



МИНИСТЕРСТВО ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ
РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА № 15
им. В.И. АЛЕКСЕЕВА»

Принято
на общем
методическом совете
№ 1 от 10.11.2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБУ ДО РО «СШОР № 15
им. В.И. Алексеева»
Бессонов
«10» ноября 2023 г.

Дополнительная общеразвивающая программа «Тяжелая атлетика»

«Разработана в соответствии с требованиями Федерального закона
"Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 № 273-ФЗ
(статья 75. «Дополнительное образование детей и взрослых»)

Направленность: физкультурно-спортивная
Возврат обучающихся: от 9 до 18 лет
Срок реализации программы: 3 год
Количество часов в год: 168-252, режим от 4-6 ч/н,

Разработчики Программы: Овчаренко Елена Дмитриевна инструктор-методист,
Кузьменко Татьяна Сергеевна инструктор-методист,
Баева Наталья Сергеевна инструктор-методист.

РОСТОВСКАЯ ОБЛАСТЬ,
г. ШАХТЫ, 2023

Оглавление

I.	Пояснительная работа.....	3
II.	Цели и задачи программы:.....	5
III.	Формы организации программы и режим реализации программы.....	6
IV.	Ожидаемые результаты и способы их диагностики.....	8
V.	Форма контроля и подведение итогов.....	9
VI.	Учебный план.....	17
VII.	Методическая часть.....	18
VIII.	Кадровое обеспечение.....	23
IX.	Учебно-информационное обеспечение.....	24

I. Пояснительная работа

Дополнительное образование детей позиционируется как открытое, вариативное образование, как социокультурная практика – творческая созидаательная деятельность в социуме. Принципиально значимыми векторами развития дополнительного образования становятся индивидуализация, интеграция, обновление содержания дополнительного образования. В настоящее время программа дополнительного образования рассматривается как документ эффективного экономического управления образовательным процессом, основанный на персонификации финансирования, «обеспечивающий поддержку мотивации, свободу выбора и построения образовательной траектории участников дополнительного образования»

Дополнительное образование – это мотивированное образование, позволяющее обучающемуся приобрести устойчивую потребность в познании и творчестве, максимально реализовать себя, самоопределиться профессионально и личностно, это целенаправленный процесс воспитания и обучения посредством реализации дополнительных образовательных программ.

Предоставление дополнительного образования регулируется Федеральным законом от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (гл. 10 Дополнительное образование, ст.75), Приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Постановление Главного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», письмом Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. «О направлении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые)», приложением к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобразования и науки Росси от 11.12.2006 г. № 06-1844 «Примерные требования к программам дополнительного образования детей», Уставом образовательной организации, а также иными документами регулирующими деятельность по дополнительному образованию детей и взрослых.

Дополнительная общеразвивающая программа «Тяжелая атлетика» (далее – Программа) является методическим документом, отвечающим современным требованиям подготовки учащихся.

В основу Программы положены нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке, современные научные и методические разработки по видам спорта.

В программе представлены основные разделы спортивной подготовки, изложенные на основе новейших данных в области теории физической культуры и спорта.

Цель программы: Создание условий для массового привлечения детей и подростков к занятиям по виду спорта тяжелая атлетика.

Задачи программы:

1. Отбор способных к занятиям детей.

2. Формирование стойкого интереса к занятиям.
3. Всестороннее гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
4. Обеспечение разносторонней физической подготовленности и формирование специальных качеств (скоростных и скоростно-силовых качеств, координации, выносливости и силы).
5. Освоение и совершенствование технических элементов по виду спорта.
6. Привитие навыков соревновательной деятельности.

Программа направлена на совершенствование навыков и умений различных видов техники многоборья, развивая быстроту, силу, ловкость, выносливость, гибкость повысить общую физическую подготовку, что позволит учащимся повысить уровень соревновательной деятельности в различных видах спорта. Занятия способствуют положительному оздоровительному эффекту, высокой работоспособности, развитию волевых качеств личности.

Дополнительная общеразвивающая программа имеет физкультурно-спортивную направленность. Новизна программы состоит в удовлетворении возрастной потребности в идентификации личности, определении жизненных стратегий и обретении навыков их реализации; сохранении и культивировании уникальности личности несовершеннолетних граждан, создание условий, благоприятных для развития спортивной индивидуальности личности ребёнка.

Учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься спортом, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться избранным видом спорта, формированию привычки к здоровому образу жизни, всестороннему подходу к воспитанию гармоничного человека. По своему воздействию вид спорта является наиболее комплексным и универсальным средством развития психологической крепости человека. Позволяет отвлечь детей от безнадзорности и вредных привычек, тем самым снизить уровень детской наркомании и преступности.

Актуальность программы в том, что она усиливает вариативную составляющую общего образования, способствует реализации умений и навыков, полученных обучающимися в базовом компоненте, формированию жизненных ценностей, овладению опытом самоорганизации, самореализации, самоконтроля и помогает в профессиональном самоопределении.

