

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования детско-юношеская спортивная школа
Лев-Толстовского муниципального района Липецкой области

Принято на педагогическом совете
МБУ ДО ДЮСШ
Протокол № 1 от 30.08.2024 г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБУ ДО ДЮСШ
С.В. Рябец
Приказ № 50-О/Д от 30.08.2024 г.



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа в области
физической культуры и спорта
«Тяжелая атлетика»**

Срок реализации: 216 ч
(возраст обучающихся 10-17 лет)

Разработчик программы:
Тренер-преподаватель- Шереметов А.В.

2024 год
п. Лев Толстой

Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
2. Учебный план.....	6
3. Содержание программы.....	- 7
4. Календарный учебный график.....	12
5. Система контроля и зачетные требования.....	13
6. Материально-техническое обеспечение программы.....	16
7. Информационно- методическое обеспечение программы.....	17

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта «Тяжелая атлетика» (далее - Программа) предназначена для организации обучения детей в возрасте 10-17 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 04.12.2007г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

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

- Приказа Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

- Приказ Минспорта РФ от 27.12.2013г. №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Устава МБУ ДО ДЮСШ Лев-Толстовского муниципального района.

Направленность программы - физкультурно-спортивная.

Тяжёлая атлетика – олимпийский вид спорта, в основе которого лежит выполнение упражнений по поднятию штанги над головой. Соревнования по тяжёлой атлетике на сегодняшний день включают в себя два упражнения: рывок и толчок.

Рывок — упражнение, в котором спортсмен осуществляет подъём штанги над головой одним слитным движением прямо с помоста на полностью выпрямленные руки, одновременно подседая под неё, это низкий сед. Затем, удерживая штангу над головой, спортсмен поднимается, полностью выпрямляя ноги.

Толчок — упражнение, состоящее из двух отдельных движений. Во время взятия штанги на грудь, спортсмен отрывает её от помоста и поднимает на грудь, одновременно подседая («низкий сед» или «разножка Попова»), а потом поднимается. Затем он полуприседает и резким движением посылает штангу вверх на прямые руки, одновременно подседая под неё, разбрасывая ноги чуть в стороны (швунг) или вперед-назад («ножницы»). После фиксирования положения штанги над головой спортсмен выпрямляет ноги, ставя стопы на одном уровне (параллельно), удерживая штангу над головой.

Тяжелоатлеты имеют три попытки в каждом упражнении. Объединенное общее двух наиболее успешных попыток определяет общий результат в весовой категории. Весовые категории у мужчин и женщин разные. Тяжелоатлет, у которого не получилось успешно выполнить хотя бы один рывок и один толчок проигрывает и выбывает из соревнования.

Актуальность программы

Объясняется высокой значимостью развития и культивирования тяжёлой атлетики являющегося для России национальным. Кроме этого, для занятий тяжёлой атлетикой требуются небольшие материальные затраты по сравнению с другими видами спорта, не нужны особые условия, сложное дорогостоящее оборудование и спортивная экипировка, что является немаловажным для проведения занятий в школьных секциях.

Доступность, зрелищность, непритязательность расширяют круг любителей тяжёлой атлетики и способствуют включению массовых праздников, проведению соревнований, использованию его в системе физического воспитания в образовательных учреждениях.

Цель программы: создание условий для массового привлечения детей и подростков к занятиям тяжёлой атлетикой в спортивно-оздоровительных группах.

Цели и задачи:

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие;
- гармоничное развитие физических качеств, формирование жизненно-необходимых двигательных навыков;
- воспитание педагогических, организаторских и гигиенических навыков;
- привитие интереса к тяжелой атлетике и спорту;
- подготовка организма к длительной и напряженной силовой работе;
- воспитание сознательной дисциплины, чувства дружбы, преданности коллективу и других черт характера;
- общее и специальное развитие волевых качеств - целеустремленности и самостоятельности, инициативы и решимости, смелости и настойчивости, выдержки и самообладания;
- формирование здорового образа жизни (рациональный режим дня, питания, отдыха, занятий спортом).

Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы: 10-17 лет.

Срок реализации программы: 1 год.

В группу по тяжёлой атлетике зачисляются дети 10-17 лет, 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.

