

1.1. Пояснительная записка.

Нормативно-правовая основа программы:

Основой разработки дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Атлетическая подготовка» является следующая нормативно-правовая база:

-
- - Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в действующей редакции);
- - Федеральный закон от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в действующей редакции);
- - Федеральный закон от 13.07.2020 г. № 189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере» (в действующей редакции);
- - Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития России до 2030 года»;
- - Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;
- - Национальный проект «Молодежь и дети»;
- - Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996-р;
- - Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года» (в действующей редакции);
- - Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 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 28.01.2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (в действующей редакции);
- - Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- - Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем развития дополнительного образования детей» (в действующей редакции);
- - Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ» (в действующей редакции);
- - Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от

22.09.2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

- - Об образовании в Республике Крым: закон Республики Крым от 06.07.2015 г. № 131-ЗРК/2015 (в действующей редакции);
- - Распоряжение Совета министров Республики Крым от 11.08.2022 г. № 1179-р «О реализации Концепции дополнительного образования детей до 2030 года в Республике Крым»;
- - Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 03.09.2021 г. № 1394 «Об утверждении моделей обеспечения доступности дополнительного образования для детей Республики Крым»;
- - Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 09.12.2021 г. № 1948 «О методических рекомендациях «Проектирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ»;
- - Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 31.07.2023 г. №04-423 «О направлении методических рекомендаций для педагогических работников образовательных организаций общего образования, образовательных организаций среднего профессионального образования, образовательных организаций дополнительного образования по использованию российского программного обеспечения при взаимодействии с обучающимися и их родителями (законными представителями)»;
- Устав МБОУ «СОШ № 21» г. Симферополя.

Направленность (профиль) программы: физкультурно-спортивная.

Программа направлена на развитие силовых качеств, выносливости обучающихся.

Актуальность данной программы заключается в том, что занятия атлетической подготовкой в сочетании с тяжёлой атлетикой отвлекают молодежь от улицы, позволяют направить силу и энергию, свойственную подросткам, в работу над собой, концентрировать силу воли и выполнять поставленные педагогом задачи, выступая на соревнованиях. А также в обеспечении двигательной активности детей, улучшении самочувствия, состояния здоровья, коррекции телосложения, достижения физического и психологического комфорта.

Новизна

Отличительной особенностью от уже имеющихся программ является то, что в данной программе систематизированы и обобщены методические материалы для занятий тяжёлой атлетикой, пауэрлифтингом и общей физической подготовкой. Настоящая программа предложена для реализации в школьном спортивном клубе по месту жительства обучающихся. Специфика функционирования клубов дает возможность подросткам добиваться отличных показателей по физической культуре, а также является средством воспитания, социализации и приобщения к здоровому образу жизни, что в наше время очень актуально.

Отличительные особенности программы

- направленность на реализацию принципа вариативности, включающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастными особенностями обучающихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные площадки и т.д.)
- объёмность и многообразие средств и форм физкультурной деятельности ориентированы на общую и индивидуальную физическую подготовку;
- учебный материал по общей атлетической подготовке структурирован по признаку целостности, т.е. каждая система физических упражнений представлена в единстве учебных знаний и соответствующих физических упражнений.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что малоподвижный образ жизни современных школьников, о чем сейчас говорят и пишут многие специалисты, отрицательно сказывается на их здоровье, умственном, физическом и психическом развитии. Занятия атлетической подготовкой в сочетании с тяжёлой атлетикой в значительной степени могут восполнить недостаток движения, а также помогают предупредить умственное переутомление и повысят работоспособность детей во время учебы. Сегодня атлетическая подготовка – это система подготовки, находящаяся на стадии своего совершенствования и обладающая достаточно высоким потенциалом для физического и духовного воспитания подрастающего поколения.

Адресат программы

Возраст детей, приступающих к освоению общеразвивающей программы «Атлетическая подготовка», составляет от 10-15 лет.

Программа рассчитана на 1 год и является системой многолетней подготовки юных спортсменов данного возраста.

Подростковый возраст характеризуется как переломный, переходный, критический, трудный, возраст полового созревания. Подростковый период в развитии ребенка считают обычно особенно трудным как для родителей и педагогов, так и для самих детей.

Сроки реализации программы

Срок реализации – 1 год.

Учебные группы комплектуются по желанию обучающихся в возрасте от 10 до 15 лет, имеющих согласие родителей на занятия «Атлетической подготовкой».

Уровень программы: стартовый.

Форма обучения – очная. Групповые и индивидуальные занятия.

Особенности организации образовательного процесса

Программа рассчитана на детей от 10 до 15 лет. Занятия проводятся по группам. Допускается формирование разновозрастных групп. При работе в таких группах разрабатывается индивидуальный план занятий для каждого обучающегося, с учетом его особенностей: переносимости средних по интенсивности, но больших по объему нагрузок для одного, но малой по объему для другого обучающегося; реакцией на восстановительные процедуры.

Набор в группы проводится посредством подачи заявки в АИС «Навигатор ДО РК» с последующим предоставлением заявления родителем (законным представителем) или самим ребенком, достигшим 14-ти лет, и согласия на обработку персональных данных в письменном виде, а также медицинской справки, позволяющей находиться в детском коллективе, заниматься выбранным видом деятельности.

