

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ ГОРОД АРМАВИР
УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА АРМАВИРА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №1**

ПРИНЯТА:

На заседании педагогического совета
МБУДО ДЮСШ №1 г. Армавира
протокол № 01 от «01» сентября 2022 г.

УТВЕРЖДЕНА:

приказом МБУДО ДЮСШ №1
г. Армавира № 67-ОД
от «01» сентября 2022 г.
_____Л.Ю. Ветрова

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
по олимпийскому виду спорта
«Тяжелая атлетика»**

Уровень программы: ознакомительный

Срок реализации программы: 1 год (1 год – 228 часов)

Возрастная категория: от 7 до 18 лет;

Состав группы: до 20 человек;

Форма обучения: очная, дистанционная;

Вид программы: модифицированная;

Программа реализуется на бюджетной основе

Авторы программы:

заместитель директора по УСР – Грачева С.А.

**г. Армавир,
2022 г.**

СОДЕРЖАНИЕ

№ п/п	Название тем и разделов	№ стр.
Раздел I. «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты»		
1	Пояснительная записка	3
1.1.	Направленность программы	3
1.2.	Актуальность, новизна, педагогическая целесообразность	3
1.3.	Отличительные особенности программы и специфика организации обучения.	4
1.4.	Адресат программы	5
1.5.	Уровень программы, объем и сроки	5
1.6.	Формы обучения	5
1.7.	Режим занятий	6
1.8.	Цели и задачи программы	6
1.9.	Особенности организации образовательного процесса	6
1.10.	Содержание программы (учебно-тематический план)	7
1.11.	Планируемые результаты обучения.	8
1.12.	Содержание учебно-тематического плана	8
1.13.	Формы контроля и подведения итогов реализации программы	15
Раздел II. Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации		
2.1.	Календарный учебный график	17
2.2.	Условия реализации программы	18
2.3.	Формы аттестации	19
2.4.	Оценочные материалы	20
2.5.	Методические материалы	20
2.6.1	Список литературы	22
2.6.2	Интернет ресурсы	23
Раздел III. Учебно-методический комплект		
3.1	Материалы по технике безопасности для тренеров-преподавателей.	24

Раздел I. «КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБРАЗОВАНИЯ: ОБЪЕМ. СОДЕРЖАНИЕ, ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ»

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

- Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по тяжелой атлетике, (далее «Программа») разработана в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» №273 – ФЗ от 29.12.2012г., Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» №529 – ФЗ от 16.11.2007 г., Постановлением от 04.07.2014г. №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 (Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей), Приказом Министерства просвещения Российской Федерации №196 от 09.11.2018 года, с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ» (автор-составитель Рыбалева И.А.), 2019 год г. Краснодар.

1.1. НАПРАВЛЕННОСТЬ.

По форме организации содержания и педагогической деятельности программа является комплексной. Программа является модифицированной, *физкультурно-спортивной* направленности.

Направлена на физическое воспитание личности, выявление одаренных детей, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте и в выбранном виде спорта - тяжелая атлетика.

1.2. АКТУАЛЬНОСТЬ. НОВИЗНА. ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ЦЕЛЕСООБРАЗНОСТЬ

Актуальность предлагаемой программы определяется запросом со стороны детей и их родителей (законных представителей) на программы физкультурно-спортивной направленности, развития физических качеств ребенка и двигательной активности.

Данная Программа охватывает комплекс основных параметров подготовки самых юных атлетов на ознакомительном этапе подготовки. Предусматривает последовательность и непрерывность процесса подготовки к активным и систематическим занятиям тяжелой атлетикой, преимущество в решении задач знакомством с атлетическими упражнениями и укрепления здоровья юных спортсменов, гармоничного воспитания личности и интереса к занятиям физической культурой и спортом, дальнейшего освоения образовательной программы или переход на освоение предпрофессиональной программы базового уровня сложности.

Новизна программы заключается в том, что процесс обучения и тренировки направлен на выявление и развитие индивидуальных способностей и талантов учащихся, освоение данной программы является ознакомительным этапом многолетнего процесса обучения и тренировки юных атлетов, обеспечивает последовательность и непрерывность обучения.

Также новизна данной программы заключается в применении современных технологий в дополнительном образовании, частичной организации образовательного процесса дистанционно на информационно-коммуникационных ресурсах (ZOOM, Skype, WhatsApp, Instagram и др.) в случаях необходимости.

Педагогическая целесообразность. Программа «Тяжелая атлетика» опирается на опыт работы лучших тренеров-преподавателей, учитывает современные методики работы с учащимися. Применяются в том числе, новые формы занятий, используются современные средства обучения. Несомненно, в современном мире педагогически целесообразно пользоваться не только проверенными подходами, но и инновационными.

Программа повышает уровень физической активности и подготовленности к дальнейшему освоению вида спорта – тяжелая атлетика.

Программа не предусматривает подготовку мастеров высокого класса, а направлена на оздоровление и физическое развитие детей, на формирование таких физических и психических качеств и способностей, которые позволят осваивать атлетические навыки. Определяющей формой организации образовательного процесса по данной программе является теоретические, практические занятия. Образовательный процесс строится так, чтобы обучающиеся могли применить теоретические и практические знания на практике, участвуя в различных соревнованиях.

1.3. ОТЛИЧИТЕЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ И СПЕЦИФИКА ОРГАНИЗАЦИИ ОБУЧЕНИЯ

Данная программа максимально адаптирована для обучения в условиях дополнительного образования. Организация учебно-тренировочного процесса на занятиях тяжелой атлетикой осуществляется на основе современной методики обучения и тренировки, освоения тренировочных и соревновательных нагрузок, достижения ими разностороннего физического развития. Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования групп ДЮСШ №1, рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Особенность программы заключается в способе ее реализации и формировании учебных групп. Программа позволяет максимально полно дать, детям и их родителям (законным представителям), представление о виде спорта тяжелая атлетика, сформировать у учащихся первичные знания, умения и навыки не только в выбранном виде спорта, но и в общей физической подготовке.

Очень важно отметить, что тренировки проводятся в группе учащихся разных возрастов и спортивной подготовки. Это коллектив и в данном случае его составляют учащиеся младшего, среднего и старшего школьного возраста. Во время тренировки дети учатся работать вместе, уважать друг друга и помогать друг другу. У детей воспитывается ответственность. Также дети становятся ответственными за спортивный инвентарь, учатся работать в коллективе. Они становятся более уверенными в своих силах, исчезает зажатость и нерешительность. Исчезает страх перед другими детьми.

Главной отличительной особенностью программы является система получения планируемых результатов обучения в условиях временного ограничения (приостановления) для учащихся занятий в очной (контактной) форме по санитарно-эпидемиологическим и другим основаниям.

1.4. АДРЕСАТ ПРОГРАММЫ.

Программа предназначена для детей 7-18 лет, изъявившим желание обучаться по данному направлению, без дополнительных требований к подготовке. На обучение принимаются дети, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий выбранным видом спорта, по медицинской справке, заверенной врачом по спортивной медицине. Зачисление осуществляется на основании добровольного волеизъявления ребенка и заявления родителей (законных представителей) или самого ребенка, достигшего возраста 14-ти лет, по договору на оказание образовательных услуг, без специального профильного отбора.

Приём в ДЮСШ №1 осуществляется на основании «Положения о правилах приёма, обучения, перевода, замены, отчисления, восстановления и выпуска учащихся ДЮСШ №1».

На повторный год обучения переходят все дети, желающие продолжать обучение по дополнительной общеразвивающей программе по выбранному виду спорта автоматически, после завершения обучения на первом году, без каких-либо дополнительных оформлений и перерегистраций. Обучение по данной программе возможно без ограничения сроков обучения, до достижения учащимся возраста 18 лет. При этом, если у учащегося восемнадцатилетие наступило в текущем учебном году, обучение данного учащегося продолжается вплоть до окончания учебного года. Отчисление среди года учащегося, достигшего возраста 18 лет не производится.

1.5. УРОВЕНЬ ПРОГРАММЫ, ОБЪЕМ И СРОКИ.

Уровень программы: ознакомительный.

Срок реализации программы: 1 год в расчете на 38 учебных недель в год.

Количество часов по программе: 228 часов.

1.6. ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ:

- очная (контактная);
- с возможным применением дистанционных технологий (бесконтактная).

1.7. РЕЖИМ ЗАНЯТИЙ

(таблица №1)

Год	Длительность занятия	Периодичность	Кол-во часов в неделю	Кол-во часов в год
1	2 час	3	6	228

Продолжительность одного занятия не должна превышать двух академических часов (2x45 мин.) 3 раза в неделю («СанПиН 2.4.4.3172-14» зарегистрировано в Минюсте России 20.08.2014 г. № 33660).

При необходимости, возможно сокращение учебно-тренировочных занятий.

1.8. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ.

Цель программы: формирование первичных знаний, двигательных умений и навыков средствами вида спорта тяжелая атлетика, приобщение детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Основная задача – укрепление здоровья, физическое развитие, привитие интереса детей к спорту и в частности к тяжелой атлетике, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно-важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта в процессе регулярных физкультурно-спортивных занятий.

Обучающие:

1. Обучить основным приемам техники тяжелой атлетики.
2. Обучить знаниям и элементарным правилам вида спорта.

Развивающие:

1. Развивать физические качества: выносливость, быстроту, ловкость.
2. Развивать двигательные умения и навыки.

Воспитательные:

1. Воспитывать нравственно-волевые качества у учащихся.
2. Формировать у учащихся устойчивые мотивы и потребность в бережном отношении к своему здоровью.

1.9. ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Программой предусмотрена последовательная организация образовательного процесса, где осуществляется ознакомительная, предварительная общая и специальная физическая подготовка.

Учебный год в ДЮСШ №1 начинается 1 сентября. Учебно-тренировочные занятия проводятся на основании «Расписания учебно-тренировочных занятий на учебный год».

**Продолжительность спортивно-оздоровительного этапа,
минимальный возраст для зачисления, наполняемость групп.**

(таблица №2)

Этап спортивной подготовки	Продолжительность этапа спортивной подготовки	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (чел.)
Спортивно-оздоровительный (СО)	1 год	7	10-20

На спортивно-оздоровительном этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами избранного вида спорта.

1.10. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.

