

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
«Центр дополнительного образования детей»  
Становлянского муниципального округа Липецкой области

ПРИНЯТО на педагогическом совете

Протокол № 3 от 07.05.2024г.



Дополнительная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Тяжелая атлетика»

Возраст обучающихся: 13-18лет

Срок реализации программы: 1год

Составитель:

педагог дополнительного образования

Горелов Евгений Владимирович

с. Становое, 2024 год

## Содержание

1. Пояснительная записка .....	3
2. Учебный план .....	5
3. Содержание программы .....	6
4. Календарный учебный график .....	11
5. Система контроля и зачетные требования .....	12
6. Материально-техническое обеспечение программы .....	13
7. Воспитательная работа .....	14
8. Работа с родителями (законными представителями) .....	15
9. Список литературы .....	16

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

«Дополнительная общеразвивающая программа по тяжелой атлетике» (далее - Программа) предназначена для организации обучения детей тяжелой атлетике в возрасте 13-18 лет.

Программа направлена на физическое воспитание обучающихся, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте, приобщение их к регулярным занятиям тяжелой атлетикой, выявление одаренных обучающихся.

Программа разработана на основе следующих документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказ Министерства просвещения РФ № 196 от 09.11.2018 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Тяжелая атлетика – скоростно-силовой вид спорта, входящий в программу олимпийских игр, включающий в себя два упражнения – рывок и толчок. Спортивная цель занятий тяжелой атлетикой состоит в том, чтобы на соревнованиях с соблюдением определенных правил, поднять над головой штангу как можно большего веса: в первом упражнении рывке – одним непрерывным движением сразу на прямые руки, во втором – толчке – вначале на грудь, затем от груди вверх над головой. Отличительная особенность этого вида спорта характеризуется проявлением скоростно-силовых способностей максимальной мощности и сложно координационной техникой выполнения. Тяжелая атлетика относится к ациклическим, скоростно-силовым видам спорта.

**Актуальность программы:** данная программа направлена на общее физическое развитие ребенка, расширение кругозора в мире спорта, формирование жизненно важных двигательных навыков, и взаимодействует с другими науками: физикой, биомеханикой, математикой, биологией, физиологией.

Возраст детей участвующих в реализации программы - от 13 до 18 лет.

Срок реализации программы 1 год. Учебная программа учитывает нормативно-правовые акты, регулирующие деятельность учреждения дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности и основополагающие принципы спортивной подготовки тяжелоатлетов (комплектности, преемственности, вариативности).

**Цель программы:** создание условий для массового привлечения детей и подростков к занятиям тяжелой атлетикой.

### **Задачи программы:**

1. Привлечение максимально возможного количества детей и подростков к систематическим занятиям.
2. Привитие здорового образа жизни.
3. Всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление организма в целом.
4. Овладение техническими навыками тяжелой атлетики.

**Возраст обучающихся** устанавливается в диапазоне от 13 до 18 лет.

**Срок реализации программы:** 1 год.

В группе по тяжелой атлетике, зачисляются дети, желающие заниматься независимо от их одаренности, способности, уровня физического развития и подготовленности, не имеющие медицинских противопоказаний.

Зачисление учащихся в группы производится в течение всего учебного года.

### **Планируемые результаты и способы их проверки:**

По итогам обучения по программе в целом воспитанники *должны знать*:

1. Состояние и развитие тяжелой атлетики в России;
2. Правила техники безопасности;
3. Правила проведения соревнований;
4. Терминологию тяжелой атлетики.
5. Основы восстановительных процессов после тяжелых физических нагрузок.

*Должны уметь*:

1. Технически верно выполнять основные движения тяжелой атлетики, толчок и рывок
2. Анализировать ситуацию и знать тактику ведения борьбы на соревновательном помосте.
3. Судить соревнования по тяжелой атлетике.

**Формы подведения итогов:**

- Участие в школьных и районных соревнованиях;
- Сдача контрольных нормативов по физической подготовке один раз в год в установленные сроки;
- Участие в судействе школьных и районных соревнований по тяжелой атлетике.

## 2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план рассчитан на 40 недель учебно-тренировочных занятий, промежуточная аттестация проводится в форме соревнований после изучения отдельных модулей. Итоги освоения программы оцениваются на контрольных испытаниях.