Наполняемость групп 10-15 человек.

Структура занятия состоит из 3-х частей:

- *Вводная* (сообщение целей, задач занятия, теоретическая часть);
- *Основная* (атлетическая тренировка на основные и дополнительные мышечные группы, СФП, ОФП);
- *Заключительная* (упражнения на расслабление, растяжку, висы).

Режим занятий

Режим занятий ориентирован на обучение детей школьного возраста.

Продолжительность учебной недели – 5 дней.

Занятия проводятся 5 раз в неделю, 1 час (продолжительность занятий в группах – 60 минут) по расписанию, утвержденному Директором школы.

Количество часов по данному предмету составляет: в неделю 5 (пять) часов, 36 недель, в учебный год 180 часов.

Режим работы в каникулярное время

Занятия проводятся по утвержденному расписанию, составленному на период каникул, в форме учебных занятий (стрелковые тренировки).

Дополнительные дни отдыха, связанные с государственными и региональными праздниками:

Государственные:

23 февраля – День защитников Отечества;

8 марта – Международный женский день;

1 мая – День труда;

9 мая – День Победы;

Региональные:

Православная Пасха;

Ураза-байрам.

Организация воспитательной работы

Воспитательные мероприятия проводятся не реже одного раза в месяц, продолжительностью до 40 минут. Воспитательные мероприятия не включаются в расписание учебных занятий.

Родительские собрания проводятся не менее 2 раз в год.

1.2. Цель и задачи программы

Целью данной программы является создание условий для гармоничного физического и духовно – нравственного развития детей и подростков через приобщение их к занятиям атлетической подготовкой в сочетании с тяжелой атлетикой.

Задачи:

Образовательные:

- Изучение истории и терминологии тяжелой атлетики;
- Изучение основ анатомии и физиологии;
- Изучение правил соревнований по пауэрлифтингу и тяжелой атлетике;
- Изучение правил гигиены и правильного (сбалансированного) питания.

Развивающие:

- Развитие общей физической подготовленности, дыхательной системы, сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата, костно-связочного аппарата;
- Развитие двигательных качеств: скоростно-силовых, координации, гибкости, общей выносливости, силы, силовой выносливости;
- Изучение и совершенствование навыков выполнения основных упражнений: жим лёжа на скамье, тяга становая, приседания со штангой, рывок штанги, толчок штанги, упражнения с отягощениями для развития всех групп мышц тела человека;
- Формирование правильной осанки, пропорционального телосложения, увеличение силы и мышечного объема.

Воспитательные:

- Воспитывать у подростков желание самостоятельно заниматься физической культурой, сознательно применять полученные знания в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- Формирование знаний, навыков и умений для самосовершенствования, самоконтроля и самопознания;
- Повышение роли физической культуры и спорта в формировании ЗОЖ;
- Расширение сферы спортивно-культурных контактов детей и подростков, занимающихся в объединении;
- Профилактика асоциального поведения у подростков.

Данная программа способствует формированию ценностно-смысловых, коммуникативных компетенций и компетенций личностного самосовершенствования. В процессе занятий формируются жизненно важные двигательные умения и навыки, приобретаются специальные знания, воспитываются моральные и волевые качества.

1.3. Воспитательный потенциал программы.

- побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;

- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках предметов, явлений, событий через: демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности;
 - обращение внимания на нравственные аспекты научных открытий, которые изучаются в данный момент на уроке; на деятелей науки, политиков, связанных с изучаемыми в данный момент темами, на тот вклад, который они внесли в развитие нашей страны и мира, на мотивы их поступков; использование на уроках информации, затрагивающей важные социальные, нравственные, этические вопросы;
 - использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета для формирования у обучающихся российских традиционных духовно-нравственных и социокультурных ценностей через подбор соответствующих текстов для изучения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;
 - инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личностного отношения к изучаемым событиям, лицам;
 - включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;
 - применение на уроке интерактивных форм работы, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся;
 - применение групповой работы или работы в парах, которые способствуют развитию навыков командной работы и взаимодействию с другими обучающимися;
 - выбор и использование на уроках методов, методик, оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания;
 - инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в форме включения в урок различных исследовательских заданий, что дает возможность обучающимся приобрести навыки самостоятельного решения теоретической проблемы, генерирования и оформления собственных гипотез, уважительного отношения к чужим идеям, публичного выступления, аргументирования и отстаивания своей точки зрения;
- установление уважительных, доверительных, неформальных отношений между учителем и учениками, создание на уроках эмоционально-комфортной среды.

1.4. Содержание программы.

1.4.1. Учебный план

Календарный годовой учебный план составлен из расчета 5-ти-часовой учебной нагрузки на учебную группу в неделю, продолжительность занятия – 60 минут (180 часов в год).

Учебный план секции атлетическая подготовка (тяжелая атлетика) разработан в соответствии с основными положениями Федерального закона № 273 от 29.12.2012 г. "Об образовании в Российской Федерации".

