

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования города Ульяновска
«Центр детского творчества №4»

Принята на заседании
педагогического совета
от "_31_" _мая_ 2022 г.
Протокол № __3__

Утверждаю:
Директор ЦДТ №4
Кузнецова Г.И. _____
"_31_" _мая_ 2022 г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА – совершенствование».**

Уровень реализуемой программы: продвинутый

Возраст обучающихся: 10-18 лет
Срок реализации: 2года
1год обучения -72 часа
2год обучения -72 часа
Всего 144 часа

Автор - составитель
Лаптева Екатерина Александровна
Педагог дополнительного образования

г. Ульяновск.

2022 г.

Содержание

	Стр.
Раздел I «Комплекс основных характеристик программы»	3
1.1 Пояснительная записка	3
1.2 Цель и задачи программы	7
1.3 Содержание программы	10
1.4 Планируемые результаты	18
Раздел II «Комплекс организационно-педагогических условий»	
2.1 Календарный учебный график	21
2.2 Условия реализации программы	33
2.3 Формы аттестации	34
2.4 Оценочные материалы	34
2.5 Методические материалы	37
2.6 Список литературы	41
Приложение 1	43
Приложение 2	47
Приложение 3	52

Раздел I. Комплекс основных характеристик программы

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Основная направленность образовательной программы выражается в следующем:

- содействие гармоническому физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья обучающихся;
- усовершенствование основных двигательных действий;
- прогрессивное воспитание основных двигательных качеств;
- совершенствование знаний в сфере физической культуры и спорта;
- воспитание волевых и морально-этических качеств, социальной активности у обучающихся.

Общеобразовательная общеразвивающая программа **«Тяжелая атлетика - совершенствование»** разработана на основании следующих нормативных документов:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ» (ст.2, ст. 15, ст.16, ст. 17, ст.75, ст. 79).
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года и (опубликованный проект).
- СП 2. 4. 3648 – 20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
- Приказ Минпросвещения РФ от 09.11.2018. года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеразвивающим программам»
- Приказ Минпросвещения РФ 30.09.2020 года №533 «О внесении изменений в Порядке организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденным приказом Минпросвещения РФ от 09. 11. 2018 года «196».

Нормативные документы, регулирующие использование электронного обучения и дистанционных технологий:

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 года № 816 «Порядок применения организациями, осуществляющих образовательную деятельность электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- «Методические рекомендации от 20 марта 2020 г. по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ №09-3242 от 28.11.2015 года.
- Письмо Минобрнауки России от 28.08 2015 года НАК – 2563/05 «О методических рекомендациях» вместе с методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ.
- Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 №882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ.
- Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеразвивающих программ способствующих социально-психологической

реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей инвалидов, с учетом их образовательных потребностей /письмо от 29.03.2016 № ВК – 641/09.

- Локальные акты ЦДТ №4 (Устав, Положение о проектировании ДООП в образовательной организации, Положение о проведении аттестации обучающихся и аттестации реализации ДООП).

Направленность программы - физкультурно-спортивная.

Актуальность программы Данная программа направлена на совершенствование общего физического развития ребенка, расширение кругозора в мире спорта, формирование и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, и взаимодействует с другими науками: физикой, биомеханикой, математикой, биологией, физиологией. Учебная программа учитывает нормативно-правовые акты, регулирующие деятельность учреждения дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности и основополагающие принципы спортивной подготовки тяжелоатлетов (комплектности, преемственности, вариативности).

Инновационность программы заключается в использовании выбранного вида спорта (тяжелой атлетики) для всестороннего развития физических, морально-волевых и духовных качеств детей, подростков и молодежи. Выбор основных методов обучения основан на возрастных и индивидуальных особенностях каждого занимающегося, широко используется метод индивидуальной тренировки.

Особенности организации данной образовательной программы от уже существующих в этой области заключается в том, что программа ориентирована на применение широкого комплекса различного дополнительного материала по тяжелой атлетике.

На этапе совершенствования подготовки периодизация учебного процесса носит условный характер, основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием, главным образом, средств ОФП, закреплению и дальнейшему усовершенствованию технических элементов и навыков. По окончании годового цикла тренировки юные спортсмены должны выполнить нормативные требования разносторонней физической подготовленности.

По функциональному предназначению – спортивно-физкультурное, по времени реализации – долговременной(2 года обучения).

Программа является модифицированной, разработана на основе примерной программы спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ 2012 года (авторы В.Ф.Скотников, В.Е.Смирнов, Я.Э.Якубенко), допущенной Федеральным агентством по физической культуре и спорту.

Адресат программы – дети и подростки в возрасте 10-18 лет.

Учет возрастных особенностей учащихся в процессе учебной деятельности осуществляется с подразделением подростков на **младших (10-12 лет) и старших (12-15 лет)**, которые хотя и имеют много общего, но отличаются друг от друга.

Прежде всего, следует отметить, что в этом возрасте происходит интенсивное и в то же время неравномерное физическое развитие. Интенсивность проявляется в бурном росте (у девочек максимум роста приходится на 13 лет, у мальчиков примерно на 15 лет), увеличение веса, совершенствование мускульного аппарата, в процессе окостенения скелета.

Очень важным фактором физического развития в подростковом возрасте является половое созревание, которое вызывает появление чувства взрослости, стимулирует развитие интереса к другому полу, появление новых ощущений чувств, переживаний.

Особенности физического развития сказываются на некоторой неуравновешенности характера, повышенной возбудимости, частой смены настроения.

Важнейшей характеристикой подросткового возраста является интенсивное формирование нравственного сознания, овладение морально этическими нормами поведения, возникновение жизненного идеала.

Центральным новообразованием подросткового возраста является чувство взрослости. Это субъективное переживание подростком отношения к самому себе как к взрослому, переживания готовности жить в мире взрослых в качестве полноправного члена этой жизни. У старших подростков возникает новый вариант потребности самоутверждения, потребность в самоопределении. Это проявляется в том, что старший подросток в отличие от младшего стремится утвердиться в собственном мнении, куда в большей степени, нежели во мнении окружающих.

Старший школьный возраст (16-18 лет)

Происходит почти полное окостенение скелета, и завершается рост тела в длину. Но наблюдается рост тела в ширину, особенно у девочек. Увеличивается масса тела, в результате чего растет мышечная сила. Благоприятный возраст для целенаправленной силовой подготовки.

Деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем почти на уровне взрослых и удерживается длительное время, что позволяет целенаправленно развивать специальную выносливость.

Наступает период внутреннего успокоения и восстановления гармонии в развитии организма. Этот период относительной стабилизации и автоматизации действий. Тренировочная нагрузка приближается к уровню взрослых спортсменов.

Объем и срок освоения программы – рассчитан на 2 года обучения.

1- 2 год обучения -72 часа, занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часа.

Всего 72 часа.

На занятиях предусматривается деятельность, создающая условия для физического развития воспитанников на различных возрастных этапах и учитывается дифференцированный подход, зависящий от степени одаренности и возраста воспитанников, переход из группы первого года обучения во второй и наоборот.

Форма обучения - очная

Особенности организации образовательного процесса

Состав групп неоднородный, смешанный. Возраст детей – 10-18 лет.

Программа составлена с учетом психологических и физиологических особенностей детей разного возраста. Количество детей в группе – первого года 10-15 человек, второго– 8-12 человек.

Форма занятий – круговая. Важен коллективный принцип обучения и воспитания, с учетом индивидуального подхода. Он предполагает сочетание коллективных, групповых, индивидуальных форм организации занятий. Коллективные занятия вводятся в программу с целью формирования опыта общения и чувства коллективизма. Результаты коллективного труда обучающие находят в проведении соревнований, открытых тренировок, показательных выступлений и иных видах коллективной работы. Общественное положение результатов деятельности обучающихся имеет большое значение в воспитательном процессе.

Педагогическая целесообразность

Общеобразовательная общеразвивающая программа «Тяжелая атлетика» обусловлена расширением возможностей учащихся 10-18 лет реализовать свои физические и спортивные способности в тренировочных занятиях и соревнованиях в дальнейшем, продолжив обучение в выбранном направлении (спортивная школа, училище олимпийского резерва, педагогический университет), а так же сделать сознательный профессиональный выбор. Образовательный процесс имеет ряд преимуществ:

занятия в свободное время;

обучение организовано на добровольных началах всех сторон (обучающиеся, родители, педагоги);

обучающимся предоставляется возможность удовлетворения своих интересов и сочетания различных направлений и форм занятия;

Основные дидактические принципы программы: доступность и наглядность, последовательность и систематичность обучения и воспитания, учет возрастных и индивидуальных особенностей детей.

Для качественного развития спортивной деятельности юных тяжелоатлетов программой предусмотрено:

Предоставление обучающемуся свободы в выборе упражнений, индивидуальному подходу в выборе нагрузки для детей.

