**ДЕПАРТАМЕНТ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ**

**АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ЛИПЕЦКА**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ**

**УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**«ГОРОДСКОЙ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР «СПОРТИВНЫЙ»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| |  |  | | --- | --- | | СОГЛАСОВАНО  Педагогическим советом  МБОУДО «ГДЮЦ «Спортивный»  (протокол от 26.05.2023 года № 5) | УТВЕРЖДЕНО  приказом директора  МБОУДО «ГДЮЦ «Спортивный»  от 15.08.2023 года № 188 у/д | | УТВЕРЖДЕНО  приказом И. о. директора  МБОУДО «ГДЮЦ «Спортивный»  от 10.07.2020 № 42/1 у/д |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**Модуль № 1**

**к дополнительной общеразвивающей программе**

**«Кросс-фит»**

на 2023-2024 учебный год

Год обучения: второй

Возрастная категория обучающихся: 9-17 лет

Автор составитель:

Лавров Игорь Николаевич,

педагог дополнительного образования

г. Липецк, 2023

**Рабочая программа**

**Модуль 2 «Базовый уровень»**

**Цель:** развитие и совершенствование навыков, способностей, приобретенных в процессе обучения.

**Задачи**:

Личностные:

-формирование устойчивой мотивации к занятиям физической культурой;

- воспитание ответственности морально этических и волевых качеств.

Метапредметные:

- развитие физических качеств: выносливости, быстроты, скорости;

- приобретение необходимого опыта участия в соревнованиях.

Образовательные (предметные):

- знание техники безопасности при проведении занятий в тяжелоатлетическом зале, при выполнении определенных упражнений;

- обучение основам техники различных видов двигательной деятельности (бег, прыжки, специальных упражнения тяжелой атлетики и др.)

-приобретение навыков выполнения специальных вспомогательных упражнений;

**Планируемые результаты.** По окончанию освоения модуля 2 «Базовый уровень» обучающиеся должны

- уметь технически правильно выполнять упражнения классического двоеборья и специально-вспомогательных упражнений;

- знать и выполнять требования техники безопасности при нахождении в тренировочном зале, во время проведения соревнований;

- иметь представления о тактических действиях во время проведения спортивных соревнований;

- выступать на соревнованиях;

- выполнить нормативы юношеских и спортивных разрядов

**Содержание модуля 2**

1. **Организационное занятие. Вводный инструктаж по технике безопасности (2 часа)**

Обсуждение плана работы на год.

Расписание занятий. Организационные вопросы.

Правила техники безопасности и противопожарной защиты, санитарии и гигиены.

1. **Развитие тяжелой атлетики на современном этапе (2 часа)**

Комментарии по результатам Чемпионата России и Чемпионата мира. Рассказ

о ведущих спортсменах.

1. **Влияние тяжелой атлетики на организм человека (2 часа)**

Влияние тяжелой атлетики на отдельные органы и системы, и на организм

человека в целом. Изменения, наступающие в опорно-двигательном аппарате, органах дыхания, кровообращения, в деятельности центральной нервной системы, в результате регулярных занятий тяжелой атлетикой. Воздействие тяжелоатлетических упражнений на развитие силы и других физических качеств человека.

1. **Гигиена, закаливание, питание и режим тяжелоатлета****(2 часа)**

Гигиена: гигиенические основы режима труда, отдыха и спортивной

тренировки. Личная гигиена спортсмена.

Закаливание: сущность закаливания, его значения, как фактора повышающего

работоспособность человека.

Питание: значение питания как фактора, обеспечивающего сохранение и

укрепление здоровья человека. Понятие об основном обмене, об энергетических тратах при физической нагрузках.

Режим питания: значение режима для повышения жизнедеятельности

организма и физической работоспособности.

1. **Периоды подготовки тяжелоатлета (2 часа)**

Базовый период – период, когда создается фундамент спортивной формы, обеспечивается ее непосредственное становление. В этот период происходит приспособление организма к нагрузкам большого объема и достигается определенный уровень подготовки, для этого обычно достаточно 1-2 месяца, после которых атлет переходит к предсоревновательному периоду.

Предсоревновательный период – в этом периоде атлет совершенствуется в технике классических и специально-вспомогательных упражнений, снижая или оставляя на прежнем уровне объем тренировочной нагрузки при увеличении интенсивности. В тренировку периодически включаются подъемы штанги весом 90-95 % от максимума.

Соревновательный период – задача: достичь уровня высшей спортивной формы и обеспечить ее реализацию в спортивных достижениях.

