

Управление образования Администрации Сысертского городского округа МАОУ
«Средняя общеобразовательная школа № 3» п. Двуреченск

СОГЛАСОВАНО
на заседании педагогического совета
протокол № 1
от «01» сентября 2025г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
дополнительного образования
«Юный тяжелоатлет»

Направление: спортивно-оздоровительное

Возраст детей: 12-17 лет
Срок реализации: 1 года

п. Двуреченск

2025

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа (далее – ДОП) разработана на основе следующих нормативных актов:

1. Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
 2. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р.
 3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р.
 4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от 27.07.2022 № 629.
 5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации «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» от 13.03.2019 № 114.
 6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» от 03.09.2019 № 467.
 7. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» от 22.09.2019 № 652н.
 8. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» от 28.09.2020 № 28.
 9. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации «Об утверждении санитарных правил и норм СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» от 28.01.2021 № 2.
- Пояснительная записка содержит основные характеристики ДОП и организационно-педагогические условия ее реализации.

Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная программа «Юный тяжелоатлет» (далее - программа) относится к программам спортивно-оздоровительной направленности. Программа направлена на физическое совершенствование детей, укрепление здоровья, приобщение к ЗОЖ и спорту, формирование морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья.

Адресат программы

Программа предназначена для обучающихся в возрасте от 12 до 17 лет, допущенных школьным врачом к занятиям по физической культуре и, прошедших специальный инструктаж по технике безопасности

Актуальность

Тяжелая атлетика обеспечивает всестороннее физическое развитие. Занятия способствуют развитию силы, силовой выносливости, нужной подвижности в суставах, оказывают положительное воздействие на сердечно-сосудистую и дыхательную систему, повышают функциональные возможности организма.

Отличительная особенность программы

Отличительная особенность программы состоит в том, что её реализация позволяет помочь студенту наиболее полно раскрыть физические способности и развить положительные качества, найти возможные пути к достижению спортивных результатов, к достижению личных морально-волевых побед. Занятия тяжелой атлетикой оказывают благоприятное воздействие на развитие учащихся, положительно влияют на режим дня, дают понятия о правильном питании. При регулярных занятиях тяжелой атлетикой у детей развиваются выносливость, сила, быстрота, ловкость, гибкость. Тяжелая атлетика оказывает благоприятный оздоровительный, психотерапевтический эффект, улучшает самочувствие, поднимает работоспособность.

Соревновательный характер борьбы, самостоятельность действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у студентов проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем способствует поддержанию постоянной активности и интереса к баскетболу. Эти особенности тяжелой атлетике создают благоприятные условия для воспитания умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Теоретическая составляющая Программы включает в себя такие вопросы как личная гигиена, общая и специальная физическая подготовка, профилактика травматизма, правила игры. Включение перечисленных тем в занятия способствует всестороннему физическому развитию студентов и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств. Обучение физическим упражнениям осуществляется с помощью методов наглядности, метода показа, рассказа, игрового, соревновательного с соблюдением принципов тренировки - от простого к сложному. Освоение простых бросков мяча, метаний, гимнастических упражнений формирует новые двигательные навыки и умения. Чем больший запас двигательных навыков и умений имеет обучающийся, тем успешнее он будет овладевать техникой игры.

Уровень освоения программы.

Общекультурный.

Объем и сроки освоения программы:

Срок освоения программы – 1 год.

Объем – 18 часов в неделю, 612 часов в год..

Цель программы: содействие всестороннему развитию личности, приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями учащихся; удовлетворить

потребность младших школьников в движении, стабилизировать эмоции, научить владеть своим телом, развить физические, умственные и творческие способности, нравственные качества.

Задачи направлены на:

- формирование здорового жизненного стиля и реализацию индивидуальных способностей каждого ученика;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, формирование коммуникативных компетенций;
- расширение кругозора школьников в области физической культуры и спорта.