Система постоянно усложняющихся заданий с разными вариантами сложности позволяет овладевать приемами тяжелоатлетических упражнений всеми обучающимися. В каждом задании предусматривается вариативность и разносторонность упражнений. Создание увлекательной, но не развлекательной атмосферы занятий. Наряду с элементами спортивных упражнений необходимы упражнения игрового характера. Создание ситуации успеха, чувства удовлетворения от процесса деятельности. Объекты творчества обучающихся имеют значимость для них самих и для общества.

Теоретические знания по всем разделам программы даются на самых первых занятиях, а затем закрепляются в практической работе.

Практические занятия и развитие физических качеств представлены в программе в их содержательном единстве. Применяются такие методы, как *репродуктивный* (воспроизводящий); *иллюстративный* (объяснение сопровождается демонстрацией наглядного материала); *проблемный* (педагог ставит проблему и вместе с детьми ищет пути её решения); *эвристический* (проблема формулируется детьми, ими и предлагаются способы её решения).

Среди методов такие, как беседа, объяснение, лекция, игра, соревнования, праздники, эксперименты, а также групповые, комбинированные, чисто практические занятия. Некоторые занятия проходят в форме самостоятельной работы, где стимулируется самостоятельное выполнение сложных координационных упражнений. К самостоятельным относятся также итоговые работы по результатам прохождения каждого блока, полугодия и года. В начале каждого занятия несколько минут отведено теоретической беседе, завершается занятие подведением итогов и их обсуждением.

В период обучения происходит постепенное усложнение материала. Широко применяются занятия по методике, мастер-классы, когда педагог вместе с обучающимися выполняет соревновательные упражнения, последовательно комментируя все стадии её выполнения, задавая наводящие и контрольные вопросы по ходу выполнения работы, находя ученические ошибки и подсказывая пути их исправления. Наглядность является самым прямым путём обучения в любой области, а особенно в тяжелой атлетике.

Уровень освоения программы

Продвинутый уровень – предполагает расширение компетентности в данной образовательной области, формирование практических умений и навыков, переход на новый уровень развития физических способностей ребенка.

1.2 ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Основная цель программы: укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, гармоничное развитие физических качеств, формирование жизненно необходимых двигательных навыков, привитие интереса к тяжелой атлетике и спорту, общее и специальное развитие волевых качеств - целеустремленности и самостоятельности, инициативы и решимости, смелости и настойчивости, выдержки и самообладания.

^ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

- укрепление здоровья и закаливания организма,
- всестороннее физическое развитие,
- закрепление техники тяжелоатлетических упражнений,
- нарастание интереса к тяжелоатлетическому спорту,
- преемственность в воспитание моральных и волевых качеств.

Личностные:

- повышение уровня всесторонней и специальной физической подготовленности
- изучение и совершенствование техники тяжелоатлетических упражнений
- приобретение необходимого опыта участия в соревнованиях
- приобретение знаний и навыков по судейству и организации соревнований
- выполнение спортивных разрядов

Метапредметные:

Развитие мотивации к занятиям тяжелой атлетикой

Воспитание ответственности, целеустремленности;

Воспитание и развитие интереса к физической культуре, спорту;

Приобщение к здоровому образу жизни.

Образовательные:

Задачи 1 года обучения

- закрепление воспитанниками новых упражнений и методов выполнения упражнений;
- продолжать ознакомление детей с героями мирового и российского спорта;

- расширение базы тяжелоатлетических упражнений.

Задачи 2 года обучения

- Совершенствование техники выполнения соревновательных упражнений;
- улучшение физических и спортивных качеств;
- выполнение спортивных разрядов.

Реализация данных задач позволяет:

стимулировать познавательную сферу личности ребенка;
побуждать к активному изучению тяжелоатлетических упражнений;
улучшить общее состояние здоровья;
выполнению спортивных разрядов, а также участию в соревнованиях;
способствует раскрытию волевых качеств детей.

1.3. Содержание программы Содержание первого и второго года обучения:

На этапе углубленного совершенствования обучения (первые три месяца) предусмотрено выполнение 23 упражнений, на последующих циклах - по 37. Небольшое количество упражнений должно способствовать более прочному освоению основ рациональной техники рывка и толчка и формировать более серьезное отношение к разносторонней подготовке. Сначала основное внимание уделяется усвоению упражнений по частям, далее - целостному выполнению рывка и толчка. После окончания отбора и комплектования групп (в сентябре) приступают к освоению первых 23 упражнений. В первую неделю проходят все рывковые упражнения, во вторую - толчок от груди и швунг толчковый (штанга берется со стоек), в третью - объем упражнений расширяется с привлечением подъема штанги на грудь в полуприсед и в разножку, а также за счет тяг толчковых; в четвертую - в процесс обучения включаются 23 упражнения. В ноябре и декабре происходит дальнейшее закрепление техники первоначального комплекса упражнений. В ходе освоения техники рывка и толчка следует строго придерживаться рациональных поз в граничные моменты фаз. В конце 12-недельного цикла проводятся первые контрольные соревнования для оценки степени освоения техники рывка и толчка. На этапе совершенствования подготовки важное значение имеет имитация техники упражнений как во время разминки, так и в основной части урока. Имитация упражнений осуществляется с деревянной или металлической палкой, а также с меньшими отягощениями до основного тренировочного веса. Имитация совершается до 10-15 раз подряд. Оптимальным считается вес, который можно уверенно поднять 5-6 раз подряд. В каждом упражнении планируется до 6 подходов на постоянный вес, 3-4 подъема за подход. Существуют и другие ориентиры. В рывковых упражнениях отягощение составляет 40-50% от собственного веса, в толчковых - на 10-15 кг больше, чем в рывковых (в упражнении 4-6 подходов, 4-5 подъемов за подход). В тягах отягощение составляет 100% от соответствующего упражнения или на 10-15 кг больше. Количество повторений и подходов - как в рывковых и толчковых упражнениях. В приседаниях со штангой на плечах (груди) вес отягощения составляет 100% от толчка или на 10-20 кг больше, 4-6 подходов, 4-8 повторений за подход. В жимовых упражнениях ориентировочно 100% от результата в рывке либо на 5-10 кг больше; 4-6 подходов по 4-10 повторений за подход. В дополнительных упражнениях (в данном случае наклоны с отягощением на «козле») 4-6 подходов по 4-6 повторений. В годичном цикле сохраняются прежние количество упражнений и принципы

распределения состава средств по месячным циклам, но меняется система соревнований. Сроки итоговых соревнований прежние - май, декабрь. Но им должны предшествовать по два отборочных соревнования, как у высококвалифицированных спортсменов. Тренировочные программы представляют в формализованном виде, где на каждое упражнение, тренировку и недельный цикл в течение всего года рассчитывают нагрузку по объему и интенсивности. Объем нагрузки из расчета 7000 ПШ за год распределяют по недельным циклам исходя из календаря соревнований - в зависимости от дня выступления в соответствующей весовой категории каждый атлет должен быть подведен ко дню выхода на помост. За предыдущий год спортсмены должны были хорошо освоить классический рывок и толчок, в основном пофазно. На данном этапе внимание акцентируется на закреплении целостного выполнения этих соревновательных упражнений. Включение подъема штанги в классическом рывке и толчке для выполнения упражнения из различных исходных положений планируется индивидуально и по мере необходимости.

Учебный план первого года обучения

№	Тема блока/ занятия/	Всего часов	Теория	Практика	Контроль
	Рывок классический	18	5	5	Контрольная тренировка
	Толчок классический	18	5	5	Контрольная тренировка
	Общеспортивная подготовка	18	4	4	Нормативы
	Соревновательная подготовка	18	4	4	Соревнование
	^ Всего часов	72	18	18	

Учебно-тематический план первого года обучения

№	Раздел	Тема занятия	Виды учебных занятий			Виды контрольных занятий			Всего часов
			б	пз	тр	в	тд	с	
1	1	Рывок классический	4	8	6				18
2	1	Введение в тяжелую атлетику(рывок)	1.0	3.0	3.0	0.10		0.10	2
4	1	Рывок в полуприсед	1.0	2.0	3.0				4
5	1	Рывок в сед с плинтов	1.0	2.5	3.50	0.10			2
6	1	Уходы рывковые	1.0	2.0	3.0				2
7	1	Рывок свиса в стойку	1.0	3.0	3.0				4
8	1	Тяга рывковая	1.0	2.5	3.5	0.10			2
9	1	Приседания рывковым хватом	1.0	3.0	3.0			0.20	2
10	2	Толчок классический	4	6	8				18
11	2	Введение в тяжелую атлетику(толчок)	1.0	3.0	3.0	0.10			2