Педагогическая целесообразность программы обусловлена возможностью подготовки обучающихся. Программа позволяет развить такие качества, как ловкость, выносливость, терпеливость, аккуратность, коммуникативность, самостоятельность. Содержание программы позволяет воспитать и выявить талантливых обучающихся, профессионально ориентировать их, способствовать личному развитию и самоопределению, подготовить резерв по виду спорта.

Отличительная особенность программы в том, что в процессе освоения материала у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями. Обучающиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом. Умственная нагрузка компенсируется у них физической нагрузкой. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность,

способствуют в поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Физическая подготовка необходима для повышения функциональных возможностей организма, для всестороннего гармоничного развития.

Психологическая и тактическая подготовка проходит в процессе всего обучения. Постепенно, от занятия к занятию, обучающиеся проходят все более сложный материал, что развивает мышление, способствует проявлению волевых качеств, помогает добиваться поставленной цели.

Согласно концептуальным основам дополнительного образования в сфере физической культуры и спорта основой образования является двигательная активность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках дополнительного образования активное освоение данной деятельности позволяет воспитанникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

Также обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей и подростков в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

Тяжелая атлетика – олимпийский вид спорта, включающий в себя выполнение двух соревновательных упражнений (рывка и толчка штанги двумя руками), которые характеризуются проявлением скоростно-силовых способностей максимальной мощности. Рывок – первое соревновательное упражнение в тяжелой атлетике. Штанга с помоста одним непрерывным движением поднимается вверх на выпрямленные руки. Толчок – второе соревновательное упражнение в тяжелой атлетике. Выполняется в два приема: подъем штанги на грудь и подъем от груди вверх на прямые руки. Задача тяжелоатлета – поднять штангу с максимальным количеством килограммов в сумме двоеборья. Программа соревнований на олимпийских играх включает в себя выполнение классических упражнений (рывок и толчок) в следующих весовых категориях:

для женщин: до 29 кг, до 31 кг, до 33 кг, до 35 кг, до 37 кг, до 40 кг, до 45 кг, до 49 кг, до 55 кг, до 59 кг, до 64 кг, до 71 кг, до 76 кг, до 81 кг, свыше 81 кг, свыше 87 кг;

для мужчин: до 33 кг, до 35 кг, до 37 кг, до 41 кг, до 45 кг, до 49 кг, до 55 кг, до 61 кг, до 67 кг, до 73 кг, до 81 кг, до 87 кг, до 89 кг, до 96 кг, до 102 кг, свыше 102 кг, до 109 кг, свыше 109 кг.

II. Цели и задачи программы:

- воспитание физически развитой, духовно богатой личности с высоким уровнем развития морально-волевых качеств, приобщения обучающихся к регулярным занятиям физической культурой и спортом и здоровому образу жизни.
Образовательные

- сформировать знания и умения в области легкоатлетических упражнений
- обучить и совершенствовать технику двигательных действий.

- обучить простейшим способам контроля за физической нагрузкой, показателями физической подготовленности.

Воспитательные

- воспитать организованность, самостоятельность, активность в процессе двигательной деятельности.
- воспитать нравственные и волевые качества личности учащихся.
- воспитать привычку к самостоятельным занятиям.

Развивающие

- повысить техническую и тактическую подготовленность в данном виде спорта
- развивать основные физические качества: силу, быстроту, выносливость, координацию и гибкость.
- расширить функциональные возможности организма.

Оздоровительные

- укрепить физическое и психологическое здоровье.
- дозировать физическую нагрузку с учётом состояния здоровья и функциональными возможностями организма.
- повысить устойчивость организма к различным заболеваниям.

Задачи и преимущественная направленность занятия:

- укрепление здоровья;
- улучшение физического развития;
- приобретение разносторонней физической подготовленности;
- привитие стойкого интереса к занятиям спортом;
- воспитание черт спортивного характера;
- овладение основами техники бега, прыжковых навыков;
- приобретение навыков контроля состояния здоровья и физической работоспособности.

III. Формы организации программы и режим реализации программы

Содержание программы предполагает освоение базовых знаний вида спорта «Тяжелая атлетика», изучение терминологии и специализированных понятий, обеспечивающих базисную основу для освоения учебного материала программы. Организационные формы занятий, разновидность подготовки и средств физического воспитания гарантированно формируют умения и навыки для участия обучающихся в соревновательной деятельности по виду спорта.

Формы проведения занятий могут быть очная, дистанционная.

Формы организации деятельности обучающихся на занятии могут быть: индивидуальная, групповая.

Тип занятий могут быть: комбинированный, теоретический, практический, контрольный, тренировочный, соревновательный, игровой.

Формы проведения занятий: вводное занятие, учебно-тренировочное занятие, соревнование, итоговое занятие, контрольное занятие.

