

Министерство образования и науки Удмуртской Республики  
бюджетное профессиональное образовательное учреждение Удмуртской Республики  
«Асановский аграрно-технический техникум»

РАССМОТРЕНО

на предметной (цикловой) комиссии  
общеобразовательных дисциплин  
Протокол № \_\_\_ от \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.  
Председатель \_\_\_\_\_ Е.В. Красильникова

УТВЕРЖДАЮ

Директор БПОУ УР «АА-ТТ»  
\_\_\_\_\_ Н.Г. Федотова  
Приказ № \_\_\_ от \_\_\_ \_\_ 202\_ г.

**Дополнительная общеразвивающая программа по тяжелой атлетике  
для обучающихся профессиональных образовательных организаций**

Срок реализации программы  
( 1 год)

Разработчик: руководитель физического воспитания  
Вахрушев Роман Алексеевич

с. Асановский совхоз-техникум

2020 г.

## Содержание

Пояснительная записка .....	3
Годовой учебный план .....	6
Содержание программы .....	9
Методическое обеспечение и условия реализации программы .....	11
Система контроля и зачетные требования .....	24
СанПин для учреждений дополнительного образования .....	25
Литература.....	28

## **Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по тяжелой атлетике (далее – Программа) БПОУ УР «Асановский аграрно – технический техникум» по тяжелой атлетике составлена на основе.

1. Типовая учебно – тренировочная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, Москва 2011 год.
2. Положения о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе БПОУ УР «Асановский аграрно – технический техникум».

### **Цель программы:**

- развитие и совершенствование физических качеств и двигательных способностей, улучшение физической подготовленности и физического развития посредством занятий тяжёлой атлетикой.

### **Задачи программы:**

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепления здоровья обучающихся;

- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

Актуальность занятий тяжелой атлетикой со студентами обусловлена общественной потребностью развития здорового поколения. Тяжелая атлетика – самый популярный и самый распространенный вид. Ее истоки доходят из далекой древности. Секция тяжелой атлетики самые посещаемые и зрелищные. Занятия тяжелой атлетикой укрепляют здоровье и повышают иммунную системы организма. Систематические тренировки развивают силу, выносливость.

Программа рассчитана для обучающихся техникума с 15 лет. Учебно – тренировочные занятия рассчитаны на 43 недели (3 часа в неделю, одно занятие длится 1.5 часа). Срок реализации программы 1 год. Наполняемость группы от 10 до 25 человек. Основами учебно-тренировочного процесса являются групповые учебно-тренировочные занятия.

Расписание тренировочных занятий утверждается приказом директора БПОУ УР «Асановский аграрно – технический техникум» в целях установление более благоприятного режима тренировок, отдыха обучающихся. При составлении расписания продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей.

Образовательная деятельность по дополнительной общеобразовательной программе направлена на:

- формирование и развитие творческих способностей обучающихся;
- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в интеллектуальном, художественно-эстетическом, нравственном и интеллектуальном развитии, а также в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, военно-патриотического, трудового воспитания обучающихся;
- выявление, развитие и поддержку талантливых обучающихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности;
- профессиональную ориентацию обучающихся;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепление здоровья, профессионального самоопределения и творческого труда обучающихся;
- социализацию и адаптацию обучающихся к жизни в обществе;
- формирование общей культуры обучающихся;

Программа дополнительного образования по тяжелой атлетике составлена с учетом многолетнего передового опыта работы по подготовке спортсменов и результатов научных исследований.

Весь учебный материал в ней излагается для спортивно-оздоровительных (СО) групп.

В основу программы положены нормативные требования по физической и тактико-технической подготовке, научные и методические разработки по тяжелой атлетике специалистов, применяемые в последние годы для подготовки спортсменов.

Программа предусматривает помощь тренеру во всестороннем контроле уровня подготовленности учащихся от начала их занятий.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся являются: выполнение контрольных нормативов по общей и специальной подготовке, овладение теоретическими знаниями.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебно-тренировочный процесс планируется на основе учебных материалов, изложенных в данной программе круглогодично.

Планирование учебных занятий и распределение учебного материала в группах проводится на основании учебного плана и годового графика распределения учебных часов, которые предусматривают круглогодичную организацию учебно-тренировочных занятий.

Учебным планом предусматриваются теоретические и практические занятия, сдача контрольных нормативов, прохождение тренерской и судейской практики, участие в соревнованиях.