Учебно-тематический план

СОЭ на 38 недель

(таблица №3)

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка	8	8	-	
1.1.	Вводное занятие. Инструктаж по Технике безопасности	2	2	-	опрос, собеседование
1.2.	Кратко о тяжелой атлетике	1	1	-	
1.3.	Терминология тяжелоатлетических упражнений	1	1	-	
1.4.	Развитие тяжелой атлетики в России	1	1	-	
1.5.	Места занятий. Оборудование и инвентарь	1	1	-	
1.6.	Основы личной гигиены	1	1	-	
1.7.	Гигиенические знания и навыки. Закаливание	1	1	-	
2.	Физическая подготовка	177	-	177	
2.1.	Общefизическая подготовка.	141	-	141	наблюдение, тестирование
2.2.	Специальная физическая подготовка	36	-	36	
3.	Подвижные игры.	43	-	43	
4.	Участие в соревнованиях.	-	-	-	
5.	Прием контрольных нормативов.	-	-	-	
ВСЕГО за год		228	8	220	

В условиях временного ограничения (приостановления) занятий в очной (контактной) форме по санитарно-эпидемиологическим и другим основаниям и применением дистанционных форм обучения (бесконтактной)

возможно увеличение количества часов по программе, отведенных на изучение теоретических основ и сокращения количества часов, отведенных на практическую часть.

1.11. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ.

Результатами освоения программы являются основные показатели физической подготовленности и укрепление здоровья учащихся.

Результат:

- развитие физических способностей детей,
- знание основных понятий, терминов и определений тяжелой атлетики.
- знание основ культуры здорового и безопасного образа жизни,
- укрепление здоровья,
- имеют базу начальных знаний, умений и навыков в избранном виде спорта,
- регулярно занимаются тяжелой атлетикой,
- продолжение заниматься на данной программе или перевод спортивно одаренных детей на освоение дополнительной общеразвивающей предпрофессиональной программы.

1.12. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

Цель: знать основные правила безопасности поведения в спортивном зале, историю и теорию тяжелой атлетики.

Задачи:

- обучить основным техническим навыкам в избранном виде спорта.
- приобрести знания по истории тяжелой атлетики.
- развивать физические качества: выносливость, быстроту, ловкость;
- воспитывать нравственно-волевые качества у учащихся;
- укреплять здоровье учащихся.

1. Теоретическая подготовка

1.1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

Знакомство с детьми. Цели, задачи и содержание работы группы в предстоящем учебном году. Правила поведения в ДЮСШ №1.

Проведение инструктажа по технике безопасности в пути следования к месту проведения занятий и во время проведения тренировочных занятий и соревнований. История развития ДЮСШ №1, знакомство с достижениями, демонстрация кубков, медалей, грамот.

1.2. Кратко о тяжелой атлетике.

1.3. Терминология тяжелоатлетических упражнений.

1.4. Развитие тяжелой атлетики в России.

История развития тяжелой атлетики. Просмотр выступлений ведущих атлетов России. Воспитание любви к избранному виду спорта, укрепления здоровья, всестороннее развитие учащихся. Основы здорового образа жизни.

- 1.5. Места занятий. Оборудование и инвентарь.
- 1.6. Основы личной гигиены
- 1.7. Гигиенические знания и навыки. Закаливание.

Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим дня и питание спортсмена. Гигиена. Личная гигиена, уход за кожей головы, тела, ног. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание). Гигиена сна. Режим дня и гигиена юного спортсмена.

Закаливание, роль закаливания для повышения работоспособности организма. Использование естественных сил природы (солнце, воздух и вода) для закаливания

2. Физическая подготовка.

2.1. *Общefизическая подготовка.*

Развитие силы основных мышц рук, ног, туловища.

- упражнения с использованием собственного веса (подтягивание, отжимание в упоре лежа, поднимание и опускание туловища, поднимание и опускание ног из различных исходных положений).
- упражнения с отягощениями (гантели, набивные мячи, вес партнера).
- упражнение на снарядах и со снарядами;
- упражнение с предметами;
- подвижные и спортивные игры.

(таблица №4)

Общая физическая подготовка
- Бег 30 м
- Прыжки в длину
- Отжимания и подтягивания
- Маятник
- Непрерывный бег
- Челночный бег
- Упражнения на мышцы пресса
- Упражнения на мышцы спины
- Упражнения на мышцы ног и стоп

Средствами ОФП являются: общеразвивающие упражнения, бег, плавание, ходьба на лыжах, катание на коньках, велосипедах, спортивные и подвижные игры и т.д.

Легкоатлетические упражнения: упражнения в беге, прыжках.

2.2. *Специальная подготовка.*

- это специально организованный процесс, направленный на развитие и совершенствование физических качеств необходимых для успешного освоения и качественного выполнения упражнений тяжелой атлетики. В настоящее время выделяют 7 основных физических способностей:

- *координация* - способность к целесообразной организации мышечной деятельности и ловкость - способность осваивать новые движения и перестраивать деятельность в соответствии с обстановкой, для развития применяются - задания, игры, эстафеты, включающие сложно

координированные действия и упражнения с предметами;

- *гибкость* - подвижность в суставах - способность выполнять движений по большой амплитуде пассивно и активно, ее развитию способствуют упражнения на развитие подвижности различных суставов - пружинное растягивание, махи, фиксация поз, расслабление;

- *сила* - способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий в статических и динамических движениях, существуют упражнения на силу мышц рук, ног, туловища: сгибание и разгибание, отведение и приведение, круговые движения, бег, прыжки, выпады, приседы;

- *быстрота* - способность быстро реагировать и выполнять движения с большой скоростью и частотой, развивается при выполнении упражнений на развитие скорости реакции, скорости и частоты движений при выполнении основных упражнений;

- *прыгучесть* - скоростно-силовое качество, проявляющееся в высоте отталкивания, ее развитию способствуют упражнения на развитие силы, скорости и высоты отталкивания, а также прыжковой выносливости;

- *выносливость* - способность противостоять утомлению, вырабатывается в процессе выполнения различных заданий на фоне утомления.