Планируемый результат освоения программы:

- стабильность состава обучающихся, посещаемость ими учебно-тренировочных занятий;
- стабильное развитие общей физической подготовки обучающихся;
- повышенный уровень освоения основ техники тяжёлой атлетики различными способами;
- повышенный уровень освоения основ знаний в области гигиены и первой медицинской помощи, а также овладения теоретическими основами физической культуры и навыков самоконтроля.
- выполнение разрядных нормативов, присвоение судейских категорий.

Условия комплектования учебных групп.

Комплектование групп осуществляется по возрастному принципу:

- средний школьный возраст (10-14)
- старший школьный возраст (15-17 лет).

Формы подведения итогов:

- Участие в школьных, районных и областных соревнованиях;
- Участие в спортивно-массовых мероприятиях (эстафеты, игры, конкурсы, викторины и т.д.)
- Сдача контрольных нормативов по физической подготовке один раз в год в установленные сроки;

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план рассчитан на 36 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
1.	Теоретическая подготовка	9
2.	Общая физическая подготовка	126
3.	Специальная физическая и техническая подготовки	75
4.	Соревнования и контрольные испытания (в рамках промежуточной аттестации).	6
	ВСЕГО:	216

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 тяжёлой атлетике

Состояние и развитие тяжёлой атлетики в России.

История развития гиревого спорта в мире и в нашей стране. Достижения России на мировой арене. Количество занимающихся в стране и мире. Спортивные сооружения для занятий тяжёлой атлетикой и их состояние. Итоги и анализ выступлений сборных национальных, молодёжных и юниорских команд 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 и техническая подготовка.

Основные сведения о технике тяжёлой атлетики, о её значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приёмов техники. Анализ техники изучаемых приёмов. 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 тяжёлой 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.

1. Общая физическая подготовка.

Строевая подготовка. Понятие о строе: шеренга, фланг, фронт, тыл, ширина и глубина строя, дистанция, интервал, направляющий, замыкающий. Выполнение команд. Расчёт на группы. Повороты. Движение: строевым шагом, обычным, бегом, на носках, на пятках. Изменения направления при беге и ходьбе

Общеразвивающие упражнения без предметов:

- *Упражнения для рук и плечевого пояса:* движение руками из различных исходных положений (стоя, сидя, лёжа), сгибание, разгибание, вращение, махи, отведение, приведение, рывковые движения руками одновременно и разноименно во время движения шагом и бегом. Упражнения вдвоём с сопротивлением.

Отталкивание.

- *Упражнения для шеи и туловища:* наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны, круговые движения туловищем, повороты туловища, сочетание 35 поворотов и наклонов туловища, поднятие прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине, седы из положения лёжа на спине;

- *Упражнения для ног:* поднятие на носки, различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на одной и обеих ногах, выпады, перемены выпадов с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на месте и т. д.;

- *Упражнения для всех частей тела:* сочетания движений различными частями тела (приседания с наклоном вперёд и движением и руками, выпады с наклоном и движениями руками, выпады с наклоном и движениями туловища, вращение туловища

с круговыми движениями руками и др.), разноименные движения на координацию, упражнения на формирование правильной осанки, упражнения на растягивание и расслабление, различные упражнения с сопротивлением партнёра, имитационные упражнения (имитация техники тяжелой атлетики).

Упражнения с предметами.

Упражнения с набивными мячами – поднимания, опускание, повороты, наклоны, перебрасывание с одной руки на другую, броски и ловля мяча.

Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком – сгибание и разгибание рук; повороты и наклоны туловища; поднимание на носки; приседания.

Упражнения со скакалкой – прыжки на одной и обеих ногах, с вращением скакалки вперёд и назад; прыжки в приседе и полуприседе.

Упражнения с маленькими мячами – броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю и стену. Ловля мячей в прыжке, после кувырка, в движении.

Акробатические упражнения. Кувырки вперёд в группировке из упора присев, основной стойке, прыжке; кувырки назад; перекаты и перевороты.

Легкоатлетические упражнения. Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 1000м. Кроссы от 1км. до 3-4км. (в зависимости от возраста). 6-ти мин. Бег. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега.; метание диска, гранаты, толкание ядра, гири.

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом; «Мяч в кольцо», «Бег с тремя мячами», «Носильщики», «Гонка мячей».

Спортивные игры: - баскетбол, волейбол, ручной мяч, бадминтон, настольный теннис, футбол; - спортивные игры по упрощённым правилам; перетягивание каната;

Плавание: дистанции- 25, 50, 100 м.

