

**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД-КУРОРТ АНАПА  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 4  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД-КУРОРТ АНАПА  
ИМЕНИ ВАСИЛИЯ АНДРЕЕВИЧА ИЛЬИНА**

Принята на заседании  
педагогического совета  
МБУ ДО СШ № 4  
им. В.А. Ильина  
от 08 июня 2023 г.  
Протокол № 3

Утверждаю:

Врио директора МБУ ДО СШ № 4  
им. В.А. Ильина  
\_\_\_\_\_  
Ю.А. Селедков  
Приказ № 56 /од от 08 июня 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА»**

**Уровень программы:** базовый

**Срок реализации программы:** 1 год: 184 часа

**Возрастная категория:** от 6 лет

**Состав группы:** до 30 человек

**Форма обучения:** очная

**Вид программы:** модифицированная

**Программа реализуется на внебюджетной основе**

**ID-номер программы в Навигаторе:** 986

Автор составитель:  
Погорелый Н.А.  
тренер-преподаватель МБУ ДО СШ № 4 им. В.А. Ильина  
Романченко Н.П. методист МБУ ДО СШ № 4 им. В.А. Ильина

**ПАСПОРТ**  
**дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**  
**физкультурно-спортивной направленности «тяжёлая атлетика»**

Наименование муниципалитета	Анапа
Наименование организации	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования спортивная школа № 4 муниципального образования город-курорт Анапа имени В.А. Ильина
ID-номер программы в АИС «Навигатор»	986
Полное наименование программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «тяжёлая атлетика»
Механизм финансирования (ПФДО, муниципальное задание, внебюджет)	Реализуется на бюджетной основе
ФИО автора программы	Погорелый Н.А., Романченко Н.П.
Краткое описание программы	Программа для ознакомления и освоения детьми базовых навыков тяжёлой атлетики
Форма обучения	Очная
Уровень содержания	Базовый
Продолжительность освоения (объём)	1 год, 184 часа
Возрастная категория	6-18 лет
Цель программы	Создание условий для достижения определенных результатов, сообразно способностям учащихся, повышение уровня общего физического развития и физической подготовленности через занятия тяжелой атлетикой.
Задачи программы	<p>Задачи программы поставлены с учетом возраста и возможностей юных спортсменов и подразделяются на: образовательные, развивающие и воспитательные.</p> <p><u>Образовательные задачи (предметные):</u>  ознакомление с видом спорта тяжелая атлетика, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований; углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые во время тренировочного процесса;  обучить правильному обращению с инвентарем и оборудованием в соответствии с правилами техники безопасности.</p> <p><u>Метапредметные (развивающие задачи):</u>  укреплять опорно-двигательный аппарат детей; способствовать разностороннему физическому развитию, укреплять здоровье, закалять организм; целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка; расширять спортивный кругозор.</p> <p><u>Личностные (воспитательные задачи):</u>  формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения; прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;  пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи обучающихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.</p>
Планируемые результаты	В результате обучения по этой программе обучающийся должен: <b>Личностные результаты:</b> владеть культурой поведения; иметь адекватные моральные и волевые качества; владеть

	<p>самоконтролем; развить адаптацию к жизни в обществе.</p> <p><b>Метапредметные результаты:</b> иметь потребность к ведению здорового образа жизни и укреплению здоровья; иметь чувство ответственности и самостоятельности; владеть способностью к эффективному взаимодействию; иметь мотивацию к занятиям тяжелой атлетикой.</p> <p><b>Предметные результаты:</b> владеть навыками общей и частной гигиены; приобрести теоретические знания о тяжелой атлетике; развить физические качества; уметь выполнять комплексы общеразвивающих упражнений под руководством тренера-преподавателя и самостоятельно; освоить технику выполнения специальных упражнений, элементов в тяжелой атлетике.</p> <p>Результаты освоения Программы являются основными показателями развития личностных характеристик обучающегося. По итогам реализации программы ожидаемый результат соотносится с целью и задачами обучения, развития, в том числе ожидаемым результатом является переход обучающихся на дополнительную образовательную программу спортивной подготовки при успешном прохождении итоговой аттестации.</p>
Особые условия (доступность для детей с ОВЗ)	-
Возможность реализации в сетевой форме	Невозможна реализация практической и теоретической частей программы в сетевой форме.
Возможность реализации в электронном формате с применением дистанционных технологий	Невозможна реализация практической и теоретической частей программы в электронном формате с применением дистанционных технологий.
Материально-техническая база	Наличие тренировочного спортивного зала; наличие тренажерного зала; наличие раздевалок, душевых; помост тяжелоатлетический тренировочный; весы до 200 кг; магнетница 2 шт; зеркало настенное 0,6 х 2 м (комплект); гантели переменной массы от 3 до 12 кг (пара); гири спортивные 8, 16, 24, 32 кг (комплект); гриф тяжелоатлетический 5,10,15,20 кг.; диск тяжелоатлетический 2,5 кг. (диаметр 45 см.) - 2 шт.; диск тяжелоатлетический 5 кг. (диаметр 45 см.) - 2 шт.; диск тяжелоатлетический 0,5 кг. (диаметр 9,7 см. – 13,7 см.) – 2 шт.; диск тяжелоатлетический 1 кг. (диаметр 11,8-16 см.) – 2 шт.; диск тяжелоатлетический 1,5 кг. (диаметр 13,9-17,5 см.) – 2 шт.; диск тяжелоатлетический 2 кг. (диаметр 15,5-19 см.) – 2 шт.; диск тяжелоатлетический 2,5 кг. (диаметр 45 см.) – 2 шт.; диск тяжелоатлетический 5 кг. (диаметр 9,7-13,7 см) – 2 шт.; диск тяжелоатлетический 10 кг. (диаметр 45 см.) – 2 шт.; диск тяжелоатлетический 15 кг. (диаметр 45 см.) – 2 шт.; диск тяжелоатлетический 20 кг. (диаметр 45 см.) – 2 шт.; диск тяжелоатлетический 25 кг. (диаметр 45 см.) – 2 шт.; замки для тяжелоатлетического грифа (по 2,5 кг) комплект; мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг) комплект; плинты тяжелоатлетические – комплект; маты гимнастические; плинты для штангистов (пара); скамья атлетическая (регулируемая); скамейка гимнастическая; стенка гимнастическая; стойка для хранения дисков и штанг; стойка для хранения дисков и штанги; стеллаж для хранения гантелей; стойки для выполнения упражнений со штангой; тренажер для развития мышц живота; тренажер для развития мышц ног; тренажер для развития мышц спины; турник навесной на гимнастическую стенку; фиксатор для тяжелоатлетического грифа.

# Содержание

<b>I</b>	<b>Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты:.....</b>	<b>5</b>
1.1	Пояснительная записка.....	5
1.2	Цели и задачи программы.....	9
1.3	Содержание программы. Учебный план.....	10
1.4	Планируемые результаты.....	12
<b>II</b>	<b>Комплекс организационно-педагогических условий, включающих формы аттестации:.....</b>	<b>13</b>
2.1	Календарно-учебный график. Условия реализации программы..	14
2.2	Формы аттестации. Оценочные материалы.....	15
2.3	Методическое обеспечение программы.....	16
3.	Требования техники безопасности .....	27
	Список литературы .....	30
	Перечень Интернет-ресурсов .....	31
	Приложение 1.....	32
	Приложение 2 .....	33

# **I. Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты**

## ***1.1. Пояснительная записка***

Тяжелая атлетика - вид спорта, заключающийся в поднятии тяжестей (штанги) двоеборье. В этом виде необходимо сочетать большую силу и скорость движения, для того чтобы поднять максимум веса на вытянутые руки над головой. Существует два способа: рывок и толчок.