На теоретических занятиях обучающихся знакомятся с развитием физкультурного движения, тяжелоатлетического и других силовых видов спорта, получают краткие знания по анатомии, физиологии, врачебному контролю, гигиене, теоретические сведения по технике выполнения упражнений, методике обучения тренировке, судейству соревнований.

На практических занятиях обучающихся овладевают техникой выполнения соревновательных, вспомогательных и подводящих упражнений, развивают свои физические качества, приобретают инструкторские и судейские навыки, выполняют контрольные нормативы. Участие в соревнованиях организуется в соответствии с годовым календарным планом.

Годовой цикл тренировочных занятий в группах подразделяется на *подготовительный, предсоревновательный и переходный периоды*. У тяжелоатлетов нет соревновательных периодов. Спортсмены участвуют в соревнованиях один день. Поэтому в тяжелой атлетике непосредственную подготовку к соревнованиям называют предсоревновательным периодом.

В годовом цикле может быть несколько подготовительных этапов и предсоревновательных периодов. Тяжелотлеты выступают в соревнованиях или осуществляют контрольные прикидки в конце каждого предсоревновательного этапа. После каждого участия в соревнованиях или прикидки необходимо снижение тренировочной нагрузки.

Установлен режим учебно-тренировочной работы, в соответствии с этапом подготовки и возраста обучающихся.

Этап подготовки	Период обучения	Минимальное число учащихся в группе	Возраст обучающихся
Спортивно-оздоровительный	1 год	18	15 - 23

На спортивно-оздоровительном этапе периодизация учебного процесса носит условный характер, так как основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке (табл. 1).

Таблица 1 - Примерный годовой план распределения учебных часов для спортивно-оздоровительного этапа (до 2 лет)

Виды подготовки	Месяцы											
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Теоретические занятия	2	-	2	2	2	-	-	2	2	2	-	-
Общая физическая подготовка	16	15	18	18	15	17	17	18	18	18	10	-
Специальная физическая подготовка	6	7	8	8	7	7	7	8	8	8	6	-
Участие в соревнованиях	По календарному плану											
Судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Медицинский контроль	-	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Контрольные занятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Всего в месяц	24	24	28	28	24	24	24	28	28	28	16	-
Всего в год	276											

### Планы-графики для учебно-тренировочных занятий

В таблице 2 представлены виды учебно-тренировочной работы. Учебный план строится из расчета 43 недель.

Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней тренировки.

Таблица 2 - Примерный учебный план на 46 недель учебно-тренировочных занятий по тяжелой атлетике.

№	Разделы подготовки	Этапы подготовки	
		СОГ	
		до 2 лет	
1.	Теоретические занятия	14	
2.	Общая физическая подготовка	180	
3.	Специальная физическая подготовка	80	
4.	Участие в соревнованиях	По календарному плану	
5.	Судейская практика		

6.	Восстановительные мероприятия	
7.	Комплексный контроль	
8.	Медицинский контроль	2
9.	Контрольные занятия	
Всего часов		276

Процесс многолетней тренировки обучающихся должен осуществляться на основе следующих основных методических положений:

- преемственность задач, средств и методов тренировки подростков, юношей (девушек), юниоров и взрослых спортсменов;
- постепенный рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: с ростом спортивного мастерства в тренировочном процессе увеличивается доля средств специальной подготовки за счет сокращения ОФП;
- непрерывное совершенствование в спортивной технике;
- правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок; каждый период очередного годового цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок, чем соответствующий период предыдущего годового цикла;
- строгое соблюдение принципа постепенности возрастания тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки обучающихся;
- одновременное развитие физических качеств обучающихся на всех этапах многолетней тренировки и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

Одно из необходимых условий роста спортивного мастерства - многолетняя планомерная тренировка. Причем в процессе этой подготовки следует строго и последовательно ставить задачи, выбирать средства и методы тренировки в соответствии с возрастными особенностями и уровнем подготовленности спортсменов.

Рациональная подготовка спортсменов строится с учетом:

- правильной постановки очередных тренировочных задач, исходя из преемственности в многолетнем плане и годовых циклах;
- соответствия основных средств и методов подготовки задачам текущего года;
- динамики физической подготовленности;
- основных принципов тренировки как педагогического процесса: сознательности, активности, систематичности, последовательности, наглядности, прочности, доступности.
- закономерностей развития и становления спортивной формы;
- календаря спортивных соревнований.



