

**Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа города Шадринска»**

Принята:
На научно-методическом совете ДЮСШ
Протокол № 4
от 25 апреля 2022 г.

Утверждаю:
Директор МБУДО «ДЮСШ
г.Шадринска»
_____ Л.Г.Каменева

Приказ № 90/1 от « 01 » июня 2022 г

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»**

для спортивно-оздоровительных групп отделения тяжёлой атлетики

Возраст учащихся 6-17 лет (подгруппы 6-10, 11-17)

Срок реализации 9 месяцев

Авторы:
Смирнов Дмитрий Владимирович
тренер-преподаватель по тяжёлой атлетике,
высшей квалификационной категории
Фидлер-Смирнова А.И., тренер-
преподаватель по тяжёлой атлетике первой
квалификационной категории

Шадринск 2022 год

«Общая физическая подготовка»: дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа/ Д.В.Смирнов; МБУДО «ДЮСШ г. Шадринска», 2022.- 28 с.

Автор Д.В.Смирнов, тренер-преподаватель высшей квалификационной категории, Мастер спорта России международного класса по тяжёлой атлетике
А.И. Фидлер-Смирнова, тренер-преподаватель первой квалификационной категории

Рассмотрена на научно-методическом совете МБУДО «ДЮСШ г. Шадринска»

Протокол № 4 от 25 апреля 2022 г.

Руководитель НМС _____ Н.А.Громова - методист

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка.

| | |
|----------------------------------|---|
| Направленность программы | Физкультурно-спортивная |
| Актуальность программы | Занятия по программе «Общая физическая подготовка» с дополнением оздоровительной работы является уникальной естественной средой для формирования позитивной «Я – концепции», так как приближает человека к действительности (могу - не могу), формирует адекватную самооценку, избавляет от неуверенности в себе, способствует самоконтролю, а также позволяет избегать рисков, опасных для здоровья, помогает приобретать полезные навыки и привычки. Программа способствует успешной социализации в обществе. |
| Отличительные особенности | Особенностью является дополнение физкультурно-спортивного направления элементами оздоровительной работы. Предполагается не только формирование знаний и навыков, способствующих физическому развитию и укреплению здоровья, но и обучение комплексам специальных упражнений, релаксации. Программа предусматривает изучение теоретического материала, проведение практических занятий СФП, ОФП, с элементами оздоровительных методик, игровых комплексов, упражнений с отягощениями и на тренажёрах, участие детей в «Весёлых стартах», спортивных праздниках и соревнованиях по ОФП. Эффективность занятий определяется физической подготовленностью (уровнем роста показателей физической подготовленности по результатам тестирования). |
| Адресат программы | Программа адресована учащимся 6-17 лет, с распределением на подгруппы 6-10 лет, 11-17 лет. Принимаются на обучение все желающие, но группы формируются с учётом возраста и уровня физической, психической и социальной подготовленности |

| | |
|--|---|
| | ребёнка. При поступлении детей предоставляется медицинская справка с отметкой об отсутствии противопоказаний к занятиям спортом, письменное заявление родителей, согласие на обработку данных. |
| Срок реализации (освоения) программы | 9 месяцев |
| Объём программы | 144 часа |
| Формы обучения, особенности организации образовательного процесса | Групповые Особенности организации образовательного процесса: очная и с применением дистанционных образовательных технологий |
| Уровни сложности содержания программы | Стартовый (ознакомительный) – 9 месяцев, рекомендуемое количество часов не более 144 час. |

1.2. Цель и задачи программы. Планируемые результаты

Цели программы

1. Создание образовательной среды для оказания благоприятного воздействия на укрепление здоровья учащихся средствами общей физической подготовки и дальнейшего вовлечения в активные занятия физической культурой и спортом.

2. Выявление и развитие способностей каждого занимающегося, формирование богатой, свободной, физически здоровой, творчески мыслящей личности, способной адаптироваться к условиям новой жизни.

Задачи программы

Образовательные:

- знакомить воспитанников с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- обучать комплексам физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- обучать технике тяжелоатлетических упражнений через комплексы подводящих и специальных упражнений (с учетом возраста и уровня развития физических качеств);
- формировать у воспитанников навыки здорового образа жизни.

Развивающие:

- развивать и совершенствовать его физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность;
- совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями.

Воспитательные:

- приобщить к регулярным тренировочным занятиям;
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;
- формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями;
- формировать навыки работы в паре, в команде, содействовать развитию чувства товарищества и взаимопомощи;
- содействовать развитию моральных и волевых качеств, в основе которых лежит строгая самодисциплина и ответственное отношение к тренировочному процессу;
- формировать интерес к тяжелоатлетическому спорту;
- прививать жизненно важные гигиенические навыки.

Оздоровительные:

- улучшать функциональное состояние организма;
- формировать правильную осанку;
- обучать диафрагмально-релаксационному дыханию;
- повышать физическую и умственную работоспособность;
- укреплять здоровье и закаливать организм;
- формировать культуру здорового и безопасного образа жизни.