Учебный план дополнительной образовательной программы «Атлетическая подготовка»

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		теория	практика	всего	
1	Введение. Физическая культура и спорт в России.	1		1	беседа, инструктаж
2	Краткий обзор развития силовых видов спорта в России и за рубежом.	1		1	беседа
3	Влияние физических упражнений на организм занимающихся.	1		1	беседа
4	Гигиена, закаливание, питание и режим занимающихся.	1		1	беседа
5	Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж, первая помощь.	1		1	беседа
6	Понятие о технике и методике тренировочного процесса.	1		1	беседа
7	Моральный облик спортсмена. Моральная и психологическая подготовка спортсмена.	1		1	беседа
8	Правила соревнований.	1		1	беседа
9	Развитие тяжелой атлетики и пауэрлифтинга на современном этапе.	1		1	беседа
10	Влияние атлетической подготовки на организм занимающихся.	1		1	беседа
11	Техника основных и вспомогательных упражнений.	2		2	Беседа, показ
12	Роль ОФП и СФП в спортивном	1		1	беседа

	совершенствовании атлета				
13	Понятие о периодах подготовки. Оборудование мест занятий	1		1	Беседа, демонстрация видеоролика
14	Общая физическая подготовка: - общеразвивающие упражнения		40	40	
15	Атлетическая подготовка: - изучение и совершенствование техники выполнения упражнений с отягощениями (штангой); - развитие специальных качеств, силовые тренировки; - специальные восстановительные мероприятия; - спортивные игры		18 66 18 18	120	Показ, практическое выполнение упражнений, восстановительные упражнения, игры.
16	Промежуточная полугодовая и годовая аттестация	2	2	4	Тестирование, выполнение разрядных нормативов
17	Практическая диагностика		2	2	Выполнение практических упражнений
	Итого	16	164	180	

1.4.2. Содержание учебного плана

Тема № 1. Теория 1 час. Краткий обзор развития физической культуры и спорта в России.

Практика: демонстрация видеоролика

Форма контроля: беседа

Тема № 2. Теория 1 час. Краткий обзор развития силовых видов спорта в России и за рубежом. Комментарии по результатам Чемпионата России и Чемпионата мира. Рассказ о ведущих спортсменах.

Практика: демонстрация упражнений

Форма контроля: беседа

Тема № 3. Теория 1 час. Влияние физических упражнений на организм занимающегося. Подъемная сила мышц. Преодолевающий, удерживающий и уступающий режимы работы мышц. Работа опорно-двигательного аппарата при подъеме штанги в классических упражнениях. Понятие о телосложении человека. Влияние социальных факторов на телосложение спортсменов.

Практика: изучение наглядных пособий о строении тела человека
Форма контроля: беседа

Тема № 4. Теория 1 час. Гигиена, закаливание, питание и режим занимающегося. Понятие о личной и общественной гигиене, об органах пищеварения и питании спортсмена, знакомство с режимом занимающегося спортом, рассказ о способах закаливания организма.

Практика: составление режима дня спортсмена
Форма контроля: беседа

Тема № 5. Теория 1 час. Врачебный контроль и первая помощь. Понятие о врачебном контроле, об обязательном прохождении периодических медицинских осмотров. Первая помощь пострадавшему, знакомство со способами оказания первой медицинской помощи.

Практика: оказание первой помощи
Форма контроля: беседа

Тема № 6. Теория 1 час. Понятие о Технике и методике проведения тренировочного процесса. Теоретическое представление о технике и методике проведения тренировочных занятий с использованием фотографий, диаграмм и устного рассказа.

Практика: тренировочные занятия
Форма контроля: беседа

Тема № 7. Теория 1 час. Моральный облик спортсмена: понятие о чувствах коллективизма, ответственности, развитии сознательной дисциплины, чувстве долга. Понятие о морали, как форме общественного сознания. Мировоззрение и убеждения, их место в моральных и волевых поступках людей.

Психологическая характеристика спортивной деятельности тяжелоатлета.
Форма контроля: беседа

Тема № 8. Теория 1 час. Правила соревнований. Рассказ о правилах выполнения классических упражнений, об организации судейства и правил проведения соревнований.

Практика: просмотр роликов
Форма контроля: беседа

Тема № 9. Теория 1 час. Развитие тяжёлой атлетики и пауэрлифтинга на современном этапе. Краткий обзор соревнований. Рассказ о ведущих спортсменах России и их достижениях.

Практика: реферат и сообщения
Форма контроля: беседа

Тема № 10. Теория 1 час. Влияние физических упражнений атлетической подготовки на развитие: костно-мышечной системы, сердечно-сосудистой системы, дыхательной системы и нервной деятельности занимающихся.

Практика: изучение строения и особенностей тела человека

Форма контроля: беседа

Тема № 11. Теория 2 часа. Техника основных и вспомогательных упражнений. Техника. Понятие о кинематической, динамической, ритмической и фазовой структуре классических упражнений. Главные, подготовительные и заключительные части упражнений.

Практика: демонстрация упражнений

Форма контроля: беседа

Методика: тренировочные нагрузки. Характеристика нагрузок по объему, интенсивности, координационной сложности. Методика определения объема и интенсивности нагрузки в тяжелой атлетике. Понятие о тренировочном весе штанги: основном, оптимальном, субмаксимальном и максимальном. Разминка на занятиях и соревнованиях. Понятие о выработываемости организма.

Тактика: общие понятия о тактике, применяемой на соревнованиях по тяжелой атлетике. Планирование тактических действий, в зависимости от физической, технологической и психологической подготовки.