Планируемые результаты:

Личностные качества

В части гражданского воспитания:

- готовность к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав, уважение прав, свобод и законных интересов других людей;
- активное участие в жизни семьи, Организации, местного сообщества, родного края, страны;
- неприятие любых форм экстремизма, дискриминации;
- понимание роли различных социальных институтов в жизни человека;
- представление об основных правах, свободах и обязанностях гражданина, социальных нормах и правилах межличностных отношений в поликультурном и многоконфессиональном обществе;
- представление о способах противодействия коррупции;
- готовность к разнообразной совместной деятельности, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи, активное участие в школьном самоуправлении;
- готовность к участию в гуманитарной деятельности (волонтерство, помощь людям, нуждающимся в ней).

В части патриотического воспитания:

- осознание российской гражданской идентичности в поликультурном и многоконфессиональном обществе, проявление интереса к познанию родного языка, истории, культуры Российской Федерации, своего края, народов России;
- ценностное отношение к достижениям своей Родины - России, к науке, искусству, спорту, технологиям, боевым подвигам и трудовым достижениям народа;
- уважение к символам России, государственным праздникам, историческому и природному наследию и памятникам, традициям разных народов, проживающих в родной стране.

В части духовно-нравственного воспитания:

- ориентация на моральные ценности и нормы в ситуациях нравственного выбора;
- готовность оценивать свое поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиции нравственных и правовых норм с учетом осознания последствий поступков;
- активное неприятие асоциальных поступков, свобода и ответственность личности в условиях индивидуального и общественного пространства.

В части эстетического воспитания:

- восприимчивость к разным видам искусства, традициям и творчеству

своего и других народов, понимание эмоционального воздействия искусства; осознание

важности художественной культуры как средства коммуникации и самовыражения;

- понимание ценности отечественного и мирового искусства, роли этнических культурных традиций и народного творчества;
- стремление к самовыражению в разных видах искусства.

В части физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:

- осознание ценности жизни;
- ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность);
- осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья;
- соблюдение правил безопасности, в том числе навыков безопасного поведения в интернет-среде;
- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысляя собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели;
- умение принимать себя и других, не осуждая;
- умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, умение управлять собственным эмоциональным состоянием;
- сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека.

В части трудового воспитания:

- установка на активное участие в решении практических задач (в рамках семьи, образовательной организации, города, края) технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такого рода деятельность;
- интерес к практическому изучению профессий и труда различного рода, в том числе на основе применения изучаемого предметного знания;
- осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого;
- готовность адаптироваться в профессиональной среде;
- уважение к труду и результатам трудовой деятельности;
- осознанный выбор и построение индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учетом личных и общественных интересов и потребностей.

В части экологического воспитания:

- ориентация на применение знаний из социальных и естественных наук для решения задач в области окружающей среды, планирования поступков и оценки их возможных последствий для окружающей среды;
- повышение уровня экологической культуры, осознание глобального характера экологических проблем и путей их решения;
- активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;
- осознание своей роли как гражданина и потребителя в условиях взаимосвязи природной, технологической и социальной сред;
- готовность к участию в практической деятельности экологической направленности.

В части ценности научного познания:

- ориентация в деятельности на современную систему научных представлений об основных закономерностях развития человека, природы и

общества, взаимосвязях человека с природной и социальной средой;

- овладение языковой и читательской культурой как средством познания мира;
- овладение основными навыками исследовательской деятельности, установка на осмысление опыта, наблюдений, поступков и стремление совершенствовать пути достижения индивидуального и коллективного благополучия.

В части адаптации обучающихся к изменяющимся условиям социальной и природной среды:

- освоение обучающимися социального опыта, основных социальных ролей, соответствующих ведущей деятельности возраста, норм и правил общественного поведения, форм социальной жизни в группах и сообществах, включая семью, группы, сформированные по профессиональной деятельности, а также в рамках социального взаимодействия с людьми из другой культурной среды;
- способность обучающихся во взаимодействии в условиях неопределенности, открытость опыту и знаниям других;
- способность действовать в условиях неопределенности, повышать уровень своей компетентности через практическую деятельность, в том числе умение учиться у других людей, осознавать в совместной деятельности новые знания, навыки и компетенции из опыта других;
- навык выявления и связывания образов, способность формирования новых знаний, в том числе способность формулировать идеи, понятия, гипотезы об объектах и явлениях, в том числе ранее не известных, осознавать дефициты собственных знаний и компетентностей, планировать свое развитие;
- умение распознавать конкретные примеры понятия по характерным признакам, выполнять операции в соответствии с определением и простейшими свойствами понятия, конкретизировать понятие примерами, использовать понятие и его свойства при решении задач (далее - оперировать понятиями), а также оперировать терминами и представлениями в области концепции устойчивого развития;
- умение анализировать и выявлять взаимосвязи природы, общества и экономики;
- умение оценивать свои действия с учетом влияния на окружающую среду, достижений целей и преодоления вызовов, возможных глобальных последствий;
- способность обучающихся осознавать стрессовую ситуацию, оценивать происходящие изменения и их последствия;
- воспринимать стрессовую ситуацию как вызов, требующий контрмер;
- оценивать ситуацию стресса, корректировать принимаемые решения и действия;
- формулировать и оценивать риски и последствия, формировать опыт, уметь находить позитивное в произошедшей ситуации;
- быть готовым действовать в отсутствие гарантий успеха.

Метапредметные компетенции:

Овладение универсальными учебными познавательными действиями:

1) базовыми логическими действиями:

- выявлять и характеризовать существенные признаки объектов (явлений);
- устанавливать существенный признак классификации, основания для обобщения и сравнения, критерии проводимого анализа;
- с учетом предложенной задачи выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых фактах, данных и наблюдениях;
- предлагать критерии для выявления закономерностей и противоречий;
- выявлять дефициты информации, данных, необходимых для решения поставленной задачи;
- выявлять причинно-следственные связи при изучении явлений и процессов;
- делать выводы с использованием дедуктивных и индуктивных

умозаключений, умозаключений по аналогии, формулировать гипотезы о взаимосвязях;

- самостоятельно выбирать способ решения учебной задачи (сравнивать несколько вариантов решения, выбирать наиболее подходящий с учетом самостоятельно выделенных критериев);

2) базовыми исследовательскими действиями:

- использовать вопросы как исследовательский инструмент познания;
- формулировать вопросы, фиксирующие разрыв между реальным и желательным состоянием ситуации, объекта, самостоятельно устанавливать искомое и данное;

- формировать гипотезу об истинности собственных суждений и суждений других, аргументировать свою позицию, мнение;

- проводить по самостоятельно составленному плану опыт, несложный эксперимент, небольшое исследование по установлению особенностей объекта изучения, причинно-следственных связей и зависимостей объектов между собой;

- оценивать на применимость и достоверность информации, полученной в ходе исследования;

- самостоятельно формулировать обобщения и выводы по результатам проведенного наблюдения, опыта, исследования, владеть инструментами оценки достоверности полученных выводов и обобщений;

- прогнозировать возможное дальнейшее развитие процессов, событий и их последствия в аналогичных или сходных ситуациях, выдвигать предположения об их развитии в новых условиях и контекстах;

3) в работе с информацией:

- применять различные методы, инструменты и запросы при поиске и отборе информации или данных из источников с учетом предложенной учебной задачи и заданных критериев;

- выбирать, анализировать, систематизировать и интерпретировать информацию различных видов и форм представления;

- находить сходные аргументы (подтверждающие или опровергающие одну и ту же идею, версию) в различных информационных источниках;

- самостоятельно выбирать оптимальную форму представления информации и иллюстрировать решаемые задачи несложными схемами, диаграммами, иной графикой и их комбинациями;

- оценивать надежность информации по критериям, предложенным педагогическим работником или сформулированным самостоятельно;

- эффективно запоминать и систематизировать информацию.