Рывок - это упражнение, в котором спортсмен(ка) тянет штангу прямо с помоста на полную длину рук над головой в одно слитное движение.

Толчок - это упражнение состоит из двух отдельных движений. Во время взятия на грудь спортсмен(ка) отрывает штангу от помоста, тянет ее на грудь, одновременно подседая, а затем поднимается и толкает ее вверх двумя руками.

Тяжелая атлетика – это скоростно-силовой вид спорта. Отличительная особенность этих видов — взрывная, короткая по времени и очень интенсивная физическая деятельность. Данные научно-методической литературы и спортивной практики доказывают, что высокий уровень развития скоростно-силовых способностей играет большую роль при достижении высоких результатов во многих видах спорта.

Программа составлена в соответствии с нормативно – правовыми документами:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании Российской Федерации»;

- Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;

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

- Приказ Министерства спорта РФ от 30 октября 2015 г. № 999 "Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации";

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 21.03.2022 г № 9 «О внесении изменений в санитарно-эпидемиологические правила СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-2019)», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации № 16 от 30.06.2020 г.

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная правительством Российской Федерации № 678-р от 31 марта 2022 г.

- Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденная приказом Министерства просвещения Российской Федерации № 467 от 03 сентября 2019 г.

- Краевые методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (РМЦ, 2020 г.).

### ***Направленность***

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Тяжелая атлетика» относится к физкультурно-спортивной направленности. Программа направлена на разностороннее развитие детей с дошкольного возраста с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей, в том числе достижения детьми дошкольного возраста уровня развития, необходимого и достаточного для успешного освоения ими программ начального общего образования. Программа направлена так же на создание условий для физического образования, воспитания и развития учащихся; формирование и развитие творческих способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании; формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта; формировании культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на физическое воспитание личности, получение начальных знаний о физической культуре и спорте, выявление и поддержку детей, проявивших выдающиеся способности в избранном виде спорта, в том числе и детей находящихся в трудной жизненной ситуации.

### ***Актуальность, новизна, педагогическая целесообразность программы.***

#### ***Актуальность***

В настоящее время в РФ социальная политика является приоритетным направлением курса развития страны, и развитие детского и юношеского спорта - одно из таких направлений. Это связано одновременно с несколькими причинами: во-первых, со слабым здоровьем современных российских школьников, во-вторых, с необходимостью воспитывать среди нынешних детей будущих олимпийских чемпионов, а в-третьих, с потребностью современного общества в организациях, занимающихся досугом школьников в целом.

Польза силовых упражнений подтверждена не только учёными, но и самими спортсменами и их тренерами: повышаются выносливость, ловкость; улучшается координация движений; увеличивается легочная вентиляция, а это значит, что органы и ткани получают больше кислорода; улучшается обмен веществ; повышается тонус мышц всего тела; интенсивно сжигаются жиры, что приводит к похудению; тренируется сердечнососудистая система, что помогает быстрее адаптироваться к большим физическим нагрузкам. Все это необходимо школьникам в связи с развивающимися гиподинамическими проявлениями,

обусловленными малоподвижным образом жизни и достаточной загруженностью в общеобразовательной школе.

Занятия тяжелой атлетикой позволяют воспитывать не только силу и выносливость, но развивать в детях силу воли, целеустремленность, лидерские качества, стремление побеждать и умение соперничать, сохраняя дружбу.

### ***Новизна***

В данной программе, ***новизна*** заключается в поиске педагогами новых приемов обучения основам тяжелой атлетики. Главным основанием для построения такой программы выступает ориентация на дифференциацию и индивидуализацию детей, что позволяет реализовать принцип личностной ориентации в образовательном процессе через определенные условия, способствующие развитию детей с разными образовательными возможностями и потребностями. Данная программа предоставляет возможность детям, не получившим ранее практики занятий избранным видом спорта, получить представление и базовые практические знания в области тяжелой атлетики.

### ***Педагогическая целесообразность программы***

Система подготовки учащихся по программе представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки учащихся всех возрастных групп, которая основана на: целенаправленной двигательной активности; оптимальном соотношении процессов учебно-тренировочного занятия; воспитании физических качеств и формировании двигательных умений, навыков и различных сторон подготовки; росте объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется; строгом соблюдении постепенности в процессе наращивания нагрузок; одновременном развитии отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

В данной программе предусмотрены следующие основополагающие принципы:

- Комплексность – предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

- Преемственность – определяет последовательность изложения программного материала.

- Вариативность – предусматривает, в зависимости от уровня освоения программы, индивидуальных особенностей юного спортсмена, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

## ***Отличительные особенности программы***

Отличительной особенностью данной программы является принцип ее построения, который обеспечивает вариативность, гибкость и мобильность построения программы, позволяя тренеру-преподавателю обеспечивать качество освоения программы обучающимися, в том числе на основе построения индивидуального образовательного маршрута обучающегося.

### ***Адресат, уровень, объем и сроки реализации программы***

**Адресат.** Минимальный возраст детей, допускаемых к освоению программы – 6 лет. Максимальный возраст не ограничен. На спортивно-оздоровительный этап подготовки принимаются учащиеся, желающие заниматься тяжелой атлетикой, не имеющие медицинских противопоказаний к данному виду спорта.

**Уровень** программы – базовый, направленный на освоение вида спорта тяжелая атлетика, развитие интересов и навыков учащихся, расширение спектра специализированных занятий по тяжелой атлетике. В процессе обучения накапливаются базовые знания, умения и навыки, что способствует не только успешности обучения, но и создает возможность освоения творческо-продуктивной, проектной и практической частей программы.

В программе осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и знакомство с основами теории тяжелой атлетики и прохождения итоговой аттестации.

На этом этапе тренер-преподаватель может увидеть в ребенке способности и в случае прохождения итоговой аттестации предложить продолжить занятия по программам спортивной подготовки.

**Объем. Срок реализации программы.** Продолжительность учебного года составляет 46 недель, программа рассчитана на 184 часа. Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах (45 мин) с учётом возрастных особенностей учащихся, не может превышать 2 часов (от 6-8 лет не превышать 1 час). Расписание занятий составляется с учетом создания благоприятных условий и режима занятий, отдыха учащихся, графика обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Срок обучения по данной программе 1 год.

***Таблица № 1***

### ***Наполняемость групп***

<b>Этап подготовки</b>	<b>Длительность в годах</b>	<b>Минимальный возраст учащихся для зачисления (лет)</b>	<b>Наполняемость группы (человек)</b>
спортивно-оздоровительный	1 год	6	10-30

## ***Формы обучения***

В данной программе обучение возможно по очной форме.

## ***Режим занятий***

Изучение программы предусмотрено в течение всего календарного года (46 недель), по 4 академических часа в неделю. Занятия могут проходить по 4 раза в неделю по 1 академическому часу, или 2 раза в неделю по 2 академических часа (от 8 лет), с обязательным 15 минутным перерывом между тренировками.

## ***Особенности организации образовательного процесса***

Состав группы: постоянный.

Занятия: групповые. Для детей талантливых, и показывающих высокие результаты может разрабатываться индивидуальный маршрут обучения.