№	Наименование курса (дисциплины)	Количество часов	Форма промежуточной аттестации
1.	Теоретическая подготовка	10	тестирование
2.	Общая физическая подготовка	95	соревнования, контрольные испытания
3.	Специальная физическая и техническая подготовки	129	
	ВСЕГО:	240	

# СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

## 1. Теоретическая подготовка

### **Физическая культура и спорт в России, области.**

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составляющая часть общей культуры. Значение её для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодёжи. Основные сведения о спортивной квалификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Юношеские разряды по тяжелой атлетике.

### **Состояние и развитие тяжелой атлетики в России.**

История развития тяжелой атлетики в мире и в нашей стране. Достижения тяжелоатлетов России на мировой арене. Количество занимающихся в стране и мире. Спортивные сооружения для занятий тяжелой атлетики и их состояние. Итоги и анализ выступлений сборных национальных, молодёжных и юниорских команд тяжелоатлетов на соревнованиях.

### **Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.**

Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Основные приёмы создания готовности к конкретному соревнованию.

### **Влияние физических упражнений на организм человека.**

Понятие об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряжённых тренировочных нагрузок. Активный отдых.

### **Гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика травматизма в спорте.**

Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Виды закаливания.

Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек. Травматизм в процессе занятий спортом; оказание первой помощи при несчастных случаях. Профилактика спортивного травматизма.

### **Основы техники тяжелой атлетики и техническая подготовка.**

Основные сведения о технике тяжелой атлетики, о её значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приёмов техники. Анализ техники изучаемых приёмов тяжелой атлетики. Методические приёмы и средства обучения.

### **Спортивные соревнования, правила соревнований.**

Спортивные соревнования, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства.. Правила соревнований по тяжелой атлетике. Судейство соревнований. Судьи и судейские категории.

### **Правила поведения и техника безопасности на занятиях.**

Необходимые требования правил поведения и норм техники безопасности на занятиях во избежание травм

## **2. Общая физическая подготовка.**

### **Упражнения для развития гибкости.**

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 коснуться штангой груди;
- круги прямыми руками с полной амплитудой;
- взять палку широким хватом, поднять вверх и опустить за спину. По мере увеличения гибкости хват постепенно сужать, начинать с пружинящих движений

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.**

- Спринт от 30 до 100 м.
- Челночный бег
- Прыжки с места в длину и высоту
- Прыжки с разбега в длину и высоту
- Метание набивного мяча
- Прыжки на возвышение
- Опорные прыжки, через козла, коня.

#### **Упражнения для развития выносливости.**

- Бег на средние дистанции 400, 800 и 1000 м
- Кросс 1500 и 2000 м
- Ходьба по пересеченной местности
- Плавание
- Лыжная подготовка 1500 м

#### **Упражнения для развития общей силы.**

- Упражнения для мышц рук:
- Сгибание разгибание рук в висе на перекладине
- Сгибание разгибание рук в упоре лёжа (отжимание)



- Отжимания на брусьях

Упражнения для мышц ног:

- Приседание
- Приседание на одну ногу
- Выпрыгивания из полного седа

Упражнения для мышц брюшного пресса:

- Подъем ног в висе на перекладине до угла 90 градусов
- Подъем ног в висе на перекладине до касания ее носками
- Скручивания прямой мышцы живота

Упражнения для мышц спины:

- Гиперэкстензии
- Планка на локтях

### **Специальная техническая подготовка:**

Рывковые упражнения:

- Рывок в стойку
- Рывок в полуподсед
- Тяга рывковым хватом с подрывом
- Тяга рывковым хватом до подрыва
- Рывок штанги классический
- Рывок штанги с вися ниже колен
- Рывок штанги с вися выше колен
- Рывок штанги от подрыва
- Рывок штанги с плитов различной высоты
- Уходы рывковые

Толчковые упражнения:

- Взятие штанги на грудь в стойку

- Взятие штанги на грудь в полуподсед
- Тяга толчковым хватом с подрывом
- Тяга толчковым хватом до подрыва
- Толчок штанги классический
- Толчок штанги со стоек,
- Взятие штанги на грудь
- Взятие штанги на грудь с плитов различной высоты
- Швунг

#### **Специальная физическая подготовка:**

- Жим штанги стоя
- Жим штанги лежа
- Швунг жимовой
- Приседания со штангой на груди
- Приседания со штангой на плечах
- Разгибания трицепса на блоке
- Разгибания голени на блоке

#### **Упражнение для развития взрывной силы :**

- Прыжки в глубину с последующим отталкивание
- 2 тренировка – 2 серии по 5 прыжков с высоты 0,5 м
- 3 тренировка – 3 серии по 5 раз с высоты 0,5 м.
- 4 тренировка – 4 серии по 5 раз с высоты 0,5 м □ 5-9 тренировки – 4 серии по 5 раз с высоты 0,7 м. Тренировка проводится 3 раза в неделю, при значительно уменьшенном объеме в приседаниях со штангой различными способами.

