

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ»

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»
ДАЛЬНЕРЕЧЕНСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА

РАССМОТРЕНО:

На педагогическом совете

МБОУ ДОД «ДЮСШ»

Протокол № 1

от «20» августа 2021г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ ДОД «ДЮСШ»

А.В. Алексеев

Приказ № 98-А

от «20» августа 2021г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА

(продвинутый уровень сложности)

Срок реализации программы: 2 года

Возраст обучающихся: 14-18 лет

Сафронов Анатолий Петрович,
тренер-преподаватель

г. Дальнереченск

2021 г.

Раздел №1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

1.1 Пояснительная записка

Тяжелая атлетика - олимпийский вид спорта, в основе которого лежит выполнение упражнений по поднятию штанги над головой.

Программа составлена на основании нормативно-правовых документов, регулирующих деятельность учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности:

- Федеральный Закон РФ от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Актуальность программы - состоит в том, что она обеспечивает физическое, психологическое и нравственное оздоровление воспитанников, укрепление здоровья, коррекцию телосложения, посредством определения оптимальных объемов тренировочных нагрузок, в зависимости от возраста и уровня подготовленности учащихся.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Уровень освоения: продвинутый.

Форма обучения: очная.

Отличительные особенности: проявляются в комплектовании групп, а также планировании занятий (по объему и интенсивности нагрузок разной направленности) в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития, в выполнении специальных мер безопасности в целях сохранения здоровья занимающихся.

Адресат программы: учащиеся 14 - 18 лет.

Особенности организации образовательного процесса:

К обучению допускаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний (при условии выполнения тестирования по ОФП - входной

контроль), а также учащиеся, прошедшие базовый уровень сложности.

Минимальное и максимальное количество обучающихся в группе: **10 – 20** человек.

Режим занятий: **3 академических часа** (135 минут с 10-минутным перерывом), **3 раза** в неделю.

Срок обучения по программе - **2 года**, количество часов в год – **324**, за 2 года обучения – **648 часов**.

1.2 Цель и задачи программы

Цель программы: воспитание гармоничной личности, способной к принятию самостоятельных решений в процессе овладения физической культурой посредством приобщения к регулярным занятиям тяжелой атлетикой.

Задачи программы:

Воспитательные:

1. Воспитывать устойчивый интерес к занятиям спортом, осознанную заинтересованность в здоровом образе жизни;
2. Воспитывать морально-этические и нравственные качества, оказывать активное воздействие на формирование личностных качеств по средствам тяжелой атлетики;
4. Воспитывать социальную активность обучающихся, чувство самостоятельности, ответственности.

Развивающие:

1. Развивать и укреплять здоровье обучающихся, содействовать правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности;
2. Развивать и укреплять специальные физические качества, необходимые тяжелоатлету;
3. Развивать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время досуга.

Обучающие:

1. Обучать углубленным знаниям в области физической культуры и спорта, в частности тяжелой атлетики;
2. Обучать учащихся методикам для самостоятельных занятий, правильно регулировать свою физическую нагрузку и вести дневник самонаблюдения;
3. Обучать основным техническим приемам и тактическим действиям в тяжелой атлетике;
4. Обучать правилам проведения соревнований и развивать судейские навыки;

1.3 Содержание программы

Учебный план продвинутого уровня 1 года обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1	Теоретическая подготовка	10	10	-	
1.1	Физическая культура и спорт. Развитие тяжелой атлетики в России.	В процессе учебно-тренировочных занятий			Тематический (опрос)
1.2	Гигиенические знания, врачебный контроль и самоконтроль.				Тематический (опрос)
1.3	Правила проведения и организации соревнований. Оборудование и инвентарь.				Тематический (опрос)
1.4	Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся				Тематический (опрос)
1.5	Инструктаж по технике безопасности				Тематический (опрос)
2	Общая физическая подготовка	90	5	85	
2.1	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса	20	1	19	Текущий
2.2	Упражнения для мышц спины и ног	52	2,5	49,5	Текущий
2.3	Акробатические упражнения	5	0,5	4,5	Текущий
2.4	Легкоатлетические упражнения	7	0,5	6,5	Текущий
2.5	Спортивные и подвижные игры	6	0,5	5,5	Текущий
3	Специальная физическая подготовка	107	8	99	
3.1	Упражнения для развития гибкости	20	1	19	Текущий
3.2	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	20	1	19	Текущий

3.3	Упражнения для развития силы ног, спины и плечевого пояса	53	5,5	47,5	Текущий
3.4	Упражнения для развития прыгучести	14	0,5	13,5	Текущий
4	Техническая и тактическая подготовка	95	5	90	
4.1	Рывок	28	1,5	26,5	Текущий
4.2	Толчок с подъемом штанги на грудь, швунг	33	2,5	30,5	Текущий
4.3	Тяга (рывковая, толчковая). Подрыв	17	0,5	16,5	Текущий
4.4	Подсед	17	0,5	16,5	Текущий
5	Инструкторская и судейская практика (участие в ведении тренировок и в судействе соревнований)	6	2,5	3,5	
6	Соревнования (психологическая подготовка)	10	1	9	
7	Аттестация (контрольно-переводные испытания)	6	0,5	5,5	Промежуточная
	Итого:	324	32	292	

Содержание учебного плана

1. Раздел: Теоретическая подготовка

1.1 Тема: Физическая культура и спорт. Развитие Тяжелой атлетики в России.