Планируемые результаты

- формирование интереса и мотивации к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта тяжёлая атлетика (с учетом возраста и уровня развития физических качеств);
 - приобретение первого опыта участия в соревнованиях (с учетом освоения основ техники по виду спорта тяжёлая атлетика);
 - всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
 - укрепление здоровья спортсменов;
 - отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта

тяжелая атлетика.

- общие знания об истории и особенностях зарождения и развития физической культуры и спорта, о виде спорта Тяжелая атлетика, о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;

- общие знания об основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушений осанки, о причинах травматизма и правилах профилактики.

1.3. Рабочая программа

Учебный план. Содержание программы. Тематическое планирование

Учебный план.

| | | |
|-----------------------------|-----------------------------------|-----|
| Количество занятий в неделю | | 2 |
| Количество часов в неделю | | 4 |
| Раздел подготовки | Общая физическая подготовка | 81 |
| | Специальная физическая подготовка | 50 |
| | Аттестация | 2 |
| | Контрольные испытания | 2 |
| | Теоретическая подготовка | 9 |
| | Медицинское обследование | 2 |
| Общее количество часов | | 144 |
| Всего занятий | | 72 |

Учебная программа является ознакомительной и рассчитана на 9 месяцев обучения, занятия проводятся 2 раза в неделю (2 занятия по 2 академических часа).

Программа адресована учащимся 6-17 лет, с распределением на подгруппы 6-10 лет, 11-17 лет. Принимаются на обучение все желающие, но группы формируются с учётом возраста и уровня физической, психической и социальной подготовленности ребёнка.

При поступлении детей предоставляется медицинская справка с отметкой об отсутствии противопоказаний к занятиям спортом, письменное заявление родителей, согласие на обработку данных.

| Наименование группы | Срок обучения (недель, занятий, часов) | Минимальный/максимальный возраст для зачисления в подгруппы | Минимальное число учащихся в группе | Максимальное число учащихся в группе | Требования по итогам обучения |
|----------------------------|--|---|-------------------------------------|--------------------------------------|-----------------------------------|
| СОГ (спортивно-оздоровител | 36 недель 72 занятия 144 часа | 6-10 11-17 | 10 | 20 | Выполнение Контрольных упражнений |

| | | | | | |
|--------------|--|--|--|--|------------------------|
| ьные группы) | | | | | (динамика показателей) |
|--------------|--|--|--|--|------------------------|

Учебно-тематический план

| № п/п | Наименование разделов и тем | Общее кол-во (ч) | В том числе | | Форма проведения | Форма контроля (аттестации) |
|-------------|--|------------------|---------------|--------------|-----------------------------------|---|
| | | | теоретических | практических | | |
| | Всего часов | 144 | | | | |
| I | Теоретическая подготовка Основы знаний. | 9 | | | | |
| 1.1. | Вводное занятие. Техника безопасности (инструктаж). Знакомство с залом и оборудованием. | 1 | 1 | - | Беседа Инструктаж экскурсия | Отметка в журнале учёта инструктажей |
| 1.2. | Об истории вида спорта «Тяжёлая атлетика» в стране, в городе, в школе. | 1 | 1 | - | Беседа, презентация | Дискуссия |
| 1.3. | Здоровье и физическое развитие человека. Образ жизни как фактор здоровья. Личная гигиена. | 1 | 1 | - | Беседа, презентация | Наблюдение Дискуссия |
| 1.4. | Закаливание и здоровье. Правила использования закаливающих процедур. | 1 | 1 | - | Беседа, презентация | Дискуссия |
| 1.5. | Режим дня. Режим питания спортсмена. | 1 | 1 | - | Беседа, работа по группам | Дискуссия, составление меню для спортсмена |
| 1.6. | Влияние физических упражнений на организм человека. Профилактика | 1 | 1 | - | Беседа | Наблюдение |

| | | | | | | |
|-------------|---|-----------|---|-----------|--|-------------------------------------|
| | нарушения осанки. | | | | | |
| 1.7. | Причины травматизма и правила профилактики. | 1 | 1 | - | Беседа, презентация | Наблюдение |
| 1.8. | Вид спорта «Тяжёлая атлетика». Особенности выполнения упражнений. Терминология. | 2 | 2 | - | Ознакомительные беседы в процессе обучения | Наблюдение |
| II | Общая физическая подготовка (ОФП) | 81 | - | 81 | Практические занятия | |
| 2.1. | Коррекционные упражнения (профилактика) | 12 | - | 12 | | |
| 2.1.1 | Гимнастика для глаз. | 1 | - | 1 | Показ Выполнение | Наблюдение Методические указания |
| 2.1.2. | Дыхательная гимнастика. | 1 | - | 1 | Показ Выполнение | Наблюдение Методические указания |
| 2.1.3. | Повышение тонуса и укрепление мышц свода стопы и мышц голени. | 2 | - | 2 | Показ Выполнение | Наблюдение Методические указания |
| 2.1.4. | Пальчиковая гимнастика. Суставная гимнастика. | 1 | - | 1 | Показ Выполнение | Наблюдение Методические указания |
| 2.1.5. | Упражнения для правильной осанки. | 2 | - | 2 | Показ Выполнение | Наблюдение Методические указания |
| 2.1.6. | Упражнения на развитие гибкости. | 3 | - | 3 | Показ Выполнение | Наблюдение Методические указания |
| 2.1.7. | Упражнения на статику. | 2 | - | 4 | Показ Выполнение | Наблюдение Методические указания |
| 2.2. | Строевые упражнения, | 17 | - | 17 | Ознакомление Выполнение | Методические указания |