Виды занятий: теоретические занятия, практические занятия, соревнования.

В течение учебного года на место выбывших обучающихся (по причине отсутствия желания посещать занятия, пропусков занятий по состоянию здоровья и пр.), в группы могут набираться новички.

### ***1.2. Цель и задачи программы***

**Цель Программы:** создание условий для достижения определенных результатов, сообразно способностям учащихся, повышение уровня общего физического развития и физической подготовленности через занятия тяжелой атлетикой.

Задачи программы поставлены с учетом возраста и возможностей юных спортсменов и подразделяются на: образовательные, развивающие и воспитательные.

#### **Задачи Программы:**

##### Образовательные задачи (предметные):

- ознакомление с видом спорта тяжелая атлетика, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;
- углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые во время тренировочного процесса;
- обучить правильному обращению с инвентарем и оборудованием в соответствии с правилами техники безопасности.

##### Метапредметные (развивающие задачи):

- укреплять опорно-двигательный аппарат детей;
- способствовать разностороннему физическому развитию, укреплять здоровье, закаливать организм;
- целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка;
- расширять спортивный кругозор.

Личностные (воспитательные задачи):

- формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;
- прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи обучающихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

**1.3. Содержание программы. Учебный план**

**Таблица № 2**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	<b>Теоретические основы физической культуры и спорта</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	
	история возникновения вида спорта		2	
	история международных соревнований, и успехи наших соотечественников		2	
	правила безопасности на учебно-тренировочных занятиях по виду спорта и со спортивным инвентарем		2	
	правила личной гигиены, врачебного контроля и самоконтроля		1	
	терминология вида спорта, правила соревнований		1	
2	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>72</b>		<b>72</b>
	общая строевая подготовка (построение, строй, колонны, шеренга, расчет, повороты влево, вправо, кругом)			12
	повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма			16
	формирование двигательных умений и навыков			16
	освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений			16
	получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе)			12
3	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>28</b>		<b>28</b>
	Рывковые, толчковые упражнения,			7
	Жимовые упражнения			5
	Упражнения для мышц ног, рук			6
	Упражнения для мышц плечевого пояса			5
	Приседания со штангой			5
4.	<b>Технико-тактическая подготовка</b>	<b>68</b>		<b>68</b>
	Совершенствование техники рывка			23
	Совершенствование техники толчка			23
	Подъём штанги от груди			22
5.	<b>Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия</b>	<b>2</b>		<b>2</b>

6.	<b>Итоговая аттестация</b>	<b>4</b>		<b>4</b>
7.	<b>Соревновательная подготовка</b>	<b>2</b>		<b>2</b>
	<b>Итого:</b>	<b>184</b>	<b>8</b>	<b>176</b>

## *Содержание программы*

### **1. Теоретическая подготовка**

- информирование ребенка об истории возникновения вида спорта «тяжёлая атлетика»;
- ознакомление с историей международных соревнований, и с успехами наших соотечественников;
- изучение правил безопасности на учебно-тренировочных занятиях по «тяжёлой атлетике» и со спортивным инвентарем;
- разъяснение правил личной гигиены, врачебного контроля и самоконтроля;
- ознакомление с терминологией вида спорта «тяжёлая атлетика» и с правилами соревнований

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

- изучение общей строевой подготовки (построение, строй, колонны, шеренга, расчет, повороты влево, вправо, кругом);
- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма;
- формирование двигательных умений и навыков;
- освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;
- получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе).

### **3. Специальная физическая подготовка**

- Рывковые, толчковые упражнения;
- Жимовые упражнения;
- Упражнения для мышц ног, рук;
- Упражнения для мышц плечевого пояса;
- Приседания со штангой.

### **4. Техническая подготовка**

- совершенствование техники рывка;
- совершенствование техники толчка;
- подъём штанги от груди

### **5. Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия.**

- витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

Все перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

## **6. Итоговая аттестация.**

- анкетирование учащихся по теоретической части (Приложение № 1);
- выполнение контрольных нормативов по оценочным показателям (Приложение № 2).

### ***1.4. Планируемые результаты***

В результате обучения по этой программе обучающийся должен:

#### **Личностные результаты**

- владеть культурой поведения;
- иметь адекватные моральные и волевые качества;
- владеть самоконтролем;
- развить адаптацию к жизни в обществе.

#### **Метапредметные результаты**

– иметь потребность к ведению здорового образа жизни и укреплению здоровья;

- иметь чувство ответственности и самостоятельности;
- владеть способностью к эффективному взаимодействию;
- иметь мотивацию к занятиям тяжелой атлетикой.

#### **Предметные результаты**

- владеть навыками общей и частной гигиены;
- приобрести теоретические знания о тяжелой атлетике;
- развить физические качества;
- уметь выполнять комплексы общеразвивающих упражнений под руководством тренера-преподавателя и самостоятельно;
- освоить технику выполнения специальных упражнений, элементов в тяжелой атлетике.

Результаты освоения Программы являются основными показателями развития личностных характеристик обучающегося. По итогам реализации программы ожидаемый результат соотносится с целью и задачами обучения, развития, в том числе ожидаемым результатом является переход обучающихся на дополнительную образовательную программу спортивной подготовки при успешном прохождении итоговой аттестации.

## II. Комплекс организационно-педагогических условий, включающих формы аттестации.

Для реализации данной программы для каждой группы пишется свой календарный учебный график по представленному ниже образцу:

### 2.1. Календарно-учебный график

*Таблица №3*

Предметные области	Месяцы											
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8
Теоретическая, психологическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1		1			
Общая физическая подготовка	4	6	6	5	5	7	7	7	6	7	8	4
Специальная физическая подготовка	3	3	3	2	2	2	2	3	2	3	1	2
Технико-тактическая подготовка	8	5	5	8	4	6	6	7	5	4	5	5
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия		1										1
Итоговая аттестация												4
Соревновательная подготовка			1					1				
<b>Всего за месяц</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>12</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>18</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>16</b>
<b>Всего за год</b>	<b>184</b>											



## *Условия реализации программы*

### **Материально-техническое обеспечение:**

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- помост тяжелоатлетический тренировочный;
- весы до 200 кг;
- магнетница 2 шт;
- зеркало настенное 0,6 х 2 м (комплект);
- гантели переменной массы от 3 до 12 кг (пара);
- гири спортивные 8, 16, 24, 32 кг (комплект);
- гриф тяжелоатлетический 5,10,15,20 кг.;
- диск тяжелоатлетический 2,5 кг. (диаметр 45 см.) - 2 шт.;
- диск тяжелоатлетический 5 кг. (диаметр 45 см.) - 2 шт.;
- диск тяжелоатлетический 0,5 кг. (диаметр 9,7 см. – 13,7 см.) – 2 шт.;
- диск тяжелоатлетический 1 кг. (диаметр 11,8-16 см.) – 2 шт.;
- диск тяжелоатлетический 1,5 кг. (диаметр 13,9-17,5 см.) – 2 шт.;
- диск тяжелоатлетический 2 кг. (диаметр 15,5-19 см.) – 2 шт.;
- диск тяжелоатлетический 2,5 кг. (диаметр 45 см.) – 2 шт.;
- диск тяжелоатлетический 5 кг. (диаметр 9,7-13,7 см) – 2 шт.;
- диск тяжелоатлетический 10 кг. (диаметр 45 см.) – 2 шт.;
- диск тяжелоатлетический 15 кг. (диаметр 45 см.) – 2 шт.;
- диск тяжелоатлетический 20 кг. (диаметр 45 см.) – 2 шт.;
- диск тяжелоатлетический 25 кг. (диаметр 45 см.) – 2 шт.;
- замки для тяжелоатлетического грифа (по 2,5 кг) комплект;
- мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг) комплект;
- плитки тяжелоатлетические – комплект;
- маты гимнастические;
- плитки для штангистов (пара);
- скамья атлетическая (регулируемая);
- скамейка гимнастическая;
- стенка гимнастическая;
- стойка для хранения дисков и штанг;
- стойка для хранения дисков и штанги;
- стеллаж для хранения гантелей;
- стойки для выполнения упражнений со штангой;
- тренажер для развития мышц живота;
- тренажер для развития мышц ног;
- тренажер для развития мышц спины;
- турник навесной на гимнастическую стенку;
- фиксатор для тяжелоатлетического грифа.

