

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

ПРИНЯТО на педагогическом совете
Протокол № 3 от 02.04.2021г.



от «02» апреля 2021 г.

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, 2021 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. Информационно- методическое обеспечение программы.....	14

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 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	Средний уровень , норматив соответствует нормативу бронзового значка в ГТО согласно возрастной категории. Выше среднего , норматив соответствует нормативу серебряного значка в ГТО согласно возрастной категории. Высокий уровень , норматив соответствует нормативу золотого значка в ГТО согласно возрастной категории.
2	Подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Средний уровень , норматив соответствует нормативу бронзового значка в ГТО согласно возрастной категории. Выше среднего , норматив соответствует нормативу серебряного значка в ГТО согласно возрастной категории. Высокий уровень , норматив соответствует нормативу золотого значка в ГТО согласно возрастной категории.
3	Бег 1 км	Средний уровень , норматив соответствует нормативу бронзового значка в ГТО согласно возрастной категории. Выше среднего , норматив соответствует нормативу серебряного значка в ГТО согласно возрастной категории. Высокий уровень , норматив соответствует нормативу золотого значка в ГТО согласно возрастной категории.
	Бег 2 км	
	Бег 3 км	
4	Сгибание разгибание рук в упоре лежа.	Средний уровень , норматив соответствует нормативу бронзового значка в ГТО согласно возрастной категории. Выше среднего , норматив соответствует нормативу серебряного значка в ГТО согласно возрастной категории. Высокий уровень , норматив соответствует нормативу золотого значка в ГТО согласно возрастной категории.

5	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами.	<p>Средний уровень, норматив соответствует нормативу бронзового значка в ГТО согласно возрастной категории.</p> <p>Выше среднего, норматив соответствует нормативу серебряного значка в ГТО согласно возрастной категории.</p> <p>Высокий уровень, норматив соответствует нормативу золотого значка в ГТО согласно возрастной категории.</p>
6	Прыжок в длину с места	<p>Средний уровень, норматив соответствует нормативу бронзового значка в ГТО согласно возрастной категории.</p> <p>Выше среднего, норматив соответствует нормативу серебряного значка в ГТО согласно возрастной категории.</p> <p>Высокий уровень, 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
Перекладина гимнастическая	1
Помост	6
Секундомер	1
Скамейка гимнастическая	1
Шведская стенка	1
Тренажеры: скамья для прессы	2
станок для гиперэкстензии	1
Ремни тяжелоатлетические	6
Зеркалонастенное	4
Часынастенные	1

7. Информационно-методическое обеспечение программы

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