Совершенствование тактической подготовки, во время проведения классификационных, внутригрупповых и межгрупповых соревнований.

Тема № 12. Теория 1 час. Общая физическая подготовка – ОФП. Роль и значение ОФП в тренировке тяжелоатлета. Средства ОФП: подвижные игры; эстафеты; спортивные игры; кардионагрузки; легкая атлетика, включающая в себя: бег на короткие дистанции, различные виды прыжков; Гимнастические упражнения на перекладине и брусьях.

Практика: отработка элементов ОФП

Форма контроля: беседа

Тема № 13. Теория 1 час. Понятие о периодах подготовки: базовый (тренировочный), предсоревновательный и соревновательный циклы. Переходный (восстановительный) период. Оборудование мест занятий: снаряды, страховочный инвентарь, безопасные покрытия пола и стен, тренажеры и их исправность. Базовый период – период, когда создается фундамент спортивной формы, обеспечивается ее непосредственное становление. В этот период происходит приспособление организма к нагрузкам большого объема и достигается определенный уровень подготовки, для этого обычно достаточно 1-2 месяца, после которых атлет переходит к предсоревновательному периоду.

Предсоревновательный период – в этом периоде атлет совершенствуется в технике классических и специально-вспомогательных упражнений, снижая или оставляя на прежнем уровне объем тренировочной нагрузки при увеличении интенсивности. В тренировку периодически включаются подъемы штанги весом 90-95 % от максимума.

Соревновательный период – задача: достичь уровня высшей спортивной формы и обеспечить ее реализацию в спортивных достижениях.

Переходный период – задача: исключить перетренированность, отдохнуть к началу занятий в новом тренировочном цикле и сохранить тренированность на достаточно высоком уровне. Как правильно продолжительность переходного периода составляет 5-10 дней. В этот период значительно снижаются нагрузка в упражнениях со штангой, в большей степени используются спортивные игры и другие упражнения, создавая этим активный отдых.

Практика: изучение периодов подготовки

Форма контроля: беседа

Тема № 14. Практика 40 часов. Общая физическая подготовка. Изучение техники выполнения основных упражнений на развитие силы, ловкости, силовой выносливости. Практическая работа на снарядах и в зале с собственным весом: подтягивания, отжимания от пола и на брусьях, скручивания туловища из положения лёжа, приседания, растяжка. Упражнение на развитие быстроты, силы, взрывной силы, ловкости и координации движений. Средствами достижения являются: бег – 20-30 м., челночный бег, прыжки в длину и другие. Требования к ОФП тяжелоатлетов: высокий уровень развития силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости, большой запас двигательных навыков и умения координировать движения. Подготовка базы для успешных выступлений в дальнейшем, требование к СФП: высокий уровень специальной силы, быстроты движений, выносливости, ловкости и гибкости тяжелоатлета, методика развития этих качеств.

Практика: отработка техники выполнения

Форма контроля: выполнение упражнений

Тема № 15. Практика 120 часов. Атлетическая подготовка. Изучение и совершенствование техники выполнения основных упражнений: жимы, тяги, рывок, толчок. Создание четкого представления о правильном техническом выполнении классических и специально-вспомогательных упражнений. Обучение последовательности и постепенности освоения технических приемов. Соблюдение принципа систематичности в изучении и формировании двигательных навыков, закрепление данных за счет более глубокого изучения элементов выполняемых упражнений (см. приложение 4). Выполнение специальных упражнений для развития всех групп мышц, Проведение восстановительных занятий и игровых тренировочных занятий. Знакомство с организацией проведения соревнований.

Промежуточная полугодовая и годовая аттестация. Теория 2 часа. Тестирование. Практика 2 часа. Выполнение разрядных нормативов в весовых категориях.

Практическая диагностика. Практика 2 часа. Выполнение упражнений с отягощениями с демонстрацией техники и силовой подготовленности.

Форма контроля: выполнение упражнений

Практика: отработка техники выполнения

1.5. Планируемые результаты

Предметные результаты:

К концу обучения по данной программе должны знать:

- правила поведения на занятиях, технику безопасности на занятиях в спортивном зале, технику страховки, интервалы при выполнении упражнений;
- основы гигиены и питания. Основные санитарно-гигиенические требования на занятиях тяжёлой атлетикой;
- технику правильного дыхания при выполнении упражнений с отягощениями;

Должны уметь:

- правильно выполнять простые и усложнённые упражнения тяжёлой атлетики и пауэрлифтинга;
- соблюдать правильный режим дня и питания;
- правильно измерять антропометрические данные;
- выполнять страховочные действия, работать в парах;
- контролировать дыхание во время физических нагрузок.

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- принятие и освоение традиций, ценностей, формы культурно-исторической, социальной и духовной жизни своей страны;
- формирование гражданского самосознания и чувства патриотизма;
- формирование нравственных ценностей, толерантности, правильной оценки происходящих событий.

