по тяжелой атлетике, гиревого спорта, силового троеборья	Д	
Видео записи техники выполнения элементов тяжелоатлетических упражнений, гиревого спорта,	Д	

Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Кол-во	Примечания
силового троеборья		
Рабочая программа	Д	
<i>Учебно-практическое оборудование</i>		
<b>Базовый инвентарь:</b>		
Помосты	8	
Грифы	8	
Диски 50кг	8	
Диски 25 кг	10	
Диски 20 кг	10	
Диски 15 кг	10	
Диски 10 кг	10	
Диски 5кг, 2.5кг, 1кг, 0,5кг	16	
Шведские стенки	2	
Тренажеры	3	
Гири 32кг, 24кг, 16кг, 10кг, 8кг, 5кг	10	
Скамья для жимов	2	
<b>Дополнительный инвентарь:</b>		
Скакалка	20	
Набивные мячи	10	
Гантели	6	

Для характеристики количественных показателей используются следующие обозначения:

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

### **Формы аттестации**

Форма проведения промежуточной и итоговой аттестаций определяется учреждением самостоятельно и проводится в соответствии с Положением о проведении промежуточной и итоговой аттестаций, утвержденным приказом директора.

При проведении промежуточной и итоговой аттестаций обучающихся учитываются результаты освоения программы по каждой предметной области.

На основании результатов итоговой аттестаций, а также с учетом результатов выступления на спортивных соревнованиях по виду спорта силовой подготовки осуществляется либо перевод обучающихся на предпрофессиональную программу, либо выдается сертификат об окончании прошедшей Программы.

**Итоговую аттестацию** обучающиеся сдают в мае для проверки результатов освоения Программы.

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

Обучающемуся, не выполнившему предъявляемые Программой требования соответствующего года обучения, либо по каким то причинам не

освоивших программу (длительная болезнь и т.д.), предоставляется возможность один раз продолжить обучение повторно на данной Программе.

**Протокол результатов  
итоговой индивидуальной аттестации учащихся  
за \_\_\_\_\_ учебный год**

Наименование программы: \_\_\_\_\_

Группа: \_\_\_\_\_

Дата проведения: \_\_\_\_\_

№ п/п	Фамилия, имя учащегося	ОФП, СФП результат за						ТТП, результат за			Участие в соревнованиях	Результат теоретического теста	Итоговая оценка
		показатель						показатель					

Тренер-преподаватель: \_\_\_\_\_

Состав комиссии: \_\_\_\_\_

Заключение комиссии: \_\_\_\_\_

**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 подготовки. Чуть ниже тесты по теоретической подготовки.

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 диагностических (промежуточной аттестации) и  
аттестационных (итоговой аттестации) упражнений по ОФП, СФП И  
ТТП.**

Таблица №3

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Возраст	баллы		
			5	4	3
<b>Быстрота</b>	<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
<b>Скоростно –</b>	<i>Прыжок вверх с места (см)</i>	7	30	28	25

<b>СИЛОВЫЕ качества</b>		8	35	30	28	
		9	38	35	30	
		10	40	38	35	
		11	43	40	38	
		12	45	43	40	
		13	48	45	43	
		14	50	48	45	
		15	55	50	48	
		16	60	55	50	
		17	65	60	55	
		<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
	<i>Прыжки на гимнастическую скамейку (раз) за 10 сек.</i>	7	6	5	4	
		8	7	6	5	
		9	8	7	6	
		10	9	8	7	
		11	10	9	8	
		12	10	9	8	
		13	11	10	9	
		14	12	11	10	
		15	13	12	11	
		16	14	13	12	
		17	15	14	13	
<b>Сила</b>	<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	
	<i>Подъем ног к перекладине в висе на 100° (раз)</i>	7	7	6	5	
		8	8	7	6	
		9	10	9	8	
		10	11	10	9	
		11	12	11	10	
		12	13	12	11	
		13	14	13	12	
		14	15	14	13	
		15	16	15	14	
		16	17	16	15	
		17	18	17	16	
<b>Выносливость</b>	<i>Вис на перекладине с согнутыми руками (сек)</i>	7	9	8	7	
		8	11	9	8	
		9	13	11	10	
		10	15	13	11	
		11	18	15	13	
		12	20	18	15	
		13	21	20	18	
		14	22	21	20	
		15	23	22	21	
	16	24	23	22		

		17	25	24	23
--	--	----	----	----	----

возраст	уровень	ГТ					
		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

## 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.

## **Формы организации учебного занятия:**

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

## **Список литературы**

1. Концепция развития дополнительного образования детей (утвержденная распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014 года № 1726-р). Дополнительное образование сборник нормативных документов. М.: издательство «Национальное образование» 2015 -48с.
2. Дворкин Л.С. Силовые единоборства. Атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт. – Ростов на Дону: Феникс, 2001. – 384 с.
3. Дворкин Л.С. Подготовка юного тяжелоатлета. - Москва, Советский спорт, 2006. – 338 с.
4. Виноградов Г.П. Атлетизм: теория и методика тренировки: учебник для вузов / Г.П. Виноградов. – М.: Советский спорт, 2009.
5. Воротынцев А.И. Гири. Спорт сильных и здоровых / А.И. Воротынцев. – М.: Советский спорт, 2002.
6. Добровольский С.С. Техника гиревого двоеборья и методика ее совершенствования: учеб. Пособие / С.С. Добровольский, В.Ф. Тихонов. – Хабаровск: ДВГАФК, 2004.
7. Дворкин Л.С., Ахметов С.М. Атлетизм в системе физического воспитания и спорта (история, теория, методика и технология): монография. Краснодар, 2012. -688с.

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания методического  
объединения педагогов дополнительного  
образования и инструкторов по физической  
культуре ГКСУВУЗТ ОШ КК  
от \_\_\_\_\_ 2021\_\_ года № \_\_\_\_

\_\_\_\_\_

подпись руководителя МО

\_\_\_\_\_

Ф.И.О.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по  
воспитательной работе

\_\_\_\_\_ /А.В. Базарный/  
подпись Ф.И.О

\_\_\_\_\_ 2021\_\_ года