Овладение универсальными учебными коммуникативными действиями:

1) общение:

- воспринимать и формулировать суждения, выражать эмоции в соответствии с целями и условиями общения;

- выражать себя (свою точку зрения) в устных и письменных текстах;

- распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, знать и распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты, вести переговоры;

- понимать намерения других, проявлять уважительное отношение к собеседнику и в корректной форме формулировать свои возражения;

- в ходе диалога и (или) дискуссии задавать вопросы по существу обсуждаемой темы и высказывать идеи, нацеленные на решение задачи и поддержание благожелательности общения;

- сопоставлять свои суждения с суждениями других участников диалога, обнаруживать различие и сходство позиций;

- публично представлять результаты выполненного опыта (эксперимента,

исследования, проекта);

- самостоятельно выбирать формат выступления с учетом задач презентации и особенностей аудитории и в соответствии с ним составлять устные и письменные тексты с использованием иллюстративных материалов;

2) совместная деятельность:

- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы при решении конкретной проблемы, обосновывать необходимость применения групповых форм взаимодействия при решении поставленной задачи;

- принимать цель совместной деятельности, коллективно строить действия по ее достижению: распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы;

- уметь обобщать мнения нескольких людей, проявлять готовность руководить, выполнять поручения, подчиняться;

- планировать организацию совместной работы, определять свою роль (с учетом предпочтений и возможностей всех участников взаимодействия), распределять задачи между членами команды, участвовать в групповых формах работы (обсуждения, обмен мнениями, "мозговые штурмы" и иные);

- выполнять свою часть работы, достигать качественного результата по своему направлению и координировать свои действия с другими членами команды;

- оценивать качество своего вклада в общий продукт по критериям, самостоятельно сформулированным участниками взаимодействия;

- сравнивать результаты с исходной задачей и вклад каждого члена команды в достижение результатов, разделять сферу ответственности и проявлять готовность к предоставлению отчета перед группой.

Овладение универсальными учебными регулятивными действиями:

1) самоорганизация:

- выявлять проблемы для решения в жизненных и учебных ситуациях;

- ориентироваться в различных подходах принятия решений (индивидуальное, принятие решения в группе, принятие решений группой);

- самостоятельно составлять алгоритм решения задачи (или его часть), выбирать способ решения учебной задачи с учетом имеющихся ресурсов и собственных возможностей, аргументировать предлагаемые варианты решений;

- составлять план действий (план реализации намеченного алгоритма решения), корректировать предложенный алгоритм с учетом получения новых знаний об изучаемом объекте;

- делать выбор и брать ответственность за решение;

2) самоконтроль:

- владеть способами самоконтроля, самомотивации и рефлексии;

- давать адекватную оценку ситуации и предлагать план ее изменения;

- учитывать контекст и предвидеть трудности, которые могут возникнуть при решении учебной задачи, адаптировать решение к меняющимся обстоятельствам;

- объяснять причины достижения (недостижения) результатов деятельности, давать оценку приобретенному опыту, уметь находить позитивное в произошедшей ситуации;

- вносить коррективы в деятельность на основе новых обстоятельств, изменившихся ситуаций, установленных ошибок, возникших трудностей;

- оценивать соответствие результата цели и условиям;

3) эмоциональный интеллект:

- различать, называть и управлять собственными эмоциями и эмоциями других;

- выявлять и анализировать причины эмоций;

- ставить себя на место другого человека, понимать мотивы и намерения другого;

- регулировать способ выражения эмоций;

4) принятие себя и других:

- осознанно относиться к другому человеку, его мнению;
- признавать свое право на ошибку и такое же право другого;
- принимать себя и других, не осуждая;
- открытость себе и другим;
- осознавать невозможность контролировать все вокруг.

Предметные компетенции

- Обучить теоретическим основам баскетбола.
- Обучить основам техники перемещений и стоек, подачи мяча, приема и передачи мяча, ведению мяча, броскам в корзину.

- Обучить индивидуальным и групповым тактическим действиям.
- Сформировать систему навыков соревновательной деятельности по баскетболу.

Метапредметные

- Развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
- Развитие и укрепление опорно-двигательного и суставно-связочного аппарата.
- Развитие специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости, выносливости, скоростно-силовых качеств) для успешного овладения навыками игры в баскетбол.

Личностные

- Привлечение детей и подростков к систематическим занятиям спортом (баскетболом).
- Формирование здорового образа жизни.
- Воспитание умения действовать в команде.
- Формирование стойкого интереса к занятиям, трудолюбия.

Ожидаемые результаты:

К концу первого года дети должны:

Знать

- технику безопасности при занятиях спортивными играми;
- историю Российского баскетбола;
- лучших игроков края и России;
- знать простейшие правила игры.