Существуют стержневые упражнения, которые применяются в ходе всей дальнейшей многолетней подготовки.

Из рывковых упражнений - это рывок классический, рывок в полуприсед, рывок в полуприсед из исходного положения гриф ниже и выше уровня колен, рывок в полуприсед с последующим приседанием со штангой сверху на прямых руках, тяга рывковая с помоста и из исходных положений гриф ниже и выше колен, тяга рывковая, затем рывок классический.

Из толчковых упражнений - это толчок классический, подъем на грудь в полуприсед с помоста и из исходных положений гриф ниже колен, толчок от груди, штанга берется со стоек или из-за головы, тяга толчковая с помоста и из исходных положений гриф ниже и выше колен. На всех этапах применяются приседания со штангой на плечах и на груди, а также уход в сед из исходного положения гриф на плечах, хват рывковый.

Из дополнительных средств - постоянно применяются приседания со штангой на плечах стоя на носках и приседания в «ножницах» со штангой между ногами в прямых руках; наклоны с отягощением на «козле», со штангой на плечах, стоя на прямых ногах и со штангой на плечах, сидя на стуле; жим рывковым хватом из-за головы с последующим приседанием со штангой сверху. Итого 26 упражнений.

Указанный перечень состава средств можно расширять за счет следующих 9 упражнений:

- Рывок классический, хват толчковой.
- Рывок классический из исходного положения (и.п.) гриф выше КС + из и.п. гриф ниже КС + рывок классический.
- Рывок в полуприсед, хват толчковый.
- Тяга рывковая до коленей, стоя на подставке.

- Тяга рывковая, хват обратный.
- Подъем штанги на грудь из и.п. ноги прямые.
- Подъем штанги на грудь, стоя на подставке.
- Подъем штанги на грудь из и.п. гриф выше КС + из и.п. гриф ниже КС + с помоста (можно стоя на подставке).
- Подъем на грудь в полуприсед средним (широким) хватом.
- Тяга толчковая (ТТ) из и.п. гриф у КС + ТТ.
- ТТ + из и.п. гриф н.к. + в.к.
- ТТ из и.п. гриф в.к. + н.к. + ТТ.
- ТТ с 4 остановками + медленное опускание + ТТ быстрая.
- ТТ до КС, стоя на подставке.
- ТТ до прямых ног, стоя на подставке.
- ТТ, хват обратный.
- Тяга одной рукой.
- Приседание со штангой на груди медленное.
- Сидя в разножке, штанга на плечах, разгибание ног в КС без выпрямления вверх.
- Вставание со штангой на груди из полу приседа.
- Вставание со штангой на плечах из полу приседа и т.д.

В ходе подготовки спортсменов спортивно-оздоровительных групп, одной из важнейших задач является прочное овладение техникой классического рывка и толчка, т.е. целостным выполнением упражнений. В ходе дальнейшего многолетнего тренировочного процесса должно происходить нарастание не только количественных, но и качественных параметров нагрузки. Важным фактором повышения эффективности (напряженности) тренировок служат комбинированные упражнения (КОУ) и различные режимы мышечной деятельности (РРМД).

Упражнения для развития силы:

- 1) - поднимание и опускание рук вверх, вперед, в стороны (с гимнастической палкой);
- 2) - наклоны и повороты туловища в различных направлениях из различных исходных положений;
- 3) - круговые движения туловищем;
- 4) - сгибание-разгибание рук в упоре лежа, в виси на низкой жерди или перекладине;
- 5) - удержание положения прогнувшись лежа на животе;
- 6) - в виси на гимнастической стенке поднимание согнутых ног до угла 90°;
- 7) - лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены – поднимание туловища до прямого угла;
- 8) - приседания на двух ногах у опоры и без.

Упражнения для развития гибкости:

- 1) - рывковые движения руками во все направления;
- 2) - круги руками во всех направлениях;
- 3) - наклоны вперед, назад;
- 4) - «мост» из положения лежа, и.п. основная стойка;

5) - махи ногами вперед, назад, в сторону у опоры.

Упражнения для развития прыгучести:

6) - прыжки со скакалкой;

7) - прыжки с места на гору матов;

Строевые упражнения.

Команды для управления строем. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонии по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

Упражнения с сопротивлением.

Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, наклоны, поворот, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча.

Упражнения со скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад.

Упражнения с малыми мячами - броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену.

Подвижные, спортивные игры и эстафеты. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Легкоатлетические упражнения. Бег на различные дистанции. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега.

При выполнении физических упражнений следует устанавливать их правильное сочетание и разумное чередование, целесообразную дозировку в сочетании с активным отдыхом.

Техническая подготовка – это процесс формирования знаний, умений и навыков выполнения, свойственных виду спорта упражнений и совершенствование их до максимально возможного уровня. Цель технической подготовки – сформировать такие знания, умения и навыки, которые позволили бы атлетам с наибольшей эффективностью продемонстрировать свою индивидуальность в сочетании с разнообразием, трудностью и оригинальностью упражнений в единстве с музыкой и обеспечить дальнейший рост спортивного мастерства.