13	2	Толчок со стоек	1.0	4.0	3.0	0.10			4
14	2	Толчок с приседаниями	2.0	3.0	3.0		0.10		4
15	2	Подъем на грудь в стойку+толчок	1.0	3.0	3.0	0.10			2
16	2	Тяга толчковая	2.0	3.0	2.0	0.10			2
17	2	Швунг толчковый	1.0	2.0	4.0			0.10	4
18	3	Общезфизическая подготовка	8	4	6				18
19	3	Введение в тяжелую атлетику (ОФП)	1.0	1.0	4.0	0.10			2
20	3	Прыжковые упражнения	1.0	3.0	1.0	0.10			2
21	3	Укрепление мышц спины	1.0	2.0	2.0			0.10	4
22	3	Жимовые упражнения	1.0	2.0	2.0	0.10			2
23	3	Плиометрика	1.0	2.0	3.0	0.10			2
24	3	Статические упражнения	1.0	2.0	1.0			0.10	2
26	3	Укрепление мышц кора	1.0	4.0	1.0	0.10			2
28	3	Укрепление мышц ног	1.0	2.0	1.0	0.10			2
29	4	Соревновательная подготовка	4	6	8				18
30	4	Введение в соревновательную деятельность	1.0	1.0	5.0	0.10			2
31	4	Правила соревнований	1.0	1.0	4.0	0.10			2
32	4	Репетиция соревнований	2.0	2.0	2.0				2
33	4	Судейская практика	2.0	3.0	2.0	0.10			2
34	4	Соревнование	1.0	2.0	3.0	0.10			2
35	4	Контрольная проходка	2.0	4.0	2.0	0.10			4
36	4	Подведение итогов соревнований	1.0	1.0	4.0	0.10	0.20		2
37	4	Подготовка к соревнованиям	1.0	2.0	3.0	0.20		0.10	2
		Итого:	20	24	28				72

2.

**Учебный план
второго год обучения**

№	Тема блока/ занятия/	Всего часов	Теория	Практика	Контроль
	Рывок классический	18	5	5	Контрольная тренировка
	Толчок классический	18	5	5	Контрольная тренировка
	Общезфизическая подготовка	18	4	4	Нормативы
	Соревновательная подготовка	18	4	4	Соревнование
	^ Всего часов	72	18	18	

**Учебно -тематический план
второго года обучения**

№	Раздел	Тема занятия	Виды учебных занятий	Виды контрольных занятий	Всего часов

1	1	Рывок классический	б 4	пз 8	тр 6	в	тд	с	18
2	1	Введение в тяжелую атлетику(рывок)	1.0	3.0	3.0	0.10		0.10	2
4	1	Рывок в полуприсед	1.0	2.0	3.0				4
5	1	Рывок в сед с плитов	1.0	2.5	3.50	0.10			2
6	1	Уходы рывковые	1.0	2.0	3.0				2
7	1	Рывок свиса в стойку	1.0	3.0	3.0				4
8	1	Тяга рывковая	1.0	2.5	3.5	0.10			2
9	1	Приседания рывковым хватом	1.0	3.0	3.0			0.20	2
10	2	Толчок классический	4	6	8				18
11	2	Введение в тяжелую атлетику(толчок)	1.0	3.0	3.0	0.10			2
13	2	Толчок со стоек	1.0	4.0	3.0	0.10			4
14	2	Толчок с приседаниями	2.0	3.0	3.0		0.10		4
15	2	Подъем на грудь в стойку+толчок	1.0	3.0	3.0	0.10			2
16	2	Тяга толчковая	2.0	3.0	2.0	0.10			2
17	2	Швунг толчковый	1.0	2.0	4.0			0.10	4
18	3	Общезначительная подготовка	8	4	6				18
19	3	Введение в тяжелую атлетику (ОФП)	1.0	1.0	4.0	0.10			2
20	3	Прыжковые упражнения	1.0	3.0	1.0	0.10			2
21	3	Укрепление мышц спины	1.0	2.0	2.0			0.10	4
22	3	Жимовые упражнения	1.0	2.0	2.0	0.10			2
23	3	Плиометрика	1.0	2.0	3.0	0.10			2
24	3	Статические упражнения	1.0	2.0	1.0			0.10	2
26	3	Укрепление мышц кора	1.0	4.0	1.0	0.10			2
28	3	Укрепление мышц ног	1.0	2.0	1.0	0.10			2
29	4	Соревновательная подготовка	4	6	8				18
30	4	Введение в соревновательную деятельность	1.0	1.0	5.0	0.10			2
31	4	Правила соревнований	1.0	1.0	4.0	0.10			2
32	4	Репетиция соревнований	2.0	2.0	2.0				2
33	4	Судейская практика	2.0	3.0	2.0	0.10			2
34	4	Соревнование	1.0	2.0	3.0	0.10			2
35	4	Контрольная проходка	2.0	4.0	2.0	0.10			4
36	4	Подведение итогов соревнований	1.0	1.0	4.0	0.10	0.20		2
37	4	Подготовка к соревнованиям	1.0	2.0	3.0	0.20		0.10	2
		Итого:	20	24	28				72

**Учебный план
третьего год обучения**

№	Тема блока/ занятия/	Всего часов	Теория	Практика	Контроль
	Рывок классический				Контрольная

		18	5	5	тренировка
	Толчок классический	18	5	5	Контрольная тренировка
	Общездоровья подготовка	18	4	4	Нормативы
	Соревновательная подготовка	18	4	4	Соревнование
	^ Всего часов	72	18	18	

**Учебно -тематический план
третьего года обучения**

№	Ра зде л	Тема занятия	Виды учебных занятий			Виды контрольных занятий			Всег о часо в
			б 4	пз 8	тр 6	в	тд	с	
1	1	Рывок классический							18
2	1	Введение в тяжелую атлетику(рывок)	1.0	3.0	3.0	0.10		0.10	2
4	1	Рывок в полуприсед	1.0	2.0	3.0				4
5	1	Рывок в сед с плинтов	1.0	2.5	3.50	0.10			2
6	1	Уходы рывковые	1.0	2.0	3.0				2
7	1	Рывок свиса в стойку	1.0	3.0	3.0				4
8	1	Тяга рывковая	1.0	2.5	3.5	0.10			2
9	1	Приседания рывковым хватом	1.0	3.0	3.0			0.20	2
10	2	Толчок классический	4	6	8				18
11	2	Введение в тяжелую атлетику(толчок)	1.0	3.0	3.0	0.10			2
13	2	Толчок со стоек	1.0	4.0	3.0	0.10			4
14	2	Толчок с приседаниями	2.0	3.0	3.0		0.10		4
15	2	Подъем на грудь в стойку+толчок	1.0	3.0	3.0	0.10			2
16	2	Тяга толчковая	2.0	3.0	2.0	0.10			2
17	2	Швунг толчковый	1.0	2.0	4.0			0.10	4
18	3	Общездоровья подготовка	8	4	6				18
19	3	Введение в тяжелую атлетику (ОФП)	1.0	1.0	4.0	0.10			2
20	3	Прыжковые упражнения	1.0	3.0	1.0	0.10			2
21	3	Укрепление мышц спины	1.0	2.0	2.0			0.10	4
22	3	Жимовые упражнения	1.0	2.0	2.0	0.10			2
23	3	Плиометрика	1.0	2.0	3.0	0.10			2
24	3	Статические упражнения	1.0	2.0	1.0			0.10	2
26	3	Укрепление мышц кора	1.0	4.0	1.0	0.10			2
28	3	Укрепление мышц ног	1.0	2.0	1.0	0.10			2
29	4	Соревновательная подготовка	4	6	8				18
30	4	Введение в соревновательную деятельность	1.0	1.0	5.0	0.10			2

31	4	Правила соревнований	1.0	1.0	4.0	0.10			2
32	4	Репетиция соревнований	2.0	2.0	2.0				2
33	4	Судейская практика	2.0	3.0	2.0	0.10			2
34	4	Соревнование	1.0	2.0	3.0	0.10			2
35	4	Контрольная проходка	2.0	4.0	2.0	0.10			4
36	4	Подведение итогов соревнований	1.0	1.0	4.0	0.10	0.20		2
37	4	Подготовка к соревнованиям	1.0	2.0	3.0	0.20		0.10	2
		Итого:	20	24	28				72

Содержание программы
Первый год обучения

Тема 1. Введение в тяжелую атлетику(рывок).

Теория: История зарождения вида спорта. Ознакомление с техникой выполнения рывка.

Практика: Имитация выполнения рывка с палочкой.

Формы контроля: Текущий контроль.

Тема 2. Рывок в полуприсед.

Теория: Ознакомление с фазами выполнения упражнения.

Практика: Выполнение упражнения со штангой.

Формы контроля: Текущий контроль.

Тема 3. Рывок в сед с плинтов.

Теория: Подробный разбор движений ног в технике выполнения рывка.

Практика: Выполнения рывка с использованием специального тяжелоатлетического инвентаря.