Формой организации теоретических и практических занятий может быть представлена следующим образом:

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка на данном этапе может проводиться не только в форме теоретических занятий, лекций, бесед, но и как элемент практических занятий непосредственно в процессе спортивной тренировки. В этих случаях теоретические занятия органически связаны с физической, технико-тактической, морально-волевой подготовкой: техника безопасности на занятиях тяжелой атлетики, правила поведения в раздевалках, в парке во время учебно-тренировочных занятий, соблюдение техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях; физическая культура и спорт в России; краткий обзор развития тяжелой атлетики в РФ; гигиенические знания и навыки, закаливание, режим и питание юного тяжелоатлета, общее понятие о гигиене, личная гигиена, гигиеническое значение водных процедур, гигиена обуви, одежды; краткие сведения о строении и функциях организма человека; физическая подготовка юного тяжелоатлета, общая физическая подготовка как основа развития физических качеств, содержание общей физической подготовки юного тяжелоатлета; оборудование и инвентарь для занятий тяжелой атлетикой.

Практические занятия

Практические занятия могут различаться по цели (на учебные и контрольные) и степени разнообразия решаемых задач (на однородные и разнородные). На учебных занятиях усваивается новый материал, повторяется и закрепляется пройденный, осуществляется обучение основам техники. Контрольные занятия обычно применяются в конце отдельных этапов подготовки. На таких занятиях проводится сдача контрольных упражнений. Занятия проводятся главным образом групповым методом. Во время организации и проведения занятий особое внимание обращается на соблюдение правил поведения в спортивном зале.

Методы и методические приемы:

Словесные методы создают у обучающихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используется: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания, инструкции.

Наглядные методы применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у обучающихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы позволяют освоить практические навыки и умения.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Дидактические и демонстрационные материалы: показ техники изучаемого движения, плакаты, схемы, цветные таблицы, фильмы, презентации, видеозаписи, кинопрограммы.

Формы учебной и воспитательной деятельности:

учебно-тренировочное занятие;

практические занятия;

соревновательная деятельность (воспитание морально-волевых качеств, духа соперничества);

познавательная деятельность;

спортивно – игровая деятельность.

Режим занятий:

Рекомендуемая наполняемость учебной группы 12-16 человек (в зависимости от норм, установленных локальным актом образовательной организации, количество человек в группе может быть изменено, наполняемость в группе может быть изменено, наполняемость в группе не может быть меньше 5 и больше 16 человек).

Группы смешанные, не формируются с учетом гендерной принадлежности обучающихся. Разница в возрасте не должна превышать в группах, с контингентом обучающихся до 14 лет – 1 год, в группах с контингентом обучающихся старше 14 лет не более 2-х лет.

Режим занятий и недельная учебная нагрузка зависит от возрастной категории детей:

обучающиеся 9–11 лет: допустимо до 4-х занятий в неделю, продолжительность одного учебно-тренировочного занятия 1 академический час, недельная нагрузка не более 4-х часов;

обучающиеся 12-14 лет: допустимо до 5 занятий в неделю, продолжительность одного учебно-тренировочного занятий не более 2-х академических часов, недельная нагрузка не более 6 часов в неделю;

обучающиеся 15–18 лет: допустимо до 5 занятий в неделю, продолжительность одного учебно-тренировочного занятия не более 2-х академических часов, недельная нагрузка не более 6 часов

Контроль осуществляется за уровнем формирования базовых знаний, общей физической подготовки, специальной физической подготовке.

Адресат программы: дети от 9 до 18 лет. Условия набора детей: принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний.

IV. Ожидаемые результаты и способы их диагностики

личностные:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими и эмоциями в различных ситуациях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;

метапредметные:

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;
- оценивать красоту телосложения и осанки;
- видеть красоту движений, выделять и эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

предметные:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня;

-излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека;

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств.

Основные показатели выполнения программных требований на спортивном этапе:

- стабильность состава обучающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;

- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств обучающихся;

- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

V. Форма контроля и подведение итогов

Итоговая аттестация проводится для оценки уровня достижений обучающихся по завершении освоения дополнительной общеразвивающей программы с целью определения изменения уровня развития детей; заключительная проверка знаний, умений, навыков и отбора детей на дополнительные предпрофессиональные программы.

Форма подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы – сдача комплекса контрольных упражнений путем оформления итогового протокола – «зачет», «не зачет», участие в соревнованиях.

При проведении сдачи комплекса контрольных упражнений (тестирований) следует уделить особое внимание соблюдению требований инструкции и созданию единых условий для выполнения упражнений для всех занимающихся. Периодичность контроля проводится в соответствии с учебным планом 1 раз в год. По результатам успешной сдачи тестирования обучающиеся переводятся на следующий год обучения.

Форма фиксации результатов:

- протокол сдачи комплекса контрольных упражнений;
- протокол участия в соревнованиях.

Комплекс контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технической подготовки спортсменов 9-11 лет

Оценка уровня развития физических качеств и двигательных навыков проводится по результатам тестирования на основе комплекса упражнений.