Теория. Основные задачи физкультуры и спорта. Роль государства в развитии спорта и физкультуры. Символы Российской Федерации. Российские спортсмены. Участие спортсменов в Чемпионатах, Первенствах мира и Олимпийских играх. Российская школа тяжелой атлетики.

1.2 Тема: Гигиенические знания, врачебный контроль и самоконтроль.

Теория. Профилактика простудных и инфекционных заболеваний. Правила оказания первой медицинской помощи. Меры предупреждения травматизма на занятиях тяжелой атлетикой. Комплекс утренней гигиенической гимнастики. Дневник самонаблюдения.

1.3 Тема: Правила проведения и организации соревнований.

Теория. Порядок участия в соревнованиях. Правила и положения о проведении соревнований. Возрастные и весовые категории.

1.4 Тема: Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Теория. Влияние физических упражнений на ЦНС, на мышечную структуру тела. Функциональное состояние организма.

1.5 Тема: Инструктаж по технике безопасности.

Теория. Правила поведения в спортивном зале. Техника безопасности на занятиях тяжелой атлетикой. Исправность спортивного инвентаря (помост, тренажеры, штанги, шведская стенка).

2. Раздел: Общая физическая подготовка.

2.1 Тема: Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.

Теория. Применение упражнений для мышц рук и плечевого пояса для развития гибкости суставов и разогрева мышц.

Практика. Выполнение упражнений с предметами (скамейка, гантели, гимнастическая палка). Выполнение упражнений без предметов (наклоны и повороты головы, движение руками из различных исходных положений, сгибание, разгибание, вращение, махи, отведение, приведение, рывковые движения руками одновременно и разноименно во время движения шагом и бегом, упражнения в парах на сопротивление). Выполнение упражнений на снарядах (перекладине, брусьях).

2.2 Тема: Упражнения для мышц спины и ног.

Теория. Применение упражнений для мышц спины и ног для развития гибкости суставов и разогрева мышц.

Практика. Выполнение упражнения без предметов, с предметами, индивидуальные и в парах. Выполнение упражнений с набивными мячами. Упражнения для туловища (наклоны туловища вперед, 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 (ходьба гусиным шагом, поднятие на носки, различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на одной и обеих ногах, выпады, приседания в ножницы, прыжки на месте).

2.3 Тема: Акробатические упражнения.

Теория. Применение акробатических упражнений для развития координации движений.

Практика. Перекаты, стойки на лопатках, на руках с помощью и без. Мост с помощью партнера. Кувырки вперед и назад из упора присев. Кувырки вперед с трех шагов и маленького разбега. Длинный кувырок вперед.

2.4 Тема: Легкоатлетические упражнения.

Теория. Применение легкоатлетических упражнений для развития ловкости и скорости реакции.

Практика. Бег: 30м, челночный 3х10м, 100м, 400м. Прыжки в длину (с места и разбега). Метание диска.

2.5 Тема: Спортивные и подвижные игры.

Теория. Применение спортивных и подвижных игр для развития двигательных способностей.

Практика. Спортивные игры: баскетбол, волейбол, мини-футбол. Подвижные игры: «Салочки», «Толкачи», «Казаки-разбойники», эстафеты.

3. Раздел: Специальная физическая подготовка.

3.1 Тема: Упражнения для развития гибкости.

Теория. Упражнения, способствующие всестороннему физическому развитию спортсмена, повышению уровня функциональных возможностей организма, развитию гибкости. Подвижность в плечевых, тазобедренных, и голеностопных суставах.

Практика. Выполнение специальных технических приемов и действий с максимальной амплитудой движения.

3.2 Тема: Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Теория. Упражнения, способствующие всестороннему физическому развитию спортсмена, повышению уровня функциональных возможностей организма, развитию силы и скорости.

Практика. Выполнение технических действий, приемов и их комбинаций с максимальной скоростью и концентрацией.

3.3 Тема: Упражнения для развития силы ног, спины и плечевого пояса.

Теория. Упражнения, способствующие всестороннему физическому развитию спортсмена, повышению уровня функциональных возможностей организма, развитию силы ног, спины и плечевого пояса.

Практика. Выполнение упражнений: жим в стойке, жим лежа, жим сидя, тяга становая, тяга в наклоне, наклон со штангой на плечах, приседания со штангой на плечах, приседания со штангой на груди, приседания со штангой в ножницы.

3.4 Тема: Упражнения для развития прыгучести.

Теория. Упражнения, способствующие всестороннему физическому развитию спортсмена, повышению уровня функциональных возможностей организма, развитию прыгучести.

Практика. Выполнение упражнений: выпрыгивание со штангой на плечах, прыжок в длину с места и с разбега, прыжок в высоту на плиты.

4. Раздел: Техничко-тактическая подготовка.

4.1 Тема: Рывок.

Теория. Рывок. Стартовое положение. Подход к штанге, постановка ног в исходное положение в старте. Способы захвата и оптимальная ширина хвата в рывке. Способы определения ширины захвата. Положение ног, туловища, рук и

головы на старте, величины углов в голеностопных, коленных и тазобедренных суставах. Разновидности старта /статический, динамический/. Дыхание перед началом выполнения упражнения.