| | | | | | | |
|------|--|----|---|----|--|---|
| | ходьба, бег, общеразвивающие упражнения (ОРУ). | | | | | Самоконтроль |
| 2.3. | Упражнения на развитие физических качеств (сила, ловкость, выносливость, быстрота, координация движений, с предметами и без предметов) | 32 | - | 32 | Ознакомление Выполнение | Методические указания Самоконтроль |
| 2.4. | Подвижные игры и эстафеты | 20 | - | 20 | Ознакомление Выполнение | Методические указания Самоконтроль |
| III | Специальная физическая подготовка (СФП) | 50 | - | 50 | Практические занятия | |
| 3.1. | Подводящие специально подготовительные упражнения | 25 | - | 25 | Ознакомление Закрепление техники выполнения | Наблюдение Методические указания Самоконтроль |
| 3.2. | «Школа тяжёлой атлетики» (ознакомление с техникой выполнения рывка и толчка, приобретение опыта соревновательной деятельности). | 25 | - | 25 | Ознакомление с техникой выполнения | Наблюдение Методические указания Самоконтроль |
| IV | Аттестация (стартовая диагностика и контрольные испытания). | 2 | - | - | - | Протокол испытаний |
| V | Медицинское обследование | 2 | - | - | - | Результаты обследования |

Содержание предметных областей

| №п/п | Наименование разделов и тем | Часов | | | Виды контроля (аттестация) |
|-----------|---|-----------|----------|-----------|--|
| | | всего | теория | практика | |
| 1 | Теоретическая подготовка Основы знаний. | 9 | 9 | | |
| 1.1. | Вводное занятие. Техника безопасности. Знакомство с залом и оборудованием. | 1 | 1 | | Наблюдение |
| 1.2. | Об истории вида спорта «Тяжёлая атлетика» в стране, в городе, в школе. | 1 | 1 | | Опрос |
| 1.3. | Здоровье и физическое развитие человека. Образ жизни как фактор здоровья. Личная гигиена. | 1 | 1 | | Наблюдение Дискуссия |
| 1.4. | Закаливание и здоровье. Правила использования закаливающих процедур. | 1 | 1 | | Дискуссия |
| 1.5. | Режим дня. Режим питания спортсмена. | 1 | 1 | | Дискуссия Составление меню спортсмена |
| 1.6. | Влияние физических упражнений на организм человека. Профилактика нарушения осанки. Коррекционные упражнения | 1 | 1 | | Наблюдение |
| 1.7. | Причины травматизма и правила профилактики. | 1 | 1 | | Наблюдение |
| 1.8. | Вид спорта «Тяжёлая атлетика». Особенности выполнения различных упражнений. Терминология. | 1 | 1 | | Наблюдение |
| II | Общая физическая подготовка. | 81 | | 81 | |
| 2.1. | Коррекционные упражнения (профилактика) | 12 | - | 12 | |
| 2.1.1. | Гимнастика для глаз Комплекс упражнений https://infourok.ru/gimnastika-dlya-glaz-klassi-1151586.html | | | 1 | |
| 2.1.2. | Дыхательная гимнастика. Комплекс упражнений https://infourok.ru/dihatelnaya-gimnastika-dlya-detey-v-nachalnoy-shkole-3368506.html | | | 1 | |
| 2.1.3. | Повышение тонуса и укрепление мышц свода стопы и мышц голени. Комплекс упражнений https://kladzdor.ru/articles/kompleksy-uprazhneniy-i-lechebnaya-gimnastika/10-uprazhneniy-dlya-ukrepleniya-stopy/ | | | 2 | |
| 2.1.4. | Пальчиковая гимнастика. Суставная гимнастика. Комплекс упражнений https://infourok.ru/prezentaciya-k-dokladu-palchikovaya-gimnastika | | | 1 | |
| 2.1.5. | Упражнения для правильной осанки. Комплекс упражнений https://zen.yandex.ru/media/7minut/top10-uprazhnenii-dlia-krasivoi-osanki | | | 2 | |
| 2.1.6. | Упражнения на развитие гибкости. | | | 3 | |