3. Специальная физическая и техническая подготовки:

- Упражнения для развития силы мышц рук:

- 1) Сгибание разгибание рук в висе на перекладине, рейки или карманах;
- 2) Сгибание разгибание рук в упоре лёжа (отжимание)
- 3) Рывок в полуприсед, хват толчковый.
- 4) Тяга рывковая до коленей, стоя на подставке.
- 5) Тяга рывковая, хват обратный
- 6) Прокручивание рук с гимнастической палкой и обратно
- 7) жим гири

- Упражнения для силовой выносливости мышц ног:

- 1) Приседание;
- 2) Приседание на одну ногу;
- 3) Выходы на ногу на высокую опору с руками и без рук;
- 4) Приседание с отягощением.
- 5) Прыжок в высоту с места

- Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса:

- 1) Подъем ног в висе на перекладине до угла 90 градусов;
- 2) Подъем ног в висе на перекладине до касания ее кончиками пальцев ног (ноги прямые);
- 3) И.п. лёжа на спине, поднятие ног до угла 45 градусов;
- 4) И.п. лёжа на спине, поднимание туловища;
- 5) Поднимание туловища на время (1 минута)
- 6) Подъем ног к перекладине в висе
- 7) Вис на перекладине с согнутыми руками

Упражнения для развития выносливости и силовой выносливости:

- бег на длинные дистанции
- длительная ходьба
- бег на лыжах
- упражнения с гирями
- ходьба с гирей
- махи с гирей
- перехваты гири
- приседания с гирей
- тяга гири
- подскоки с гирей
- различные удержания и перехваты с гирями
- висы на время
- жим штанги лежа
- жим штанги под углом 45⁰
- поднимание штанги на грудь
- приседания со штангой
- наклоны со штангой
- повороты со штангой на плечах
- тяга штанги к подбородку
- румынская тяга,
- тяга становая,

- сведение рук на блочном устройстве,
- пулл-овер,
- жим трицепсовый на блоке,
- тяга на блочном устройстве узким хватом к груди,
- сведение рук на блочном устройстве
- махи с гирями,
- махи гири двумя руками,
- становая тяга и мертвая тяга,
- жим стоя,
- рывок.
- рывок классический, хват толчковый.
- рывок классический из исходного положения (и.п.) гриф выше КС + из и.п.
- гриф ниже КС + рывок классический.
- рывок в полуприсед, хват толчковый.
- тяга рывковая до коленей, стоя на подставке.
- тяга рывковая, хват обратный.
- подъем штанги на грудь из и.п. ноги прямые.
- подъем штанги на грудь, стоя на подставке.
- подъем штанги на грудь из и.п. гриф выше КС + из и.п. гриф ниже КС + с
- помоста (можно стоя на подставке).
- подъем на грудь в полуприсед средним (широким) хватом.
- тяга толчковая (ТТ) из и.п. гриф у КС + ТТ.
- ТТ + из и.п. гриф н.к. + в.к.
- ТТ из и.п. гриф в.к. + н.к. + ТТ.
- ТТ с 4 остановками + медленное опускание + ТТ быстрая.
- ТТ до КС, стоя на подставке.
- ТТ до прямых ног, стоя на подставке.
- ТТ, хват обратный.
- тяга одной рукой.
- приседание со штангой на груди медленное.
- сидя в разножке, штанга на плечах, разгибание ног в КС без выпрямления вверх.

4. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК на 2024-2025 учебный год.

На спортивно-оздоровительном этапе обучения продолжительность образовательного процесса – 36 календарных недель. Начало учебного года 02 сентября 2024 года, окончание учебного года 31 мая 2025 года.

Режим и продолжительность учебных занятий с 08.00 до 20.00 часов, продолжительность учебных занятий в группах спортивно-оздоровительного этапа Обучения 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».