Практика. Выполнение технико-тактических приёмов и действий (рывок в полуподсед, рывок с вися, рывок с плинтов)

4.2 Тема: Толчок с подъемом штанги на грудь, швунг.

Теория. Толчок классический. Основные различия в технике выполнения рывка и толчка. Подъем штанги на грудь. Швунг. Стартовое положение. Постановка ног под гриф штанги. Ширина хвата, захват, величины углов в голеностопных, коленных и тазобедренных суставах. Расположение звеньев тела относительно друг друга и штанги в пространстве.

Практика. Выполнение технико-тактических приёмов и действий (подъем на грудь в полуприседе, подъем на грудь в низкий сед, подъем на грудь с плинтов, подъем на грудь + швунг жимовой, подъем на грудь + швунг толчковый, толчок классический).

4.3 Тема: Тяга (рывковая, толчковая). Подрыв.

Теория. Направление и скорость движения штанги в первой и второй фазах тяги. Кинематика суставных перемещений и усилий атлета в тяге и подрыве. Наиболее рациональное расположение звеньев тела в граничный момент между тягой и подрывом. Ритмовая структура подрыва. Различия в характере выполнения подведения коленей в рывке и при подъеме штанги на грудь для толчка. Скорость и высота вылета снаряда в подрыве. Основные факторы, предопределяющие величину скорости и высоты вылета штанги. Подрыв – вторая, заключительная часть движения до подседа. Направление и скорость движения штанги. Перемещение звеньев тела атлета в подрыве. Плечевой пояс как ведущее звено кинематической цепи. Изменение соотношения центра тяжести тела атлета и штанги в тяге и подрыве, их сближение к началу подрыва. Работа рук в заключительной части подрыва. Порядок включения в работу медленных и быстрых двигательных единиц при выполнении рывка. Динамическая, кинематическая и ритмическая структура тяги и подрыва.

Практика. Выполнение технико-тактических приёмов и действий (тяга рывковая с вися, тяга рывковая с плинтов, тяга толчковая стоя на подставке, тяга толчковая с плинтов).

4.4 Тема: Подсед.

Теория. Подсед. Разновидности ухода в подсед /разножка, ножницы/. Быстрота и глубина ухода в подсед, порядок перестановки ног при уходе в подсед разными способами. Направление движения штанги и атлета при уходе в подсед. Взаимодействие атлета со штангой в безопорной и опорной фазах подседа. Техника подведения рук под гриф штанги. Биомеханические условия равновесия и

устойчивости в подседе. Положение ног, туловища и рук в подседе. Вставание из подседа. Порядок перемещения звеньев тела.

Практика. Выполнение технико-тактических приёмов и действий (подсед штанга на плечах, подсед штанга на груди, подсед в ножницы, вставание из подседа).

5. Раздел: Инструкторская и судейская практика

Тема: Приобретение навыков судейства и самостоятельного проведения занятий в младших группах.

Теория. Основные правила проведения занятий и судейства соревнований по тяжелой атлетике (в качестве помощника судьи и секретаря).

Практика. Самостоятельно подбирать комплексы тренировочных заданий для различных частей урока (разминки, основной и заключительной части), проводить учебно-тренировочные занятия в младших группах (под наблюдением тренера-преподавателя), принимать участие в судействе соревнований в роли помощника судьи и секретаря.

6. Раздел: Соревнования (психологическая подготовка).

Тема: Психологический настрой тяжелоатлета перед соревнованиями и в соревновательный период.

Теория. Настрой на развитие морально-волевых качеств (смелости, настойчивости, выдержки, решительности, инициативности). Способы саморегулирования эмоционального состояния. Самостоятельный подбор тактических действий на соревнованиях.

Практика. Участие в соревнованиях муниципального и регионального уровня, в показательных выступлениях.

7. Раздел: Аттестация (промежуточная).

Тема: Контрольно-переводные испытания. Итоги года.

Практика: Выполнение контрольно-переводного тестирования, анализ результатов за год обучения по данной программе.

Учебный план продвинутого уровня 2 года обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1	Теоретическая подготовка	10	10	-	
1.1	Физическая культура и спорт. Развитие тяжелой атлетики в России.	В процессе учебно-тренировочных занятий			Тематический (опрос)
1.2	Гигиенические знания,				Тематический

	врачебный контроль и самоконтроль.				(опрос)
1.3	Правила проведения и организации соревнований. Оборудование и инвентарь.				Тематический (опрос)
1.4	Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся				Тематический (опрос)
1.5	Инструктаж по технике безопасности				Тематический (опрос)
2	Общая физическая подготовка	80	5	75	
2.1	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса	14	1	13	Текущий
2.2	Упражнения для мышц спины и ног	48	2,5	45,5	Текущий
2.3	Акробатические упражнения	5	0,5	4,5	Текущий
2.4	Легкоатлетические упражнения	7	0,5	6,5	Текущий
2.5	Спортивные и подвижные игры	6	0,5	5,5	Текущий
3	Специальная физическая подготовка	112	8	104	
3.1	Упражнения для развития гибкости	20	1	19	Текущий
3.2	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	25	1	24	Текущий
3.3	Упражнения для развития силы ног, спины и плечевого пояса	53	5,5	47,5	Текущий
3.4	Упражнения для развития прыгучести	14	0,5	13,5	Текущий
4	Техническая и тактическая подготовка	100	5	95	
4.1	Рывок	28	1,5	26,5	Текущий
4.2	Толчок с подъемом штанги на грудь, швунг	33	2,5	30,5	Текущий
4.3	Тяга (рывковая, толчковая).	23	0,5	22,5	Текущий