Стандартная программа тестирования включает:

- бег на 30 м;
- челночный бег 3 по 10 м;
- прыжок в длину с места;
- подтягивание в висе на перекладине (мальчики);
- подтягивание в висе на низкой перекладине (девочки);
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
- поднимание туловища из положения лежа, колени согнуты;

Оценочные материалы, обеспечивающие реализацию данной программы, представлены тестовыми упражнениями по физической подготовке:

Тесты (нормативы) по общей физической подготовке

- бег на 30м (сек). Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Бег на 30 м выполняется с высокого старта. Участники стартуют по 2 — 4 человека.

- челночный бег 3 по 10 м (сек). Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м прочерчиваются 2 параллельные линии - «Старт» и «Финиш». Участник, не наступая на стартовую линию, принимает положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) участник бежит до финишной линии, касается линии рукой, возвращается к линии старта, касается ее и преодолевает последний отрезок без касания линии финиша рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш».

- прыжок в длину с места (см). Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения.

Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Ошибки:

- 1) заступ за линию измерения или касание ее;
- 2) выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- 3) отталкивание ногами разновременно.

- подтягивание в висе на перекладине (количество раз). Подтягивание из виса на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Участник подтягивается так, чтобы подбородок пересек верхнюю линию грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 секунд исходное положение, продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.

Ошибки:

- 1) подтягивание рывками или с махами ног (туловища);
- 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 секунд исходного положения;
- 4) разновременное сгибание рук.

- подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз). Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине выполняется из исходного положения: вис лежа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см.

Для того чтобы занять исходное положение, участник подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову

прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от грифа, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник судьи подставляет опору под ноги участника. После этого участник выпрямляет руки и занимает исходное положение. Из исходного положения участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 секунд исходное положение, продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи.

Ошибки:

- 1) подтягивания с рывками или с прогибанием туловища;
 - 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
 - 3) отсутствие фиксации на 0,5 секунд исходного положения;
 - 4) разновременное сгибание рук.
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания) (количество раз).

Тестирование сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, может проводится с применением «контактной платформы», либо без нее. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 0,5 секунд, продолжить выполнение тестирования.

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук.

Ошибки:

- 1) касание пола коленями, бедрами, тазом;
 - 2) нарушение прямой линии «плечи - туловище – ноги»;
 - 3) отсутствие фиксации на 0,5 секунд исходного положения;
 - 4) поочередное разгибание рук;
 - 5) отсутствие касания грудью пола (платформы);
 - 6) разведение локтей относительно туловища более чем на 45 градусов.
- поднимание туловища из положения лежа (количество раз).

Для выполнения тестирования создаются пары, один из партнёров выполняет упражнение, другой – удерживает его ноги за ступни и голени и одновременно ведёт счёт. Затем участники меняются местами.

И. п. – лежа на спине на гимнастическом мате, пальцы рук «в замке» за головой, локти вперед, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу, лопатки касаются мата. Участник выполняет максимальное количество подъемов за 60 секунд, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в И. п.

Ошибки:

- 1) отсутствие касания локтями бёдер (коленей);
- 2) отсутствие касания лопатками мата;
- 3) пальцы разомкнуты «из замка».

Тесты по СФП тренер-преподаватель подбирает самостоятельно в соответствии с возрастом и подготовленностью занимающихся.

Для перевода на следующий год обучения занимающимся необходимо набрать в сумме за выполнение всех нормативов не менее 6 баллов.

Критерии оценки выполнения нормативов по общей физической подготовке представлены в Таблицах 1-6.

Таблица 1

Балл	Критерии оценки нормативов ОФП для мальчиков 9-11 лет					
	Бег на 30 м (сек)	Челночный бег 3 по 10 м (сек)	прыжок в длину с места (см)	подтягивание в висе на перекладине (раз)	сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания) (раз)	поднимание туловища из положения лежа (раз за 1 мин)
5	5,2	8,2	170	6	25	44
4	5,6	8,6	155	5	20	38
3	5,8	9,0	140	3	15	32
2	6,2	9,4	125	2	10	26
1	6,6	9,8	110	1	5	22
0	> 6,6	> 9,8	< 110	0	< 5	< 22

Таблица 2

Балл	Критерии оценки нормативов ОФП для девочек 9-11 лет					
	Бег на 30 м (сек)	Челночный бег 3 по 10 м (сек)	прыжок в длину с места (см)	подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (раз)	сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания) (раз)	поднимание туловища из положения лежа (раз за 1 мин)
5	5,5	8,5	160	16	13	37
4	5,9	8,9	145	12	10	32
3	6,3	9,3	130	8	7	27
2	6,8	9,7	115	4	4	22
1	7,2	10,1	105	2	2	17
0	>7,2	>10,1	< 105	0	< 2	< 17