Переходный период – задача: исключить перетренированность, отдохнуть к началу занятий в новом тренировочном цикле и сохранить тренированность на достаточно высоком уровне. Как правильно продолжительность переходного периода составляет 5-10 дней во время которых значительно снижаются нагрузка в упражнениях со штангой, в большей степени используются спортивные игры и другие упражнения, создавая этим активный отдых.

1. **Техника основных и вспомогательных упражнений (56 часов)**

Теория – 2 часа

Понятие об основах техники. Роль технической подготовки в достижении высоких результатов. Понятие о структуре движения тяжелоатлетических упражнений.

Практика- 54 часа

Выполнение тяжелоатлетических упражнений.

1. **Роль ОФП и СФП в спортивном совершенствовании атлета (76 часов)**

Теория – 2 часа

Понятие об общей и специальной физической подготовки тяжелоатлета.

Требования к ОФП и СФП тяжелоатлета. Характеристика основных средств ОФП и СФП.

Практика – 38 часа

Выполнение общеразвивающих упражнений.

Практика - 36 часа.

Упражнения на развитие специальных качеств, специальные восстановительные мероприятия

1. **Оборудование мест занятий (2 часа)**

Устройство помостов, их установка и размещение в спортивном зале. Стойки

для приседаний, для жима лежа, плинты, штанги, гантели.

1. **Организация и проведение соревнований (2 часа)**

Организационные мероприятия по проведению соревнований, календарный

план соревнований. Положение о соревнованиях. Назначение судей, работа секретариата.

1. **Промежуточная аттестация (2 часа)**

Выполнение нормативов в определенных учреждениях к концу учебного года.

Проведение классификационных соревнований.