(таблица №5)

	Техническая подготовка.
1	<i>Рывковые упражнения</i>
	- Рывок классический
	- Р. кл.стоя на подставке
	- Р. п.п.
	- Т.Р.
2	<i>Толчковые упражнения</i>
	1. Т. кл.
	2. Н. гр. п.п.
	3. Шв. т. со стоек
	4. Полутолчок + Толчок
	5. Толчок со стоек
	6. Т.Т.
	7. Т.Т. с медлен. опусканием
3	<i>Приседания</i>
	1. Пр. пл.
	2. Пр. гр.
	3. Пр. пл. в уступающем режиме
4	<i>Наклоны</i>
	1. Тяга станова рывк. хватом
	2. Накл. со шт. на пл. с согн. в кол. ногах
	3. Накл. со шт. на пл. с согн. в кол. ногах + прыжок
5	<i>Жимовые упражнения</i>
	- Жим стоя
	- Швунг жимовой
	- Уход в сед из и.п. гриф на пл. хв. рывковый
	- Жим лежа

Задачами технической подготовки являются:

- формирование системы специальных знаний о рациональной технике упражнений, требований к их исполнению, изучение правил соревнований;
- развитие широкого круга разнообразных двигательных умений и навыков, свойственных тяжелой атлетике;
- совершенствование всех спортивно-значимых компонентов исполнительского мастерства: технических, физических, эстетических и музыкально выразительных;
- разработка новых оригинальных элементов и соединений, совершенствование техники общеизвестных;
- составление соревновательных программ, эффективно отражающих и совершенствующих спортивное мастерство спортсменов.

В технической подготовке атлетов выделяют следующие методы:

1. *Рассказ или лекция.* Применяется для изучения теории тяжелой атлетики (судейство, правила, история, основы техники и тактики, самоконтроль и т.п.)
2. *Беседа.* Применяется при разборе соревнований, составлений индивидуальных планов тренировок и т.п.
3. *Показ.* Применяются при демонстрации упражнений, в показательных выступлениях, просмотрах кинофильмов, фото, схем и т.п.

4. *Наблюдения* учащихся за тренировками и выступлениями мастеров на соревнованиях, за выполнением упражнений другими учащимися в группе.

5. *Самостоятельная работа учащихся* заключается в изучении и повторении теории атлетики, совершенствование техники, тактики, физических и волевых качеств.

6. *Упражнения* (тренировки) применяются для закрепления знаний и навыков.

Так как данная программа, в основном, рассчитана на детей младшего и среднего школьного возраста, то тактической подготовке уделяется скорее теоритическая подготовка. Идет знакомство с упражнениями, правилами их выполнения, техникой безопасности при выполнении данных упражнений. Дети, имеющие соответствующую подготовку, подготовленные физически и психологически, достигшие возраста 10 лет, могут переходить на практическое изучение данных упражнений.

3. Подвижные игры и другие виды спорта.

Для подготовки обучающихся в тяжелой атлетике, используя навыки из других видов спорта, развиваются следующие виды качеств:

- скоростно-силовые способности;
- силовые способности;
- координационные способности;
- выносливость;
- гибкость.

Бег – один из распространенных и доступнейших видов физических упражнений – служит прекрасным средством развития быстроты, силы и других важных качеств. Вовлекая в работу многие мышечные группы, бег вызывает усиление деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем и всего организма в целом, представляет возможность, варьируя различными дистанциями, добиваться более высоких уровней быстроты и выносливости. Бег с места, ускорения с ходу по травянистым склонам вниз, вверх или траверсами и по песчаному грунту.

Бесконечное разнообразие беговых упражнений делает бег одним из основных средств ОФП. Прыжки и подскоки совершенствуют координацию движений, функции вестибулярного аппарата, улучшают ориентировку в пространстве.

Спортивные игры – разнообразные и быстрые действия в условиях постоянно меняющейся обстановки - развивают быстроту, ловкость, выносливость и тактическое мышление. Они эмоциональны, вызывают интерес у обучающихся, дают возможность мобилизовать усилия занимающихся без особого волевого напряжения, разнообразно и интересно проводить тренировки. В играх присутствует элемент соревнования, стремление к победе, что, бесспорно, ценно и необходимо любому спортсмену. Волейбол - наиболее доступная, интересная и простая игра, которую можно рекомендовать для активного отдыха. Езда на велосипеде по

своим двигательным характеристикам и воздействию на организм спортсмена весьма близка к движениям на горнолыжных трассах. Сгибания и разгибания ног, наклоненное, обтекаемое положение туловища и рук затрудненное дыхание, идентичность нагрузок на мышцы шеи, спины и живота, необходимость сохранять равновесие, внимательность и быстрота реакции на меняющиеся условия — все это приближает к средствам специальной подготовки. Занятия по спортивным и подвижным играм направлены на развитие быстроты, ловкости, общей и скоростной выносливости, пространственной ориентировки; на формирование навыков в коллективных действиях, воспитание настойчивости, решительности, инициативы и находчивости; поддержание умственной и физической работоспособности; снятие эмоционального напряжения напряженной учебно-боевой деятельности.

Обучение приемам техники спортивных игр начинается с разучивания стоек и способов передвижения по площадке. Затем, изучаются способы держания и ведения мяча, способы передач, подач, ловли мяча, бросков мяча в корзину или в ворота, нападающие удары, блоки, заслоны. Обучение тактическим действиям осуществляется одновременно с совершенствованием технических приемов, в учебных двухсторонних играх, которые проводятся по упрощенным правилам (увеличение или уменьшение игроков в командах, изменение размеров площадки, применение в некоторых случаях нестандартного оборудования и инвентаря, предъявление пониженных требований к соблюдению правил игры.

4.Участие в соревнованиях

Календарный план спортивных мероприятий отделения по виду спорта тяжелая атлетика формируется с учетом планируемых показателей соревновательной деятельности для учащихся.