Таблица 3

Балл	Критерии оценки нормативов ОФП для юношей 12-14 лет					
	Бег на 30 м (сек)	Челночный бег 3 по 10 м (сек)	прыжок в длину с места (см)	подтягивание в висе на перекладине (раз)	сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания) (раз)	поднимание туловища из положения лежа (раз за 1 мин)
5	4,7	7,2	210	12	35	49
4	5,1	7,6	195	8	30	42
3	5,5	8,0	180	6	25	36
2	5,9	8,4	165	4	20	30

1	6,3	8,8	140	2	15	24	
0	> 6,3	>8,8	< 140	< 2	< 15	< 24	

Таблица 4

Балл	Критерии оценки нормативов ОФП для девушек 12-14 лет						
	Бег на 30 м (сек)	Челночный бег 3 по 10 м (сек)	прыжок в длину с места (см)	подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (раз)	сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания) (раз)	поднимание туловища из положения лежа (раз за 1 мин)	
5	5,0	8,0	180	18	15	43	
4	5,4	8,4	165	14	10	38	
3	5,8	8,8	140	10	7	33	
2	6,2	9,2	125	6	4	28	
1	6,6	9,6	110	4	2	23	
0	> 6,6	> 9,6	< 110	< 4	< 2	< 23	

Таблица 5

Балл	Критерии оценки нормативов ОФП для юношей 15-18 лет						
	Бег на 30 м (сек)	Челночный бег 3 по 10 м (сек)	прыжок в длину с места (см)	подтягивание в висе на перекладине (раз)	сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания) (раз)	поднимани е туловища из положения лежа (раз за 1 мин)	
5	4,4	6,9	210	14	42	50	
4	4,9	7,3	195	10	37	43	
3	5,3	7,7	180	7	32	37	
2	5,7	8,1	165	5	27	31	
1	6,1	8,5	140	2	22	25	
0	> 6,1	>8,5	< 140	< 2	< 22	< 25	

Таблица 6

Балл	Критерии оценки нормативов ОФП для девушек 15-18 лет						
	Бег на 30 м (сек)	Челночный бег 3 по 10 м (сек)	прыжок в длину с места (см)	подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания)	поднимание туловища из положения лежа	

				(раз)	(раз)	(раз за 1 мин)	
5	5,0	7,9	180	19	16	44	
4	5,4	8,3	165	15	11	39	
3	5,8	8,7	140	11	8	34	
2	6,2	9,1	125	7	5	29	
1	6,6	9,5	110	5	3	24	
0	> 6,6	> 9,5	< 110	< 5	< 3	< 24	

Методические указания по организации тестирования.

Правила проведения тестирования и интерпретации полученных результатов:

- информирование обучающегося о целях проведения тестирования;
- ознакомление обучающегося с инструкцией по выполнению тестовых заданий и достижение уверенности исследователя в том, что инструкция понята правильно;
- обеспечение ситуации спокойного и самостоятельного выполнения заданий обучающимся;
- сохранение нейтрального отношения к обучающимся, уход от подсказок и помощи;
- соблюдение исследователем методических указаний по обработке полученных данных и интерпретации результатов, которыми сопровождается каждые тесты или соответствующее задание;
- обеспечение ее конфиденциальности результатов тестирования;
- ознакомление обучающегося с результатами тестирования, сообщение ему или ответственному лицу соответствующей информации с учетом принципа «Не навреди!»;
- решения серии этических и нравственных задач;
- накопление исследователем сведений, получаемых другими исследовательскими методами и методиками, их соотнесение друг с другом и определение согласованности между ними;
- обогащение исследователем опыта работы с тестами и знаний об особенностях его применения.

Участие в физкультурных и спортивных мероприятиях

Специально организованные физкультурные и спортивные мероприятия направлены на максимальную реализацию духовных и физических возможностей человека, демонстрацию и сопоставление уровня подготовленности, достижение высших результатов или победы в регламентированных специальными правилами, в условиях соперничества, специфического для вида спорта.

Спортивные мероприятия (соревнования) являются не только способом выявления победителя, но и важнейшим средством подготовки спортсмена, совершенствования спортивного мастерства, контроля за уровнем подготовленности и т.д.

Средства обучения

Перечень необходимого спортивного инвентаря и оборудования

Таблица № 1

Наименование оборудования, спортивного инвентаря, экипировки	Единица измерения	Количество изделий
Основное спортивное оборудование и инвентарь		
Весы электронные до 200 кг	штук	1
Возвышение для помоста (подставка под ноги)	штук	1
		на помост
Гантели переменной массы (от 3 до 12кг.)	комплект	3
Гири спортивные 8,16, 24, 32 кг	комплект	1
Гриф штанги– детский (5,10 кг)	штук	1
		на помост
Гриф штанги– женский (15 кг)	штук	1
		на помост
Гриф штанги– мужской (20 кг)	штук	1
		на помост
Диск тяжелоатлетический (от 1кг до 25кг)	комплект	1
		на помост
Магнезница	штук	2
Помост тяжелоатлетический тренировочный	комплект	1
Мат гимнастический	штук	1
		на помост
Штанга тяжелоатлетическая мужская (240 кг)	комплект	1
		на помост
Плинты для штангистов (разной высоты)	пар	1
		на помост
Скамейка гимнастическая	штук	1
Стеллаж для хранения дисков и грифов	штук	1
		на помост
Стеллаж для хранения гантелей	штук	2
Стенка гимнастическая	штук	2
Стойки для приседания со штангой	штук	1
		на помост
Тренажер для развития мышц живота	штук	1
Тренажер для развития мышц ног	штук	2
Тренажер для развития мышц спины	штук	1

Общие требования безопасности при занятиях спортом.