Уметь

- выполнять перемещения в стойке;
- остановку в два шага и прыжком;
- выполнять ловлю и передачу мяча с места, в шаге, со сменой места после передачи;
- бросать мяч в корзину двумя руками от груди с места;
- владеть техникой ведения мяча по прямой, с изменением скорости.

К концу второго года обучения:

Знать

- правила личной гигиены;
- следить за выступлением команд в Российском чемпионате;
- знать азбуку баскетбола (основные технические приемы).

Уметь

- передвигаться в защитной стойке;
- выполнять остановку прыжком после ускорения и остановку в шаге;
- ловить и передавать мяч двумя и одной рукой в движении без сопротивления;
- выполнять ведение мяча с изменением направления в различных стойках;
- владеть техникой броска одной и двумя руками с места и в движении;

- играть по упрощенным правилам мини-баскетбола.

Язык реализации: русский язык.

Форма обучения: очная.

Особенности реализации

Реализация программы предусматривает специальную организацию регулярных занятий, на которых обучающиеся могут работать фронтально, группами и индивидуально.

Программа может быть реализована с применением дистанционных образовательных технологий (ДОТ) с использованием ИКОП «Сферум», ФГИС «Моя школа».

Содержание программы

№ п/п	Наименование тем занятий годового плана
1	Специальная подготовка техническая, равномерная. Подъем штанги (классический толчок, рывок). Технические упражнения. Общая траектория подъёма грифа штанги.
2	Специальная подготовка (СП), техническая, равномерная. Подъем штанги швунгом, жимом. Технические упражнения. Общая траектория подъёма штанги.
3	Специальная подготовка (СП), техническая, равномерная. Подъем штанги (классический толчок). Общая траектория подъёма штанги. Комбинированная тренировка, расширение диапазона двигательных навыков. Спортивные игры + метание ядра. Овладение техническими навыками.
4	Специальная подготовка (СП), техническая, равномерная. Подъем штанги (рывок в полуприсед). Общая траектория подъёма штанги, правильное положение штанги в верхнем и стартовом положениях. Общая подготовка, расширение диапазона двигательных навыков. Спортивные игры. Овладение техническими навыками.
9	Комбинированная тренировка, силовая выносливость. Рывок с вися + силовая подготовка на тренажёрах. Подъём штанги. Силовая подготовка. Общая подготовка, силовая выносливость, круговая тренировка. Кросс, силовая подготовка. Силовая подготовка.
10	Комбинированная тренировка, силовая выносливость. Тяга толчковая + силовая подготовка на тренажёрах. Силовая подготовка. Общая подготовка, силовая выносливость, круговая тренировка. Кросс, силовая подготовка.
11	Комбинированная тренировка, расширение диапазона двигательных навыков. Спортивные игры, кросс, регби, общеразвивающие упражнения (ОРУ). Овладение техническими навыками ОРУ, частичный перенос в тяжелую атлетику.
12	Общая подготовка. Спортивные игры, ОРУ. Специальная подготовка (СП), техническая, равномерная. Подъем штанги (классический толчок, рывок). Общая траектория подъёма грифа штанги, свободное владение инвентарём
13	Общая подготовка, силовая выносливость. Кросс, ОРУ, + силовая подготовка на тренажёрах. Силовая подготовка.
14	Общая подготовка, силовая выносливость. Кросс, ОРУ + силовая подготовка на тренажёрах. Специальная подготовка (СП), техническая, переменная. Подъем штанги