| | | | | | |
|------------|---|------------|---|-----------|--|
| | Комплекс упражнений https://sport.wikireading.ru/3892 | | | | |
| 2.1.7 | Упражнения на статику. Комплекс упражнений https://goodlooker.ru/sticheskie-uprazhnenia.html | | | 2 | |
| 2.2. | Строевые упражнения, ходьба, бег Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Комплексы упражнений https://infourok.ru/kompleks-oru-bez-predmeta-2868947.html https://fizruku.ru/kompleks-obshherazvivayushhih-uprazhneniy-oru-dlya-nachalnyh-klassov.html | 17 | - | 17 | |
| 2.3. | Упражнения на развитие физических качеств (сила, ловкость, выносливость, быстрота, координация движений, с предметами и без предметов) Комплекс упражнений https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2012/04/12/spets-uprazhneniya-dlya-razvitiya-fizicheskikh-kachestv | 32 | - | 32 | |
| 2.3. | Подвижные игры и эстафеты. http://window.edu.ru/catalog/pdf2txt/428/19428/2640?p_page=2 https://kladraz.ru/igry-dlja-detei/podvizhnye-igry/podvizhnye-igry-vestafety-dlja-detei-7-9-let.html | 20 | - | 20 | |
| III | Специальная физическая подготовка (СФП). | 50 | - | 50 | |
| 3.1. | Подводящие специально подготовительные упражнения. Комплекс упражнений. https://studfile.net/preview/1729705/page:3/ https://studme.org/347206/pedagogika/klassifikatsiya-uprazhneniy-tyazhelootleticheskikh-vidov-sporta | 25 | - | 25 | |
| 3.2. | «Школа тяжелой атлетики» (ознакомление с техникой выполнения рывка и толчка, приобретение опыта соревновательной деятельности). Комплекс упражнений. https://fitnavigator.ru/baza-uprazhnenij/ryvok-shtangi.html | 25 | - | 25 | |
| IV | Аттестация (стартовая диагностика и контрольные испытания). | 2 | - | - | |
| V | Медицинское обследование. | 2 | - | - | |
| | | 144 | | | |

2. Комплекс организационно-педагогических условий

Календарный учебный график

| | |
|---------------------------|--------------------------------|
| Количество учебных недель | 36 недель |
| Первое полугодие | 17 учебных недель |
| Второе полугодие | 19 учебных недель |
| Промежуточная аттестация | По итогам реализации программы |

Утверждаю
Директор МБУДО
«ДЮСШ г.Шадринска»
_____ / _____ /

УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК

на 20__/20__ учебный год (группа СОГ – спортивно-оздоровительная)

Распределение нагрузки на каждый месяц в учебном году (в часах)

| Содержание занятий | Кол-во час. | Периоды тренировочных занятий | | | | | | | | | | | |
|---|-------------|-------------------------------|------|-------|------|------|-------|------|------|-----|--|--|--|
| | | сент. | окт. | нояб. | дек. | янв. | февр. | март | апр. | май | | | |
| 1. Теория | 9 | | | | | | | | | | | | |
| Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Знакомство с залом и оборудованием. | | 1 | | | | | | | | | | | |
| Об истории вида спорта «Тяжелая атлетика» в стране, в городе, в школе. | | | 1 | | | | | | | | | | |
| Здоровье и физическое развитие человека. Образ жизни как фактор здоровья. Личная гигиена. | | | | 1 | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | |
|--|------------|----|----------|----------|------|----|----|------|----------|----------|--|--|--|
| Закаливание и здоровье. Правила использования закаливающих процедур. | | | | | 1 | | | | | | | | |
| Режим дня, режим питания спортсмена. | | | | | | 1 | | | | | | | |
| Влияние физических упражнений на организм человека. Профилактика нарушения осанки. | | | | | | | 1 | | | | | | |
| Причины травматизма и правила профилактики. | | | | | | | | 1 | | | | | |
| Вид спорта «Тяжелая атлетика». Особенности выполнения упражнений. Терминология. | | | | | | | | | 1 | 1 | | | |
| 2. Практика | 131 | 15 | 15 | 11,5 | 16,5 | 11 | 15 | 16,5 | 15 | 15,5 | | | |
| 2.1. Общая физическая подготовка (ОФП) | 81 | 10 | 10 | 7,5 | 10,5 | 7 | 10 | 9,5 | 8 | 8,5 | | | |
| 2.2. Специальная физическая подготовка (подводящие специально подготовительные упражнения, «Школа тяжелой атлетики») | 50 | 5 | 5 | 4 | 6 | 4 | 5 | 7 | 7 | 7 | | | |
| 2.3. Участие в соревнованиях (вне сетки часов) индивидуально для одарённых учащихся | | | | | | | | | | | | | |
| 3. Медицинское обследование | 2 | | | 1 | | | | | 1 | | | | |
| 4. Аттестация - стартовая диагностика; - контрольные испытания | 2 | | 1 | | | | | | | 1 | | | |
| Всего часов: | 144 | 16 | 17 | 13,5 | 17,5 | 12 | 16 | 17,5 | 17 | 17,5 | | | |