Метапредметные результаты:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Ожидаемый конечный результат по данной программе предполагает, что ребенок будет:

- владеть всеми знаниями и умениями в соответствии с материалом дополнительной образовательной программы «Атлетическая подготовка»;

- знать основы анатомии и физиологии, мышечную работу, биологические процессы, влияние витаминов и пищевых добавок на организм
- уметь управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физкультурой, игровой и соревновательной деятельностью;
- оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности;
- максимально проявлять волевые усилия при выполнении тестовых упражнений и сдаче контрольных нормативов по тяжелой атлетике и силовому троеборью;
- уметь планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- владеть планированием учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- воспринимать спортивное соревнование как культурно-массовое зрелищное мероприятие;
- владеть широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физкультуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использовать эти показатели в организации и проведении самостоятельных форм занятий;

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Годовой календарный учебный график Программы составлен с учетом годового календарного графика МБОУ «СОШ № 21 им. С.М. Холомянского» и учитывает в полном объеме возрастные, психофизические особенности обучающихся, отвечает требованиям охраны жизни и здоровья и нормам СанПиНа.

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Всего учебных недель	Количество о учебных часов	Режим занятий
2024-2025	01.09.2024	31.05.2025	36	180	5 раз в неделю по 1 часу (60 минут)

2.2. Условия реализации программы

2.2.1. Кадровое обеспечение:

Педагог, работающий по данной программе, должен иметь высшее образование, обладать профессиональными знаниями, знать специфику дополнительного образования, иметь практические навыки в сфере организации физкультурно-оздоровительной деятельности.

Разработка и реализация программы «Атлетическая подготовка» осуществляется педагогом дополнительного образования, имеющим достаточную спортивную подготовку и квалификацию.

2.2.2. Материально-технические условия:

- Спортивный зал (светлое, просторное, хорошо проветриваемое помещение)
- Спортивный инвентарь:
 - комплекты штанг и тренажёров для занятий;
 - вспомогательный инвентарь (скакалки, обручи, гимнастические палки и др.)
- Квалифицированные педагоги и наставники.

2.2.3. Методическое обеспечение

Методы обучения:

- словесные методы обучения (теоретические знания по образовательной программе);
- наглядные методы обучения (демонстрация иллюстраций, плакатов, фотографий);
- метод показа: целостно и по частям педагог показывает изучаемые упражнения, либо сложный элемент поэтапно (приложение 2);
- практические методы обучения;
- метод рассказа и показа (педагог одновременно показывает упражнение, рассказывает о технике выполнения данного элемента и технических ошибках);
- метод контроля (самоконтроль, взаимоконтроль, умение работать в паре, находить допущенные ошибки, неточности, правильно страховать при выполнении сложных технических элементов);
- методы специальной физической подготовки – методическое обеспечение (приложение 2);
- методы, используемые в процессе учебного занятия (приложение 3).

Формы учебной и воспитательной деятельности:

- практические занятия;
- соревновательная деятельность (воспитание морально-волевых качеств, духа соперничества);
- познавательная деятельность;
- спортивно – игровая деятельность.

Форма организации образовательного процесса: индивидуальная и групповая.

Формы организации учебного занятия: показ, разучивание, практическое занятие.

Педагогические технологии: групповые технологии.

Алгоритм учебного занятия:

- подготовка зала к проведению занятия (проветривание, подготовка необходимого инвентаря);
- организационный момент (построение, приветствие детей, настраивание учащихся на совместную работу, актуализация опорных знаний);
- теоретическая часть (объявление графика занятия, цели и задач, объяснение теоретического материала);
- разминка;
- основная (практическая) часть – закрепление изученного материала (выполнение упражнений и заданий по теме);
- окончание занятия (рефлексия, подведение итогов занятия).

2.2.4. информационное обеспечение

1. Государственные информационные ресурсы

- Официальный сайт Министерства просвещения Российской Федерации <https://edu.gov.ru/> (Дата обращения: 01.08.2023 г.)
- Официальный сайт Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым <https://monm.rk.gov.ru/ru/index> (Дата обращения: 01.08.2023 г.)
- Официальный сайт ГБОУ ДО РК «ДДЮТ» <http://ddyt.ru/> (Дата обращения: 01.08.2023 г.)

2. Информационно-коммуникационные педагогические платформы:

- «Сферум» <https://sferum.ru/?p=start> (Дата обращения: 01.08.2023 г.)
- Навигатор дополнительного образования Республики Крым <https://xn--82-kmc.xn--80aafey1amqq.xn--d1acj3b/> (Дата обращения: 01.08.2023 г.)

3. Образовательные порталы:

- Российское образование <http://www.edu.ru> (Дата обращения: 01.08.2023 г.)
- Инфоурок <https://infourok.ru/> (Дата обращения: 01.08.2023 г.)

2.3. Формы аттестации/контроля

Формы аттестации:

- Сдача контрольного зачета по теории и практике (см. приложение 1);
- Выполнение спортивных разрядов (с выдачей зачетных квалификационных книжек). (см. приложение 2)

Диагностика эффективности и реализации программы

Данная программа носит системный характер. Она включает в себя диагностику уровня физической подготовленности обучающихся. Проводится текущая и промежуточная диагностика по проверке знаний, умений и навыков.

Текущая диагностика проводится в начале учебного года и на протяжении реализации программы в течение года.

Цель: определение уровня физической подготовки подростков на начало занятий по программе.

Диагностика в начале года проводится по следующим параметрам:

- прыжки в длину с места;
- отжимание от пола;
- подтягивание;
- подъем корпуса на полу (пресс).