	(протяжки, швунги).
15	Специальная подготовка (СП), техническая, равномерная. Подъем штанги (классический толчок). Технические упражнения, толчок с остановкой на груди. Общая траектория подъёма грифа штанги, правильное дыхание во всех фазах подъёма.
16	Специальная подготовка (СП), основная выносливость, равномерная. Подъем штанги (приседания)
17	Общая подготовка, выносливость. Специальная подготовка (СП), основная выносливость, равномерная. Подъем штанги (толчок). Равномерно стабильность техники.
18	Общая подготовка, силовая выносливость. Специальная подготовка (СП), основная выносливость, равномерная. Подъем штанги (рывок). Общая траектория подъёма грифа штанги, правильное приведение грифа к бедру при снятие штанги.
19	Общая подготовка, расширение диапазона двигательных навыков. Спортивные игры. Разучивание игровых комбинаций. Правила игры, предупреждение травм.
20	Специальная подготовка (СП), техническая, равномерная. Подъем штанги (классический толчок, рывок). Общая траектория подъёма грифа штанги.
21	Специальная подготовка (СП), техническая, равномерная. Подъем штанги (швунги в сед, приседания, жимовые). Общая траектория подъёма штанги и темп выполнения упражнения, умение распределить силы на всю тренировку. Специальная подготовка (СП), скоростная выносливость, переменная. Классический толчок.
22	Специальная подготовка (СП), техническая, равномерная. Подъем штанги (классический толчок). Технические упражнения. Общая траектория подъёма грифа штанги. Классический толчок и рывок. Повторное (3-4 раза). Стабильность техники, распределение усилий.
23	Специальная подготовка (СП), выносливость, переменная. Подъем штанги (толчок). Получить навыки применения скорости после тяги.
24	Специальная подготовка (СП), техническая, равномерная. Подъем штанги (рывок). Технические упражнения. Скоростные тяги– 5-10 раз, 2-3 подхода. . Специальная подготовка, силовая выносливость, равномерная. Освоение технических навыков спортивных игр и ОРУ, частичный перенос в тяжелую атлетику.
25	Специальная подготовка (СП), техническая, владение штангой.. Произвольные ускорения (5-10 раз) до 4-6 подъёмов штанги, темп. Быстрое нарастание усилия при ускорении, стабильность общей техники выполнения подъёмов штанги.
26	Специальная подготовка (СП), выносливость, поход. Кросс. Смена темпа. Умение контролировать дыхание при смене темпа. Комбинированная, силовая выносливость. Рывок + силовая подготовка на тренажёрах.
27	Комбинированная тренировка, расширение диапазона двигательных навыков. Спортивные игры, ОРУ + толчок. Освоение технических навыков спортивных игр и ОРУ, частичный перенос в тяжелую атлетику. Комбинированная, техническая, равномерная. Силовая подготовка на тренажёрах + классический толчок . Перенос силовых качеств на технику тяжелой атлетики.
28	Общая подготовка, выносливость, двигательные навыки. Кросс, ОРУ + спортивные игры. Игровые комбинации. Правила игры, предупреждения травм.
29	Общая подготовка, силовая выносливость. Кросс, спортивные игры, ОРУ + силовая подготовка на тренажёрах. Общая подготовка, силовая выносливость. Силовая подготовка на тренажёрах.

35	Специальная подготовка (СП), техническая, равномерная. Подъем штанги (классический толчок). Технические упражнения. Общая траектория подъема грифа штанги, правильное положение штанги на груди.
36	Специальная подготовка (СП), техническая, равномерная. Подъем штанги (рывок, уходы в сед). Технические упражнения. Общая траектория подъема грифа штанги, правильное положение штанги в верхнем и нижнем положениях, изучение доп. Упражнений с гириями.
37	Специальная подготовка (СП), техническая, быстрота, переменная. Подъем штанги (классический толчок).
	Технические упражнения, приседания– 10-20 раз, 2-3 подхода. Общая траектория подъема грифа штанги, правильное положение штанги на груди.
38	Специальная подготовка (СП), техническая, быстрота, переменная. Подъем штанги (швунги, тяги). Технические упражнения, ускорения 6-8 подъемов × 5 подх. Общая траектория подъема грифа штанги, техника ухода в сед.
39	Специальная подготовка (СП), техническая, равномерная. Подъем штанги (классический толчок, рывок). Технические упражнения. Общая траектория подъема грифа штанги, правильное положение центра тяжести.
40	Специальная подготовка, основная выносливость, равномерная. Классический толчок штанги + силовая подготовка на тренажерах. Подъем штанги. Интенсивность упражнения, стабильность двигательного навыка
41	Специальная подготовка, основная выносливость, равномерная. Рывок штанги + силовая подготовка на тренажерах.
42	Специальная подготовка, основная выносливость, равномерная. Толчок штанги + силовая подготовка на тренажерах.
43	Специальная подготовка, основная выносливость, переменная. Толчок штанги. Интенсивность: чередования интенсивной и спокойной работы
44	Специальная подготовка, скоростная выносливость, переменная. Спортивные игры, ОРУ.
45	Общая подготовка, силовая выносливость. Кросс, ОРУ + силовая подготовка на тренажерах
46	Комбинированная тренировка, силовая выносливость. Кросс, ОРУ –+ силовая подготовка на тренажерах. Интенсивность упражнений.