Ежемесячный календарный рабочий план ПРИМЕР

Распределение нагрузки на каждое тренировочное занятие (в минутах)

| Содержание учебного материала | Месяц сентябрь_ | | | | | | | | | Итого (занятий часов) |
|--|--------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------------------------|
| | Числа месяца | 4 | 7 | 9 | 11 | 14 | 16 | 18 | 24 | |
| 1.Теория | | | | | | | | | | 1ч |
| 2.Общая физическая подготовка | 30 | 45 | 55 | 10ч |
| -Строевые упражнения (с заданиями, без заданий) | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | |
| -ОРУ (общеразвивающие упражнения) | 15 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | |
| -Специальные упражнения | 10 | 10 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | |
| -Упражнения на развитие физ. качеств | - | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | |
| -Коррекционные упражнения | | | | | | | | | | |
| -Подвижные игры и эстафеты | | | | | | | | | | |
| 3.Школа тяжёлой атлетики | - | 30 | 25 | 4ч |
| - Подводящие специально подготовительные упражнения. | - | 25 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | |
| -Ознакомление с техникой выполнения рывка и толчка, приобретение опыта соревновательной деятельности. Комплекс упражнений. https://fitnavigator.ru/baza-uprazhnenij/ryvok-shtangi.html | - | 5 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | |
| 4.Контрольные упражнения стартовой диагностики | 45 | - | - | - | - | - | - | - | - | 1ч |
| 5.Врачебный контроль (по годовому плану) | | | | | | | | | | |
| | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 16часов |

Формы текущего контроля/промежуточной аттестации по итогам реализации программы

Анализ результатов освоения программы осуществляется следующими способами:

- текущий контроль знаний в процессе устного опроса;
- текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;
- тематический контроль умений и навыков после изучения тем;
- взаимоконтроль;
- самоконтроль;
- итоговый контроль умений и навыков;
- контроль над состоянием здоровья: количество острых заболеваний в год, показатели физического развития, группа здоровья.

Итоги реализации программы:

- начальные теоретические знания;
 - выполнение контрольных упражнений (тестов);
- опыт участия в соревнованиях.

Итоговый протокол текущего контроля (на конец обучения)

| № | Ф.И. | Прыжки в длину с места | | Запрыгивания на гимнастическую скамейку | | Подъем туловища до касания бедер | | Сгибание и разгибание рук | | Наклон вперед | | Примечания (рекомендации для дальнейших занятий) |
|---|---|------------------------|-----|---|-----|----------------------------------|-----|---------------------------|-----|---------------|-----|--|
| | | сентябрь | май | сентябрь | май | сентябрь | май | сентябрь | май | сентябрь | май | |
| | Сроки проведения стартовой диагностики и итоговых испытаний | | | | | | | | | | | |
| 1 | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | |
|---|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| 2 | | | | | | | | | | | | |
| 3 | | | | | | | | | | | | |
| 4 | | | | | | | | | | | | |
| 5 | | | | | | | | | | | | |
| 6 | | | | | | | | | | | | |

« ___ » _____ 20 __ г

Тренер-преподаватель: _____ / _____ /

*По итогам 20__-20__ учебного года из группы СОГ рекомендовано обучение по предпрофессиональным программам

Тестирование по общей физической подготовке

(оценивается положительная динамика выполнения тестов):

1. Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги (замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении, из трех попыток берется лучший результат).
2. И.П. - стоя на двух ногах лицом к гимнастической скамейке, выполнить, отталкиванием двумя ногами, запрыгивания на гимнастическую скамейку с возвратом в И.П. в течение 10 сек.
3. И.П. - лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок над головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в И.П. в течение 30 сек.
4. И.П. – упор лежа. Сгибание и разгибание рук.
5. Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу.
Коснуться пола пальцами рук.

Материально-техническое обеспечение

Спортивные помещения:

- спортивный зал для занятий на тренажёрах
- спортивный зал для занятий спортивными и подвижными играми
- спортивное оборудование и инвентарь

Хозяйственно-бытовые и санитарно-гигиенические помещения:

- душ - 1
- умывальники – 2
- санузел – 2
- раздевалка – 2

Информационное обеспечение

Перечень аудиовизуальных средств:

1. Аудиовизуальные средства обучения (АВСО) - особая группа технических средств обучения, получивших наиболее широкое распространение в учебном процессе, включающая экранные и звуковые пособия, предназначенные для предъявления зрительной и слуховой информации.
2. Видеозаписи с соревнований различного уровня.
3. Презентации по различным темам: антидопинг, технология спорта, подготовка тяжелоатлета, профилактика травматизма в спорте, история тяжелой атлетики.

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет».

Международные:

3. Международный Олимпийский Комитет – Текст: электронный // <http://www.olympic.org>
4. ВАДА (Всемирное антидопинговое агентство) - Текст: электронный // <http://www.wada-ama.org>

Всероссийские:

1. Министерство спорта Российской Федерации - Текст: электронный // <http://www.minsport.gov.ru>;
3. Федерация тяжелой атлетики России - Текст: электронный // <http://www.rfwf.ru>

Разное:

1. Журнал "Олимп" - Текст: электронный // <http://www.olympsport.ru>
2. Мир тяжелой атлетики - <http://heida.ru>
3. Новости - Текст: электронный // <http://news.sportbox.ru>, <http://rsport.m/weightlifting>
4. Научно-методический журнал «Физическая культура» - Текст: электронный // Режим доступа – <http://www.lib.spoedu.ru>
5. Педагогическая библиотека - Текст: электронный // Режим доступа - www.pedlib.ru

Кадровое обеспечение

Наименования должностей, профессий:

Тренер-преподаватель

Старший тренер-преподаватель

Требования к образованию и обучению:

Высшее образование или среднее профессиональное образование направлений подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования «Образование и педагогические науки» или Высшее образование либо среднее профессиональное образование в рамках иного направления подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования при условии его соответствия дополнительным общеразвивающим программам, дополнительным предпрофессиональным программам, реализуемым организацией, осуществляющей образовательную деятельность, и получение при необходимости после трудоустройства дополнительного профессионального образования по направлению подготовки «Образование и педагогические науки»

Требования к опыту практической работы:

Для старшего тренера-преподавателя - не менее двух лет в должности тренера-преподавателя или педагога дополнительного образования соответствующей направленности

Особые условия допуска к работе:

Отсутствие ограничений на занятие педагогической деятельностью, установленных законодательством Российской Федерации. Прохождение обязательных предварительных (при поступлении на работу) и периодических медицинских осмотров (обследований), а также внеочередных медицинских осмотров (обследований) в порядке, установленном законодательством Российской Федерации.

Методические материалы

Методические материалы.

Виды спортивной подготовки:

1. *Технико-тактическая подготовка* - предусматривает изучение техники тяжелоатлетических упражнений, а также рассматриваются варианты ведения тактической борьбы на помосте в зависимости от реально складывающейся ситуации на соревнованиях, рассматриваются наиболее показательные моменты соревновательной борьбы ведущих тяжелоатлетов прошлого и современного этапов развития тяжелоатлетического спорта посредством анализа видеоматериалов и протоколов соревнований.

2. *Физическая подготовка* делится на Общую Физическую подготовку (ОФП) и Специальную Физическую подготовку (СФП). Общая физическая подготовка тяжелоатлета осуществляется в процессе тренировочных занятий, в которые включаются общеразвивающие упражнения, в том числе из других видов спорта, обусловлена разнообразностью средств физического развития и относительно частой их сменой в тренировочном процессе. Специальная физическая подготовка включает в себя изучение и совершенствование техники тяжелоатлетических упражнений, проводится на ТЗ групповым или индивидуальным методом. Специальная физическая подготовка представлена средствами, принадлежащими тяжелоатлетическому спорту, общая - средствами других видов деятельности.

3. *Психологическая* подготовка базируется на развитии волевых и нравственных качеств, помогает создавать такое психическое состояние, которое способствует, с одной стороны, наибольшему использованию физической и технической подготовленности, с другой – позволяет противостоять предсоревновательным и соревновательным сбивающим факторам (неуверенность в своих силах, страх перед возможным поражением, скованность, перевозбуждение и т.д.).

4. *Методическая подготовка* содержит учебные материалы по теории и методике тяжелой атлетики и судейской практике;

5. *Теоретическая подготовка* - позволяет овладевать знаниями по истории вида спорта, способами наблюдения и другими необходимыми профессиональными навыками, осваивают методические основы планирования, методов обучения, анализа критериев и параметров тренировочных нагрузок.

Средства спортивной тренировки:

1. *Избранные соревновательные упражнения* – совокупность двигательных действий, которые являются средством ведения спортивной борьбы и выполняются в соответствии с правилами состязаний по виду спорта «Тяжелая атлетика»;

2. *Специально подготовительные упражнения* подразделяются на подводящие, способствующие освоению техники движений рывка и толчка, и *развивающие*, направленные на воспитание физических качеств (силы, быстроты, выносливости и т.д.);

3. *Общеподготовительные упражнения* играют в тренировочном процессе важную роль, а именно - в период полового созревания спортсменов (13-16 лет). Данные упражнения служат незаменимым средством, способствующим более активному развитию всех функциональных систем организма и физических качеств: скоростно-силовых, гибкости, ловкости и выносливости, одновременно готовят

сухожильно-связочный аппарат к максимальным нагрузкам в более зрелом возрасте. Комплекс общеподготовительных упражнений, включается в разминку, в основную и заключительную части занятия.

Методы спортивной тренировки:

1. Общепедагогические методы:

- *словесные методы* – рассказ, объяснение, беседа, анализ, обсуждение и др. Эффективность тренировочного процесса во многом зависит от умелого использования указаний, команд, замечаний, словесных оценок и разъяснений;

- *наглядные методы* – показ отдельных упражнений и их элементов тренером или квалифицированным спортсменом, демонстрация видеозаписи техники двигательных действий занимающихся.

2. Практические методы:

- *методы строго регламентированного упражнения* направленные преимущественно на освоение спортивной техники (разучивание движения в целом и по частям) и направленные преимущественно на совершенствование физических качеств (непрерывные - применяемые в условиях равномерной работы для повышения аэробных возможностей и интервальные, в том числе повторные и комбинированные);

- *игровой метод* – воплощается в виде подвижных и спортивных игр;

- *соревновательный метод* – предполагает специально организованную соревновательную деятельность, которая выступает в качестве оптимального способа повышения эффективности тренировочного процесса.

Оценочные материалы

1. Оценочным критерием выполнения контрольных испытаний является положительная динамика показателей в сравнении с показателями стартовой диагностики (анализируются протоколы испытаний на начало и конец обучения).