Формы контроля: Текущий контроль.

Тема 4. Уходы рывковые.

Теория: Разбор фаз выполнения упражнения.

Практика: Выполнение упражнения со штангой.

Формы контроля: Текущий контроль.

Тема 5. Рывок свиса в стойку.

Теория: Разбор технических и биомеханических аспектов выполнения упражнения с применением видео показа с техникой выполнения рывка.

Практика: Выполнения рывка со штангой.

Формы контроля: Текущий контроль.

Тема 6. Тяга рывковая.

Теория: Подробный разбор с применением стоп-кадров фаз выполнения упражнения.

Практика: Выполнение упражнения со штангой.

Формы контроля: Текущий контроль.

Тема 7. Приседания рывковым хватом.

Теория: Разбор технических и биомеханических аспектов работы рук в технике выполнения рывка.

Практика: Выполнения упражнения с использованием специального тяжелоатлетического инвентаря.

Формы контроля: Текущий контроль.

Тема 8. Введение в тяжелую атлетику(толчок).

Теория: История зарождения вида спорта. Ознакомление с техникой выполнения толчка.

Практика: Имитация выполнения толчка с палочкой.

Формы контроля: Текущий контроль.

Тема 9. Толчок со стоек.

Теория: Детальный разбор биомеханических аспектов выполнения толчка от груди.

Практика: Имитация выполнения толчка с палочкой.

Формы контроля: Текущий контроль.

Тема 10. Толчок с приседаниями.

Теория: Ознакомление с фазами выполнения упражнения.

Практика: Выполнение упражнения со штангой.

Формы контроля: Текущий контроль.

Тема 11. Подъем на грудь в стойку + толчок.

Теория: Подробный разбор движений ног в технике выполнения толчка.

Практика: Выполнения упражнения со штангой.

Формы контроля: Текущий контроль.

Тема 12. Тяга толчковая.

Теория: Подробный разбор с применением стоп-кадров фаз выполнения упражнения.

Практика: Выполнение упражнения со штангой.

Формы контроля: Текущий контроль.

Тема 13. Швунг толчковый.

Теория: Разбор технических и биомеханических аспектов работы рук в технике выполнения толчка.

Практика: Выполнения упражнения со штангой.

Формы контроля: Текущий контроль.

Тема 14. Введение в тяжелую атлетику (ОФП).

Теория: История зарождения вида спорта. Роль общей физической подготовки в силовых видах спорта. Профилактика травматизма.

Практика: Выполнение физических упражнений с собственным весом.

Формы контроля: Текущий контроль.

Тема 15. Прыжковые упражнения.

Теория: Разбор технических и биомеханических аспектов работы рук и ног при выполнении прыжков.

Практика: Выполнения упражнения с использованием специального тяжелоатлетического инвентаря.

Формы контроля: Текущий контроль.

Тема 16. Укрепление мышц спины.

Теория: Основные принципы формирования здоровой осанки при занятии с отягощениями. Профилактика травматизма.

Практика: Выполнение общеукрепляющих упражнений для мышц спины.

Формы контроля: Текущий контроль.

Тема 17. Жимовые упражнения.

Теория: Ознакомление с техникой выполнения жимовых упражнений.

Практика: Выполнение упражнений с использованием отягощений.

Формы контроля: Текущий контроль.

Тема 18. Плиометрика.

Теория: Разбор технических и биомеханических аспектов работы рук и ног при выполнении плиометрических упражнений.

Практика: Выполнение упражнения с использованием отягощений.

Формы контроля: Текущий контроль.

Тема 19. Статические упражнения.

Теория: Ознакомление, с упражнениями направленными на развитие подвижности суставов.

Практика: Выполнение статичных упражнений.

Формы контроля: Текущий контроль.

Тема 20. Укрепление мышц кора.

Теория: Подробный разбор с применением стоп-кадров фаз выполнения упражнения.

Практика: Выполнение упражнения со штангой.

Формы контроля: Текущий контроль.

Тема 21. Укрепление мышц ног.

Теория: Разбор биомеханических аспектов работы ног в технике выполнения тяжелоатлетических упражнений.

Практика: Выполнение упражнений на развитие силы ног с использованием отягощений.

Формы контроля: Текущий контроль.

Тема 22. Введение в соревновательную деятельность.

Теория: История зарождения вида спорта.

Практика: Участие в качестве «Юного спортивного судьи» на соревнованиях.

Формы контроля: Текущий контроль.

Тема 23. Правила соревнований.

Теория: Ознакомление с правилами вида спорта -Тяжелая атлетика.

Практика: Участие в качестве «Юного спортивного судьи» на соревнованиях.

Формы контроля: Текущий контроль.

Тема 24. Репетиция соревнований.

Теория: Ознакомление, с программой соревнований.

Практика: Выполнение классических тяжелоатлетических упражнений в соревновательном режиме с соблюдением правил вида спорта.

Формы контроля: Текущий контроль.

Тема 25. Судейская практика.

Теория: Ознакомление с обязанностями судей и персонала обслуживающего соревнования.

Практика: Участие в качестве «Юного спортивного судьи» на соревнованиях.

Формы контроля: Текущий контроль.

Тема 26. Соревнование.

Теория: Ознакомление с положением, правилами и программой соревнований.

Практика: Выполнение классических тяжелоатлетических упражнений на соревновательном помосте с соблюдением правил вида спорта.

Формы контроля: Текущий контроль.

Тема 27. Контрольная проходка.

Теория: Закрепление технических аспектов выполнения тяжелоатлетических упражнений с применением видео-показа.

Практика: Выполнение классических тяжелоатлетических упражнений с максимально возможным отягощением.

Формы контроля: Текущий контроль.

Тема 28. Подведение итогов соревнований.

Теория: Ознакомление с обязанностями судей и персонала обслуживающего соревнования.

Практика: Участие в качестве «Юного спортивного судьи» на соревнованиях. Награждение всех участников соревнований.

Формы контроля: Текущий контроль.

Тема 29. Подготовка к соревнованиям.

Теория: Ознакомление с положением, правилами и программой соревнований.

Практика: Выполнение всех требований вида спорта при выполнении классических тяжелоатлетических упражнений с соблюдением правил вида спорта.

Формы контроля: Текущий контроль.

Второй год обучения

Тема 1. Введение в тяжелую атлетику(рывок).

Теория: История зарождения вида спорта. Ознакомление с техникой выполнения рывка.

Практика: Имитация выполнения рывка с палочкой.

Формы контроля: Текущий контроль.

Тема 2. Рывок в полуприсед.

Теория: Ознакомление с фазами выполнения упражнения.

Практика: Выполнение упражнения со штангой.

Формы контроля: Текущий контроль.

Тема 3. Рывок в сед с плитов.

Теория: Подробный разбор движений ног в технике выполнения рывка.

Практика: Выполнения рывка с использованием специального тяжелоатлетического инвентаря.

Формы контроля: Текущий контроль.

Тема 4. Уходы рывковые.

Теория: Разбор фаз выполнения упражнения.

Практика: Выполнение упражнения со штангой.

Формы контроля: Текущий контроль.

Тема 5. Рывок свиса в стойку.

Теория: Разбор технических и биомеханических аспектов выполнения упражнения с применением видео показа с техникой выполнения рывка.

Практика: Выполнения рывка со штангой.

Формы контроля: Текущий контроль.

Тема 6. Тяга рывковая.

Теория: Подробный разбор с применением стоп-кадров фаз выполнения упражнения.

Практика: Выполнение упражнения со штангой.

Формы контроля: Текущий контроль.

Тема 7. Приседания рывковым хватом.

Теория: Разбор технических и биомеханических аспектов работы рук в технике выполнения рывка.

Практика: Выполнения упражнения с использованием специального тяжелоатлетического инвентаря.

Формы контроля: Текущий контроль.

Тема 8. Введение в тяжелую атлетику(толчок).

Теория: История зарождения вида спорта. Ознакомление с техникой выполнения толчка.

Практика: Имитация выполнения толчка с палочкой.

Формы контроля: Текущий контроль.

Тема 9. Толчок со стоек.

Теория: Детальный разбор биомеханических аспектов выполнения толчка от груди.

Практика: Имитация выполнения толчка с палочкой.

Формы контроля: Текущий контроль.

Тема 10. Толчок с приседаниями.

Теория: Ознакомление с фазами выполнения упражнения.

Практика: Выполнение упражнения со штангой.

Формы контроля: Текущий контроль.

Тема 11. Подъем на грудь в стойку + толчок.

Теория: Подробный разбор движений ног в технике выполнения толчка.

Практика: Выполнения упражнения со штангой.

Формы контроля: Текущий контроль.

Тема 12. Тяга толчковая.

Теория: Подробный разбор с применением стоп-кадров фаз выполнения упражнения.

Практика: Выполнение упражнения со штангой.