	Подрыв				
4.4	Подсед	17	0,5	16,5	Текущий
5	Инструкторская и судейская практика (участие в ведении тренировок и в судействе соревнований)	6	2,5	3,5	
6	Соревнования (психологическая подготовка)	10	1	9	
7	Аттестация (контрольно-переводные испытания)	6	0,5	5,5	Промежуточная
	Итого:	324	32	292	

Содержание учебного плана

1. Раздел: Теоретическая подготовка

1.1 Тема: Физическая культура и спорт. Развитие Тяжелой атлетики в России.

Теория. Основные задачи физкультуры и спорта. Роль государства в развитии спорта и физкультуры. Символы Российской Федерации. Российские спортсмены. Участие спортсменов в Чемпионатах, Первенствах мира и Олимпийских играх. Российская школа тяжелой атлетики.

1.2 Тема: Гигиенические знания, врачебный контроль и самоконтроль.

Теория. Профилактика простудных и инфекционных заболеваний. Правила оказания первой медицинской помощи. Меры предупреждения травматизма на занятиях тяжелой атлетикой. Комплекс утренней гигиенической гимнастики. Дневник самонаблюдения.

1.3 Тема: Правила проведения и организации соревнований.

Теория. Порядок участия в соревнованиях. Правила и положения о проведении соревнований. Возрастные и весовые категории.

1.4 Тема: Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Теория: Влияние физических упражнений на ЦНС, на мышечную структуру тела. Функциональное состояние организма.

1.5 Тема: Инструктаж по технике безопасности.

Теория. Правила поведения в спортивном зале. Техника безопасности на занятиях тяжелой атлетикой. Исправность спортивного инвентаря (помост, тренажеры, штанги, шведская стенка).

2. Раздел: Общая физическая подготовка.

2.1 Тема: Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.

Теория. Применение упражнений для мышц рук и плечевого пояса для развития гибкости суставов и разогрева мышц.

Практика. Выполнение упражнений с предметами (скамейка, гантели, гимнастическая палка). Выполнение упражнений без предметов (наклоны и повороты головы, движение руками из различных исходных положений, сгибание, разгибание, вращение, махи, отведение, приведение, рывковые движения руками одновременно и разноименно во время движения шагом и бегом, упражнения в парах на сопротивление). Выполнение упражнений на снарядах (перекладине, брусках).

2.2 Тема: Упражнения для мышц спины и ног.

Теория. Применение упражнений для мышц спины и ног для развития гибкости суставов и разогрева мышц.

Практика. Выполнение упражнения без предметов, с предметами, индивидуальные и в парах. Выполнение упражнений с набивными мячами. Упражнения для туловища (наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые движения туловищем, повороты туловища, сочетание поворотов и наклонов туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине, седы из положения лёжа на спине). Упражнения для ног (ходьба гусиным шагом, поднимание на носки, различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на одной и обеих ногах, выпады, приседания в ножницы, прыжки на месте).

2.3 Тема: Акробатические упражнения.

Теория. Применение акробатических упражнений для развития координации движений.

Практика. Перекаты, стойки на лопатках, на руках с помощью и без. Мост с помощью партнера. Кувырки вперед и назад из упора присев. Кувырки вперед с трех шагов и маленького разбега. Длинный кувырок вперед.

2.4 Тема: Легкоатлетические упражнения.

Теория. Применение легкоатлетических упражнений для развития ловкости и скорости реакции.

Практика. Бег: 30м, челночный 3х10м, 100м, 400м. Прыжки в длину (с места и разбега). Метание диска.

2.5 Тема: Спортивные и подвижные игры.

Теория. Применение спортивных и подвижных игр для развития двигательных способностей.

Практика. Спортивные игры: баскетбол, волейбол, мини-футбол. Подвижные игры: «Салочки», «Толкачи», «Казачи-разбойники», эстафеты.

3. Раздел: Специальная физическая подготовка.

3.1 Тема: Упражнения для развития гибкости.

Теория. Упражнения, способствующие всестороннему физическому развитию спортсмена, повышению уровня функциональных возможностей организма, развитию гибкости. Подвижность в плечевых, тазобедренных, и голеностопных суставах.

Практика. Выполнение специальных технических приемов и действий с максимальной амплитудой движения.

3.2 Тема: Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Теория. Упражнения, способствующие всестороннему физическому развитию спортсмена, повышению уровня функциональных возможностей организма, развитию силы и скорости.

Практика. Выполнение технических действий, приемов и их комбинаций с максимальной скоростью и концентрацией.

3.3 Тема: Упражнения для развития силы ног, спины и плечевого пояса.

Теория. Упражнения, способствующие всестороннему физическому развитию спортсмена, повышению уровня функциональных возможностей организма, развитию силы ног, спины и плечевого пояса.

Практика. Выполнение упражнений: жим в стойке, жим лежа, жим сидя, тяга становая, тяга в наклоне, наклон со штангой на плечах, приседания со штангой на плечах, приседания со штангой на груди, приседания со штангой в ножницы.