### **Кадровое обеспечение:**

Для реализации программы требуются педагоги, обладающие профессиональными знаниями в предметной области, имеющие практические навыки и знающие специфику в сфере ОДО.

## **2.2 Формы контроля и аттестации**

Программа предполагает проведение вводного и итогового контролей.

*Вводный контроль* учащихся процедура, проводимая в начале обучения по общеобразовательной общеразвивающей программе с целью определения физических возможностей учащихся. Вид, форма и содержание вводного контроля – тренерский просмотр (стартовая диагностика).

*Итоговая аттестация* показывает уровень освоения учащимися дополнительной образовательной программы. Контроль и оценка результатов обучающихся проходит по двум направлениям: **теоретическому и практическому**.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:

- показательные выступления;
- открытая тренировка;
- участие в спортивно-массовых мероприятиях.

В теоретической части учащиеся проходят тестирование, в виде анкетирования по виду спорта тяжелая атлетика (Приложение № 1). Результат выполнения теста должен составлять не ниже 75%.

Для прохождения практической части, обучающиеся должны выполнить нормативы, представленные в приложении № 2 (Приложение № 2).

### **Оценочные материалы**

Оценка результатов достижений учащихся, осуществляется тренером-преподавателем, в рамках реализации данной программы. Для более четкого представления о достижениях обучающихся, оценка результатов деятельности учащихся происходит два раза за учебный цикл, на начало учебного года (стартовая диагностика) и по окончании учебного года (итоговая аттестация).

Основным показателем результатов достижения учащимися, является сдача анкетирования по виду спорта тяжелая атлетика, результат выполнения теста должен составлять не ниже 75% (Приложение №1), и выполнение контрольных нормативов. Выполнение нормативов оценивается: зачтено или не зачтено (Приложение №2).

Дети, показавшие наивысшие спортивные результаты, по итогам сдачи нормативов, могут претендовать на возможность занятий по индивидуальным учебным планам и переходу на программу спортивной подготовки.

## **2.3. Методическое обеспечение программы**

**Формы организации учебных занятий:** беседа, практическое занятие, игра, эстафета, соревнование, видеозанятия (онлайн занятия в дистанционной форме на возможный период повышенной готовности), при наличии у обучающихся мобильного устройства и выхода в интернет.

**Методы организации учебно-воспитательного процесса:**

1. *словесный* (устное изложение, беседа, анализ текста и т.д.)

2. *наглядный* (показ (исполнение) педагогом техники, видеоматериалов, наблюдение и др.)

3. *практический* (тренинг, упражнения и др.)

**Педагогические технологии, применяемые тренером на занятиях:**

1. Индивидуально-дифференцированные технологии

2. Личностно-ориентированные технологии

3. Игровые технологии

4. Групповые технологии

5. Здоровьесберегающие технологии

**Исходя из выбора методов и технологий организации учебного процесса, можно выделить следующие формы организации деятельности учащихся на занятии:**

1. *фронтальная* - одновременная работа со всеми учащимися

2. *коллективная* - организация проблемно-поискового или творческого взаимодействия между всеми детьми

3. *индивидуально-фронтальная* - чередование индивидуальных и фронтальных форм работы

4. *групповая* - организация работы по малым группам (от 2 до 7 человек)

5. *коллективно-групповая* - выполнение заданий малыми группами, последующая презентация результатов выполнения заданий и их обобщение

6. *в парах* - организация работы по парам

7. *индивидуальная* - индивидуальное выполнение заданий, решение проблем.

**Факторы педагогического воздействия:**

- рациональное сочетание учебно-тренировочных средств разной направленности;

- правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в учебно-тренировочном занятии, так и в целостном учебно-тренировочном процессе;

- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;

- оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;

- полноценные разминки и заключительные части учебно-тренировочных занятий;

- повышение эмоционального фона учебно-тренировочных занятий;

- эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления;

- соблюдение режима дня, предусматривающего определённое время для учебно-тренировочных занятий.

**Медико-биологические средства восстановления:** витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

Все перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

**Психологические методы восстановления:**

- психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные

условия быта;

- создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия.

- высокие и значимые для учащегося промежуточные цели учебно-тренировочного занятия и точное их достижение.

### ***Методические рекомендации:***

Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, т.к. организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего воздействия относятся (парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.)

Адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса дает больший эффект. При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего воздействия, а затем - локального.

При подборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок.

Врачебный контроль в спортивной деятельности имеет различные функции: медицинские осмотры учащихся перед участием в соревнованиях, врачебно-педагогическое наблюдение с использованием дополнительных нагрузок, спортивную ориентацию и отбор, контроль за питанием и использование восстановительных мероприятий и другое.

Контроль за состоянием здоровья учащихся проводится в начале учебного года. Цель медицинского обследования – диагностика и оценка уровня здоровья и функционального состояния учащегося, назначение необходимых лечебно-профилактических, восстановительных и реабилитационных мероприятий.

Врачебный контроль за учащимися предусматривает:

- 1) медицинское обследование;
- 2) медицинское обследование перед соревнованиями;
- 3) врачебно-педагогическое наблюдение в процессе учебно-тренировочных занятий;
- 4) контроль за выполнением учащимися рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Основными формами проведения учебно-тренировочного процесса являются:

- учебно-тренировочное занятие с группой, проводимое в соответствии с утвержденным расписанием;
- тренировочные мероприятия;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях.

Учебно-тренировочный процесс в СШ проводится круглогодично. Учебный год начинается в сентябре и заканчивается в августе.

При проведении учебно-тренировочных занятий важно соблюдать последовательность в нарастании объёма и интенсивности физических нагрузок, сложности и трудности упражнений. Главное внимание в занятиях с учащимися должно уделяться разносторонней физической подготовке, укреплению здоровья, изучению отдельных технико-тактических приёмов. Особенно важно уделять особое внимание общей физической подготовке в учебно-тренировочных занятиях с учащимися, так как она лежит в основе специальной физической подготовки и создаёт базу для наиболее быстрого овладения технико-тактическим мастерством. Всесторонняя физическая подготовка не должна терять своего значения на протяжении всех лет тренировки, являясь важным аспектом тренировочного процесса.

Необходимо, чтобы занятия по разделу «ОФП» носили направленный характер и учащиеся стремились получить разряды по тем видам спорта, на которых базируется вид спорта. Такое построение тренировочного процесса будет способствовать постоянному подъёму уровня функциональной подготовки и росту технического мастерства что, в конечном счёте, отразится на результате.