Календарно–тематическое планирование

Модуль 2

Вт. сб

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Дата | | Тема занятий | Кол-во часов | | |
| Всего | Теория | Практика |
| 148 | 14 | 134 |
|  | 02.09.2023 | | Правила ТБ на занятиях по ОФП в спорт. зале | 2 | 2 |  |
|  | 05.09.2023 | | Кроссовая подготовка. ОФП. Прыжки. Игра | 2 |  | 2 |
|  | 09.09.2023 | | Кроссовая подготовка. ОФП.  Упражнения на перекладине. Игра | 2 |  | 2 |
|  | | 12.09.2023 | ОФП. Кроссовая подготовка.  Силовой комплекс | 2 |  | 2 |
|  | | 16.09.2023 | ОФП и СФП.  Игровые упражнения с мячом | 2 |  | 2 |
|  | | 19.09.2023 | ОФП. Упражнения в парах.  Игры с мячом. Гибкость | 2 |  | 2 |
|  | | 23.09.2023 | ОФП. Силовой комплекс. СФП (пресс, спина, руки). Игра | 2 |  | 2 |
|  | | 26.09.2023 | Развитие тяжелой атлетики на современном этапе.  Периоды подготовки тяжелоатлета | 2 | 2 |  |
|  | | 30.09.2023 | ОФП. Круговая тренировка. СФП. Работа на тренажерах. Игра | 2 |  | 2 |
|  | | 03.10.2023 | ОФП. Работа с гантелями на выносливость. Гибкость | 2 |  | 2 |
|  | | 07.10.2023 | ОФП. Кроссовая подготовка. СФП  (спина, руки). Игра | 2 |  | 2 |
|  | | 10.10.2023 | ОФП. Гимнастическая полоса. Упражнения в парах | 2 |  | 2 |
|  | | 14.10.2023 | ОФП. Игровые упражнения с мячом | 2 |  | 2 |
|  | | 17.10.2023 | ОФП. Упражнения с мячами.  Круговая тренировка Игра | 2 |  | 2 |
|  | | 21.10.2023 | ОФП. Упражнения с мячами. Игра | 2 |  | 2 |
|  | | 24.10.2023 | Влияние физических упражнений на организм человека | 2 | 2 |  |
|  | | 28.10.2023 | ОФП. Работа на тренажерах на выносливость. СФП | 2 |  | 2 |
|  | | 31.10.2023 | ОФП. Работа на тренажерах на скорость. СФП. Игра | 2 |  | 2 |
|  | | 07.11.2023 | ОФП. Кроссовая подготовка. Силовые упражнения с партнером. Игра | 2 |  | 2 |
|  | | 11.11.2023 | ОФП. Комплекс с гантелями. Упражнения на гибкость. Работа на тренажерах | 2 |  | 2 |
|  | | 14.11.2023 | ОФП. Комплекс с гантелями. Упражнения на скорость. Игры с мячом | 2 |  | 2 |
|  | | 18.11.2023 | ОФП. Комплекс для развития быстроты. Круговая тренировка. Игра | 2 | 1 | 1 |
|  | | 21.11.2023 | ОФП. Комплекс для пресса | 2 |  | 2 |
|  | | 25.11.2023 | ОФП. Комплекс для рук. Игра | 2 |  | 2 |
|  | | 28.11.2023 | ОФП. Игровые упражнения с мячом | 2 |  | 2 |
|  | | 02.12.2023 | ОФП. Игровые упражнения с мячом | 2 |  | 2 |
|  | | 05.12.2023 | Гигиена, закаливание, питание и режим тяжелоатлета. | 2 | 2 |  |
|  | | 09.12.2023 | ОФП. Прыжковая подготовка | 2 |  | 2 |
|  | | 12.12.2023 | ОФП. Комплекс для рук. Упражнения на тренажерах. Игра | 2 |  | 2 |
|  | | 16.12.2023 | ОФП. Комплекс для пресса. Упражнения на тренажерах. Игра | 2 |  | 2 |
|  | | 19.12.2023 | ОФП. Комплекс для спины. Упражнения на тренажерах. Игра | 2 |  | 2 |
|  | | 23.12.2023 | ОФП. Упражнения в парах. Силовой комплекс | 2 |  | 2 |
|  | | 26.12.2023 | ОФП. Упражнения на тренажерах | 2 |  | 2 |
|  | | 30.12.2023 | ОФП. Кроссовая подготовка. Упражнения на гибкость | 2 |  | 2 |
|  | | 09.01.2024 | ОФП. Игровые упражнения с мячом | 2 |  | 2 |
|  | | 13.01.2024 | ОФП. Игровые упражнения с мячом | 2 |  | 2 |
|  | | 16.01.2024 | Правила ТБ на занятиях по ОФП в спорт. зале | 2 | 1 | 1 |
|  | | 20.01.2024 | Кроссовая подготовка. ОФП. Прыжки. Игра | 2 |  | 2 |
|  | | 23.01.2024 | Кроссовая подготовка. ОФП. Упражнения на перекладине | 2 |  | 2 |
|  | | 27.01.2024 | ОФП и СФП. Игровые упражнения с мячом. | 2 |  | 2 |
|  | | 30.01.2024 | ОФП и СФП. Игровые упражнения с мячом | 2 |  | 2 |
|  | | 03.02.2024 | ОФП. Прыжковые упражнения  Упражнения на тренажерах. Игра | 2 |  | 2 |
|  | | 06.02.2024 | ОФП. Упражнения в парах. Игры с мячом. Гибкость | 2 |  | 2 |
|  | | 10.02.2024 | ОФП. Упражнения в парах.  Игры с мячом. Гибкость | 2 |  | 2 |
|  | | 13.02.2024 | ОФП. Силовой комплекс. СФП (пресс, спина, руки). Игра | 2 |  | 2 |
|  | | 17.02.2024 | ОФП. Силовой комплекс. Игра | 2 |  | 2 |
|  | | 20.02.2024 | ОФП. Работа с гантелями на выносливость. Гибкость. | 2 |  | 2 |
|  | | 24.02.2024 | ОФП. Круговая тренировка. Прыжковые упражнения. Игра | 2 |  | 2 |
|  | | 27.02.2024 | ОФП. Работа с гантелями на выносливость. Гибкость.  Упражнения с мячом | 2 |  | 2 |
|  | | 02.03.2024 | ОФП. Кроссовая подготовка. СФП  (пресс,спина, руки). Игра | 2 |  | 2 |
|  | | 05.03.2024 | ОФП. Кроссовая подготовка. СФП  (спина, руки). Игра | 2 |  | 2 |
|  | | 09.03.2024 | ОФП. Упражнения в парах. СФП (присед, жим). Игра | 2 |  | 2 |
|  | | 12.03.2024 | ОФП. Гимнастическая полоса. Упражнения в парах | 2 |  | 2 |
|  | | 16.03.2024 | ОФП. Комплекс с гантелями.  Силовые упражнения | 2 |  | 2 |
|  | | 19.03.2024 | ОФП. Упражнения на развитие быстроты | 2 |  | 2 |
|  | | 23.03.2024 | ОФП и СФП для рук, пресса, спины. Игры | 2 |  | 2 |
|  | | 26.03.2024 | Влияние физических упражнений на организм человека | 2 | 2 |  |
|  | | 30.03.2024 | ОФП. Работа на тренажерах на выносливость. СФП | 2 |  | 2 |
|  | | 02.04.2024 | ОФП. Кроссовая подготовка.  Силовые упражнения с партнером. | 2 |  | 2 |
|  | | 06.04.2024 | ОФП. Комплекс с гантелями. Упражнения на гибкость. Работа на тренажерах | 2 |  | 2 |
|  | | 09.04.2024 | ОФП. Комплекс с гантелями.  Упражнения на скорость. Игры с мячом | 2 |  | 2 |
|  | | 13.04.2024 | ОФП. Комплекс для развития быстроты. Круговая тренировка. Игра | 2 |  | 2 |
|  | | 16.04.2024 | ОФП. Игровые упражнения с мячом | 2 |  | 2 |
|  | | 20.04.2024 | ОФП. Работа на тренажерах на выносливость. СФП | 2 |  | 2 |
|  | | 23.04.2024 | ОФП. Работа на тренажерах на скорость. СФП. Игра | 2 |  | 2 |
|  | | 27.04.2024 | ОФП. Комплекс для развития быстроты  Круговая тренировка. Игра | 2 |  | 2 |
|  | | 04.05.2024 | ОФП. Комплекс для рук. Игра | 2 |  | 2 |
|  | | 07.05.2024 | Гигиена, закаливание, питание и режим тяжелоатлета. ОФП. Круговая тренировка Игра | 2 | 1 | 1 |
|  | | 11.05.2024 | ОФП. Прыжковая подготовка | 2 |  | 2 |
|  | | 14.05.2024 | ОФП. Комплекс для спины. Упражнения на тренажерах. Игра | 2 |  | 2 |
|  | | 18.05.2024 | Промежуточная аттестация | 2 | 1 | 1 |
|  | | 21.05.2024 | ОФП. Упражнения в парах. СФП. Игра | 2 |  | 2 |
|  | | 25.05.2024 | ОФП. Комплекс для развития быстроты  Круговая тренировка. Игра | 2 |  | 2 |
|  | | 28.05.2024 | ОФП. Комплекс для рук. Игра | 2 |  | 2 |