3.4 Тема: Упражнения для развития прыгучести.

Теория. Упражнения, способствующие всестороннему физическому развитию спортсмена, повышению уровня функциональных возможностей организма, развитию прыгучести.

Практика. Выполнение упражнений: выпрыгивание со штангой на плечах, прыжок в длину с места и с разбега, прыжок в высоту на плинт.

4. Раздел: Техничко-тактическая подготовка.

4.1 Тема: Рывок.

Теория. Рывок. Стартовое положение. Подход к штанге, постановка ног в исходное положение в старте. Способы захвата и оптимальная ширина хвата в рывке. Способы определения ширины захвата. Положение ног, туловища, рук и головы на старте, величины углов в голеностопных, коленных и тазобедренных суставах. Разновидности старта /статический, динамический/. Дыхание перед началом выполнения упражнения.

Практика. Выполнение технико-тактических приёмов и действий (рывок в полуподсед, рывок с вися, рывок с плинта)

4.2 Тема: Толчок с подъемом штанги на грудь, швунг.

Теория. Толчок классический. Основные различия в технике выполнения рывка и толчка. Подъем штанги на грудь. Швунг. Стартовое положение. Постановка ног под гриф штанги. Ширина хвата, захват, величины углов в голеностопных,

коленных и тазобедренных суставах. Расположение звеньев тела относительно друг друга и штанги в пространстве.

Практика. Выполнение технико-тактических приёмов и действий (подъем на грудь в полуприседе, подъем на грудь в низкий сед, подъем на грудь с плинтов, подъем на грудь + швунг жимовой, подъем на грудь + швунг толчковый, толчок классический).

4.3 Тема: Тяга (рывковая, толчковая). Подрыв.

Теория. Направление и скорость движения штанги в первой и второй фазах тяги. Кинематика суставных перемещений и усилий атлета в тяге и подрыве. Наиболее рациональное расположение звеньев тела в граничный момент между тягой и подрывом. Ритмовая структура подрыва. Различия в характере выполнения подведения коленей в рывке и при подъеме штанги на грудь для толчка. Скорость и высота вылета снаряда в подрыве. Основные факторы, предопределяющие величину скорости и высоты вылета штанги. Подрыв – вторая, заключительная часть движения до подседа. Направление и скорость движения штанги. Перемещение звеньев тела атлета в подрыве. Плечевой пояс как ведущее звено кинематической цепи. Изменение соотношения центра тяжести тела атлета и штанги в тяге и подрыве, их сближение к началу подрыва. Работа рук в заключительной части подрыва. Порядок включения в работу медленных и быстрых двигательных единиц при выполнении рывка. Динамическая, кинематическая и ритмическая структура тяги и подрыва.

Практика. Выполнение технико-тактических приёмов и действий (тяга рывковая с вися, тяга рывковая с плинтов, тяга толчковая стоя на подставке, тяга толчковая с плинтов).

4.4 Тема: Подсед.

Теория. Подсед. Разновидности ухода в подсед /разножка, ножницы/. Быстрота и глубина ухода в подсед, порядок перестановки ног при уходе в подсед разными способами. Направление движения штанги и атлета при уходе в подсед. Взаимодействие атлета со штангой в безопорной и опорной фазах подседа. Техника подведения рук под гриф штанги. Биомеханические условия равновесия и устойчивости в подседе. Положение ног, туловища и рук в подседе. Вставание из подседа. Порядок перемещения звеньев тела.

Практика. Выполнение технико-тактических приёмов и действий (подсед штанга на плечах, подсед штанга на груди, подсед в ножницы, вставание из подседа).

5. Раздел: Инструкторская и судейская практика

Тема: Приобретение навыков судейства и самостоятельного проведения занятий в младших группах.

Теория. Основные правила проведения занятий и судейства соревнований по тяжелой атлетике (в качестве помощника судьи и секретаря).

Практика. Самостоятельно подбирать комплексы тренировочных заданий для различных частей урока (разминки, основной и заключительной части), проводить учебно-тренировочные занятия в младших группах (под наблюдением тренера-преподавателя), принимать участие в судействе соревнований в роли помощника судьи и секретаря.

6. Раздел: Соревнования (психологическая подготовка).

Тема: Психологический настрой тяжелоатлета перед соревнованиями и в соревновательный период.

Теория. Настрой на развитие морально-волевых качеств (смелости, настойчивости, выдержки, решительности, инициативности). Способы саморегулирования эмоционального состояния. Самостоятельный подбор тактических действий на соревнованиях.

Практика. Участие в соревнованиях разного уровня и показательных выступлениях.

6. Раздел: Аттестация (итоговая).

Тема: Контрольные испытания. Итоги года.

Практика: Выполнение контрольного тестирования, анализ результатов обучения по данной программе.

1.4 Планируемые результаты

Уровень мастерства тяжелоатлета оценивается спортивными разрядами и результатами участия в соревнованиях. При успешном прохождении программы продвинутого уровня сложности, учащийся имеет возможность получить III, II и I спортивные разряды, а также выполнить нормативы КМС.