## Содержание программы

Содержание данной программы способствует расширению знаний и умений по физической культуре, обеспечивает физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся с учётом исторической, общекультурной и ценностной составляющей, а именно:

- пониманию роли и значения физической культуры в формировании здорового образа жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья посредством тяжелой атлетики;
- овладению системой знаний о физическом развитии и физической подготовленности и функциональных системах организма;
- освоению умений самостоятельно организовывать занятия по тяжелой атлетике, регулировать физические нагрузки на этих занятиях, т. е., обучающиеся самостоятельно должны отбирать средства и методы занятий, организовывать занятия, определять эффективность занятий в соответствии с поставленной задачей, ориентируясь на индивидуальные показатели физического развития и физической подготовленности;
- углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения в целом и тяжелой атлетикой в частности.

В результате образования в области физической культуры на базовом уровне, у обучающихся формируются умения и навыки, универсальные способы деятельности и ключевые компетенции.

В познавательной деятельности:

- использование наблюдений, измерений и моделирования;
- комбинирование известных алгоритмов деятельности в ситуациях, не предполагающих стандартного их применения;
- исследование несложных практических ситуаций.

В информационно-коммуникативной деятельности:

- умение вступать в речевое общение, участвовать в диалоге;
- умение составлять комплексы физических упражнений для развития физических качеств, подготовительные и подводящие упражнения для тяжелой атлетики;
- умение использовать знаковые системы (таблицы, схемы по тяжелой атлетике.).

В рефлексивной деятельности:

- самостоятельная организация учебной деятельности обучающихся на уроке физической культуры по тяжелой атлетике;
- владение навыками контроля и оценки своей деятельности на занятиях по тяжелой атлетике;
- соблюдение норм поведения в окружающей среде, правил здорового образа жизни.

Результаты освоения программного материала оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее – частное – конкретное», и

представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать занятия тяжелой атлетикой для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

**Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. В единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса умение учиться, так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

**Предметные результаты** характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий по тяжелой атлетике.

## **Методическое обеспечение и условия реализации программы**

### **Организационно-методические указания**

Организация учебно-тренировочного процесса. Спортивная организация осуществляет работу с обучающимися в течение всего календарного года. Для остальных учащихся устанавливаются каникулы, продолжительность которых составляет 6 - 8 недель, во время которых спортивная форма поддерживается по рекомендациям тренера.

Учебный год обычно начинается 1 сентября и заканчивается в середине июня. Годовой объем работы определяется из расчета недельного режима тренировок для группы в течение 42 – 43 недель и 6 недель работы обучающихся по индивидуальным планам в период их активного отдыха.

Методическая часть программы включает учебный материал по основным видам подготовки тяжелоатлетов, его распределение по годам обучения; рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок; планирование спортивных результатов по годам обучения; организацию и проведение врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля; рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам, медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль.

### **Требования к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки**

Результатом реализации Программы является:

На спортивно-оздоровительном этапе:

- укрепление здоровья спортсменов;
- устранение недостатков физического развития;
- обучение основам техники тяжелой атлетики и широкому кругу двигательных навыков;
- развитие физических качеств;
- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям тяжелой атлетикой и здоровому образу жизни;
- овладение минимумом теоретических знаний по тяжелой атлетике.

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям:

- наличие игрового зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки.

### Программа теоретических занятий:

Содержание занятий	СО
1. Физическая культура и спорт в России.	2
2. Краткий обзор развития тяжелой атлетики в России и за рубежом.	1
3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.	1
4. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена.	2
5. Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи, основы спортивного массажа.	2
6. Основы техники выполнения тяжелоатлетических упражнений.	3
7. Методика обучения тяжелоатлетов.	-
8. Методика тренировки тяжелоатлетов.	-
9. Планирование спортивной тренировки.	-
10. Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки.	-
11. Психологическая подготовка.	-
12. Общая и специальная физическая подготовка.	-
13. Правила соревнований, их организация и проведение.	-
14. Места занятий. Оборудование и инвентарь.	1
15. Зачетные требования по теоретической подготовке.	2
Итого часов:	14

### Воспитательная работа и психологическая подготовка

Главной задачей в занятиях с обучающимися является воспитание высоких моральных качеств, преданность России, чувство коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Формирование высокого чувства ответственности перед обществом, гражданской направленности и нравственных качеств личности юных спортсменов должно осуществляться одновременно с развитием их волевых качеств. Надо понимать психологическую подготовку как воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых для юных спортсменов свойств личности путем формирования

соответствующей системы отношений. При этом психологическая подготовка к продолжительному тренировочному процессу осуществляется за счет непрерывного развития мотивов спортивной деятельности и за счет благоприятных отношений к различным сторонам тренировочного процесса.