При планировании тренировочных нагрузок рекомендуется придерживаться определённой последовательности во владении технико-тактическими приёмами и в распределении нагрузки.

В подготовительном периоде в большом объёме применяются упражнения для развития физических качеств, а также отработка отдельных приёмов и комбинаций.

Планируя тренировочные нагрузки, необходимо учитывать возрастные особенности физического развития учащихся. В связи с этим, при перспективном планировании максимальные нагрузки должны приходиться именно на эти возрастные периоды.

Педагогический принцип индивидуализации тренировочного процесса должен предусматривать возможность перевода наиболее способных учащихся на дополнительную образовательную программу спортивной подготовки «тяжелая атлетика» в соответствии с возрастом и на основании сдачи нормативов по общефизической подготовке. Это позволит им в более короткие сроки достичь хороших результатов.

При проведении учебно-тренировочных занятий тренер должен следить за точным выполнением учащимися поставленных задач.

### ***Рекомендации по проведению тренировочных занятий***

Подготовительная часть. Продолжительность подготовительной части занятия составляет 10-15 минут. Её содержание должно обеспечивать выполнение двух «частных» задач: подготовить организм учащихся к выполнению заданий, реализуемых в основной части тренировки, и частично, сопряжено обеспечить развития физических качеств, в основном силы и выносливости. Для этого после объявления тренером поставленных задач на тренировку, группа выполняет программу двигательных действий.

Такие действия и физическая нагрузка, реализуемые в подготовительной части тренировки, должны соответствовать следующим требованиям:

а) интенсивность физической нагрузки должна быть большей, чем в основной части. В конце подготовительной части у учащихся должно наступить выраженное потоотделение. Интенсивный бег и энергично выполненные с большой амплитудой общеразвивающие упражнения должны обеспечить развитие выносливости учащихся;

б) не следует выполнять сложные по координации упражнения, на объяснение и показ которых затрачивается много времени, упражнения должны быть простыми;

в) обязательно выполнение учащимися силовых упражнений, в том числе и тестирующих уровень силы (подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднятие и опускание туловища в положении сидя и др.);

г) координационная структура некоторых упражнений, выполняемых в подготовительной части тренировки, должна быть сходной с двигательными действиями, включенными в основную часть;

Основная часть. Продолжительность при 90-минутном уроке—45 минут,

Задачи: изучить новые и усовершенствовать ранее изученные технические и тактические действия и их элементы, усовершенствовать физические и волевые качества. Основная часть занятия в большинстве случаев начинается с повторения ранее пройденного материала, затем учащиеся изучают новые приемы, защиты, контрприемы, способы тактической подготовки. Повторив ранее пройденный материал и усвоив новый, учащиеся совершенствуют его в учебно-тренировочных или тренировочных схватках. В конце основной части может быть дано задание на совершенствование удержаний, уходов и контрприемов с уходом с моста. Основная часть тренировки может заканчиваться выполнением специальных упражнений на совершенствование силы, гибкости или выносливости.

Заключительная часть. Традиционно в конце тренировки подводят итоги. В данной части тренировки предлагается резко уменьшить физическую нагрузку и выполнять в медленном темпе успокаивающие упражнения с целью нормализации психического состояния и восстановления физической работоспособности, частично утраченной во время выполнения основных задач тренировки. Таким образом, средствами заключительной части постепенно ликвидируется двигательная доминанта и создается психологическая основа для восприятия последующих задач будущей тренировки.

На протяжении спортивно-оздоровительного этапа обучения учащиеся познакомятся с техникой избранного вида спорта. Насыщенный двигательный режим в спортивно-оздоровительных группах даст благоприятные изменения в состоянии здоровья и адаптации организма детей к физическим нагрузкам, значительно повысит их интерес к занятиям спортом.

Основные методы выполнения упражнений: игровой; повторный; равномерный; круговой; соревновательный (в контрольно-педагогических испытаниях).

*Основные направления тренировки.* Спортивно-оздоровительный базовый этап подготовки необходим для создания предпосылок для последующей успешной

спортивной специализации. Здесь происходит отбор детей для дальнейших занятий тяжелой атлетикой, поскольку именно в это время закладывается основа предпосылок овладения спортивным мастерством в дальнейшем. На данном этапе подготовки существует опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма. Поэтому дозировать нагрузку следует очень осторожно. Особенно это относится к упражнениям с отягощениями. Так, детям с 6 лет доступны упражнения с весом, равным около 20% собственного веса. Упражнения скоростно-силового характера следует давать небольшими дозами (по 5-8 мин) с чередованием промежутков активного отдыха.

*Основные средства и методы тренировки.* Главное средство в занятиях с детьми на этом этапе - подвижные игры. Для обеспечения технической и физической подготовки учащихся лучше применять упражнения в комплексе, что дает возможность проводить занятия и тренировки более организованно и целенаправленно. Комплексы желательно сочетать с проведением игр и игровых упражнений. Выполнение упражнений, направленных на развитие быстроты, требует интенсивных движений и большого нервного напряжения. Их применяют в начале основной части занятия после разминки, когда степень возбуждения центральной нервной системы оптимальна и способствует усвоению двигательных навыков, наиболее трудных по координации. Вслед за комплексами на быстроту включают и игровые упражнения, способствующие закреплению этого качества. Комплексы упражнений, направленные на воспитание силы, используют во второй половине занятия, так как к этому периоду наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма. Комплексы упражнений силовой направленности подкрепляют соответствующими силовыми играми и игровыми упражнениями. В спортивно-оздоровительных группах большое внимание необходимо уделять элементам акробатики, направленных на развитие координационных способностей и вестибулярного аппарата. Обучение технике тяжелой атлетики на этом этапе подготовки носит базовый характер и осуществляется на основе обучения базовым элементам.

*Особенности обучения.* Обучение осуществляется на основе общих методических принципах. В большей степени используются методы обеспечения наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий), методы упражнений - игровой и соревновательный. При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение - простым. Тренеру-преподавателю нецелесообразно подробно анализировать детали. Учащимся необходимо ставить двигательную задачу в конкретной форме, с наглядным объяснением: Методика контроля уже на этом этапе тренировки включает использование комплекса методов: педагогических, медико-биологических и пр. Комплекс методик позволит определить: состояние здоровья юного спортсмена; показатели телосложения; степень тренированности; уровень подготовленности; величину выполненной тренировочной нагрузки.

Тренировочный процесс должен проводиться с учетом важнейших педагогических закономерностей, на основе общих дидактических принципов (научность обучения, связь теории с практикой, воспитывающее обучение,

сознательность и активность, наглядность, доступность, систематичность и последовательность, прочность и индивидуальный подход к учащимся при работе в коллективе).

*Принцип научности обучения.* Передачу общих и специальных знаний строить на основе современных достижений науки и передовой практики. Изучать главные факты и закономерности, связанные с достижениями теории и практики физического воспитания, с анализом техники, тактики и важнейших положений физиологии, психологии, гигиены, педагогики, биохимии и других дисциплин, добиваясь сознательного их усвоения и применения в практике тяжелой атлетики. Тренеру-преподавателю постоянно изучать развитие науки и практики в области специализации, быть всегда в курсе достижений и знакомить с ними обучающихся.