После первого года обучения

Личностные результаты:

- обучающийся будет активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- обучающийся будет управлять своими эмоциями, проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении целей;
- у обучающегося будет сформирован стойкий интерес к систематическим занятиям тяжелой атлетикой;

Метапредметные результаты:

- обучающийся будет знать, как правильно планировать, контролировать и объективно оценивать свои физические и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;

- обучающийся будет знать, как правильно оценивать уровень сложности заданий (упражнений) в соответствии с возможностями своего организма;
- обучающийся приобретет умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить для себя новые задачи;

Предметные результаты:

- обучающийся будет знать основные ошибки в технике выполнения упражнений, причинно-следственные связи возникновения ошибок, приемы устранения ошибок;
- обучающийся будет уметь оказывать первую доврачебную помощь пострадавшему при получении травмы на тренировке, или соревновании;
- обучающийся будет владеть знаниями самостоятельной организации занятия по тяжелой атлетике, регулированием физических нагрузок (с помощью тренера подбирать средства и методы занятий, организовывать занятия, определять эффективность занятий в соответствии с поставленной задачей, ориентируясь на индивидуальные показатели физического развития и физической подготовленности);
- обучающийся будет показывать оптимальные результаты в тестировании двигательных способностей, соответствующие своим возрастным нормам;
- обучающийся будет участвовать в показательных выступлениях, в соревнованиях муниципального и регионального уровня и имеет возможность получить III, II и I спортивный разряд.

По окончанию освоения программы продвинутого уровня сложности

Личностные результаты:

- обучающийся будет иметь опыт общения и взаимодействия в коллективе;
- у обучающегося будут развиты положительные личностные качества (сила воли, дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении цели, выдержка и самообладание);
- у обучающегося будет сформирован стойкий интерес к систематическим занятиям тяжелой атлетикой и ведению ЗОЖ;

Метапредметные результаты:

- обучающийся будет знать, как правильно планировать, контролировать и объективно оценивать свои физические и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- обучающийся будет знать, как правильно оценивать уровень сложности заданий (упражнений) в соответствии с возможностями своего организма;
- обучающийся приобретет умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить для себя новые задачи;

Предметные результаты:

- обучающийся будет знать основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- обучающийся будет знать правила проведения соревнований и судейства по тяжелой атлетике;
- обучающийся будет уметь тестировать показатели физического развития, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой, вести дневник самонаблюдения;
- обучающийся будет уметь демонстрировать основы техники и тактики тяжелой атлетики в соревновательной деятельности;
- обучающийся будет уметь выполнять роль инструктора для учащихся младших групп, выступать в качестве помощника судьи и секретаря при проведении соревнований.

Раздел №2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ**2.1 Условия реализации программы**

Для организации учебно-воспитательного процесса имеются тренировочный спортивный зал, раздевалки, душевые, медицинский кабинет для оказания первичной медицинской помощи.

Спортивный зал тяжелой атлетики – 132,9 м², отвечающий санитарно-гигиеническим нормам и требованиям.

Материально-техническое обеспечение

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Кол-во изделий	% использования на занятии
1	Помост тренировочный 3х3	3	штук
2	Помост соревновательный 4х4	1	штук
3	Шведская стенка	1	штук
4	Зеркальная стенка	1	штук
5	Штанга олимпийская	4	штук
6	Штанга тренировочная	4	штук
7	Гиря разборная (16кг., 24кг., 32кг.)	4	штук
8	Гантели разборные (10кг., 16кг., 20кг.)	8	комплект

9	Скакалка гимнастическая	10	штук
10	Тренажер для мышц ног	1	штук
11	Тренажер для мышц спины	1	штук
12	Скамейка для прессы	1	штук
13	Тренажер для мышц прессы	1	штук
14	Станок для жима лежа	1	штук
15	Станок для жима сидя	1	штук
16	Скамейка для жима на наклонной	1	штук
17	Скамейка гимнастическая	2	штук
18	Аптечка	1	штук

2.2 Оценочные материалы и формы аттестации

На конец учебного года обучающиеся должны овладеть начальными навыками и техническими действиями следующего уровня подготовки, в том числе страховки (самоохранки).

В качестве аттестации используется метод тестирования. Критерии оценки результативности определяются по уровням и не должны противоречить следующим показателям:

- высокий уровень - успешное освоение обучающимся более 70% содержания образовательной программы;
- средний уровень - успешное освоение воспитанником от 50% до 70% содержания образовательной программы;
- низкий уровень - успешное освоение воспитанником менее 50% содержания образовательной программы.

Аттестация (тестирование) обучающихся проводится 2 раза: входной контроль - начало обучения (сентябрь-октябрь), промежуточная аттестация – в конце учебного года (апрель-май) и итоговая аттестация - окончание обучения по программе (апрель-май).

Проведение входного контроля, промежуточной аттестации и итогового контроля (тестирования) осуществляется педагогом, данные по каждому обучающемуся заносятся в протокол по каждой учебной группе и сдаются комиссии по аттестации образовательной организации. Протоколы тестирования хранятся в образовательной организации в течение всего срока действия образовательной программы, и еще три года после этого.

Выполнение нормативов является требованием к результатам реализации настоящей Программы, выполнение которых дает основание для перевода обучающегося, проходящего подготовку на следующий уровень подготовки.

Выпускникам выдается Свидетельство спортсмена с указанием уровня их физических качеств и рекомендации по дальнейшему спортивному совершенствованию.