Формы контроля: Текущий контроль.

Тема 13. Швунг толчковый.

Теория: Разбор технических и биомеханических аспектов работы рук в технике выполнения толчка.

Практика: Выполнения упражнения со штангой.

Формы контроля: Текущий контроль.

Тема 14. Введение в тяжелую атлетику (ОФП).

Теория: История зарождения вида спорта. Роль общей физической подготовки в силовых видах спорта. Профилактика травматизма.

Практика: Выполнение физических упражнений с собственным весом.

Формы контроля: Текущий контроль.

Тема 15. Прыжковые упражнения.

Теория: Разбор технических и биомеханических аспектов работы рук и ног при выполнении прыжков.

Практика: Выполнения упражнения с использованием специального тяжелоатлетического инвентаря.

Формы контроля: Текущий контроль.

Тема 16. Укрепление мышц спины.

Теория: Основные принципы формирования здоровой осанки при занятии с отягощениями. Профилактика травматизма.

Практика: Выполнение общеукрепляющих упражнений для мышц спины.

Формы контроля: Текущий контроль.

Тема 17. Жимовые упражнения.

Теория: Ознакомление с техникой выполнения жимовых упражнений.

Практика: Выполнение упражнений с использованием отягощений.

Формы контроля: Текущий контроль.

Тема 18. Плиометрика.

Теория: Разбор технических и биомеханических аспектов работы рук и ног при выполнении плиометрических упражнений.

Практика: Выполнение упражнения с использованием отягощений.

Формы контроля: Текущий контроль.

Тема 19. Статические упражнения.

Теория: Ознакомление, с упражнениями направленными на развитие подвижности суставов.

Практика: Выполнение статичных упражнений.

Формы контроля: Текущий контроль.

Тема 20. Укрепление мышц кора.

Теория: Подробный разбор с применением стоп-кадров фаз выполнения упражнения.

Практика: Выполнение упражнения со штангой.

Формы контроля: Текущий контроль.

Тема 21. Укрепление мышц ног.

Теория: Разбор биомеханических аспектов работы ног в технике выполнения тяжелоатлетических упражнений.

Практика: Выполнение упражнений на развитие силы ног с использованием отягощений.

Формы контроля: Текущий контроль.

Тема 22. Введение в соревновательную деятельность.

Теория: История зарождения вида спорта.

Практика: Участие в качестве «Юного спортивного судьи» на соревнованиях.

Формы контроля: Текущий контроль.

Тема 23. Правила соревнований.

Теория: Ознакомление с правилами вида спорта -Тяжелая атлетика.

Практика: Участие в качестве «Юного спортивного судьи» на соревнованиях.

Формы контроля: Текущий контроль.

Тема 24. Репетиция соревнований.

Теория: Ознакомление, с программой соревнований.

Практика: Выполнение классических тяжелоатлетических упражнений в соревновательном режиме с соблюдением правил вида спорта.

Формы контроля: Текущий контроль.

Тема 25. Судейская практика.

Теория: Ознакомление с обязанностями судей и персонала обслуживающего соревнования.

Практика: Участие в качестве «Юного спортивного судьи» на соревнованиях.

Формы контроля: Текущий контроль.

Тема 26. Соревнование.

Теория: Ознакомление с положением, правилами и программой соревнований.

Практика: Выполнение классических тяжелоатлетических упражнений на соревновательном помосте с соблюдением правил вида спорта.

Формы контроля: Текущий контроль.

Тема 27. Контрольная проходка.

Теория: Закрепление технических аспектов выполнения тяжелоатлетических упражнений с применением видео-показа.

Практика: Выполнение классических тяжелоатлетических упражнений с максимально возможным отягощением.

Формы контроля: Текущий контроль.

Тема 28. Подведение итогов соревнований.

Теория: Ознакомление с обязанностями судей и персонала обслуживающего соревнования.

Практика: Участие в качестве «Юного спортивного судьи» на соревнованиях. Награждение всех участников соревнований.

Формы контроля: Текущий контроль.

Тема 29. Подготовка к соревнованиям.

Теория: Ознакомление с положением, правилами и программой соревнований.

Практика: Выполнение всех требований вида спорта при выполнении классических тяжелоатлетических упражнений с соблюдением правил вида спорта.

Формы контроля: Текущий контроль.

Третий год обучения

Тема 1. Введение в тяжелую атлетику(рывок).

Теория: История зарождения вида спорта. Ознакомление с техникой выполнения рывка.

Практика: Имитация выполнения рывка с палочкой.

Формы контроля: Текущий контроль.

Тема 2. Рывок в полуприсед.

Теория: Ознакомление с фазами выполнения упражнения.

Практика: Выполнение упражнения со штангой.

Формы контроля: Текущий контроль.

Тема 3. Рывок в сед с плинтов.

Теория: Подробный разбор движений ног в технике выполнения рывка.

Практика: Выполнения рывка с использованием специального тяжелоатлетического инвентаря.

Формы контроля: Текущий контроль.

Тема 4. Уходы рывковые.

Теория: Разбор фаз выполнения упражнения.

Практика: Выполнение упражнения со штангой.

Формы контроля: Текущий контроль.

Тема 5. Рывок свиса в стойку.

Теория: Разбор технических и биомеханических аспектов выполнения упражнения с применением видео показа с техникой выполнения рывка.

Практика: Выполнения рывка со штангой.

Формы контроля: Текущий контроль.

Тема 6. Тяга рывковая.

Теория: Подробный разбор с применением стоп-кадров фаз выполнения упражнения.

Практика: Выполнение упражнения со штангой.

Формы контроля: Текущий контроль.

Тема 7. Приседания рывковым хватом.

Теория: Разбор технических и биомеханических аспектов работы рук в технике выполнения рывка.

Практика: Выполнения упражнения с использованием специального тяжелоатлетического инвентаря.

Формы контроля: Текущий контроль.

Тема 8. Введение в тяжелую атлетику(толчок).

Теория: История зарождения вида спорта. Ознакомление с техникой выполнения толчка.

Практика: Имитация выполнения толчка с палочкой.

Формы контроля: Текущий контроль.

Тема 9. Толчок со стоек.

Теория: Детальный разбор биомеханических аспектов выполнения толчка от груди.

Практика: Имитация выполнения толчка с палочкой.

Формы контроля: Текущий контроль.

Тема 10. Толчок с приседаниями.

Теория: Ознакомление с фазами выполнения упражнения.

Практика: Выполнение упражнения со штангой.

Формы контроля: Текущий контроль.

Тема 11. Подъем на грудь в стойку + толчок.

Теория: Подробный разбор движений ног в технике выполнения толчка.

Практика: Выполнения упражнения со штангой.

Формы контроля: Текущий контроль.

Тема 12. Тяга толчковая.

Теория: Подробный разбор с применением стоп-кадров фаз выполнения упражнения.

Практика: Выполнение упражнения со штангой.

Формы контроля: Текущий контроль.

Тема 13. Швунг толчковый.

Теория: Разбор технических и биомеханических аспектов работы рук в технике выполнения толчка.

Практика: Выполнения упражнения со штангой.

Формы контроля: Текущий контроль.

Тема 14. Введение в тяжелую атлетику (ОФП).

Теория: История зарождения вида спорта. Роль общей физической подготовки в силовых видах спорта. Профилактика травматизма.

Практика: Выполнение физических упражнений с собственным весом.

Формы контроля: Текущий контроль.

Тема 15. Прыжковые упражнения.

Теория: Разбор технических и биомеханических аспектов работы рук и ног при выполнении прыжков.

Практика: Выполнения упражнения с использованием специального тяжелоатлетического инвентаря.

Формы контроля: Текущий контроль.

Тема 16. Укрепление мышц спины.

Теория: Основные принципы формирования здоровой осанки при занятии с отягощениями. Профилактика травматизма.

Практика: Выполнение общеукрепляющих упражнений для мышц спины.

Формы контроля: Текущий контроль.

Тема 17. Жимовые упражнения.

Теория: Ознакомление с техникой выполнения жимовых упражнений.

Практика: Выполнение упражнений с использованием отягощений.

Формы контроля: Текущий контроль.

Тема 18. Плиометрика.

Теория: Разбор технических и биомеханических аспектов работы рук и ног при выполнении плиометрических упражнений.

Практика: Выполнение упражнения с использованием отягощений.

Формы контроля: Текущий контроль.

Тема 19. Статические упражнения.

Теория: Ознакомление, с упражнениями направленными на развитие подвижности суставов.

Практика: Выполнение статичных упражнений.

Формы контроля: Текущий контроль.

Тема 20. Укрепление мышц кора.

Теория: Подробный разбор с применением стоп-кадров фаз выполнения упражнения.

Практика: Выполнение упражнения со штангой.

Формы контроля: Текущий контроль.

Тема 21. Укрепление мышц ног.