*Принцип связи теории с практикой.* Научить детей творчески применять теорию в практике воспитания и обучения. Добиваться от обучающихся применения своих знаний, навыков и умений не только в спортивной, но и в общественно-трудовой деятельности и в быту. Овладеть техникой приемов в соответствии с тактикой их применения, на основе тактического смысла технического действия. Приучать учащихся к систематическому чтению специальной литературы, анализу теории и практики проведенных боев.

*Принцип воспитывающего обучения.* Стремиться к всестороннему развитию личности каждого из них, учитывать необходимость взаимосвязи физического воспитания с умственным, нравственным, эстетическим и идейнополитическим. Подавать личный пример добросовестного отношения к труду и общественной деятельности, воспитанности, такта и чуткого отношения к людям. Приводить примеры и разъяснять дела и поступки лучших спортсменов и тренеров в труде, в быту и на спортивных соревнованиях. Приучать каждого учащегося к самосовершенствованию, правдивости, честности, вежливости, опрятности, самокритичному отношению к своим поступкам и соблюдению спортивной этики. Сплачивать дружный коллектив, так как в коллективе формируются индивидуальность человека, его положительные качества и привычки (товарищество, взаимопомощь и др.) Добиваться бережного отношения к оборудованию, спортивному инвентарю и снаряжению.

*Принцип сознательности и активности.* Вести тренировочный процесс таким образом, чтобы обучающиеся понимали смысл и значение тех действий, которыми надо овладеть, и активно участвовали в обучении. Они должны ясно представлять конечную цель занятий, знать, что нужно, чтобы достичь цели. Воспитывать активность, трудолюбие и интерес к тяжелой атлетике, без которого немислимо сознательное отношение к выполняемым на тренировках упражнениям. Прививать навыки самостоятельной работы. Воспитывать инициативу и самостоятельность обучающихся в решении технико-тактических задач (принцип активности).

*Принцип наглядности.* Широко использовать различные формы наглядного обучения, такие как просмотр кинофильмов, посещение спортивных соревнований, где выступают тяжелоатлеты высокого класса.

*Принцип доступности.* Всякий учебный материал может быть освоен, если он доступен для учащихся. Доступность учебного материала включает преодоление посильных трудностей. Попытки выполнить непосильное упражнение могут привести к искажению техники, а во время напряженных тренировок — к функциональным отрицательным сдвигам. Непосильные действия могут подорвать веру в свои силы, кроме того, привести к травмам. Только преодоление посильных трудностей, чередование легких упражнений со сложными, дают эффект в обучении и тренировке.

*Принцип систематичности и последовательности.* Всю систему подготовки тяжелоатлетов строить на систематичности и последовательности овладения техникой, тактикой, развития физических и морально-волевых качеств (регулярность занятий, чередование нагрузок с отдыхом и соответствующая последовательность занятий в зависимости от их направленности и содержания). Только регулярные занятия дают эффект в обучении и тренировке, так как предусматривают непрерывность в развитии различных физических качеств (выносливости, быстроты, ловкости), технико-тактических навыков и морально-волевых качеств.

*Принцип прочности знаний и навыков.* Овладевать и совершенствовать технику при помощи многократного осмысленного повторения движений, внося тактические замыслы в их выполнение. Это способствует рациональному применению техники, ликвидации излишних напряжений, выработыванию экономных и эффективных движений.

*Принцип индивидуального подхода к учащимся при работе в коллективе.* Обеспечить возможность каждому обучающемуся сохранить и развивать свою индивидуальность, исходя из единства интересов личности и коллектива. Между методическими принципами обучения и тренировки существует тесная взаимосвязь. Ни один из них не может быть реализован, если игнорируются другие. Все принципы отражают отдельные стороны и закономерности одного и того же тренировочного и воспитательного процесса. На каждом занятии решается, как правило, комплекс взаимосвязанных задач: образовательных, оздоровительных и воспитательных. Оздоровительные и воспитательные задачи проходят через весь процесс физического воспитания и решаются на каждом занятии.

Для одарённых, мотивированных обучающихся в ходе реализации программы акцент ставится не на занятия с группой, а на достижение конкретного результата конкретным учащимся. Занятия при таком подходе, с учетом психофизических особенностей, учащихся следует проводить индивидуально или в группах, численность которых не должна превышать 6–7 человек, иначе, организация и контроль деятельности становятся практически невозможны или крайне затруднительны.

***Средства и методы психолого-педагогических воздействий, применяемых для формирования личности и межличностных отношений:***

1. Информация для учащихся об особенностях развития свойств личности.

2. Методы словесного воздействия: разъяснения, убеждения, советы, похвала, требования, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др.

3. Методы смешанного воздействия: поощрение, наказание, общественные и личные поручения.

4. Морально-психологическое просвещение учащихся в ходе лекций, бесед, консультаций, объяснений.

5. Личный пример тренера–преподавателя и ведущих учащихся.

6. Воспитательное воздействие коллектива.

7. Совместные общественные мероприятия внутри учебно-тренировочной группы: формирование и укрепление спортивных традиций; воздействие авторитетных людей, лидеров; коллективные обсуждения выполнения и тренировочного плана, дисциплины и поведения учащихся, итогов соревнований.

8. Организация целенаправленного воздействия литературы и искусства.

9. Постепенное осознание повышения трудности тренировочных заданий и уровня нагрузок.

На протяжении освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурной направленности учащиеся познакомятся с техникой избранного вида спорта. Насыщенный двигательный режим в спортивно-оздоровительных группах даст благоприятные изменения в состоянии здоровья и адаптации организма детей к физическим нагрузкам, значительно повысит их интерес к занятиям спортом.

Основные методы выполнения упражнений: игровой; повторный; равномерный; круговой; соревновательный (в контрольно-педагогических испытаниях).

*Основные направления тренировки.* Спортивно-оздоровительный базовый этап подготовки необходим для создания предпосылок для последующей успешной спортивной специализации. Здесь происходит отбор детей для дальнейших занятий тяжелой атлетикой, поскольку именно в это время закладывается основа предпосылок овладения спортивным мастерством в дальнейшем. На данном этапе подготовки существует опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма. Поэтому дозировать нагрузку следует очень осторожно. Особенно это относится к упражнениям с отягощениями. Так, детям с 6 лет доступны упражнения с весом, равным около 20% собственного веса. Упражнения скоростно-силового характера следует давать небольшими дозами (по 5-8 мин) с чередованием промежутков активного отдыха.

*Основные средства и методы тренировки.* Главное средство в занятиях с детьми на этом этапе - подвижные игры. Для обеспечения технической и физической подготовки учащихся лучше применять упражнения в комплексе, что дает возможность проводить занятия и тренировки более организованно и целенаправленно. Комплексы желательно сочетать с проведением игр и игровых упражнений. Выполнение упражнений, направленных на развитие быстроты, требует интенсивных движений и большого нервного напряжения. Их применяют

в начале основной части занятия после разминки, когда степень возбуждения центральной нервной системы оптимальна и способствует усвоению двигательных навыков, наиболее трудных по координации. Вслед за комплексами на быстроту включают и игровые упражнения, способствующие закреплению этого качества. Комплексы упражнений, направленные на воспитание силы, используют во второй половине занятия, так как к этому периоду наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма. Комплексы упражнений силовой направленности подкрепляют соответствующими силовыми играми и игровыми упражнениями. В спортивно-оздоровительных группах большое внимание необходимо уделять элементам акробатики, направленных на развитие координационных способностей и вестибулярного аппарата. Обучение технике тяжелой атлетики на этом этапе подготовки носит базовый характер и осуществляется на основе обучения базовым элементам.