**Контрольные нормативы по ОФП и СФП
для зачисления в группу ПУ - 1 года обучения**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
1.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее 200	170
2.	И.П. - лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в И.П. в течении 30 с	количество раз	не менее 16	14
3.	И.П. - упор лежа. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее 30	10
4.	И.П. - вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее 8	-
5.	И.П. - вис хватом сверху лежа на низкой перекладине. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее -	14
6.	Вис хватом сверху на высокой перекладине о	с	не менее 14	10
7.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на гимнастической скамейке. Кисти рук тянутся вниз, кончики пальцев рук ниже уровня линии стоп	см	не менее 2	3

**Контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП
для зачисления в группу ПУ - 2 года обучения**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
1.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее 215	180
2.	И.П. - лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и	количество раз	не менее	

	сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в И.П. в течении 30 с		18	15
3.	И.П. - упор лежа. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее 36	15
4.	И.П. - вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее 10	-
5.	И.П. - вис хватом сверху лежа на низкой перекладине. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее -	15
6.	Вис хватом сверху на высокой перекладине	с	не менее 15	11
7.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на гимнастической скамейке. Кисти рук тянутся вниз, кончики пальцев рук ниже уровня линии стоп	см	не менее 4	6

**Контрольные нормативы по ОФП и СФП
по окончании программы продвинутого уровня сложности**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
1.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее 225	190
2.	И.П. - лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в И.П. в течении 30 с	количество раз	не менее 23	20
3.	И.П. - упор лежа. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее 40	16
4.	И.П. - вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее 12	-
5.	И.П. - вис хватом сверху лежа на низкой перекладине. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее -	16
6.	Вис хватом сверху на высокой перекладине	с	не менее 16	12
7.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на гимнастической скамейке. Кисти рук тянутся вниз, кончики пальцев рук ниже уровня линии стоп	см	не менее 5	8

Для обучающихся по программе «Тяжелая атлетика» основной формой подведения итогов реализации программы являются тестирование специальной

физической подготовленности.

Мониторинг по уровню специальной подготовленности

№	ФИО	Пол ж/м	Дата зачисления	Сентябрь		
				Рывок штанги (кг.)	Толчок штанги (кг.)	Подъем штанги на грудь (кг.)
1						
2						

Разрядные нормативы по тяжелой атлетике из ЕВСК 2018-2021гг, актуальны для 2021 года. Спортивное звание МСМК выполняются с 15 лет, МС – с 14 лет, КМС – с 13 лет, I II III спортивные разряды выполняются с 12 лет, юношеские разряды – с 10 лет.

Таблица разрядных нормативов для мужчин (сумма двоеборья: толчок + рывок, кг)

Весовая категория (килограмм)	МС	КМС	I разряд	II разряд	III разряд	I(юн)	II(юн)	III(юн)
33	-	-	79	71	64	56	49	42
35	-	-	84	76	68	60	52	44
37	-	-	92	82	73	64	55	46
41	-	-	105	94	83	72	61	50
45	-	125	115	103	91	79	67	54
49	175	145	132	117	102	87	72	58
55	200	165	150	132	115	98	81	64
61	225	185	167	147	127	108	89	70
67	250	200	181	160	139	118	97	76
73	265	220	198	174	151	128	105	82
81	280	240	216	190	165	140	115	90
89	295	245	222	197	172	147	122	98
96	310	255	231	205	180	155	130	105
102	315	260	236	211	186	161	136	111
102+	320	265	241	216	191	166	141	116
109	320	270	246	221	196	-	-	-
109+	325	275	251	226	201	-	-	-

Таблица разрядных нормативов для женщин (сумма двоеборья: толчок + рывок, кг)

Весовая категория (килограмм)	МС	КМС	I разряд	II разряд	III разряд	I(юн)	II(юн)	III(юн)
29	-	-	66	59	53	46	39	32
31	-	-	69	62	55	48	41	34
33	-	-	74	66	59	51	44	36
35	-	-	78	70	62	54	46	38
37	-	87	80	72	64	56	48	40
40	110	90	83	75	67	59	51	43
45	120	100	93	84	75	66	57	48
49	130	105	97	88	79	70	61	52

55	140	115	107	97	87	77	67	58
59	150	125	116	106	95	84	73	62
64	160	135	125	113	101	89	78	67
71	170	145	135	122	110	98	86	74
76	180	150	140	127	115	103	91	79
81	185	155	145	132	120	108	96	84
81+	190	158	148	136	124	112	100	88
87	190	160	150	138	126	-	-	-
87+	195	165	155	143	131	-	-	-

Результатом успешного освоения общеобразовательной программы является положительная динамика мониторинга обучающихся по выполнению специфических упражнений тяжелой атлетики, качественное изменение техники выполнения упражнений.

2.3. Методические материалы

Для тяжелой атлетики характерно как индивидуальный метод обучения новым элементам и приемам или освоения новых физических упражнений для общей физической подготовки, так и групповой.

Формы занятий: учебно-тренировочные занятия, выполнение контрольных нормативов, соревнования, теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, кино- или видеозаписей, просмотра соревнований).