Теория: Разбор биомеханических аспектов работы ног в технике выполнения тяжелоатлетических упражнений.

Практика: Выполнение упражнений на развитие силы ног с использованием отягощений.

Формы контроля: Текущий контроль.

Тема 22. Введение в соревновательную деятельность.

Теория: История зарождения вида спорта.

Практика: Участие в качестве «Юного спортивного судьи» на соревнованиях.

Формы контроля: Текущий контроль.

Тема 23. Правила соревнований.

Теория: Ознакомление с правилами вида спорта -Тяжелая атлетика.

Практика: Участие в качестве «Юного спортивного судьи» на соревнованиях.

Формы контроля: Текущий контроль.

Тема 24. Репетиция соревнований.

Теория: Ознакомление, с программой соревнований.

Практика: Выполнение классических тяжелоатлетических упражнений в соревновательном режиме с соблюдением правил вида спорта.

Формы контроля: Текущий контроль.

Тема 25. Судейская практика.

Теория: Ознакомление с обязанностями судей и персонала обслуживающего соревнования.

Практика: Участие в качестве «Юного спортивного судьи» на соревнованиях.

Формы контроля: Текущий контроль.

Тема 26. Соревнование.

Теория: Ознакомление с положением, правилами и программой соревнований.

Практика: Выполнение классических тяжелоатлетических упражнений на соревновательном помосте с соблюдением правил вида спорта.

Формы контроля: Текущий контроль.

Тема 27. Контрольная проходка.

Теория: Закрепление технических аспектов выполнения тяжелоатлетических упражнений с применением видео-показа.

Практика: Выполнение классических тяжелоатлетических упражнений с максимально возможным отягощением.

Формы контроля: Текущий контроль.

Тема 28. Подведение итогов соревнований.

Теория: Ознакомление с обязанностями судей и персонала обслуживающего соревнования.

Практика: Участие в качестве «Юного спортивного судьи» на соревнованиях.

Награждение всех участников соревнований.

Формы контроля: Текущий контроль.

Тема 29. Подготовка к соревнованиям.

Теория: Ознакомление с положением, правилами и программой соревнований.

Практика: Выполнение всех требований вида спорта при выполнении классических тяжелоатлетических упражнений с соблюдением правил вида спорта.

Формы контроля: Текущий контроль.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ И СПОСОБЫ ИХ ПРОВЕРКИ

Диагностика результатов реализации программы происходит в процессе анализа и оценки выполнения соревновательных упражнений, в ходе наблюдения за деятельностью детей; участие в соревнованиях. Основными мерилami оценки являются: точность выполнения упражнений, способность в овладении техникой, аккуратность, скорость выполнения упражнений

Одним из способов увлечь детей в коллективе является участие соревнованиях - как школьных, так и более высокого уровня. Подготовка и участие в них, а затем итоговая оценка результатов самими детьми и педагогами, жюри и зрителями, являются мощным стимулом в дальнейшей спортивной деятельности и повышают самооценку детей.

Поощрением воспитанников являются благодарственные письма, грамоты, дипломы, памятные подарки.

Главным результатом реализации программы является выполнение спортивных разрядов, участие в соревнованиях и завоевание призовых мест на соревнованиях.

Главным критерием оценки обучающегося является не столько его талантливость, сколько его способность трудиться, способность упорно добиваться достижения нужного результата.

Прогнозируемые результаты

Обучаемые первого и второго года обучения

Должны знать:

структуры техники выполнения соревновательных упражнений;
 фазы и этапы выполнения рывка и толчка;
 имена знаменитых российских штангистов олимпийцев.
 структуры техники выполнения соревновательных и вспомогательных упражнений;
 антидопинговые правила;
 правила и требования международной федерации тяжелой атлетики

Должны уметь:

выполнять рывок и толчок на уровне навыка;
 выполнять массовые разряды;
 выполнять минимальные контрольные нормативы физподготовки.
 выполнять рывок и толчок на уровне навыка;
 выполнять спортивные разряды;
 выполнять промежуточные и максимальные контрольные нормативы ОФП.

Раздел II. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

(Первый год обучения)

№п/п	Месяц число	Время с-до	Форма занятий	Количество часов	Тема занятий	Место Проведения	Форма контроля
1			групповое, лекционная	2	Введение в тяжелую атлетику(рывок)	Каб. №11	-
2			групповое, индивидуальное	2	Рывок в полуприседе	Каб. №11	-

			ви дуальное				
3			группо вое,инди ви дуальное	2	Рывок в полуприсед	Каб. №11	-
4			группо вое,инди ви дуальное	2	Рывок в сед с плингов	Каб. №11	-
5			группо вое,инди ви дуальное	2	Уходы рывковые	Каб. №11	тд
6			группо вое,инди ви дуальное	2	Рывок свиса в стойку	Каб. №11	-
7			группо вое,инди ви дуальное	2	Рывок свиса в стойку	Каб. №11	-
8			группо вое,инди ви дуальное	2	Тяга рывковая	Каб. №11	т
9			группо вое,инди ви дуальное	2	Приседания рывковым хватом	Каб. №11	тд
10			группо вое,инди ви дуальное	2	Введение в тяжелую атлетику(толчок)	Каб. №11	тд
11			группо вое,инди ви дуальное	2	Толчок со стоек	Каб. №11	-
12			группо вое,инди ви дуальное	2	Толчок со стоек	Каб. №11	-
13			группо вое,инди ви дуальное	2	Толчок с приседаниями	Каб. №11	тд
14			группо вое,инди ви дуальное	2	Толчок с приседаниями	Каб. №11	-
15			группо	2	Подъем на грудь	Каб.	т

			вое,инди ви дуальное		в стойку+толчок	№11	
16			группо вое, мастер- класс	2	Тяга толчковая	Каб. №11	тд
17			группо вое,инди ви дуальное	2	Швунг толчковый	Каб. №11	-
18			группо вое,коллек тивное	2	Швунг толчковый	Каб. №11	тд
19			группо вое,инди ви дуальное	2	Введение в тяжелую атлетику(ОФП)	Каб. №11	-
20			группо вое,инди ви дуальное	2	Прыжковый упражнения	Каб. №11	-
21			группо вое,инди ви дуальное	2	Укрепление мышц спины	Каб. №11	
22			группо вое,коллек тивное	2	Укрепление мышц спины	Каб. №11	тд
23			группо вое,инди ви дуальное	2	Жимовые упражнения	Каб. №11	-
24			группо вое, коллек тивное	2	Плиометрика	Каб. №11	тд
25			группо вое,инди ви дуальное	2	Статические упражнения	Каб. №11	тд
26			группо вое, коллек тивное	2	Укрепление мышц кора	Каб. №11	тд
27			группо вое,инди ви дуальное	2	Укрепление мышц ног	Каб. №11	-
28			группо вое,инди ви дуальное	2	Введение в соревновательну ю деятельность	Каб. №11	т

29			групповое, индивидуальное	2	Правила соревнований	Каб. №11	тд
30			групповое, индивидуальное	2	Репетиция соревнований	Каб. №11	тд
31			групповое, индивидуальное	2	Судейская практика	Каб. №11	тд
32			групповое, индивидуальное	2	Соревнование	Каб. №11	-
33			групповое, индивидуальное	2	Контрольная проходка	Каб. №11	тд
34			групповое, индивидуальное	2	Контрольная проходка	Каб. №11	-
35			групповое, индивидуальное	2	Подведение итогов соревнований	Каб. №11	тд
36			групповое, индивидуальное	2	Подготовка к соревнованиям	Каб. №11	тд
			Итого	72			

Календарный учебный график

(2 год обучения)

№п/п	Месяц число	Время с-до	Форма занятий	Количество часов	Тема занятий	Место Проведения	Форма контроля
1			групповое, лекционная	2	Введение в тяжелую атлетику(рывок)	Каб. №11	-
2			групповое, индивидуальное	2	Рывок в полуприсед	Каб. №11	-
3			групповое, индивидуальное	2	Рывок в полуприсед	Каб. №11	-

			дуальное				
4			групповое, индивидуальное	2	Рывок в сед с плинтов	Каб. №11	-
5			групповое, индивидуальное	2	Уходы рывковые	Каб. №11	тд
6			групповое, индивидуальное	2	Рывок свиса в стойку	Каб. №11	-
7			групповое, индивидуальное	2	Рывок свиса в стойку	Каб. №11	-
8			групповое, индивидуальное	2	Тяга рывковая	Каб. №11	т
9			групповое, индивидуальное	2	Приседания рывковым хватом	Каб. №11	тд
10			групповое, индивидуальное	2	Введение в тяжелую атлетику(толчок)	Каб. №11	тд
11			групповое, индивидуальное	2	Толчок со стоек	Каб. №11	-
12			групповое, индивидуальное	2	Толчок со стоек	Каб. №11	-
13			групповое, индивидуальное	2	Толчок с приседаниями	Каб. №11	тд
14			групповое, индивидуальное	2	Толчок с приседаниями	Каб. №11	-
15			групповое, индивидуальное	2	Подъем на грудь в стойку+толчок	Каб. №11	т
16			групповое,	2	Тяга толчковая	Каб. №11	тд