1. К занятиям допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
2. Занятия должны проводиться в спортивной одежде.

3. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать правила, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены, соблюдать дисциплину, требования инструктора по спорту.

Требования безопасности во время занятий

1. Нельзя заниматься в спортивном зале без тренера-преподавателя по спорту. Выполнять все действия только по его указанию.

Требования безопасности по окончании занятий

1. Убрать в отведённое место для хранения спортивный инвентарь.
2. Организованно покинуть место проведения занятий.
3. Снять спортивную одежду и спортивную обувь.
4. Принять душ и тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

VI. Учебный план

Образовательная организация в соответствии с утвержденными ею локальными актами ежегодно разрабатывает и утверждает учебный план учебно-тренировочных занятий, из расчета 46 недель.

В учебном плане предусматривается:

- количество тренировок в неделю (в соответствии с расписанием учебно-тренировочных занятий в течение недели);
- общее количество тренировок в год;
- теоретическая подготовка;
- физическая подготовка (общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, техническая, тактическая подготовка);
- контрольные испытания;
- участие в соревнованиях.

Примерный годовой учебный план тренировочных занятий по *виду спорта* представлен в таблице № 2.

Таблица № 2

Примерный годовой учебный план тренировочных занятий из расчета 46 недель по виду спорта

№ п/п	Разделы подготовки	Спортивно-оздоровительный этап
		3 года
1	2	3
1	Теоретическая подготовка (час)	10
2	Физическая подготовка (общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, техническая, тактическая подготовка)	254
3	Контрольные испытания (час)	12
4	Участие в соревнованиях (час)	Согласно календаря соревнований
Общее количество тренировочных часов в год (на 46 недель)		276
Объем учебно-тренировочной нагрузки в неделю (в академических часах)		4-6
Количество тренировок в неделю		Устанавливается образовательной организацией
Общее количество тренировок в год		Устанавливается образовательной организацией
Медицинское обследование (количество раз)		справка

VII. Методическая часть
Программный материал по разделам обучения
Теоретические занятия

№ п/п	Название темы	Краткое содержание темы
1	Физическая культура - средство физического развития и укрепления здоровья человека	Понятие о ФК и спорте. Формы ФК. ФК как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков
2	Личная и общественная гигиена	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений
3	Закаливание организма, режим дня	Значение и основные правила закаливания. Режим дня, питания, сна. Зарядка, водные процедуры, закаливание, массаж
4	История развития спортивной борьбы	Рождение и развитие видов спорта
5	Выдающиеся отечественные и зарубежные спортсмены	Лучшие мировые достижения в истории вида спорта. Выдающиеся спортсмены, достижения российских спортсменов на Олимпийских играх, чемпионатах мира и Европы.
6	Самоконтроль в процессе занятий спортом	Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля, его форма и содержание
7	Общая характеристика спортивной тренировки	Понятие о спортивной тренировке, ее цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Технико-тактическая подготовка.
8	Основные средства спортивной тренировки	Физические упражнения. Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения. Средства разносторонней подготовки
9	Физическая подготовка	Понятие о физической подготовке. Основные сведения о ее содержании и видах. Краткая характеристика основных физических качеств, их развитие
10	Морально-волевая подготовка спортсмена	Моральные качества спортсмена: добросовестное отношение к труду, смелость, решительность, настойчивость в достижении цели, умение преодолевать трудности, чувство ответственности перед коллективом, взаимопомощь, организованность
11	Единая всероссийская спортивная классификация	Основные сведения о ЕВСК. Условия выполнения требований и норм ЕВСК

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка (далее – ОФП) является необходимым звеном при проведении занятий.

Она решает следующие задачи:

- укрепление здоровья и гармоничное физическое развитие;
- расширение круга двигательных навыков и повышение функциональных возможностей организма;
- использование физических упражнений с целью активного отдыха и профилактического лечения.

Основными средствами ОФП при занятиях являются физические упражнения. Многочисленные упражнения позволяют улучшать физическое развитие занимающихся, способствуют уменьшению и ликвидации физических недостатков (искривление позвоночника, слабая подвижность в суставах, недостаточное развитие мускулатуры и др.), закаливают организм детей, прививают необходимые гигиенические навыки.

Теоретическая часть.