#### 4. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Продолжительность образовательного процесса – 40 календарных недель.

Начало учебного года - 1 сентября

Окончание учебного года - 31 июня

Каникулы - июль-август

Режим и продолжительность учебных занятий : 2 x 45мин., с перерывом 10 мин.- три раза в неделю.

Контроль за текущей успеваемостью проводится в течение всего учебного года в соответствии с «Положением о формах, периодичности и порядке текущего контроля, текущей успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся».

#### 5. Система контроля и зачетные требования

Контроль за эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольных нормативов, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

Промежуточная аттестация проводится после изучения отдельных модулей, итоговая — после освоения программы.

#### КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ

№ п/п	Виды испытаний	Нормативы
ОФП		
1	Челночный бег 3x10	<b>Средний уровень</b> , норматив соответствует нормативу бронзового значка в ГТО согласно возрастной категории. <b>Выше среднего</b> , норматив соответствует нормативу серебряного значка в ГТО согласно возрастной категории. <b>Высокий уровень</b> , норматив соответствует нормативу золотого значка в ГТО согласно возрастной категории.
2	Подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа	<b>Средний уровень</b> , норматив соответствует нормативу бронзового значка в ГТО согласно возрастной категории. <b>Выше среднего</b> , норматив соответствует нормативу серебряного значка в ГТО согласно возрастной категории. <b>Высокий уровень</b> , норматив соответствует нормативу золотого значка в ГТО согласно возрастной категории.
3	Бег 1 км	<b>Средний уровень</b> , норматив соответствует нормативу бронзового значка в ГТО согласно возрастной категории. <b>Выше среднего</b> , норматив соответствует нормативу серебряного значка в ГТО согласно возрастной категории. <b>Высокий уровень</b> , норматив соответствует нормативу золотого значка в ГТО согласно возрастной категории.
	Бег 2 км	
	Бег 3 км	
4	Сгибание разгибание рук в упоре лежа.	<b>Средний уровень</b> , норматив соответствует нормативу бронзового значка в ГТО согласно возрастной категории. <b>Выше среднего</b> , норматив соответствует нормативу серебряного значка в ГТО согласно возрастной категории. <b>Высокий уровень</b> , норматив соответствует нормативу золотого значка в ГТО согласно возрастной категории.

5	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами.	<p><b>Средний уровень</b>, норматив соответствует нормативу бронзового значка в ГТО согласно возрастной категории.</p> <p><b>Выше среднего</b>, норматив соответствует нормативу серебряного значка в ГТО согласно возрастной категории.</p> <p><b>Высокий уровень</b>, норматив соответствует нормативу золотого значка в ГТО согласно возрастной категории.</p>
6	Прыжок в длину с места	<p><b>Средний уровень</b>, норматив соответствует нормативу бронзового значка в ГТО согласно возрастной категории.</p> <p><b>Выше среднего</b>, норматив соответствует нормативу серебряного значка в ГТО согласно возрастной категории.</p> <p><b>Высокий уровень</b>, норматив соответствует нормативу золотого значка в ГТО согласно возрастной категории.</p>

## 6. Материально-техническое обеспечение:

Вид оборудования	Кол-во
Брусья навесные	1
Весы напольные до 130 кг	1
Штанга олимпийская (20кг)	8
Скамья для жима лежа	2
Гантельный ряд от 2,5 кг до 25 кг	1
Медицинские мячи от 1.5 до 3 кг	2
Диски для штанги от 1,25 кг до 25 кг	24
Стойки для приседа	4
Переключатель гимнастический	1
Помост	6
Секундомер	1
Скамейка гимнастическая	1
Шведская стенка	1
Тренажеры: скамья для пресса	2
станок для гиперэкстензии	1
Ремни тяжелоатлетические	6
Зеркалонастенное	4
Часынастенные	1

## 7. Воспитательная работа

Воспитательная работа с обучающимися детского объединения проводится в целях приобщения обучающихся к культурным ценностям своего народа, базовым национальным ценностям российского общества, общечеловеческим ценностям в контексте формирования у них российской гражданской идентичности.

Обучающиеся коллектива принимают участие, как в общих мероприятиях Центра, так и в мероприятиях внутри своего объединения.