**Оценочные материалы к модулю 2**

**I-я часть (тестирование)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Вопрос | Варианты ответов | Правильный ответ |
|  | Профилактика нарушений осанки осуществляется с помощью | 1. силовых упражнений | 1. силовых упражнений |
| 2.скоростных упражнений |
| 3. упражнений на координацию |
|  | Что нужно делать для предупреждения переутомления во время занятий физическими упражнениями | 1. через каждые пять минут измерять частоту сердечных сокращений | 2. правильно дозировать нагрузку и чередовать упражнения, связанные с напряжением и расслаблением; |
| 2. правильно дозировать нагрузку и чередовать упражнения, связанные с напряжением и расслаблением; |
| 3. пить минеральную воду |
|  | Основным специфическим средством физического воспитания является | 1. физическое упражнение | 1. физическое упражнение |
| 2.соблюдение режима дня |
| 3. закаливание |
|  | Что такое «разминка»? | 1. комплекс упражнений, которые выполняются в конце тренировки; | 3.комплекс упражнений, которые выполняются в начале тренировки с целью разогрева организма, разработки мышц и суставов. |
| 2. комплекс упражнений для мышц шеи; |
| 3. комплекс упражнений, которые выполняются в начале тренировки с целью разогрева организма, разработки мышц и суставов. |
|  | Каковы причины нарушения осанки? | 1. привычка держать голову прямо | 2. привычка к неправильным позам  3. слабая мускулатура |
| 2.привычка к неправильным позам |
| 3. слабая мускулатура |
|  | Продукт с наибольшим содержанием белка? | 1. рис; | 2. курятина. |
| 2. курятина; |
| 3. хлеб. |
|  | Продукт с наибольшим содержанием углеводов? | 1. молоко; | 2. греча. |
| 2. греча; |
| 3. картофель. |
|  | Что такое «трицепс»? | 1. трехглавая мышца плеча; | 1. трехглавая мышца плеча; |
| 2. трапециевидная мышца; |
| 3. мышца задней поверхности бедра. |
|  | Самые крупные мышцы человека? | 1. большие грудные мышцы; | 3. большие ягодичные мышцы. |
| 2. бицепс; |
| 3. большие ягодичные мышцы. |
|  | С какой целью  планируют режим дня | 1. с целью организации рационального режима питания | 3.с целью высвобождения времени на отдых и снятие нервных напряжений |
| 2. с целью поддержания высокого уровня работоспособности организма |
| 3.с целью высвобождения времени на отдых и снятие нервных напряжений |

**II-я часть (контрольные испытания)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание контрольных упражнений | Результат |
| 1 | Подтягивание на перекладине (кол. раз) | 12 |
| 2 | Сгибание рук в упоре лежа (кол. раз) | 30 |
| 3 | Сгибание туловища лежа на спине за 20с (кол. раз) | 14 |
| 4 | Прыжок в длину с места (см) | 200 |

**Методические материалы**

Специфика «Кроссфита» не имеет конкретной специализации, это некий «коктейль» из тяжелой атлетики, гимнастики, бега, гиревого спорта, упражнений с собственным противовесом. Кроссфит можно описать как программу [силовых упражнений](https://ru.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%A1%D0%B8%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D1%8B%D0%B5_%D1%82%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%BA%D0%B8&action=edit&redlink=1) состоящую из «постоянно меняющихся функциональных упражнений высокой интенсивности», с конечной целью улучшения общей [физической формы](https://ru.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F_%D1%84%D0%BE%D1%80%D0%BC%D0%B0&action=edit&redlink=1), реакции, выносливости и готовности к любой жизненной ситуации, требующей активных физических действий.