Учебно-тренировочное занятие подразделяется на четыре части:

- *вводная* - в начале занятия объясняются цель и задачи занятия, активизируется внимание обучающихся;
- *подготовительная* - проводится разминка общая и специальная, соответствующая характеру предстоящих упражнений, подготавливает организм к основной части занятия;
- *основная* - формирование и отработка практических навыков и умений, общая и специальная физические подготовки, закрепление полученных навыков;
- *заключительная* - построение, подведение итогов занятия.

Теоретическая часть тесно связана с практической. На каждом занятии теоретические знания закрепляются в практических формах. В процессе проведения занятий организуется наблюдение за правильным выполнением упражнений, так как это является основой в подготовке к самостоятельной работе обучающихся. Организация наблюдения помогает приобрести навыки самостоятельной работы, индивидуального мышления, формированию таких волевых качеств как настойчивость, терпеливость.

На углубленном уровне обучения повышается уровень сложности основных и специальных физических качеств, расширяется двигательный опыт, создаются

ориентировочные основы действия с основными опорными точками, ведется подготовка учащихся к участию в соревнованиях различного уровня.

На занятиях используются следующие **методы обучения**:

- *общепедагогические* - словесный (рассказ, объяснение, беседа), наглядный (метод демонстраций);
- *специфические* – *фронтальный* (занимающиеся одновременно выполняют упражнения), *поточный* и *серийно-поточный* (непрерывный и минимальные перерывы между различными упражнениями), *интервальный* (чередование упражнений, направленных на совершенствование силовых возможностей разных мышечных групп и упражнений, развивающих аэробную выносливость), *индивидуальный* (самостоятельное выполнение задания под руководством тренера), *круговой* (выполнение упражнения на «станциях» с различной целевой направленностью в составе небольшой группы).

Эффективно применяются в учебно-тренировочном процессе следующие **педагогические технологии**:

- *коммуникативные* - стимулирование личную и командную заинтересованность к занятию;
- *игровые* - стимулирование активности обучающихся и формирования смелости, решительности и морально-волевой устойчивости;
- *здоровьесберегающие* - способствующие физическому и нравственному здоровью, душевному равновесию;
- *разноуровневого обучения* - осуществляется возможность помогать «слабому» и уделять внимание более сильному, вовлечь в занятие всех без исключения обучающихся;
- *деловой игры* - позволяющей поставить обучающегося в позицию тренера для объяснения или показа упражнения, проявления инициативы в выборе определяющих действий.

2.4. Календарный учебный график

Этапы образовательного процесса		1 год	2 год
Продолжительность учебного года, неделя		36	36
Количество учебных дней		108	108
Продолжительность учебных периодов	1 полугодие	01.09.2021 – 30.12.2021	01.09.2022 – 30.12.2022
	2 полугодие	10.01.2022 – 31.05.2022	10.01.2023 – 31.05.2023
Возраст детей, лет		14 -18	14 -18
Продолжительность занятия, час		Три академических	Три академических

	часа (135 минут)	часа (135 минут)
Режим занятия	3 раза/нед	3 раза/нед
Годовая учебная нагрузка, час	324	324

2.5. Календарный план воспитательной работы

Месяц	Тема
Сентябрь	Беседа о вреде ПАВ. Обсуждение прочитанного и увиденного в СМИ о спорте. Олимпийские игры 2021
Октябрь	Беседа о личной гигиене и режиме дня. Беседа-викторина о правилах дорожного движения.
Ноябрь	Беседа «День народного единства». Игра-викторина «Как избежать конфликта»
Декабрь	Беседа о безопасных правилах поведения по пути из дома на занятия. Беседа об опасности использования пиротехнических средств и взрывчатых веществ.
Январь	Беседы по профилактике простудных заболеваний. Беседа «Компьютер - друг или враг»
Февраль	Беседы о вреде курения, алкоголя, наркотиков. Беседа о правилах поведения на льду. Спортивное мероприятие, посвященное Дню защитника Отечества.
Март	Беседа «Спортивное трудолюбие» Спортивное мероприятие, посвященное Международному женскому дню 8 марта.
Апрель	Беседы по пожарной безопасности. Беседы о борьбе с террором.
Май	Беседы о правилах поведения на дороге, вблизи водоемов. Участие в праздничном шествии, посвященном Дню Победы. Работа с родителями.

Главное задачей воспитательной работы с учащимися является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственности воспитания юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Агудин, В. Н. Совершенствование рывка и подъема на грудь с помощью вспомогательных упражнений / В.Н. Агудин. /Тяжелая атлетика: Ежегодник. - М.: Физкультура и спорт, 2005.
2. Воробьев А.Н. Тяжелая атлетика. Учебник для институтов физической культуры. Издание 4-е, перераб., доп. – М.: ФиС, 1988.
3. Горулёв, П.С. Женская тяжёлая атлетика: проблемы и перспективы: учебное пособие / П.С. Горулёв., Э.Р. Румянцева; Башкирский институт физической культуры. -Москва: Советский спорт, 2006.
4. Дворкин Л.С. Юный тяжелоатлет. – М.: ФиС, 1982.
5. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В.М. Зациорский. -2-е изд. -Москва: Физкультура и спорт, 1970.
6. Самсонов, Г.А. Электрическая активность широчайшей мышцы спины при жиме штанги лежа на горизонтальной скамье / Г.Г. Самсонов, Д.Д. Дальский //Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. -2015.