Мероприятия воспитательного характера проводятся в рамках Плана воспитательной работы МБОУ ДО «Центра дополнительного образования детей» Становлянского муниципального округа и в рамках Календаря образовательных событий, приуроченных к государственным и национальным праздникам Российской Федерации, памятным датам и событиям российской истории и культуры, утвержденного Министерством просвещения РФ.

В плане воспитательной работы предусмотрены как активные, так и дистанционные формы организации деятельности.

### План воспитательной работы

	<b>Название мероприятия</b>	<b>Время проведения</b>	<b>Ответственный</b>
	Беседа на тему: «Мои летние каникулы»	сентябрь	Педагог дополнительного образования
	Акция ко Дню учителя	октябрь	Педагог дополнительного образования
	День народного единства	ноябрь	Педагог дополнительного образования
	Беседа о безопасности в зимнее время года	декабрь	Педагог дополнительного образования
	Акция ко Дню снятия блокады Ленинграда	январь	Педагог дополнительного образования
	Беседа ко Дню защитника отечества 23 февраля	февраль	Педагог дополнительного образования
	Праздничное мероприятие «Международный женский день»	март	Педагог дополнительного образования
	«Окна Победы» (День Победы в ВОВ 1941-1945 годов)	май	Педагог дополнительного образования

### **8. Работа с родителями (законными представителями)**

Работа с родителями (законными представителями) несовершеннолетних обучающихся осуществляется для более эффективного достижения цели воспитания, которая обеспечивается согласованием позиций семьи и Центра.

Работа с родителями или законными представителями осуществляется в рамках следующих видов и форм деятельности:

- организация родительской общественности, участвующая в управлении Центром и решении вопросов воспитания и социализации их детей;

- взаимодействие с родителями посредством сайта и социальных сетей;

- присутствие родителей на отчетных мероприятиях.

Родительские собрания проходят на следующие темы:

- «Взаимодействие и взаимопонимание дополнительного образования и семьи»;

- «Роль СМИ в воспитании ребенка»;

- «Здоровый образ жизни. Нужные советы»;

- «Современная семья – какая она?»;

- «Мы вместе против проблемы, но не против друг друга».

Периодичность проведения родительских собраний:

- организационное собрание – сентябрь;

- итоговое собрание – май;

- индивидуальные встречи – в течение года

## 9. Список литературы

1. Бережанский В.О. Специальная физическая подготовка квалифицированных тяжелоатлетов: Автореф. дисс. ... канд. пед. наук. - Львов, 2006. – 20 с.
2. Верхошанский Ю.В. Принципы организации тренировки спортсменов высокого класса в годичном цикле // Теория и практика физической культуры. - 2006. - №2. - С. 24-31.
3. Дворкин Л.С. Силовые единоборства. Атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт. – Ростов на Дону: Феникс, 2001. – 384 с.
4. Дворкин Л.С. Подготовка юного тяжелоатлета. - Москва, Советский спорт, 2006. – 338 с.
5. Кубаткин В.П. Спортивная тренировка как предмет системного исследования / В.П. Кубаткин // Теория и практика физической культуры. -2003. - №1. - С. 28-31.
6. Марченко В.В. Особенности тренировки квалифицированных тяжелоатлетов / В.В. Марченко, В.Н. Рогозян. // Теория и практика физической культуры. - 2004. - № 2. - С. 33-36.
7. Медведев А.С., Скотников В.Ф., Смирнов В.Е., Денискин В.Н.. Объем и интенсивность тренировочной нагрузки в основных группах упражнений у сильнейших тяжелоатлетов мира в зависимости от массы тела и этапа подготовки: Учебное пособие для спортсменов и тренеров ВШТ, ФПК. – М., 1996.
8. Медико-биологические проблемы физической культуры и спорта в 16 современных условиях (по материалам одноименной Международной научно-практической конференции) // Теория и практика физической культуры. - 2004. - № 2. - С. 62-63.
9. Основы спортивной тренировки: Учебно – методическое пособие. – Волгоград: Издательство Волгоградского государственного университета, 2001. – 88 с.
10. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов - К. : Олимпийская литература, 2004. - 808 с.
11. Смолевский В.М. Централизованная тренировка (подготовка) спортсменов высшего класса: принципы, организация и методы реализации / В.М.Смолевский // Теория и практика физической культуры. - 2003. - № 5. - С. 28-32.
12. Спортивная подготовка тяжелоатлетов. Механизмы адаптации. – М.: Изд. «Теория и практика физической культуры», 2005. – 260