Соревнования данной программой не предусмотрены, но могут проводиться, при обоюдном желании тренеров-преподавателей и учащихся групп и отделения в целом. В них проверяется эффективность прошедшего года обучения, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны в структуре образовательной деятельности. С учетом результата контрольных соревнований вносятся изменения в план подготовки учащегося, предусматривается устранение выявленных недостатков. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования.

1.13. ФОРМЫ КОНТРОЛЯ И ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

- Наблюдения тренеров-преподавателей.
- Проведение комплексов упражнений учащимся.
- Итоговые занятия.
- Прием контрольных нормативов по ОФП.

- Участие в спортивных мероприятиях.

Способы диагностики и контроля результатов

Диагностика: первичная (на первом занятии), промежуточная (февраль), итоговая (май).

- 1.Итоговые занятия.
- 2.Зачетные занятия и сдача контрольных нормативов.
- 3.Отчетные (участие в соревнованиях).

Текущий контроль – производится во время проведения учебно-тренировочных занятий;

Промежуточная аттестация – проводится по итогам работы за первое полугодие, в форме сдачи контрольных нормативов по ОФП.

Итоговая аттестация – проводится в конце учебного года, в форме сдачи учащимися контрольных нормативов по ОФП.

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ по общей физической и специальной физической подготовке учащихся групп СОЭ отделения тяжелой атлетики, обучающихся по общеразвивающей программе (промежуточная, итоговая аттестация) (юноши)

(таблица №6)

Упражнения	Оценка	СОЭ				
		7-9 лет	10-11 лет	12-13 лет	14-15 лет	16-17 лет
1. Бег 30 м (сек)	5	зачет	4,8	4,7	4,6	4,5
	4	зачет	4,9	4,8	4,7	4,6
	3	зачет	5,0	4,9	4,8	4,7
2. Прыжок в длину с места (см)	5	зачет	140	145	150	155
	4	зачет	130	135	140	145
	3	зачет	120	125	130	135
3. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа за 10 сек.	5	зачет	10	11	12	13
	4	зачет	9	10	11	12
	3	зачет	8	9	10	11
4. Подъем ног к перекладине в висе на 90 градусов (повторений)	5	зачет	10	11	12	13
	4	зачет	9	10	11	12
	3	зачет	8	9	10	11
5. Вис на перекладине с согнутыми руками (сек)	5	зачет	10	11	12	13
	4	зачет	9	10	11	12
	3	зачет	8	9	10	11
6. Прыжки на гимнастическую скамейку за: - за 10 сек.	5	зачет	12	13	14	15
	4	зачет	11	12	13	14
	3	зачет	10	11	12	13
7. Прыжок в верх с места	5	зачет	50	55	60	65
	4	зачет	45	50	55	60
	3	зачет	40	45	50	55

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ
ДЛЯ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ**
по общей физической и специальной физической подготовке
учащихся групп СОЭ отделения тяжелой атлетики,
обучающихся по общеразвивающей программе
(промежуточная, итоговая аттестация)
(девушки)

(таблица №7)

Упражнения	Оценка	СОЭ				
		7-9 лет	10-11 лет	12-13 лет	14-15 лет	16-17 лет
1. Бег 30 м (сек)	5	зачет	5,8	5,7	5,6	5,5
	4	зачет	5,9	5,8	5,7	5,6
	3	зачет	6,0	5,9	5,8	5,7
2. Прыжок в длину с места (см)	5	зачет	120	130	140	150
	4	зачет	110	120	130	140
	3	зачет	100	110	120	130
3. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа за 10 сек.	5	зачет	10	11	12	13
	4	зачет	9	10	11	12
	3	зачет	8	9	10	11
4. Подъем ног к перекладине в висе на 90 градусов (повторений)	5	зачет	7	8	9	10
	4	зачет	6	7	8	9
	3	зачет	5	6	7	8
5. Вис на перекладине с согнутыми руками (сек)	5	зачет	7	8	9	10
	4	зачет	6	7	8	9
	3	зачет	5	6	7	8
6. Прыжки на гимнастическую скамейку за: - за 10 сек.	5	зачет	10	11	12	13
	4	зачет	9	10	11	12
	3	зачет	8	9	10	11
7. Прыжок в верх с места	5	зачет	40	45	50	55
	4	зачет	35	40	45	50
	3	зачет	30	35	40	45

Учащиеся с 7 до 9 лет включительно, сдают тесты по ОФП и СФП по зачетной системе.

Раздел II. «КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ, ВКЛЮЧАЮЩИХ ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ»

2.1 КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

В условиях временного ограничения (приостановления) для обучающихся занятий в очной (контактной) форме по санитарно-эпидемиологическим и другим основаниям и применением дистанционных форм обучения (бесконтактной) формами организации образовательной деятельности могут быть: видеоконференции, вебинары и др.