Средства общей физической подготовки. Средствами общей физической подготовки занимающихся тяжелой атлетикой являются разнообразные общеразвивающие упражнения. В группах ознакомительного уровня в большом объеме должны применяться различные упражнения, воспитывающие гибкость, ловкость, силу, подвижность в суставах (наклоны, сгибания, разгибания, вращения, махи), на месте и в движении. Индивидуально, с партнером и в группе. Упражнения со снарядами (скакалка, набивные мячи) и на снарядах (гимнастической стенке, скамейке, перекладине, кольцах, брусьях и др.), с использованием тренажерных устройств и технических средств. Всевозможные прыжки и прыжковые упражнения.

Практическая часть:

К общей физической подготовке относятся общеразвивающие упражнения и занятия другими видами спорта, осуществляется и применяется в разных объемах для всех учебных групп.

Строевые упражнения. Понятие о строю: шеренга, фланг, фронт, тыл, ширина и глубина строя, дистанция, интервал, направляющий, замыкающий. Выполнение команд. Расчет на группы. Повороты. Движение: строевым шагом, обычным, бегом, на носках, на пятках. Изменения направления при беге и ходьбе.

Общеразвивающие упражнения без предметов:

упражнения для рук и плечевого пояса: движение руками из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа), сгибание, разгибание, вращение, махи, отведение, приведение, рывковые движения руками одновременно и разноименно во время движения шагом и бегом. Упражнения вдвоем с сопротивлением. Отталкивание;

упражнения для шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые движения туловищем, повороты туловища, сочетание поворотов и наклонов туловища, поднимание

прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, седы из положения лежа на спине;

упражнения для ног: поднимание на носки, различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на одной и обеих ногах, выпады, перемены выпадов с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на месте и т.д.;

упражнения для всех частей тела: сочетания движений различными частями тела (приседания с наклоном вперед и движением руками, выпады с наклоном и движениями руками, выпады с наклоном и движениями туловища, вращение туловища с круговыми движениями руками и др.), разноименные движения на координацию, упражнения на формирование правильной осанки, упражнения на растягивание и расслабление, различные упражнения с сопротивлением партнера, имитационные упражнения (имитация техники пауэрлифтинга).

Общеразвивающие упражнения с предметом: упражнения со скакалкой; с гимнастической палкой; с набивными мячами

Упражнения на гимнастических снарядах: на гимнастической скамейке; на канате; на гимнастическом козле; на кольцах; на брусьях; на перекладине; на гимнастической стенке.

Упражнения из акробатики: кувырки; стойки; перевороты; прыжки на мини-батуте.

Легкая атлетика: бег на короткие дистанции (30,60,100 м); прыжки в длину с места и разбега; прыжки в высоту с места; метание диска, гранаты, толкание ядра, гири.

Спортивные игры: баскетбол, волейбол, ручной мяч, бадминтон, настольный теннис, футбол; спортивные игры по упрощенным правилам.

Подвижные игры: игры с бегом, прыжками, с метаниями, с элементами сопротивления, перетягивание каната, эстафеты.

Плавание: для не умеющих плавать – овладение техникой плавания; плавание на дистанцию 25, 50, 100 м; прыжки, ныряние; приемы спасения утопающих.

Упражнение на развитие быстроты, силы, взрывной силы, ловкости и координации движений. Средствами достижения являются: бег – 20-30 м., челночный бег, прыжки в длину и другие.

Специальная физическая и технико-тактическая подготовка (СФП и ТТП).

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. Подрыв – вторая, заключительная часть движения до подседа. Направление и скорость движения штанги. Перемещение звеньев тела атлета в подрыве. Плечевой пояс как ведущее звено кинематической цепи. Изменение соотношения центра тяжести тела атлета и штанги в тяге и подрыве, их сближение к началу подрыва. Работа рук в заключительной части подрыва. Порядок включения в работу медленных и быстрых двигательных единиц при выполнении рывка. Динамическая, кинематическая и ритмическая структура тяги и подрыва. Уход в подсед. Действия атлета при уходе в подсед, способствующие дальнейшему подъему штанги. Способы ухода в подсед (разножка, ножницы). 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 тяже 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. Разновидности ухода в подсед (разножка, ножницы). Быстрота и глубина ухода в подсед, порядок перестановки ног при уходе в подсед разными способами. 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. Вставание из под седа. Порядок перемещения звеньев тела. Вставание из подседа. Порядок перемещения звеньев тела при вставании и составлении ног, не вызывающих резких смещений снаряда в сагиттальной и фронтальной плоскостях.