			мастер-класс				
17			групповое, индивидуальное	2	Швунг толчковый	Каб. №11	-
18			групповое, коллективное	2	Швунг толчковый	Каб. №11	тд
19			групповое, индивидуальное	2	Введение в тяжелую атлетику(ОФП)	Каб. №11	-
20			групповое, индивидуальное	2	Прыжковый упражнения	Каб. №11	-
21			групповое, индивидуальное	2	Укрепление мышц спины	Каб. №11	
22			групповое, коллективное	2	Укрепление мышц спины	Каб. №11	тд
23			групповое, индивидуальное	2	Жимовые упражнения	Каб. №11	-
24			групповое, коллективное	2	Плиометрика	Каб. №11	тд
25			групповое, индивидуальное	2	Статические упражнения	Каб. №11	тд
26			групповое, коллективное	2	Укрепление мышц кора	Каб. №11	тд
27			групповое, индивидуальное	2	Укрепление мышц ног	Каб. №11	-
28			групповое, индивидуальное	2	Введение в соревновательную деятельность	Каб. №11	т
29			групповое, индивидуальное	2	Правила соревнований	Каб. №11	тд
30			групповое	2	Репетиция	Каб.	тд

			вое,индивидуальное		соревнований	№11	
31			групповое,индивидуальное	2	Судейская практика	Каб. №11	тд
32			групповое,индивидуальное	2	Соревнование	Каб. №11	-
33			групповое,индивидуальное	2	Контрольная проходка	Каб. №11	тд
34			групповое,индивидуальное	2	Контрольная проходка	Каб. №11	-
35			групповое,индивидуальное	2	Подведение итогов соревнований	Каб. №11	тд
36			групповое,индивидуальное	2	Подготовка к соревнованиям	Каб. №11	тд
			Итого	72			

Календарный учебный график

(3 год обучения)

№п/п	Месяц число	Время с-до	Форма занятий	Количество часов	Тема занятий	Место Проведения	Форма контроля
1			групповое, лекционная	2	Введение в тяжелую атлетику(рывок)	Каб. №11	-
2			групповое,индивидуальное	2	Рывок в полуприсед	Каб. №11	-
3			групповое,индивидуальное	2	Рывок в полуприсед	Каб. №11	-
4			групповое,индивидуальное	2	Рывок в сед с плинтов	Каб. №11	-

5			групповое, индивидуальное	2	Уходы рывковые	Каб. №11	тд
6			групповое, индивидуальное	2	Рывок свиса в стойку	Каб. №11	-
7			групповое, индивидуальное	2	Рывок свиса в стойку	Каб. №11	-
8			групповое, индивидуальное	2	Тяга рывковая	Каб. №11	т
9			групповое, индивидуальное	2	Приседания рывковым хватом	Каб. №11	тд
10			групповое, индивидуальное	2	Введение в тяжелую атлетику(толчок)	Каб. №11	тд
11			групповое, индивидуальное	2	Толчок со стоек	Каб. №11	-
12			групповое, индивидуальное	2	Толчок со стоек	Каб. №11	-
13			групповое, индивидуальное	2	Толчок с приседаниями	Каб. №11	тд
14			групповое, индивидуальное	2	Толчок с приседаниями	Каб. №11	-
15			групповое, индивидуальное	2	Подъем на грудь в стойку+толчок	Каб. №11	т
16			групповое, мастер-класс	2	Тяга толчковая	Каб. №11	тд
17			групповое, индивидуальное	2	Швунг толчковый	Каб. №11	-

			дуальное				
18			групповое, коллективное	2	Швунг толчковый	Каб. №11	тд
19			групповое, индивидуальное	2	Введение в тяжелую атлетику(ОФП)	Каб. №11	-
20			групповое, индивидуальное	2	Прыжковый упражнения	Каб. №11	-
21			групповое, индивидуальное	2	Укрепление мышц спины	Каб. №11	
22			групповое, коллективное	2	Укрепление мышц спины	Каб. №11	тд
23			групповое, индивидуальное	2	Жимовые упражнения	Каб. №11	-
24			групповое, коллективное	2	Плиометрика	Каб. №11	тд
25			групповое, индивидуальное	2	Статические упражнения	Каб. №11	тд
26			групповое, коллективное	2	Укрепление мышц кора	Каб. №11	тд
27			групповое, индивидуальное	2	Укрепление мышц ног	Каб. №11	-
28			групповое, индивидуальное	2	Введение в соревновательную деятельность	Каб. №11	т
29			групповое, индивидуальное	2	Правила соревнований	Каб. №11	тд
30			групповое, индивидуальное	2	Репетиция соревнований	Каб. №11	тд
31			групповое, индивидуальное	2	Судейская практика	Каб. №11	тд

			ви дуальное				
32			группо вое,инди ви дуальное	2	Соревнование	Каб. №11	-
33			группо вое,инди ви дуальное	2	Контрольная проходка	Каб. №11	тд
34			группо вое,инди ви дуальное	2	Контрольная проходка	Каб. №11	-
35			группо вое,инди ви дуальное	2	Подведение итогов соревнований	Каб. №11	тд
36			группо вое,инди ви дуальное	2	Подготовка к соревнованиям	Каб. №11	тд
			Итого	72			

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

Помещение. Пригодное для проведения теоретических и практических занятий по программе в группе 10-15 человек и педагога.

Помосты, штанги, диски для группы из 15 человек и педагога.

Наглядные пособия:

таблицы процентов нагрузки, плакаты с техникой выполнения рывка и толчка.

Инвентарь:

- 1) Гриф тяжелоатлетический мужской 20кг
- 2) Гриф тяжелоатлетический женский 15кг
- 3) Гриф тяжелоатлетический детский 10кг
- 4) Диски тяжелоатлетические 0.5кг, 1кг, 1,25кг, 1.5кг, 2кг, 2,5кг, 5кг, 10кг, 15кг, 20кг, 25кг
- 5) Стойки тяжелоатлетические
- 6) Шведская стенка
- 7) Козел гимнастический
- 8) Коврики, мат гимнастический
- 9) стойки для дисков
- 10) плинты для толчка
- 11) тренажер для спины, пресса, кистей рук
- 12) гири, гантели
- 13) скакалки, утяжелители
- 14) палочки металлические
- 15) стойка для штанг
- 16) ремни тяжелоатлетические
- 17) лавки
- 18) Наглядный обучающий материал

Информационное обеспечение:

Иллюстрированный материал (книги, плакаты, фотографии, журналы)
Интернет-источники

Кадровое обеспечение:

Педагоги:

Лаптева Екатерина Александровна – средне-специальное педагогическое образование (УФПУ №3), студентка заочного отделения магистратуры Поволжской Государственной Академии ФК, спорта и туризма.

Залужный Александр Иванович - высшее педагогическое образование (УлГПУ).

2.3. Формы аттестации

Программа предполагает проведение входной, промежуточной и итоговой диагностики. Диагностика результатов реализации программы происходит в процессе анализа и оценки результатов соревнований. Основными критериями диагностики являются: одним из способов увлечь детей в коллективе является участие в соревнованиях – как на уровне образовательного учреждения, так и на более высоких уровнях. Главным результатом реализации программы является выполнения спортивного разряда.

В программе планируется взаимодействие с другими спортивными объединениями, что заключается во взаимном посещении занятий, совместных спортивных проектах, досуговых мероприятиях, в подготовке к соревнованиям.

Поощрением обучающихся являются благодарственные письма, грамоты, дипломы, памятные подарки.

Оценочные материалы

Диагностика результатов реализации программы происходит в процессе анализа и оценки результатов соревнований, входной, промежуточной и итоговой аттестации, которая проходит в форме:

1 год обучения

- 1) входная - тестирование
- 2) промежуточная - тренировочная деятельность
- 3) итоговая -соревнование

2 год обучения

- 1) входная - тестирование
- 2) промежуточная - тренировочная деятельность
- 3) итоговая -соревнование

3 год обучения

- 1) входная - тестирование
- 2) промежуточная - тренировочная деятельность
- 3) итоговая -соревнование

Входная диагностика

До 3- низкий уровень от 5 до 7- средний уровень от 7 до 10- высокий уровень

Промежуточная диагностика

До 5- низкий уровень от 5 до 9- средний уровень от 9 до 10- высокий уровень

Итоговая диагностика

До 7- низкий уровень от 7 до 10- средний уровень от 10- высокий уровень

Комплекс контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовленности спортсменов (**Приложение 1**)

Тестирование

названия основных и вспомогательных упражнений;
понимать значение основных терминов тяжелой атлетики
До 5- низкий уровень от 5 до 9- средний уровень от 9 до 10- высокий уровень

Тренировочная деятельность

Аккуратность, точность выполнения рывка и толчка
До 3- низкий уровень от 5 до 7- средний уровень от 7 до 10- высокий уровень

Соревнование

Выполнение всех зачетных попыток, побитие личных рекордов, выполнение спортивного разряда

До 3- низкий уровень от 5 до 7- средний уровень от 7 до 10- высокий уровень

Методические материалы

Особенности организации образовательного процесса – очная форма обучения.