Психологическая подготовка юных спортсменов к соревнованиям направлена на формирование свойств личности, позволяющих успешно выступать за счет адаптации к конкретным условиям вообще и к специфическим экстремальным условиям соревнований в частности.

Психологическая подготовка здесь выступает как воспитательный и самовоспитательный процесс. Центральной фигурой этого процесса является тренер-педагог, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения спортсменов во время тренировочных занятий соревнований. Успешность воспитания спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участие в соревнованиях, четкое исполнения указаний тренера, дисциплинированное поведение на тренировочных занятиях в школе и дома на всё это должен обращать внимание тренер. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигает прежде всего систематическим выполнением тренировочных занятий на конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит от трудолюбия. В процессе занятий с юными спортсменами все более важно значение приобретать интеллектуальное воспитание, основной задачей является овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

*Средства и методы психологической подготовки.*

По содержанию средства и методы делятся на следующие группы:

- психолого-педагогические убеждающие, направляющие, двигательные, поведенческо-организующие, социально-организующие;
- психологические-суггестивные, ментальные, социально-игровые;
- психофизиологические-аппаратурные, психофармакологические; дыхательные.

*По направленности воздействия средства можно подразделить на:*

- средства, направленные на коррекцию перцептивно-психомоторной сферы;
- средства воздействия на интеллектуальную сферу;
- на эмоциональную сферу;
- на волевую сферу;
- на нравственную сферу.

В работе с обучающимися устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов воздействия. К таким методам

относятся методы словесного воздействия (вербальные, образные, вербально-образные).

### Восстановительные средства и мероприятия

Среди факторов, оптимизирующих подготовку обучающихся, основное место занимают различные средства и методы восстановления и повышения спортивной работоспособности. Применение различных восстановительных средств и методов после тренировочных и соревновательных нагрузок рассматривается как неотъемлемая составная часть подготовки спортсменов.

Стратегия и тактика применения восстановительных средств в подготовке спортсменов зависят от следующих основных факторов: особенностей вида спорта; педагогических задач на данном этапе подготовки; пола, возраста, спортивного стажа, функционального состояния спортсменов; направленности, объема и интенсивности тренировочных нагрузок; состояния эмоциональной сферы и психического утомления спортсменов; условий для тренировок и быта; особенностей питания; климатического фактора и экологической обстановки. В современной системе восстановления спортсменов выделяют педагогические, гигиенические, медико-биологические и психологические средства.

### Педагогические средства восстановления:

1. Рациональное планирование тренировочного процесса с учетом этапа подготовки, условий тренировок и соревнований, пола и возраста спортсменов, их функционального состояния, особенностей учебной и трудовой деятельности, бытовых и экологических условий и т.п.

2. Оптимальная организация и программирование тренировок в макро-, мезо- и микроциклах, обеспечивающих рациональное соотношение различных видов, направленности и характера тренировочных нагрузок и их динамическое развитие.

3. Правильное сочетание в тренировочном процессе общих и специальных средств подготовки.

4. Рациональное сочетание тренировочных и соревновательных нагрузок с необходимыми восстановительными циклами после напряженных тренировок и соревнований.

5. Рациональное сочетание в тренировочном процессе различных микроциклов: втягивающего, развивающего, ударного, поддерживающего, восстановительного с умелым использованием облегченных микроциклов и тренировок.

6. Обязательное использование после напряженных соревнований или соревновательного периода специальных восстановительных циклов с широким включением восстановительных средств, активного отдыха с

переходом на другие виды физических упражнений и использованием благоприятных экологических факторов.

7. Систематический педагогический, врачебный контроль и самоконтроль за функциональным состоянием, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок и необходимая коррекция тренировочного процесса спортсменов с учетом этих данных.

## **Оборудование и спортивный инвентарь для прохождения спортивной подготовки по тяжелой атлетике**

1. Помост тяжелоатлетический (1 шт.)
2. Штанга тяжелоатлетическая (3 шт.)
3. Весы до 200 кг.
4. Магнезия (1 шт.)
5. Зеркало настенное
6. Гантели переменной массы от 3 до 30 кг. (1 комплект)
7. Гири спортивные 16, 24, 32 кг (1 комплект)
8. Маты гимнастические (10 шт.)
11. Перекладина гимнастическая (2 шт.)
12. Скамейка гимнастическая (4 шт.)
14. Стеллаж для хранения дисков и штанг
15. Стеллаж для хранения гантелей
16. Стойки для приседания со штангой (1 шт.)
18. Секундомер (1 шт.)