Годовой план-график распределения учебных часов

(таблица №8)

№	Разделы подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего часов
1.	Теоретическая подготовка	2	1		1	2	1			1				8
1.1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	1				1								2
1.2.	Кратко о тяжелой атлетике			1										1
1.3.	Терминология тяжелоатлетических упражнений						1							1
1.4.	Развитие тяжелой атлетики в России									1				1
1.5.	Места занятий. Оборудование и инвентарь				1									1
1.6.	Основы личной гигиены	1												1
1.7.	Гигиенические знания и навыки. Закаливание.		1											
2.	Физическая подготовка	24	25	26	25	18	21	26	26	23	6			177
2.1.	Общая физическая подготовка	14	15	17	17	13	16	16	16	13	4			141
2.2.	Специальная физическая подготовка	4	4	4	4	2	2	4	6	6				36
3	Подвижные игры	6	6	5	4	3	3	6	4	4	2			43
	Контрольные нормативы	Вне сетки часов												
	Участие в соревнованиях	Вне сетки часов												
	Всего часов:	26	26	26	26	20	22	26	26	24	6			228

2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Для успешной реализации общеразвивающей программы в ДЮСШ №1 имеется:

- спортивный зал;
- помост тяжелоатлетический (комплект) 4 шт.
- Весы до 200 кг
- наглядные методические пособия.
- магнезница и магнезия.

- гири спортивные 16, 24, 32 кг
- гантели переменной массы от 3 до 12 кг
- кушетка массажная
- секундомер.
- маты гимнастические (разной высоты) 10 шт.
- скамейка гимнастическая 6 шт.
- стенка гимнастическая 8 шт.
- стойка для приседания со штангой.

Педагог, реализующий дополнительную общеразвивающую программу - это тренер-преподаватель.

Образование: средне-специальное или высшее по направлению «физическая культура», квалификационная категория – соответствие занимаемой должности.

Должностные обязанности в рамках реализации дополнительной общеразвивающей программы:

- реализация дополнительной программы;
- разработка и внедрение в образовательный процесс новых дидактических разработок;
- побуждение учащихся к самостоятельной работе, творческой деятельности.

В условиях временного ограничения (приостановления) для учащихся занятий в очной (контактной) форме по санитарно-эпидемиологическим и другим основаниям и применением дистанционных форм обучения (бесконтактной) материально-техническое обеспечение программы дополняется наличием: компьютера, сервера и программным обеспечением.

2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Контрольные нормативы по ОФП и СФП

Осуществление комплексного контроля тренировочного процесса и уровня спортивной подготовленности обучающихся по предметным областям является обязательным разделом Программы.

Цель контроля – в соответствии с Программой обеспечить оптимальность воздействий тренировочных и соревновательных нагрузок на организм занимающихся. Задача спортивного контроля – на основе объективных данных о состоянии спортсмена обосновать и осуществить реализацию закономерного хода подготовки и в случае его нарушения внести необходимую коррекцию тренировочного процесса.

Основными нормативами в подготовке лиц занимающихся тяжелой атлетикой являются:

- общая посещаемость тренировок;
- стабильность состава обучающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;

- положительная динамика индивидуальных показателей развития физических качеств, обучающихся;

- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

Контрольные упражнения выполняются в начале и конце учебного года, и по результатам оценивается индивидуальная динамика изменений уровня физической подготовленности каждого обучающегося.

Текущий контроль – производится во время проведения учебно-тренировочных занятий;

Промежуточная аттестация – проводится по итогам работы за первое полугодие, в форме сдачи контрольных нормативов по ОФП.

Итоговая аттестация – проводится в конце учебного года, в форме сдачи учащимися контрольных нормативов по ОФП.

2.4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.

Для оценки уровня освоения Программы по теории проводится устный опрос по пройденным темам. Практические знания и умения оцениваются по средствам сдачи нормативов по ОФП, с учетом динамики развития учащегося.

2.5. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Формы организации занятий

На занятиях используются коллективные, групповые, индивидуальные формы организации учебной деятельности. К традиционным формам организации деятельности учащихся в рамках реализации ДОП относятся: теоретическое и практическое занятие: 75% практических занятий (тренировок), 25% теоретических занятий

Используемые педагогические технологии и методы обучения и воспитания

Личностно-ориентированная технология – предполагает, что в центре внимания тренера-преподавателя находится уникальная целостная личность ребенка, стремящаяся к максимальной реализации своих возможностей (самоактуализации), открытая для восприятия нового опыта, способная на осознанный и ответственный выбор в разнообразных жизненных ситуациях.

Здоровье сберегающие технологии: система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития:

Физкультурно-оздоровительные технологии (ФОТ). Направлены на физическое развитие занимающихся: закаливание, тренировку силы, выносливости, быстроты, гибкости и других качеств, отличающих здорового, тренированного человека от физически немощного. Реализуются в ходе проведения тренировок.

Социально адаптирующие и личностно-развивающие технологии (САЛРТ) включают технологии, обеспечивающие формирование и укрепление психологического здоровья учащихся, повышение ресурсов психологической адаптации личности.

Сюда относятся разнообразные социально-психологические тренинги.

Лечебно-оздоровительные технологии (ЛОТ): лечебная педагогика и лечебная физкультура

Методы обучения:

- словесные: лекция, рассказ, беседа, объяснение
- наглядные: демонстрация основных приемов работы т.д.
- практические: упражнение, групповая традиционная тренировка, имитационно-соревновательная тренировка.

Методы воспитания:

- методы формирования сознания личности (рассказ, разъяснение, объяснение, беседа, этическая беседа, анализ ситуаций, увещание и др.)
- методы организации жизнедеятельности и поведения воспитанников (поручение, упражнение, создание воспитывающих ситуаций, педагогические требования и др.)
- методы стимулирования деятельности и поведения (требование, соревнование, поощрение, наказание, метод естественных последствий и др.)
- методы контроля (педагогическое наблюдение, беседа, педагогический консилиум, опрос, анализ результатов деятельности и др.)