Методы обучения:

Словесный - словесные методы подразделяются на следующие виды:

Рассказ – устное повествовательное изложение содержания учебного материала, применяется на всех этапах обучения, меняется лишь характер, объем, продолжительность рассказа.

Объяснение - (словесное истолкование закономерностей, свойств, понятий, явлений), монологическая форма изложения теоретического материала, раскрытие причин и следствий в явлениях природы и т.д.

Беседа – диалогический метод обучения, при котором учитель, путем продуманной системы вопросов, подводит ученика к пониманию нового материала или проверяет усвоение уже изученного

Практический: (основан на практической деятельности учащихся, где формируются умения и навыки)

При изучении программы «Тяжелая атлетика» используем метод **упражнений** – повторное (многократное) выполнение практического действия (например, классического рывка, т.д.)

Методы воспитания – это способы воздействия на сознание, волю, чувства, поведение воспитанников с целью выработки у них заданных качеств.

Воспитание — целенаправленное создание условий для развития человека.

1. Формирование сознания через **убеждения** использует: назидательные истории, беседы, увещевания, внушения, инструктаж, пример и пр.
2. Методы **организации деятельности** – через упражнения, педагогическое требование, общественное мнение, поручение, воспитывающие ситуации.
3. Методы **стимулирования** – поощрение (одобрение, благодарность, награждение, похвала, награждение почетными грамотами, подарками), наказание, соревнование.

Формы организации образовательного процесса - групповая, индивидуальные занятия в рамках групповых.

Формы организации учебного занятия –

Беседа - диалогический метод обучения, при котором учитель, путем продуманной системы вопросов, подводит ученика к пониманию нового материала или проверяет усвоение уже изученного.

Мастер-класс - показ педагогом правильного выполнения упражнений.

Соревнование - проводятся согласно календарному плану спортивных мероприятий тяжелой атлетики.

технология личностно-ориентированного обучения – обучение, в котором принимаются во внимание индивидуальные особенности ребенка. Процесс обучения выстраивается таким образом, чтобы в полном объеме учитывались особенности характера ребенка, его ценностные ориентации и личные убеждения, а в основе личностно ориентированного обучения должно лежать сотрудничество между учеником и учителем. Учащимся предоставляется возможность удовлетворения своих интересов и сочетания различных направлений и форм занятия;

Алгоритм учебного занятия

1. Организационное начало занятия
2. Постановка цели и задач данного занятия
3. Актуализация знаний (постановка проблемного вопроса, выяснение путей решения)
4. Объяснение нового материала
5. Закрепление знаний и способов действий
6. Контрольный (выявление качества и уровня овладения знаниями)
7. Подведение итогов занятия (оценка успешности достижения цели)
8. Рефлексивный

Дидактические материалы – иллюстрации, плакаты, журналы, раздаточный материал.

Перечень аудиовизуальных средств.

- Аудиовизуальные средства обучения (АВСО) - особая группа технических средств обучения, получивших наиболее широкое распространение в учебном процессе, включающая экранные и звуковые пособия, предназначенные для предъявления зрительной и слуховой информации.
- Видеозаписи с соревнований различного уровня.
- Презентации по различным темам: антидопинг, технология спорта, подготовка тяжелоатлета, профилактика травматизма в спорте, история тяжелой атлетики.
- Компьютерная программа «Атлет», предназначенная для автоматизации введения записей и последующего анализа тренировочных программ тяжелоатлета.
- Аппаратно-программный комплекс для тяжелой атлетики (предназначен для визуализации, фото фиксации тренировочного процесса и соревнований, ведения статистики), с программным обеспечением WLF-1.

Перечень Интернет-ресурсов.

Международные:

Международная Федерация тяжелой атлетики – <http://www.iwf.net> Европейская Федерация тяжелой атлетики – <http://www.ewfed.com>

Международный Олимпийский Комитет – <http://www.olympic.org>

ВАДА (Всемирное антидопинговое агентство) – <http://www.wada-ama.org>

Всероссийские:

Министерство спорта Российской Федерации – <http://www.minsport.gov.ru>;

Олимпийский Комитет России – <http://olympic.ru>

Федерация тяжелой атлетики России – <http://www.rfwf.ru>

РУСАДА (Независимая Национальная антидопинговая организация) – <http://www.rusada.ru>

Разное:

Журнал "Олимп" – <http://www.olympsport.ru>

Спортивный клуб "Шатой" – [«http://wsport.free.fr/weightlifting.htm»](http://wsport.free.fr/weightlifting.htm)
Мир тяжелой атлетики – [«http://heida.ru»](http://heida.ru), [«http://mir-ta.com»](http://mir-ta.com)
Новости – [«http://news.sportbox.ru»](http://news.sportbox.ru), [«http://rsport.ru/weightlifting»](http://rsport.ru/weightlifting).

2.6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

Основная для педагога:

1. Воробьев А.Н. Тяжелоатлетический спорт: Очерки по физиологии и спортивной тренировке. - 2-е изд. - М.: Физкультура и спорт, 1977.-
2. Скотников В.Ф., Смирнов В.Е., Якубенко Я.Э. Тяжелая атлетика: примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ. Москва, 2005.

Дополнительная для педагога:

1. Верхошанский Ю.В. Закономерности процесса становления спортивного мастерства // Теория и практика физической культуры. 1966.-№11.
2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1970.
3. Горулев П. С., Румянцева Э.Р. Женская тяжелая атлетика: проблемы и перспективы: Учебное пособие. - М.: Теория и практика физической культуры», 2004.

Основная для обучающихся:

1. Дворкин Л. С. Юный тяжелоатлет. - М.: Физкультура и спорт, 2005
2. Лукашев А.А. Анализ выполнения техники рывка тяжелоатлетами высокой квалификации: Автореф. дис.... канд. пед. наук. - М., 1972.

Дополнительная для обучающихся:

1. Медведев А. С. Система многолетней тренировки в тяжелой атлетике: Учебное пособие для тренеров. - М.: Физкультура и спорт, 1986.
2. Серия специализированных тяжелоатлетических журналов "Олимп" 2001-2015гг.

Приложение 1

Комплекс контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовленности спортсменов

Оценка уровня развития физических качеств и двигательных навыков проводится по результатам тестирования на основе комплекса упражнений. Стандартная программа тестирования включает:

- 1) Прыжок в длину с места (см);
- 2) Подъем ног к перекладине в висе (кол-во раз);
- 3) Поднимание туловища за 30 с (кол-во раз);
- 4) Вис на перекладине с согнутыми руками (с);
- 5) Прыжки на гимнастическую скамейку (кол-во раз);
- 6) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (кол-во раз);
- 7) Прокручивание рук с гимнастической палкой и обратно (см);
- 8) 6 – рывков штанги с 50% весом от собственного веса тела (с); 98

9) 10 – подъемов штанги на грудь с 50% весом от собственного веса тела (с);

10) 15 – толчков штанги от груди с 50% весом от собственного веса тела (с).

При проведении тестирования следует уделить особое внимание соблюдению требований инструкции и созданию единых условий для выполнения упражнений для всех занимающихся. Тестирование проводят в соответствии с годовым тренировочным планом в установленные сроки.

Методические указания по организации тестирования.

Правила проведения тестирования и интерпретации полученных результатов:

- информирование спортсмен о целях проведения тестирования;
- ознакомление спортсмена с инструкцией по выполнению тестовых заданий и достижение уверенности исследователя в том, что инструкция понята правильно;
- обеспечение ситуации спокойного и самостоятельного выполнения заданий спортсменом;
- сохранение нейтрального отношения к спортсменам, уход от подсказок и помощи;
- соблюдение исследователем методических указаний по обработке полученных данных и интерпретации результатов, которыми сопровождаются каждые тесты или соответствующее задание;
- обеспечение ее конфиденциальности результатов тестирования;
- ознакомление спортсмена с результатами тестирования, сообщение ему или ответственному лицу соответствующей информации с учетом принципа «Не навреди!»;
- решение серии этических и нравственных задач;
- накопление исследователем сведений, получаемых другими исследовательскими методами и методиками, их соотнесение друг с другом и определение согласованности между ними;
- обогащение исследователем опыта работы с тестами и знаний об особенностях его применения.