Тематическое планирование

№ п/п	Разделы программы и темы занятий	Всего часов
1.	Теоретическая подготовка	42
2.	Общая физическая подготовка	281
3.	Специальная физическая подготовка	95
4.	Техническая подготовка	52
5.	Тактическая подготовка	52
6.	Интегральная подготовка	42

7.	Учебно-тренировочные игры	32
8.	Контрольные игры и соревнования	8
9.	Контрольные испытания (приемные и переводные)	8
10.	Восстановительные мероприятия	-
11.	Общее количество часов	612

Содержание программы

Физическая культура и спорт в России.

Физическая культура и спорт – составная часть культуры, одно из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего физического развития граждан. Значение физической культуры для трудовой деятельности людей и защиты Российского государства.

Всестороннее развитие физических и умственных способностей – одно из необходимых условий развития государства.

Комитеты по физической культуре и спорту – органы государственного управления физической культурой и спортом в России. НОК и спортивные федерации.

Физическая культура в системе народного образования. Обязательные занятия по физической культуре в школе. Внеклассная и внешкольная работа.

Коллективы физкультурников, спортивные секции, детско-юношеские спортивные школы, школы-интернаты спортивного профиля, школы высшего спортивного мастерства.

Общественно-политическое и государственное значение спорта в России. Массовый характер российского спорта.

Достижения российских спортсменов на крупнейших международных соревнованиях. Значение выступления российских спортсменов в международных соревнованиях в деле укрепления мира между народами. Значение единой всероссийской спортивной классификации в развитии спорта в России и в повышении мастерства российских спортсменов. Разрядные нормы и требования спортивной классификации по гиревому спорту.

Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи, основы спортивного массажа.

Понятие о врачебном контроле и его роли для юного гиревика. Значение данных врачебного контроля для физического развития и степени тренированности спортсмена. Понятие о тренированности, утомлении и перетренированности. Показания и противопоказания для занятий гиревым спортом. Профилактика перетренированности и роль в этом врачебного контроля.

Самоконтроль как важное средство, дополняющее врачебный контроль. Дневник самоконтроля. Объективные и субъективные показатели, отражаемые в дневнике: пульс,

дыхание, спирометрия, вес тела, сон, работоспособность, самочувствие и др. Методика ведения дневника самоконтроля.

Общая и специальная физическая подготовка.

Общая и специальная физическая подготовка юных гиревиков и ее роль в процессе тренировки.

Общая подготовка как основа развития различных качеств, способностей, двигательных функций спортсмена и повышения спортивной работоспособности. Требования к общей физической подготовке гиревиков.

Средства общей физической подготовки и их характеристика. Общая физическая подготовка как средство восстановления работоспособности и активного отдыха спортсмена. Взаимосвязь общей и специальной физической подготовки троеборца. Контрольные тесты для выявления уровня развития общей физической подготовленности.

Содержание практических занятий

Общая физическая подготовка.

Строевые упражнения. Понятие о строе: 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, вращения, 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, поднятие прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, седы из положения, лежа на спине.

Упражнения для ног: поднятие 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 движением туловища, вращение туловища с круговым движением руками и др.). Разноименные движения на координацию, упражнения на формирование правильной осанки, упражнение на растягивание и расслабление, различные упражнения с сопротивлением партнера, имитационные упражнения (имитация техники гиревого спорта).

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 74622892844150726796523337175507594912532816875

Владелец Титова Марина Николаевна

Действителен с 02.07.2025 по 02.07.2026