2. Критерии оценки достижения планируемых результатов в процессе наблюдений.

| | |
|-------------------------------|--|
| <p>Высокий уровень</p> | <p>Демонстрация высокой заинтересованности в занятиях (посещение без пропусков, тщательное выполнение заданий, умение анализировать действия, исправлять ошибки и др.).</p> <p>Демонстрация высокой динамики показателей выполнения контрольных упражнений в сравнении. Стабильные результаты.</p> <p>Демонстрация отличных знаний теории (в результате наблюдений за период обучения).</p> <p>Выполнение требований безопасности, демонстрация умений страховки и самостраховки.</p> <p>На конец обучения не допускаются ошибки при выполнении двигательных действий.</p> <p>Демонстрация качеств личности (коммуникабельность, доброжелательность, трудолюбие)</p> |
| <p>Средний уровень</p> | <p>Демонстрация достаточной заинтересованности в занятиях (посещение занятий без пропусков, старательное выполнение заданий).</p> <p>На контрольных испытаниях показывает удовлетворительные результаты. (показатель контрольных испытаний выше результатов предварительных испытаний).</p> <p>Хорошая исполнительность, выполнение требований.</p> |
| <p>Низкий уровень</p> | <p>Учащийся демонстрирует слабую заинтересованность в учебной деятельности, часто пропускает занятия, недостаточно старания и упорства в достижении цели. Имеет замечания в поведении и в общении со</p> |

| | |
|--|---|
| | сверстниками. На итоговом тестировании демонстрирует слабые результаты (показатель на прежнем уровне или динамика незначительная.) |
|--|---|

Список литературы

Нормативные документы.

1. Федеральный закон РФ от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с последними изменениями и дополнениями от 23 июля 2013 г.)
2. Федеральный Стандарт спортивной подготовки по виду спорта «Тяжёлая атлетика» (утв. приказом Министерства спорта РФ от 20 августа 2019 г. N 672)
3. Письмо Министерства спорта Российской Федерации от 12 мая 2014 г.
N ВМ-04-10/2554 о направлении методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации
(<https://sudact.ru/law/pismo-minsporta-rossii-ot-12052014-n-vm-04-102554/metodicheskie-rekomendatsii-po-organizatsii-sportivnoi/>)
4. Концепция подготовки спортивного резерва в РФ до 2025 года (утв. распоряжением Правительства РФ от 17 октября 2018 г. №2245-р)
5. Приказ Минспорта России от 25.08.2020 N 636 "Об утверждении методических рекомендаций о механизмах и критериях отбора спортивно одаренных детей"
6. Программа развития тяжелой атлетики в Российской Федерации на 2013 - 2020 годы.- М., 2013.- 158 с.
7. Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ (с изменениями 2017г)
8. Приказ №196 от 09.11.2018г. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
9. Устав МБУДО «Детско-юношеская спортивная школа г.Шадринска»;

10. Методические рекомендации ГАОУ ДПО «Институт развития образования и социальных технологий», Курган 2018г.
11. Приказ Министерства образования РФ №196 от 09.11.2018г. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
12. Приказ Министерства спорта РФ от 27.12.2013г № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»

Литература для учащихся:

1. Детские подвижные игры. / Сост .В.И.Гришков. – Новосибирск: Новосибирское книжное издательство, 1992. – 96 с.
2. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. – М.: Новая школа, 1994. – 288 с., ил. + цв. приложения, 32 с.
3. Хамзин Х. Сохранить осанку – сберечь здоровье. – М.: «Знание», 1980.
4. Шефер И.В. Дружи с гимнастикой. – М.: Физкультура и спорт, 1976.

Литература для преподавателя:

1. Воробьев А.Н. Тяжелоатлетический спорт: Очерки по физиологии и спортивной тренировке. – 2-е изд. – Текст: непосредственный // Москва.: Физкультура и спорт, 1977. - 254 с.
2. Дворкин Л.С. Силовые единоборства. Атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт. – Текст: непосредственный // Ростов на Дону: Феникс, 2001. - 384 с.
Дворкин Л.С. Подготовка юного тяжелоатлета. – Текст: непосредственный // Москва, Советский спорт, 2006. - 338 с.
3. Кубаткин В.П. Спортивная тренировка как предмет системного исследования / В.П. Кубаткин - Текст: непосредственный // Теория и практика физической культуры. – 2003. - №1. - С. 28-31.
4. Медведев А.С., Скотников В.Ф., Смирнов В.Е., Денискин В.Н.. - Объем и интенсивность тренировочной нагрузки в основных группах упражнений у сильнейших тяжелоатлетов мира в зависимости от массы тела и этапа подготовки. - Текст: непосредственный // Учебное пособие для спортсменов и тренеров - ВШТ, ФПК. - М., 1996.