Материалы по технике безопасности для тренеров-преподавателей
(Приложение №1)

ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Список литературы

1. Бережанский В.О. Специальная физическая подготовка квалифицированных тяжелоатлетов: Автореф. дисс. ... канд. пед. наук. - Львов, 2006. - 20 с.
2. Верхошанский Ю.В. Принципы организации тренировки спортсменов высокого класса в годичном цикле // Теория и практика физической культуры. - 2006. - №2.-С. 24-31.
3. Дворкин Л.С. Силовые единоборства. Атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт. - Ростов на Дону: Феникс, 2001. - 384 с.
4. Дворкин Л.С. Подготовка юного тяжелоатлета. - Москва, Советский спорт, 2006.-338 с.
5. Кубаткин В.П. Спортивная тренировка как предмет системного исследования / В.П. Кубаткин // Теория и практика физической культуры. -2003. №1.- С. 28-31.
6. Марченко В.В. Особенности тренировки квалифицированных тяжелоатлетов / В.В. Марченко, В.Н. Рогозян. // Теория и практика физической культуры. - 2004. - № 2. - С. 33-36.
7. Медведев А.С., Скотников В.Ф., Смирнов В.Е., Денискин В.Н.. Объем и интенсивность тренировочной нагрузки в основных группах упражнений у сильнейших тяжелоатлетов мира в зависимости от массы тела и этапа подготовки: Учебное пособие для спортсменов и тренеров ВШТ, ФПК. - М., 1996.
8. Медико-биологические проблемы физической культуры и спорта в современных условиях (по материалам одноименной Международной научно-практической конференции) // Теория и практика физической культуры. - 2004. -№2. - С. 62-63.
9. Основы спортивной тренировки: Учебно-методическое пособие. -Волгоград: Издательство Волгоградского государственного университета, 2001.-88 с.
10. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов - К. : Олимпийская литература, 2004. - 808 с.
11. Смолевский В.М. Централизованная тренировка (подготовка) спортсменов высшего класса: принципы, организация и методы реализации / В.М.
12. Смолевский // Теория и практика физической культуры. - 2003. - №5. - С. 28- 30 с.
13. Спортивная подготовка тяжелоатлетов. Механизмы адаптации. - М.: Изд. «Теория и практика физической культуры», 2005. - 260 с.

Перечень аудиовизуальных средств:

Аудиовизуальные средства обучения (АВСО) – особая группа технических средств обучения, получивших наиболее широкое распространение в учебном процессе, включающая экранные и звуковые пособия: Видеозаписи с соревнований различного уровня. Презентации по различным темам: антидопинг, технология спорта, профилактика травматизма в спорте, история Олимпийского движения, история развития спорта в России и за рубежом, выдающиеся спортсмены нашей страны, нашего края, мира; техника выполнения упражнений, закаливание организма, вредные привычки и их профилактика.

1. Чемпионат России по тяжелой атлетике.
2. Первенство России по тяжелой атлетике.

3. Чемпионат и Кубок мира по тяжелой атлетике

2.6.2. ИНТЕРНЕТ РЕСУРСЫ

1. Министерство спорта РФ www.minsport.gov.ru
2. Министерство образования и науки РФ <http://минобрнауки.рф/>
3. Российское антидопинговое агентство <http://www.rusada.ru>
4. Олимпийский комитет России <http://www.roc.ru>
5. Международный олимпийский комитет <http://www.olympic.org/>

3.1. Материалы по технике безопасности для тренеров-преподавателей.

1. Требования по технике безопасности

К проведению учебно-тренировочного занятия по тяжелой атлетике допускается тренер-преподаватель, прошедший ежегодную медицинскую комиссию и инструктаж по технике безопасности.

Опасные факторы:

- травмы при падении на скользком или неровном покрытии;
- выполнение тренировочного задания без разминки;
- выполнение атлетических упражнений без страховки.

Раздевалки, спортивный зал должны быть обеспечены огнетушителями и аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

Правильная организация и проведение тренировочных занятий.

Последовательное и прочное освоение воспитанниками техники выполнения элементов.

После проведения учебно-тренировочных занятий по тяжелой атлетике принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

2. Требования безопасности перед началом занятий

Надеть спортивный костюм и спортивную обувь.

Проверить санитарно-гигиенические условия в местах занятий.

Проверить исправность спортивного инвентаря и оборудования.

Ознакомить воспитанников с правилами поведения и техникой безопасности во время проведения учебно-тренировочного занятия.

Проверить состояние здоровья воспитанников перед тренировкой.

3. Требования безопасности во время занятий

Правильное проведение разминки с соответствующей подготовкой мышечного и связочно-суставного аппаратов к работе.

Не выполнять атлетических упражнений без тренера-преподавателя, а также без страховки.

При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.

При работе со снарядами соблюдать безопасное расстояние.

Соблюдать дисциплину на занятиях.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, эвакуировать воспитанников из спортивного зала и сообщить о

пожаре в ближайшую пожарную часть по телефону 01. Приступить к тушению пожара с помощью первичных средств пожаротушения.

При получении воспитанником травмы немедленно оказать помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

5. Требование безопасности по окончании занятий

Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь (гири, блины, грифы и магнезию).

Снять спортивный костюм и спортивную обувь.

Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

В условиях временного ограничения (приостановления) занятий в очной (контактной) форме по санитарно-эпидемиологическим и другим основаниям и применением дистанционных форм обучения (бесконтактной) допускается реализация дополнительной общеразвивающей программы с применением различных дистанционных образовательных технологий, согласно учебному плану программы.