**Особенности обучения.** Обучение осуществляется на основе общих методических принципах. В большей степени используются методы обеспечения наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий), методы упражнений - игровой и соревновательный. При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение - простым. Тренеру-преподавателю нецелесообразно подробно анализировать детали. Учащимся необходимо ставить двигательную задачу в конкретной форме, с наглядным объяснением: поймать, догнать, бросить в кольцо, прыгнуть через препятствие. Методика контроля уже на этом этапе тренировки включает использование комплекса методов: педагогических, медико-биологических и пр. Комплекс методик позволит определить: состояние здоровья юного спортсмена; показатели телосложения; степень тренированности; уровень подготовленности; величину выполненной тренировочной нагрузки.

Тренировочный процесс должен проводиться с учетом важнейших педагогических закономерностей, на основе общих дидактических принципов (научность обучения, связь теории с практикой, воспитывающее обучение, сознательность и активность, наглядность, доступность, систематичность и последовательность, прочность и индивидуальный подход к учащимся при работе в коллективе).

**Принцип научности обучения.** Передачу общих и специальных знаний строить на основе современных достижений науки и передовой практики. Изучать главные факты и закономерности, связанные с достижениями теории и практики физического воспитания, в частности в боксе, с анализом техники, тактики и важнейших положений физиологии, психологии, гигиены, педагогики, биохимии и других дисциплин, добиваясь сознательного их усвоения и применения в практике тяжелой атлетики. Тренеру-преподавателю постоянно изучать развитие науки и практики в области специализации, быть всегда в курсе достижений и знакомить с ними обучающихся.

**Принцип связи теории с практикой.** Научить детей творчески применять теорию в практике воспитания и обучения. Добиваться от обучающихся применения своих знаний, навыков и умений не только в спортивной, но и в

общественно-трудовой деятельности и в быту. Овладевать техникой приемов в соответствии с тактикой их применения, на основе тактического смысла технического действия. Приучать учащихся к систематическому чтению специальной литературы, анализу теории и практики проведенных соревнований.

*Принцип воспитывающего обучения.* Стремиться к всестороннему развитию личности каждого из них, учитывать необходимость взаимосвязи физического воспитания с умственным, нравственным, эстетическим и идейно-политическим. Подавать личный пример добросовестного отношения к труду и общественной деятельности, воспитанности, такта и чуткого отношения к людям. Приводить примеры и разъяснять дела и поступки лучших спортсменов и тренеров в труде, в быту и на спортивных соревнованиях. Приучать каждого учащегося к самосовершенствованию, правдивости, честности, вежливости, опрятности, самокритичному отношению к своим поступкам и соблюдению спортивной этики. Сплачивать дружный коллектив, так как в коллективе формируются индивидуальность человека, его положительные качества и привычки (товарищество, взаимопомощь и др.) Добиваться бережного отношения к оборудованию, спортивному инвентарю и снаряжению.

*Принцип сознательности и активности.* Вести тренировочный процесс таким образом, чтобы обучающиеся понимали смысл и значение тех действий, которыми надо овладеть, и активно участвовали в обучении. Они должны ясно представлять конечную цель занятий, знать, что нужно, чтобы достичь цели. Воспитывать активность, трудолюбие и интерес к тяжелой атлетике, без которого немислимо сознательное отношение к выполняемым на тренировках упражнениям. Прививать навыки самостоятельной работы. Воспитывать инициативу и самостоятельность обучающихся в решении технико-тактических задач (принцип активности).

*Принцип наглядности.* Широко использовать различные формы наглядного обучения, такие как просмотр кинофильмов, посещение спортивных соревнований, где выступают самбисты высокого класса. Кинофильмы демонстрировать неоднократно, обращая внимание на передвижение, тактику, на броски и др.

*Принцип доступности.* Всякий учебный материал может быть освоен, если он доступен для учащихся. Доступность учебного материала включает преодоление посильных трудностей. Попытки выполнить непосильное упражнение могут привести к искажению техники, а во время напряженных тренировок — к функциональным отрицательным сдвигам. Непосильные действия могут подорвать веру в свои силы, кроме того, привести к травмам. Только преодоление посильных трудностей, чередование легких упражнений со сложными, дают эффект в обучении и тренировке.

*Принцип систематичности и последовательности.* Всю систему подготовки самбистов строить на систематичности и последовательности овладения техникой, тактикой, развития физических и морально-волевых качеств (регулярность занятий, чередование нагрузок с отдыхом и соответствующая последовательность занятий в зависимости от их направленности и содержания). Только регулярные занятия дают эффект в обучении и тренировке, так как

предусматривают непрерывность в развитии различных физических качеств (выносливости, быстроты, ловкости), технико-тактических навыков и морально-волевых качеств.

*Принцип прочности знаний и навыков.* Овладевать и совершенствовать технику при помощи многократного осмысленного повторения движений, внося тактические замыслы в их выполнение. Это способствует рациональному применению техники, ликвидации излишних напряжений, выработыванию экономных и эффективных движений.

*Принцип индивидуального подхода к учащимся при работе в коллективе.* Обеспечить возможность каждому обучающемуся сохранить и развивать свою индивидуальность, исходя из единства интересов личности и коллектива. Между методическими принципами обучения и тренировки существует тесная взаимосвязь. Ни один из них не может быть реализован, если игнорируются другие. Все принципы отражают отдельные стороны и закономерности одного и того же тренировочного и воспитательного процесса. На каждом занятии решается, как правило, комплекс взаимосвязанных задач: образовательных, оздоровительных и воспитательных. Оздоровительные и воспитательные задачи проходят через весь процесс физического воспитания и решаются на каждом занятии.

Для одарённых, мотивированных учащихся в ходе реализации программы акцент ставится не на занятия с группой, а на достижение конкретного результата конкретным учащимся. Занятия при таком подходе, с учетом психофизических особенностей, учащихся следует проводить индивидуально или в группах, численность которых не должна превышать 6 –7 человек, иначе, организация и контроль деятельности становятся практически невозможны или крайне затруднительны.

### **3. Требования техники безопасности.**

Требования техники безопасности в процессе реализации Программы.

Во избежание травматизма при проведении занятий особое внимание уделяется подготовке места проведения занятий и организма учащихся к выполнению технических действий, требующих высокой координации их исполнения, и дисциплине в группе.

Вся ответственность за безопасность учащихся возлагается на преподавателей, непосредственно проводящих занятия с группой. На первом занятии необходимо ознакомить учащихся с правилами безопасности при проведении занятий по тяжелой атлетике.

#### *1. Общие требования безопасности*

К занятиям допускаются дети и подростки, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий тяжелой атлетикой, имеющие медицинскую справку с допуском врача и прошедшие инструктаж по технике безопасности.

График проведения занятий определяется расписанием занятий, утвержденным директором школы.

Опасными факторами в зале тяжелой атлетике являются: травмы при проведении занятий на неисправных, непрочных установленных и не закрепленных тренажерах; травмы при нарушении правил использования тренажеров, а также при нарушениях установленных режимов занятий и отдыха.

О каждом несчастном случае пострадавший или очевидец обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю.