Типичный тренировочный день включает в себя разминку, изучение и отработку новых движений, WOD, работу над ошибками. Причем работа над ошибками проводится как индивидуально, так и коллективно, так как «КроссФит» пропагандирует работу в слаженном коллективе. Результаты WOD записываются для общего ознакомления, чтобы создать «соревновательный дух» в коллективе и мотивировать атлетов к улучшению своих результатов.

**Основные упражнения специально-физической подготовки (СФП) для всех групп учащихся**

1. *Упражнения для повышения результата в рывке двумя руками.*

* Рывок в стойку;
* Рывок с полуприседом;
* Тяга рывковая;
* Рывок с виса;
* Протягивание;
* Уходы и приседания со штангой на выпрямленных вверх руках.

1. *Упражнения для повышения результата в толчке.*

а) упражнение для подъема штанги на грудь.

* подъем штанги на грудь в стойку;
* подъем штанги на грудь с полуприседом;
* подъем штанги на грудь с виса;
* подъем штанги на грудь с плинтов;
* тяга толчковая (быстрая, медленная);
* приседания со штангой от груди.

б) упражнение для толчка штанги от груди.

* швунг
* полутолчок
* швунг (из-за головы)
* толчок из-за головы
* приседание с поднятой вверх штангой «Ножницами»
* *Упражнение для развития отдельных мышечных групп.*
* приседание со штангой на плечах, на груди
* наклоны.

**Специально-вспомогательные упражнения.**

**Упражнения для развития силы**

1. Рывок в стойку – упражнение развивает силу тех мышц: рук, ног, туловища, которые участвуют в классическом рывке, исключение подседа позволяет атлету сосредоточивать внимание на силовом усилии направленном вверх.
2. Рывок с полуприседом – применение неглубокого подседа приближает характер усилия к характеру классического рывка, что одновременно содействует совершенствованию технических навыков.
3. Тяга рывковая.

Выполняется двумя способами: медленно и быстро. Медленная тяга способствует развитию стартовой силы, быстрая – по характеру движения совпадает с движением штанги, до точки подрыва, при выполнении классического рывка.

1. Приседание со штангой на выпрямленных верх руках, упражнение выполняется со штангой в рывковом хвате и предназначено для развития мышц, участвующих при вставании из подседа.
2. Наклоны туловища со штангою – данное упражнение является наиболее эффективным средством для развития сил мышц, разгибающих туловище.
3. Подъем штанги на грудь с полуприседом – это упражнение способствует не только развитию силы, но и совершенствованию техники подъема штанги на грудь для толчка.
4. Тяга толчковая. Кроме совершенствования техники подъема штанги на грудь способствует развитию отдельных групп мышц: разгибателей тазобедренных и коленных суставов, широчайших мышц спины, трапециидальных мышц.
5. Подъем штанги на грудь с виса. Упражнение служит для развития силы мышц рук и туловища, усилием которых происходит подъем штанги на грудь, и вместе с тем осваивается техника подрыва и подседа.
6. Приседание со штангой на груди. Упражнение развивает силу мышечных групп, осуществляющих вставание из подседа.
7. Швунг. Упражнение развивает силу толчка от груди, способствует прочному включению рук в плечевых и локтевых суставах и развитию быстроты ухода в подсед.
8. Полутолчок. Упражнение способствует развитию большой силы разгибателей ног, а также мышц, удерживающих штангу на груди, что имеет большое значение для толчка от груди.
9. Толчок штанги из-за головы. Упражнение укрепляет мышцы туловища рук и ног, способствуя прочному закреплению рук в плечевых и локтевых суставах и обеспечивает точное направление штанги строго вверх.

**Управление для развития чувства равновесия**

1. Ходьба вперед, усложняемая исходными положениями рук (на поясе, к плечам, вверх), движениями на каждый шаг, перешагиванием через веревочку на разной высоте и подлезанием под нее; грузом в одной руке, вытянутой в сторону и в обеих руках, поднятых вверх; поворотами и наклонами туловища.
2. Ходьба назад, осложняемая исходными положениями рук на каждый шаг, грузом, удерживаемым различным образом.
3. Ходьба боком, опираясь серединой ступни. Затем на носках, осложняемая исходными положениями рук, движениями рук на каждый шаг, грузом.