Подъем штанги от груди. Положение ног, туловища, головы и рук на старте. Предварительный полуподсед перед выталкиванием. Направление, амплитуда и скорость полуподседа. Положение звеньев тела перед началом выталкивания. Расположение ОЦТ над площадью опоры. Выталкивание штанги от груди. Работа ног, туловища и рук при выталкивании. Динамика усилий, использование упругих и

реактивных сил в толчке. Ритмовая структура толчка. Быстрота выполнения фазы торможения в полуседе – главный фактор, предопределяющий величину опорных реакций и высоту вылета штанги при выталкивании. Траектория движения штанги при выполнении полуприседа и выталкивания. Направление, скорость и амплитуда выталкивания. Уход в подсед после толчка. Отталкивание от снаряда. Порядок перестановки ног при уходе в подсед, рациональное положение ног, туловища и рук в подседе. Жесткое взаимодействие между звеньями тела в подседе. Вставание из подседа. Выпрямление и последовательность перестановки ног. Фиксация веса и техника опускания штанги на помост. Дыхание атлета при выполнении толчка.

VIII. Кадровое обеспечение

Требования к образованию и квалификации тренера-преподавателя - соответствие профессиональному стандарту, утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты России от 24 декабря 2020 N 952н "Об утверждении профессионального стандарта "Тренер-преподаватель" (Зарегистрировано в Минюсте России 25.01.2021 N 62203).

IX. Учебно-информационное обеспечение

I. Нормативно-правовые акты и документы:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".
2. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 года №329-ФЗ
3. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);
4. Концепция развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации (Утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 г. № 3894-р);

II. Используемая и рекомендуемая литература

1. Алабин В. Г. Организационно-методические основы многолетней тренировки юных легкоатлетов: Учебное пособие.-Челябинск, 1977.
2. Александрова Г. В. Методические проблемы моделирования специальной подготовленности квалифицированных спортсменов // Управление в процессе тренировки квалифицированных спортсменов. Киев: б.и., 1990
3. Баландин В. И. Прогнозирование в спорте / В. И. Баландин, Ю. М. Блудов, В. А. Плахтиенко. М.: Физкультура и спорт, 1986
4. Вацула И. и др. Азбука тренировки легкоатлета. - Минск: Полымя, 1986
5. Верхohanский, Ю. В. Программирование и организация тренировочного процесса: основы тренировки / Ю. В. Верхohanский. М.: Физкультура и спорт, 1985
6. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1983
7. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: Физкультура и спорт, 1980
8. Губа В., Вольф М., Никитушкин В. Современные проблемы ранней спортивной ориентации. - М., 1998
9. Зеличенок В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: критерии отбора. - М.: Терра-спорт, 2000
10. Легкая атлетика (бег на короткие дистанции): Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (нормативная часть). - М.: Советский спорт, 1989
11. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов: учеб. пособие / Л. П. Матвеев. Киев: Олимпийская литература, 1999
12. Матвеев Л. П. Основы спортивной тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 1977
13. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора и игровые виды спорта. - М., 1998
14. Озолин Э. С. Спринтерский бег. - М.: Физкультура и спорт, 1986
15. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М.: Физкультура и спорт, 1982
16. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. -М.: Физкультура и спорт, 1986

17. Положение о детско-юношеской спортивной школе (ДЮСШ) и специализированной детско-юношеской школе олимпийского резерва(СДЮШОР). Положение о специализированных классах по видам спорта с продленным днем обучения и с углубленным учебно-тренировочным процессом в общеобразовательных школах. - М.: Советский спорт, 1987
18. Привес М.Г., Лысенков Н.К., Бушкович В.И. Анатомия человека. - М.: Медицина, 2003
19. Психология: Учебник для институтов физической культуры / Под общ. ред. В.М. Мельникова. - М.: Физкультура и спорт, 1987
20. Система подготовки спортивного резерва/ Под общ. ред. В.Г. Никитушкина. - М.: ВНИИФК, 1994
21. Теория спорта / Под общ. ред. В.Н. Платонова. - Киев: Вища школа, 1987
22. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта: Учебное пособие для институтов и техникумов физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1987
23. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. - М.: Физкультура и спорт, 1980.
24. Балахничев В.В. Бег на 110 м с барьерами. – М.: ФиС, 2017.
- 25.Брюнему Э. Бегай, прыгай, метай: школа легкой атлетики для детей 7 – 12 лет // Перевод с норвежского. – М.: ФиС, 1982. Изд.5.2020 г.
- 26.Гайс И.А. Учитесь ходить быстро. – М.: ФиС, 2016.
- 27.Жордочко Р.В., Полищук В.Д. Легкая атлетика

III. Интернет ссылки:

1. Министерство спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>)
2. Министерство по физической культуре и спорту Ростовской области (<http://www.minsport.donland.ru/>)
3. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>)
4. Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>)
5. Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru/>)
6. Международный олимпийский комитет (<http://www.olympic.org/>)
7. Официальный сайт Всероссийской федерации легкой атлетики [Электронный ресурс]. URL: (<http://www.rusathletics.com>)
8. Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» [Электронный ресурс]. URL: (<http://lib.sportedu.ru/press>.)
9. Официальный сайт Международной ассоциации легкоатлетических федераций [Электронный ресурс]. URL: (<http://www.iaaf.org>.)