Диагностика физической готовности воспитанников 2-го, 3-го года обучения в начале учебного года, проводится через тесты по ОФП и специальный тест по следующим параметрам:

- рывок штанги;
- толчок штанги за голову;
- приседание со штангой.

Промежуточная диагностика проводится с целью выявления фактического уровня теоретических знаний, практических умений и навыков, их соответствия прогнозируемым результатам образовательной программы.

Промежуточная полугодовая аттестация, определяет качество усвоения содержания изученной части программы,

Промежуточная годовая аттестация определяет качество усвоения обучающимися всего объема содержания образовательной программы за учебный год.

Диагностика включает в себя

- теоретические знания (устный опрос);
- практические навыки и умения (наблюдения, сдача нормативов по ОФП на развитие физических качеств, по СФП сдача контрольных нормативов по тяжелой атлетике);
- участие в спортивных соревнованиях;

Контроль теоретических знаний подростков по программе осуществляется в форме зачета.

Результаты, показанные воспитанником на соревнованиях, могут быть засчитаны, как результаты тестов.

По итогам соревнований может быть присвоен разряд (нормативы смотри в приложении 2).

Критерии оценки уровня усвоения программного материала

• *Высокий* – при условии полного прохождения годового курса, выполнения программных требований по усвоению знаний, умений и навыков, высоких результатах, показанных на соревнованиях, получении спортивного разряда.

• *Средний* – при условии прохождения основных установок годового курса, выполнения программных требований по усвоению знаний, умений и навыков, участия в соревнованиях.

• *Низкий* – при участии в учебно-тренировочном процессе, но невыполнении программных требований по усвоению знаний, умений и навыков.

Если есть положительная динамика (увеличение количества повторов при их качественном выполнении), значит, имеет место результативность.

Нет динамики – выясняются причины, корректируется деятельность педагога и ребенка, составляются индивидуальные образовательные маршруты.

2.4. Список литературы.

Список литературы для педагога.

1. Белая Н. А. Лечебная физкультура и массаж: Учебное пособие. – М.: Издательство «Советский спорт», 2006. – 272 с.
2. Бирюков А. А. Массаж – спутник здоровья. М.: 1992 г.
3. Вайцеховский С. М. Книга тренера. – М.: ФиС, 1971 г.
4. Воробьев Р. И. Питание и здоровье. – М.: 1990 г.
5. Воробьев А. Н. Тяжелая атлетика. – М.: «Физкультура и спорт», 1988 г.
6. Матвеев Л. П. Основы спортивной тренировки. – М.: ФиС, 1977 г.
7. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера. – М.: Астрель, 2002.
8. Шейко Б. И. Методика подготовки начинающих.// Олимп. 1999

Список литературы для обучающихся

1. Алексеев В. И. Мой опыт тренировки// Тяжелая атлетика. М.: Физическая культура и спорт, 1977 № 1. С. 28 – 38
2. Алексеев В. И. Мой опыт тренировки// Тяжелая атлетика. М.: Физическая культура и спорт, 1976 № 1. С. 13 – 19
3. Алексеев В. И. О подготовке атлетов в тяжелых весовых категориях // Теория и практика физической культуры. 1976. №1. С. 5 – 8.
4. Воробьев Р. И. Питание и здоровье. – М.: 1990.
5. Михайлов В. В. Физкультура для всей семьи. – М.: ФиС, 1989.

Список литературы для родителей.

1. Алексеев В. И. Мой опыт тренировки// Тяжелая атлетика. М.: Физическая культура и спорт, 1977 № 1. С. 28 – 38
2. Алексеев В. И. Мой опыт тренировки// Тяжелая атлетика. М.: Физическая культура и спорт, 1976 № 1. С. 13 – 19
3. Алексеев В. И. О подготовке атлетов в тяжелых весовых категориях // Теория и практика физической культуры. 1976. №1. С. 5 – 8.
4. Воробьев Р. И. Питание и здоровье. – М.: 1990.
5. Михайлов В. В. Физкультура для всей семьи. – М.: ФиС, 1989.

3. Приложения.

Приложение 1.

*Таблица сдачи контрольных нормативов по ОФП, СФП
в начале, середине и конце учебного года*

Фамилия Имя	Начальная диагностика (сентябрь-октябрь)						Промежуточная диагностика (декабрь-январь)						Итоговая диагностика (апрель-май)						Теория		
	Жим штанги	Подтягивани	Пресс за	Прыжки в	Отжиман. от	Уровень	Приседания	Жим штанги	Подтягивани	Пресс за	Прыжки в	Отжиман. от	Уровень	Приседания	Жим штанги	Подтягивани	Пресс за	Прыжки в		Отжиман. от	Уровень

Тесты по ОФП:

1. Пресс за 30сек.- руки за голову, ноги согнуты в коленях. Тест позволяет измерить выносливость и силу мышц брюшного пресса.
2. Отжимание от пола максимально. Оценивается правильность выполнения упражнения, руки сгибаются до прямого угла, спина не прогибается.
3. Прыжки в длину с места. Тест позволяет оценить ловкость и силу.
4. Подтягивание на перекладине максимально – определяется сила мышц спины.