**Упражнения для развития гибкости**

1. Упражнение для развития подвижности в суставах рук:

* взять палку за середину одной рукой, согнутой в локте до прямого угла. Из этого положения делать повороты кисти до отказа;
* поднять на грудь штангу узким хватом, вывести локти вперед. Из этого положения производить пружинящие движения с небольшой амплитудой сгибания и разгибания в локтях, стремясь коснутся штангой груди;
* круги прямыми руками с полной амплитудой;
* взять палку широким хватом, поднять вверх и отпустить за спину. По мере увеличения гибкости хват постепенно суживать, начинать с пружинящих движений.

1. Упражнение для развития подвижности в суставах ног и позвоночника:

* поднимание прямых ног до касания ими пола за головой, лежа на спине;
* при закрепленных ногах поднимания туловища до касания головой коленей;
* приседание с палкой в рывковом хвате;
* наклоны туловища вперед, притягивая его к ногам при помощи рук;
* пружинящие сгибания и разгибания ног, в положении подседа ножницы.
* повороты туловища в стороны, до отказа с одновременным разведением рук вперед;
* повороты туловища в наклоне вперед;
* Прыжки в положении приседа, с продвижением вперед.

**Упражнение для развития быстроты**

1. Спринт от 30 до 100 м.
2. Прыжки с места в длину и высоту
3. Прыжки с разбега в длину и высоту
4. Толкание ядра, метание набивного мяча
5. Прыжки на возвышение
6. Опорные прыжки, через козла, коня.

**Упражнения для развития выносливости**

Кроссы, ходьба по пересеченной местности, плавание, гребля, спортивные игры, катание на лыжах, коньках.

Упражнение для развития взрывной силы

Прыжки в глубину с последующим отталкиванием

2 тренировка – 2 серии по 10 прыжков с высоты 0,5 м

3 тренировка – 3 серии по 10 раз с высоты 0,5 м.

4 тренировка – 4 серии по 10 раз с высоты 0,5 м

5-9 тренировки – 4 серии по 10 раз с высоты 0,7 м.

Тренировка проводится 3 раза в неделю, при значительно уменьшенном объеме в приседаниях со штангой различными способами.

**Обучение технике выполнения классических упражнений**

**Обучение технике рывка**

Рывок – сложное по координации упражнение, которому обучить новичка сразу довольно трудно.

Для облегчения разучивания рывка упражнение разделяют на фазы и элементы, доступные для обучаемого, и близкие по форме и характеру движений к самому упражнению.

Данные элементы просты по координации, обладают определенной самостоятельностью, но все же структурно связаны между собой, что создает представление об общей картине выполнения всего упражнения в целом, поэтому задача первоначального обучения сводится к тому, чтобы представление атлета об упражнении как можно ближе соответствовало действительности.

Наиболее распространенным методами обучения считаются:

1. Прямой метод;
2. Концентрический метод;
3. Метод обучения, в обратной последовательности.

1. Прямой метод:

* при данной методике обучение производится в порядке следования

элементов и фаз упражнения.

2. Концентрический метод:

* обучение начинается с главной фазы упражнения – подрыва, с поочередным усвоением предыдущих и последующих элементов, которые выполняются частью по 1 варианту, частью по третьему.

3. Метод обратной последовательности:

* исходя из 25-летнего опыта работы с молодыми спортсменами, данный метод считаю наиболее эффективным способом обучения, так как атлет с первых минут получает представление о специфике выполнения движения в целом и видит конечный результат.

*3.1. Обучение опорному подседу и вставанию*

и.п. – в положении стоя со штангой на выпрямленных руках (вес снаряда 50% от собственного) выполнить отведение рук назад, наклоняясь вперед и прогибаясь в пояснице, затем опустившись в подсед подняться до положения, когда глаз окажется на уровне коленей и быстро опустится как можно глубже в подсед.

То же выполнять с потерей равновесия вперед, назад во время движения вверх, переставляя ступни при движении вниз.

*3.2. Обучение безопорному подседу.*

и.п. – стоя на носках, руки согнуты в локтевых суставах до угла 120 градусов, штанга на уровне нижней части живота. Медленно поднимая штангу и опуская туловище приподнять ступни и как можно дальше удерживать их в безопорном положении, опустится под штангу в предельно низкое положение.

Тоже выполнять с потерей равновесия в и.п. вперед и назад.