### *2. Требования безопасности перед началом занятий*

Приходить на тренировку за 10 – 15 минут. Одежда учащихся должна соответствовать температуре в зале, быть свободной и не сковывать движений, обувь - подходящего размера, иметь жесткую подошву и хорошую шнуровку, в карманах не должно быть посторонних предметов. Во рту не должно быть конфет или жевательной резинки. К тренировкам необходимо приступать после предварительной разминки. При наличии каких-либо заболеваний, травм или плохом самочувствии немедленно сообщить об этом преподавателю.

### *3. Требования безопасности во время занятий*

В ходе тренировочного занятия необходимо внимательно слушать преподавателя и тщательно выполнять все его указания. Запрещено приступать к занятиям в отсутствие преподавателя и самостоятельно изменять технику упражнений или параметры тренировочной нагрузки.

Приступая к занятиям с отягощениями (штанга, гири, гантели, тренажёрные устройства) необходимо убедиться в следующем:

а) инвентарь должен находиться в исправном состоянии, замки на штанге и гантелях должны надежно фиксировать диски и не спадать при резких движениях снаряда, тренировочный вес на обоих концах грифа штанги или гантели должен быть симметрично распределён, места хвата должны быть очищены от ржавчины и не иметь заусенцев, втулки тяжелоатлетической штанги должны свободно вращаться в обе стороны, стопорный ключ в тренажёрных устройствах должен быть вставлен до конца и надёжно зафиксирован;

б) при проверке спортивных снарядов необходимо обратить особое внимание на состояние тяг и креплений, чистоту мест захвата.

В ходе занятия необходимо выполнять следующие требования:

- заниматься с отягощениями в специально отведённой для этого части зала;  
- перед началом выполнения упражнения убедиться, что на полу рядом с вами нет посторонних предметов;

- не заниматься со штангой или разборными гантелями на которые не надеты фиксирующие замки или не симметрично распределён нагрузочный вес;

- в ходе выполнения упражнения убедиться, что рядом с вами нет других занимающихся;

- при выполнении упражнения другими занимающимися отойти от них на безопасное расстояние;
- не выполнять сложных, с большим тренировочным весом упражнений без подстраховки партнёра;
- во избежание срыва захвата, перед выполнением упражнений требующих прочного захвата, необходимо насухо вытереть ладони или натереть их специальным составом (мел или магнезия) или использовать кистевые ремни;
- после выполнения упражнения снаряд не бросать, а аккуратно поставить на пол.

При занятиях в тренировочном зале вести себя корректно и адекватно - не мешать другим учащимся выполнять упражнения, в случае необходимости оказывать помощь, не бегать по залу, не толкать других учащихся, не кричать, не бросать инвентарь на пол и т. д.

#### *4. Требования безопасности в аварийных ситуациях*

При возникновении неисправности в работе тренажера или его поломке, прекратить занятия на тренажере, сообщить об этом преподавателю. Занятия продолжать только после устранения неисправности тренажера.

При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом тренеру-преподавателю или администрации школы.

#### *5. Требования безопасности по окончании занятий*

Привести в исходное положение все тренажеры, проверить их исправность. После окончания занятия занимающиеся обязаны освободить раздевалку в течение 15 минут и сразу идти домой знакомым путем.

За несоблюдение правил техники безопасности ответственность несут занимающиеся и их родители.

## Список литературы

### *Основная литература.*

1. Федеральный закон РФ от 04.12.2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с последними изменениями и дополнениями)
2. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта тяжелая атлетика (утв. Приказом Министерства спорта РФ от 21 февраля 2013 г. №73)
3. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации, утвержденные Министром спорта Российской Федерации В.Л. Мутко от 12 мая 2014 г. «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных учреждений дополнительного образования детей» (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014г.)
4. Программа развития тяжелой атлетики в Российской Федерации на 2013 – 2020 годы – М., 2013, - 158с.
5. Скотников В.Ф., Смирнов В.Е., Якубенко Я.Э. Тяжелая атлетика: примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР, ШВСМ. – М., 2009.
6. Краевые методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (РМЦ, 2020 г.).
7. Проектирование и экспертирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ: требование и возможность вариативности: учебно – методическое пособие / И.А. Рыбалева. – Краснодар: Просвещение-Юг, 2019. – 138 с.

### *Дополнительная литература.*

8. Бережанский В.О. Специальная физическая подготовка квалифицированных тяжелоатлетов: Автореф. дисс. ... канд. пед. наук. - Львов, 2006. – 20 с.
9. Верхошанский Ю.В. Принципы организации тренировки спортсменов высокого класса в годичном цикле // Теория и практика физической культуры. - 2006. - №2. - С. 24-31.
10. Дворкин Л.С. Подготовка юного тяжелоатлета. - Москва, Советский спорт, 2006. – 338 с.
11. Кубаткин В.П. Спортивная тренировка как предмет системного исследования / В.П. Кубаткин // Теория и практика физической культуры. - 2003. - №1. - С. 28-31.

12. Марченко В.В. Особенности тренировки квалифицированных тяжелоатлетов / В.В. Марченко, В.Н. Рогозян. // Теория и практика физической культуры. - 2004. - № 2. - С. 33-36.
13. 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. 32
14. Медико-биологические проблемы физической культуры и спорта в современных условиях (по материалам одноименной Международной научно-практической конференции) // Теория и практика физической культуры. - 2004. - № 2. - С. 62-63.
15. Основы спортивной тренировки: Учебно – методическое пособие. – Волгоград: Издательство Волгоградского государственного университета, 2001. – 88 с.
16. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов - К. : Олимпийская литература, 2004. - 808 с.
17. 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.

### **Перечень Интернет-ресурсов**

1. Министерство спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>)
2. Министерство физической культуры и спорта Краснодарского края (<http://www.kubansport.ru/>)
3. Федерация тяжелой атлетики России (<http://www.rfwf.ru>)
4. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>)
5. Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>)  
Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru/>)
6. Международный олимпийский комитет (<http://www.olympic.org/>)

**Итоговая аттестация по ДООП «ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА».**  
**Анкета «Теоретический курс ДООП «ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА».**

Выбрав правильный вариант ответа, обозначь его галочкой V.

№	Вопрос	Ответ		
		1885	1900	1910
1	Когда зародилась тяжёлая атлетика в России?	1885	1900	1910
2	Кто из России 2-х кратный Олимпийский чемпион?	Ригерт	Плюкфельдер	Алексеев
3	Сколько упражнений в тяжелой атлетике на соревнованиях?	3	4	2
4	Как правильно называется место для тренировки в тяжелой атлетике ?	площадка	помост	татами
5	Сколько времени даётся тяжелоатлету на подход в соревнованиях?	1 мин	1,5 мин	2 мин
6	Как правильно называется обувь Тяжелоатлета?	туфли	борцовки	штангетки
7	Какие упражнения входят в Соревнования по тяжелой атлетике?	Тяга, приседание, жим лёжа	рывок, толчок	жим стоя, тяга
8	Кто создал тяжелую атлетику в России?	Пьер Де Кубертен	Владислав Краевский	Сергей Елисеев
9	Сколько килограмм весит мужской гриф?	15	20	22,5
10	Сколько килограмм весит женский гриф?	15	17,5	20
11	Входит ли тяжелая атлетика в программу Олимпийских игр?	была, убрали	да	нет
12	Сколько даётся тяжелоатлету попыток на соревнованиях?	8	4	6

### Нормативы итоговой аттестации по ДООП «Тяжелая атлетика»

№п/ п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1	Прыжок в длину с места отталкивание двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			130	120
2	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье( от уровня скамьи)	см	не менее	
			+ 2	+ 3