Тесты по СФП:

1. Приседание – выполняется одно повторение с максимальным весом.
2. Жим штанги лежа - выполняется одно повторение с максимальным весом.

Вопросы к зачету образовательной программы «Атлетическая подготовка» *Билет №1.*

1. Основатель кружка силовых видов спорта и начало существования кружка
2. Правила соревнований по тяжелой атлетике
3. Виды силы, присущие тяжелой атлетике, гиревому спорту, пауэрлифтингу

Билет №2.

1. Оборудование и инвентарь для занятий тяжёлой атлетикой
2. Техника рывка в тяжелой атлетике (показать)
3. Основатель МОК. (Пьер де Кубертен)

Билет №3.

1. Показать технику выполнения приседаний со штангой на плечах.
2. Тяжёлая атлетика – это...
- 3.ЗОЖ (гигиена, питание, вредные привычки).

Билет №4.

1. Показать технику выполнения рывковой тяги.
2. Назвать тяжелоатлетические упражнения для развития мышц спины.

3. Выделить на плакате основные мышечные группы и назвать их. (Мышцы шеи, грудные мышцы, мышцы брюшного пресса, мышцы ног, мышцы рук)

Билет №5.

1. Показать технику выполнения толчковой тяги.
2. Какие упражнения выполняются для развития задней поверхности бедра?
3. Что такое «лямки» в понятии тяжелоатлетов?

Билет №6.

1. Показать технику выполнения упражнения толчок.
2. Какие упражнения выполняются для развития мышц ног?
3. Кто такой Василий Иванович Алексеев?

Билет №7.

1. Показать технику выполнения приседаний со штангой на груди (фронтальные)
2. Какие упражнения выполняются для развития мышц голени?
3. Какие соревновательные упражнения входят в тяжёлую атлетику?

Билет №8.

1. Показать технику выполнения упражнения гиперэкстензия.
2. Какие упражнения выполняются для развития мышц плеч?
3. Какие вы знаете спортивные качества? (сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость, координация, скорость, прыгучесть, реакция).

Билет №9.

1. Показать упражнения для растяжки мышц.
2. Какие упражнения выполняются для развития мышц груди?
3. Какие вы знаете типы телосложения? (экторморф, мезоморф, эндоморф)

Билет №10.

1. Показать технику выполнения подъема туловища, лежа на полу (указать мышечную группу).
2. Какие упражнения выполняются для развития взрывной силы.
3. Способы страховки и само страховки. (Страховка партнера применяется для предупреждения травм. Она также включает в себя уважительное отношение к партнеру. Одним из основных принципов страхования партнера — это выполнение технических действий плавно, без рывков и лишь с постепенно увеличивающейся силой и быстротой. При самостоятельном выполнении упражнений большую роль в предотвращении травм приобретает *само страховка* — умение занимающегося своевременно принимать правильные решения и самостоятельно выходить из опасных положений. Для предотвращения возможной травмы можно прекратить выполнение упражнения или изменить его. Навыки само страховки приобретаются в процессе изучения упражнений и совершенствования их исполнения.)

Билет №11.

1. Провести разминку

2. Какие упражнения выполняются для развития мышц пресса?
3. Что такое тяжелоатлетический пояс и зачем он нужен?

Билет №12.

1. Провести растяжку.
2. Какие упражнения выполняются для развития мышц спины?
3. Как называется обувь тяжелоатлета?

Приложение 2.

Нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных званий и разрядов
по виду спорта «Тяжёлая атлетика»

звание МСМК присваивается с 16 лет, спортивное звание МС – с 15 лет,
спортивные разряды КМС, I, II III - с 14 лет, юношеские спортивные разряды - с 10
лет до 18 лет

МУЖЧИНЫ

Весовая категория	МСМК	МС	КМС	1	2	3	1ю	2ю	3ю
34 кг							75	70	55
38 кг							80	75	60
42 кг				105	95	90	85	80	65
46 кг			135	120	105	95	90	85	70
50 кг		180	155	135	120	105	95	90	75
56 кг	255	205	175	155	135	120	100	95	80
62 кг	285	230	195	175	155	130	110	100	85
69 кг	315	255	210	185	165	140	125	110	95
77 кг	350	280	240	210	185	160	140	125	110
85 кг	365	295	255	225	195	170	145	130	115
94 кг	385	310	265	230	200	175	155	135	120
105 кг	400	320	275	240	215	185			
+105 кг	415	325	280	245	220	190			

ЖЕНЩИНЫ

Весовая категория	МСМК	МС	КМС	1	2	3	1ю	2ю	3ю
34 кг							65	55	45
36 кг							70	60	50
40 кг			95	90	85	80	75	65	55
44 кг		120	105	95	90	85	80	70	60
48 кг	165	130	110	100	95	90	85	75	65
53 кг	180	140	120	110	105	95	90	80	70
58 кг	190	150	130	115	110	100	95	85	75

63 кг	205	160	140	125	115	105	100	90	80
69 кг	215	170	150	130	120	110	105	95	85
+69 кг		175	155	135	125	115	110	100	90

По итогам трех попыток каждого упражнения суммируются лучшие результаты двух упражнений. Допускается выполнение четвертой попытки на личный рекорд, которая не учитывается при выполнении спортивных и юношеских разрядов.