*3.3. Обучение подготовке к подседу.*

И.п. – стоя на носках, штанга на уровне верхней трети бедер, руки согнуты в локтях до угла 150 градусов. Поднять штангу. Касаясь грифом бедер и низа живота медленным движением туловище вниз опуститься в подсед.

*3.4. Обучение подрыву.*

И.п. – штанга на уровне нижней трети бедер, пятки приподняты над помостом на один сантиметр. Поднять снаряд слегка касаясь грифом бедер и нижней части живота с подседом.

Тоже варьируя степень потери равновесия в и.п. вперед и назад, переставляя ступни в том же направлении.

*3.5. Обучение подведению коленей.*

И.п. – штанга на уровне коленей, голени в вертикальном положении, руки прямые, плечи впереди проекции грифа штанги, вся тяжесть приходится на пятки. Поднять штангу до уровня подрыва перемещая колени вперед.

*3.6. Обучение подъему до уровня коленей.*

Со старта, акцентируя давление на помост ступням поднять штангу перемещая ее назад как можно ближе к голени, при этом плечи находятся все время впереди проекции грифа штанги, как бы накрывая его.

*3.7. Обучение стартовому положению.*

Подход к грифу штанги. Расстановка стоп под грифом. Положения туловища, головы. Захват грифа в замок.

Дальнейшее обучение, в большей мере, зависит от восприимчивости молодых атлетов к правильному выполнению отдельных элементов упражнения, так и всего, в целом.

**Обучение технике толчка**

Толчок состоит из 2-х независимых упражнений: подъема штанги на грудь и толчка от груди, требующих больших усилий, в силовом плане по сравнению с рывком, по более проще в координационном.

***1. Обучение технике подъема штанги на грудь.***

Обучение проводится по концентрическому методу.

*1.1. Обучение подрыву.*

И.п. – гриф штанги у середины бедер. Подводя колени, разгибая туловище в тазобедренном суставе подводим гриф штанги в точку подрыва, к паху. Затем за счет мощного усилия атлет выходит на носки, полностью разогнув ноги в коленных и тазобедренных суставах, с одновременным сильным подъемом плеч и легким сгибанием рук в локтевых суставах. Движение туловища направлено вверх и немного назад. Штанга движется как можно ближе к телу с максимально возможным ускорением.

*1.2. Обучение подседу.*

После достижения финальной части подрыва атлет переходит в низкий сед, немного разбрасывая в стороны ноги и вынося их вперед.

При этом руки продолжают тянуть гриф штанги одновременно подворачиваясь под него.

Активная работа руками одновременно ускоряет перемещение тела штангиста вниз под гриф штанги.

*1.3. Вставание из подседа.*

Вставание из подседа производится, в основном, за счет мышц ног. При этом штанга удерживается за счет согнутых в локтях рук, поднятых до горизонтального состояния, спина закреплена в согнутом, в пояснице, состоянии.

*1.4. Обучение подведению коленей.*

И.п. – гриф штанги на уровне коленей, голень перпендикулярна помосту, плечи находятся чуть впереди грифа. Центр тяжести смещается ближе к пяткам. Поднять штангу до уровня подрыва, при этом перемещая колени и таз вперед. Гриф штанги перемещается вдоль бедер легко их касаясь.

*1.5. Старт – тяга до коленей.*

Со старта, за счет работы ног поднять штангу до уровня коленей, при этом штанга перемещается вверх-назад, а плечи немного вперед. Усилие рук направлено строго на удержание грифа. В конечном положении голень перпендикулярна помосту.

*1.6. Обучение стартовому положению.*

Подход к грифу штанги, расстановка стоп под грифом. Положение туловища и головы. Захват грифа штанги в замок.

***2. Толчок от груди.***

*2.1.Ообучение стартовому положению для толчка от груди.*

Обучение ведется беря штангу со стоек.

Атлет приближается к стойкам и захватывает гриф штанги двумя руками обычным способом, после этого ставит стопы под гриф штанги на ширину таза или чуть шире. Со слегка разведенными наружу носками. Гриф лежит на плечах, локти подвернуты, голова слегка приподнята. После этого ноги выпрямляют в коленных и тазобедренных суставах одновременно делая два-три шага назад и принимает стартовое положение. Туловище занимает удобное, строго вертикальное положение, чем создает оптимальные предпосылки для дальнейшего выполнения упражнения.

*2.2. Обучение полуприседу.*

Полуприсед должен быть неглубоким, плавным, выполняется на всей ступне, без изменения начального положения туловища, головы и рук.

Небольшая глубина приседания позволяет атлету с большей силой разогнуть ноги и следовательно сообщить движению штанги большую скорость, а неизменное положение рук, туловища и головы в момент приседания позволяет контролировать направление усилия.