5. Медико-биологические проблемы физической культуры и спорта в современных условиях (по материалам одноименной Международной научно- практической конференции) - Текст: непосредственный // Теория и практика физической культуры. - 2004.
- № 2. - С. 62-63.
6. Основы спортивной тренировки: Учебно - методическое пособие. – Текст: непосредственный // Волгоград: Издательство Волгоградского государственного университета, 2001.
- 88 с.
7. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов - Текст: непосредственный // К.: Олимпийская литература, 2004. - 808 с.
8. Спортивная подготовка тяжелоатлетов. Механизмы адаптации. - Текст: непосредственный // Москва.: Изд. «Теория и практика физической культуры», 2005. - 260 с.
9. Ю.В. Верхошанский Программирование и организация тренировочного процесса – Текст: непосредственный //Москва, издательство «Спорт», 2019 г.
10. Ж.К.Холодов, В.С.Кузнецов Теория и методика физической культуры и спорта – Текст: непосредственный // Москва, издательский центр «Академия», 2013 г.
11. А.П.Бондарчук Основы силовой подготовки в спорте, - Текст: непосредственный // Москва, издательство «Спорт», 2020 г
12. Л.П.Матвеев Общая теория спорта и ее прикладные аспекты, - Текст: непосредственный // Москва, издательство «Спорт», 2019 г.
13. Ю.Д.Железняк, И.В.Кулишенко, Е.В.Крякина Методика обучения физической культуры, - Текст: непосредственный // Москва, издательский центр «Академия», 2013 г
14. Платонов В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов, - Текст: непосредственный // Москва, издательство «Спорт», 2019 г.
15. Васильков Г.А. Гимнастика в режиме для школьников. Пособие для учителей и родителей. Изд.2-е, перераб. и доп. – Текст: непосредственный // М.: «Просвещение», 1976.

16. Велитченко В.К. Физкультура для ослабленных детей. – 2-е изд., перераб. и доп. – Текст: непосредственный // МОСКВА.: Физкультура и спорт, 1989. – 109 с., ил. – (Физкультура и здоровье).
17. Глазырина Л.Д., Лопатик Т.А. Методика преподавания физической культуры: 1-4 кл.: Метод. пособие и программа.- Текст: непосредственный // МОСКВА.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2002.-208с.- (Б-ка учителя начальной школы).
18. Красикова И.С, Осанка: Воспитание правильной осанки. Лечение нарушений осанки. 2-е изд. – Текст: непосредственный // СПб.: КОРОНА принт., 2003. – 176 с.: ил.
19. Красикова И.С. Плоскостопие у детей. – Текст: непосредственный // СПб: Издательский центр «Учитель и ученик», 2002. – 128 с.: ил.
20. Лечебная физическая культура: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений /С.Н.Попов, Н.М. Валеев, Т.С.Гарасева и др.; Под ред. С.Н.Попова.- Текст: непосредственный // Москва.: Издательский центр «Академия», 2004.- 416 с.
21. Овсянников В.Д. Дыхательная гимнастика. – Текст: непосредственный // Москва.:Знание, 1986. -64 с.- (Новое в жизни, науке, технике. Сер. «Физкультура и спорт»;№3)
22. Потапчук А.А, Дидур М.Д. Осанка и физическое развитие детей. Программы диагностики и коррекции нарушений. – Текст: непосредственный // СПб: Речь, 2001. – 166 с.
23. Программа спортивной подготовки по тяжёлой атлетике для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ - Текст: непосредственный // Москва, «Советский спорт», 2005, 105 с.
24. Степанова О.А. Игра и оздоровительная работа в начальной школе: Методическое пособие для учителей начальной школы, воспитателей групп продленного дня, педагогов системы дополнительного образования и родителей. Серия «Игровые технологии»- Текст: непосредственный // Москва.:ТЦ Сфера, 2003. - 144с.
25. Хрипкова О.Г. и др. Возрастная физиология и школьная гигиена: Пособие для студентов пед. ин-тов. /А.Г.Хрипкова, М.В.Антропова, Д.А.Фарбер. – Текст: непосредственный // Москва.: Просвещение, 1990. – 319 с.

Приложения

Приложение 1

Общепринятая форма учебного журнала в МБУДО «ДЮСШ г. Шадринска» содержит разделы по планированию.

Пример заполнения разделов журнала

РАСПИСАНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ В ГРУППЕ
СОГ (4 академических часа в неделю)

| Дни недели | Понедельник | Вторник | Среда | Четверг | Пятница | Суббота | Воскресенье | Согласование изменений в расписание |
|------------|-------------|-----------|-------|-----------|---------|---------|-------------|-------------------------------------|
| Месяцы | | | | | | | | |
| Сентябрь | | 8.00-9.30 | | 8.00-9.30 | | | | |
| Октябрь | | 8.00-9.30 | | 8.00-9.30 | | | | |
| Ноябрь | | 8.00-9.30 | | 8.00-9.30 | | | | |
| Декабрь | | 8.00-9.30 | | 8.00-9.30 | | | | |

| | | | | | | | | |
|---------|--|-----------|--|-----------|--|--|--|--|
| Январь | | 8.00-9.30 | | 8.00-9.30 | | | | |
| Февраль | | 8.00-9.30 | | 8.00-9.30 | | | | |
| Март | | 8.00-9.30 | | 8.00-9.30 | | | | |
| Апрель | | 8.00-9.30 | | 8.00-9.30 | | | | |
| Май | | 8.00-9.30 | | 8.00-9.30 | | | | |

Согласование изменений в расписании с заместителем директора по УСР