## **Практический материал**

Практические занятия включают в себя общую и специальную физическую подготовку обучающихся, контрольно-переводные испытания, восстановительные мероприятия, тренерскую, судейскую практику и участие в соревнованиях по календарному плану.

К общей физической подготовке относятся общеразвивающие упражнения и занятия другими видами спорта.

К специальной физической подготовке относятся разновидности специальных тяжелоатлетических упражнений, которые способствуют развитию и совершенствованию физических качеств тяжелоатлетов и техники выполнения упражнений.

### **Общая физическая подготовка**

#### **Строевые упражнения**

Понятие о строе: шеренга, фланг, фронт, тыл, ширина и глубина строя, дистанция, интервал, направляющий, замыкающий. Выполнение команд. Расчёт 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, лёжа), сгибание, разгибание, вращение, махи, отведение, приведение, рывковые движения руками одновременно и разноименно во время движения шагом и бегом. Упражнения вдвоём с сопротивлением. Отталкивание.
- Упражнения для шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны, круговые движения туловищем, повороты туловища, сочетание поворотов и наклонов туловища, поднятие прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине, седы из положения лёжа 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 вперёд и движением и 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 партнёра, имитационные упражнения (имитация техники пауэрлифтинга).

Обще развивающие упражнения с предметом:

- упражнения со скакалкой;
- с набивными мячами

Упражнения на гимнастических снарядах:

- на гимнастической скамейке;
- на брусьях;
- на перекладине

Лёгкая атлетика:

- бег на короткие дистанции (30,60,100 м);
- прыжки в длину с места;
- прыжки в высоту с места;
- толкание гири

Спортивные игры:

- баскетбол, волейбол, ручной мяч, бадминтон, настольный теннис, футбол;
- спортивные игры по упрощённым 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;
- приёмы спасения утопающих

## Система контроля и зачетные требования

Контрольные испытания по физической подготовке проводятся два раза в год сентябрь, май. Испытания организуются и проводятся в соревновательной обстановке. Показатели испытаний регистрируются в журнале преподавателя.

Необходимо помнить о том, что главным в физической подготовленности учащихся является постоянный рост спортивного результата.

В качестве контроля за ростом спортивной подготовки рекомендуется проводить классификационные соревнования, планируя на них не только классические, но и специально-вспомогательные упражнения.

Нормативы общей физической подготовки для спортивно-оздоровительной группы:

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 10 сек (не менее 5 раз)
	Подъем ног к перекладине в висе на 100° (не менее 6 раз)
Выносливость	Вис на перекладине с согнутыми руками (не менее 6 сек)
Скоростно-силовые качества	Прыжки на гимнастическую скамейку за 10 сек (не менее 8 раз)
	Прыжок в длину с места (не менее 110 см)

## Литература

1. Воробьев А.Н. Тяжелая атлетика. Учебник для институтов физической культуры. Издание 4-е, перераб., доп. – М.: «ФиС», 1988г.
2. Готовский П.И., Дубровский В.И. Спортсменам о восстановлении. – М.: Шаг, 1993г.
3. Дворкин Л.С. Юный тяжелоатлет. – М.: «ФиС», 1982г.
4. Фаламеев А.И. Планирование тренировочной нагрузки новичков и разрядников. Тяжелая атлетика. В помощь тренеру. – М.: «ФиС», 1970г.
5. Губа В.П. Основы распознавания раннего спортивного таланта. – М.: Terra-Спорт, 2003г.
6. Озолин Н.Г. Молодому коллеге. – М.: Физкультура и спорт, 1998г.
7. Медведев А.С. Многолетнее планирование тренировки. М.: «ФиС», 1971г.
8. Дворкин Л.С. Подготовка юного тяжелоатлета. Учебное пособие. - М.: "Советский спорт", 2006г.
9. Лапутин А.Н. Специальные упражнения тяжелоатлетов. - М.: Физкультура и спорт, 1993г.
10. Румянцева Э.Р., Горулев П.С. Спортивная подготовка тяжелоатлетов. Механизмы адаптации. - М.: Изд. "Теория и практика физической культуры", 2005г.
11. Агудин, В. Н. Совершенствование рывка и подъема на грудь с помощью вспомогательных упражнений / В.Н. Агудин. / Тяжелая атлетика: Ежегодник. - М.: Физкультура и спорт, 1972г.