*2.3.Ообучению толчку.*

Не задерживаясь в предварительном приседе атлет с полной силой разгибает ноги и выталкивает штангу вверх, при этом разгибание ног идет с опорой на всю ступню, общий центр тяжести располагается ближе к пяткам. Подъем на носки происходит в самый последний момент выпрямления ног, перед уходом в подсед.

*2.4. Обучение подседу.*

Наиболее эффективным способом в толчке от груди является подсед способом "Ножницы".

Высокое положение штанги позволяет атлету применять подсед средней глубины, что облегчает удержание тяжелого веса на прямых руках. Нога, стоящая впереди, согнута в колене стоит на полной ступне, нога, стоящая сзади опирается на носок и лишь немного согнута в колене, при этом расстояние от исходного положения для обоих ног различно, так как нога, стоящая сзади проделывает путь примерно в два раза больше, хотя и от помоста отделяются почти одновременно, и после безопорной фазы ставятся на помост. В момент постановки ступней на помост руки значительно согнуты в локтях и впереди стоящая нога согнута в колени. Далее продолжается сгибание впереди стоящей ноги и разгибание рук до их полного выпрямления.

Для сохранения равновесия в подседе ноги располагаются ближе к линии, перпендикулярной середине грифа, при этом большую роль играет быстрота перестановки ног, так как в этом случае уменьшается давление на руки, что облегчает удержание штанги.

Вторым критерием, обеспечивающим успех атлета в завершении упражнения является строгое обеспечение прочности положения рук, ног, туловища.

Прочность положения рук достигается отведением их назад до отказа (лопатки сведены полностью, локти повернуты назад).

Прочность положения туловища достигается прогибанием его в поясничной части.

2.5. Обучение вставанию со штангой из подседа и фиксации.

Впереди стоящая нога выпрямляется одновременно переставляется за один, два приема на полшага назад. Затем подтягивается нога, стоящая сзади вперед до одной линии с ногой стоящей впереди. Штанга фиксируется над головой, при этом ноги выпрямлены, ступни расставлены примерно на ширину плеч.

**Подходы к образовательному процессу основаны на педагогических**

**принципах обучения и воспитания.**

1. Принцип добровольности (зачисление ребёнка в группу возможно только по его желанию).

2. Принцип адекватности (учёт возрастных особенностей детей и связанное с этим формирование разновозрастных и разноуровневых учебных групп школьников).

3. Принцип системности и последовательности в освоении знаний и умений.

4. Принцип доступности (весь предлагаемый материал должен быть доступен пониманию ребёнка).

5. Принцип обратной связи (педагога интересуют впечатления детей от занятия).

6. Принцип ориентации на успех.

7. Принцип взаимоуважения.

8. Принцип индивидуально-личностной ориентации воспитания (индивидуальный подход, система поощрений, опора на семью).

9. Принцип связи обучения с жизнью.

10. Принцип сознательности, творческой активности и самостоятельности учащихся.

11. Принцип научности содержания и методов образовательного процесса.

12. Принцип опоры на интерес (все занятия интересны ребёнку).

Формы организации образовательного процесса

* групповые теоретические занятия в виде бесед педагогов, врачей, лекций специалистов по темам, изложенным в программе;
* практические занятия и тренировки в соответствии с требованиями программы;
* индивидуальные занятия в соответствии с планами и заданиями;
* участие обучающихся в спортивных соревнованиях и восстано­вительных мероприятиях;
* просмотр и методический разбор учебных видеофильмов, крупных спортивных соревнований;

*Примечание.* Обучающиеся обязаны ежедневно выполнять утреннюю гимнастику, а также домашние задания педагога по отработке отдельных элементов спортивной техники.

**Организационно-педагогические условия.**

**Материально-техническое обеспечение программы**

Для обеспечения учебного процесса необходим спортивный инвентарь и оборудование

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Средства обучения** | **Кол-во единиц**  **на группу** | **Степень использования в %** |
| Стойки для приседаний, для жима лежа | 2 | 100% |
| Блины | 8 | 100% |
| Штанги | 2 | 50% |
| Скакалка | 16 | 100% |
| Грифы | 2 | 100% |
| Коврики гимнастические | 15 | 100% |
| Скамья для пресса | 2 шт. | 80% |

**Кадровое обеспечение.** Руководитель объединения – педагог дополнительного образования Лавров Игорь Николаевич, высшее профессиональное образование ЛГПИ, по профессии учитель физической культуры. Педагогический стаж 19 лет.

**Список литературы**

Марк Велла Атлас анатомии для силовых упражнений и фитнеса.