Годовой график распределения тренировочной нагрузки

№	Наименование курса (дисциплины)	Месяцы									Итого (час)
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	
1	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
2	Общая физическая подготовка (ОФП)	15	14	14	13	14	14	13	13	16	126
3	Специальная физическая и техническая подготовки (СФП, СТП)	8	9	8	8	9	9	9	8	7	75
3	Соревнования и контрольные испытания			1	2			1	2		6
	Всего (час):	24	24	24	24	24	24	24	24	24	216

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

комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы

1. Бег 30 м, для оценки скоростных качеств.
2. 6-ти минутный бег м, для оценки дистанционной выносливости, проводят на дорожке стадиона с высокого старта по правилам легкоатлетических соревнований.
3. Прыжок в длину с места, для оценки скоростно-силовых качеств ног, выполняется толчком двумя ногами с места от линии или края доски на ровной поверхности. Измерение дальности прыжка осуществляется стальной рулеткой.
4. Подтягивание на перекладине, для оценки силы, проводится из виса хватом сверху, подтягиванием подбородка к перекладине.

Требования к результатам освоения программы

Физическая подготовка

норматив	Мальчики (10-12лет)			Девочки(10-12лет)		
	отлично	хорошо	Удовлетворительно	отлично	хорошо	Удовлетворительно
Бег 30 м	5	5,5	6	5,2	5,6	6,3
6-ти минутный бег,м	1300	1100	1000	1150	1000	850
Прыжок в длину с места	195	180	160	185	175	150
Подтягивание на высокой перекладине (М), на низкой перекладине (Д)	7	5	3	19	14	10

норматив	Мальчики (13-15лет)			Девочки(13-15лет)		
	отлично	хорошо	Удовлетворительно	отлично	хорошо	Удовлетворительно
Бег 30 м	4,6	5	5,5	4,9	5,4	6
6-ти минутный бег,м	1400	1250	1150	1200	1100	950
Прыжок в длину с места	210	195	180	200	180	160
Подтягивание на высокой перекладине (М), на низкой перекладине (Д)	9	7	5	17	14	12

норматив	Мальчики(16-17лет)			Девочки (6-17лет)		
	отлично	хорошо	удовлетв.	отлично	хорошо	удовлетв
Бег 30 м	4,4	4,8	5,1	4,8	5,3	5,9
6-ти минутный бег,м	1500	1400	1300	1300	1200	1150
Прыжок в длину с места	235	215	195	210	190	170
Подтягивание на высокой перекладине (М), на низкой перекладине(Д)	12	10	8	18	15	13

Технико-тактическая подготовка

приседание +, жим лежа +, Ст. Тяга +.

Примечание:

+ НОРМАТИВ СЧИТАЕТСЯ ВЫПОЛНЕННЫМ ПРИ УЛУЧШЕНИИ ПОКАЗАТЕЛЕЙ

6. Материально-техническое обеспечение программы:

Виды оборудования	Кол-во
Брусья навесные	1
Весы напольные до 130 кг	1
Гири тренировочные 8 кг	4
Гири тренировочные 24 кг	4 2 2
Гири соревновательные 16 кг	3
Гири соревновательные 24 кг	2
Гири соревновательные 32 кг	4
Гантельный ряд от 2,5 кг до 25 кг	1
Штанги (10 кг, 15 кг, 20 кг 25кг)	2
Диски от 1,25 кг до 25 кг	24
Стойки для приседа и жима	3
Перекладина гимнастическая	1
Помост	1
Секундомер	1
Скамейка гимнастическая	1
Шведская стенка	1
Тренажеры: скамья для прессы станок для гиперэкстензии	2 1
Скакалки	1
Зеркало настенное	4
Часы настенные	1

7. Информационно-методическое обеспечение программы

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"
2. Акопянц М.Б., Подливаев Б.А.. Брошюра: «Сила плюс грация. Атлетическая гимнастика для всех». М.: ФиС, 1990.
3. Арнольд Шварценеггер. Книга: «Арнольд детям от рождения до 10 лет»; С.-Пб.: типография им. Котлякова, 1993; 191 с.
4. Барков В.А., Старченко В.Н.. Книга: «Атлетизм для всех»; - Мн.: Полымя 1993; 151 с.
5. Беляев В.С., Бибе Л.М., Болховский Р.Н. Тяжелая атлетика. Техника классических упражнений: Учебное пособие. – М.: МГПУ, 2006. – 36с.
6. Воробьев А.Н., Сорокин Ю.Н.. Пособие: «Анатомия силы». М.: ФиС, 1990.
7. Джо Вейдер. Учебно-методическое пособие: «Строительство тела по системе Джо Вейдера». М.: ФиС, 2011; 112 с., ил.
8. Дубинин В., Колтун Е., Рожков А., Отрох С., и др. Каталог: «Титан. Сила и красота»; Москва;2002; 272 с.