Методические материалы

Обучение технике выполнения классических упражнений.

1. Обучение технике рывка.

Рывок – сложное по координации упражнение, которому обучить новичка сразу довольно трудно.

Для облегчения разучивания рывка упражнение разделяют на фазы и элементы, доступные для обучаемого, и близкие по форме и характеру движений к самому упражнению.

Данные элементы просты по координации, обладают определенной самостоятельностью, но все же структурно связаны между собой, что создает представление об общей картине выполнения всего упражнения в целом, поэтому задача первоначального обучения сводится к тому, чтобы представление атлета об упражнении как можно ближе соответствовало действительности.

Наиболее распространенными методами обучения считаются:

Прямой метод

Концентрический метод

Метод обучения, в обратной последовательности

1. Прямой метод

при данной методике – обучение производится в порядке следования элементов и фаз упражнения.

2. Концентрический метод

обучение начинается с главной фазы упражнения – подрыва, с поочередным усвоением предыдущих и последующих элементов, которые выполняются частью по 1 варианту, частью по третьему.

3. Метод обратной последовательности

Исходя опыта работы с молодыми спортсменами, данный метод считаю наиболее эффективным способом обучения, так как атлет с первых минут получает представление о специфике выполнения движения в целом и видит конечный результат.

Обучение опорному подседу и вставанию

и.п. – в положении стоя со штангой на выпрямленных руках (вес снаряда 50% от собственного) выполнить отведение рук назад, наклоняясь вперед и прогибаясь в пояснице, затем опустившись в подсед подняться до положения, когда глаз окажется на уровне коленей и быстро опустится как можно глубже в подсед.

То же выполнять с потерей равновесия вперед, назад во время движения вверх, переставляя ступни при движении вниз.

Обучение безопорному подседу.

и.п. – стоя на носках, руки согнуты в локтевых суставах до угла 120 градусов, штанга на уровне нижней части живота. Медленно поднимая штангу и опуская туловище приподнять ступни и как можно дальше удерживать их в безопорном положении, опустится под штангу в предельно низкое положение.

Тоже выполнять с потерей равновесия в и.п. вперед и назад.

Обучение подготовке к подседу.

И.п. – стоя на носках, штанга на уровне верхней трети бедер, руки согнуты в локтях до угла 150 градусов. Поднять штангу. Касаясь грифом бедер и низа живота медленным движением туловища вниз опуститься в подсед.

Обучение подрыву.

И.п. – штанга на уровне нижней трети бедер, пятки приподняты над помостом на один сантиметр. Поднять снаряд слегка касаясь грифом бедер и нижней части живота с подседом.

Тоже варьируя степень потери равновесия в и.п. вперед и назад, переставляя ступни в том же направлении.

Обучение подведению коленей.

И.п. – штанга на уровне коленей, голени в вертикальном положении, руки прямые, плечи впереди проекции грифа штанги, вся тяжесть приходится на пятки. Поднять штангу до уровня подрыва перемещая колени вперед.

Обучение подъему до уровня коленей.

Со старта, акцентируя давление на помост ступням поднять штангу перемещая ее назад как можно ближе к голени, при этом плечи находятся все время впереди проекции грифа штанги, как бы накрывая его.

Обучение стартовому положению.

Подход к грифу штанги. Расстановка стоп под грифом. Положения туловища, головы. Захват грифа в замок.

2. Обучение технике толчка.

Толчок состоит из 2-х независимых упражнений: подъема штанги на грудь и толчка от груди, требующих больших усилий, в силовом плане по сравнению с рывком, более проще в координационном.

1. Обучение технике подъема штанги на грудь.

Обучение проводится по концентрическому методу.

Обучение подрыву.

И.п. – гриф штанги у середины бедер. Подводя колени, разгибая туловище в тазобедренном суставе подводим гриф штанги в точку подрыва, к паху. Затем за счет мощного усилия атлет выходит на носки, полностью разогнув ноги в коленных и тазобедренных суставах, с одновременным сильным подъемом плеч и легким сгибанием рук в локтевых суставах. Движение туловища направлено вверх и немного назад. Штанга движется как можно ближе к телу с максимально возможным ускорением.

Обучение подседу.

После достижения финальной части подрыва атлет переходит в низкий сед, немного разбрасывая в стороны ноги и вынося их вперед.

При этом руки продолжают тянуть гриф штанги одновременно подворачиваясь под него.

Активная работа руками одновременно ускоряет перемещение тела штангиста вниз под гриф штанги.

Вставание из подседа.

Вставание из подседа производится, в основном, за счет мышц ног. При этом штанга удерживается за счет согнутых в локтях рук, поднятых до горизонтального состояния, спина закреплена в согнутом, в пояснице, состоянии.

Обучение подведению коленей.

И.п. – гриф штанги на уровне коленей, голень перпендикулярна помосту, плечи находятся чуть впереди грифа. Центр тяжести смещается ближе к пяткам. Поднять штангу до уровня подрыва, при этом перемещая колени и таз вперед. Гриф штанги перемещается вдоль бедер легко их касаясь.

Старт – тяга до коленей.

Со старта, за счет работы ног поднять штангу до уровня коленей, при этом штанга перемещается вверх-назад, а плечи немного вперед. Усилие рук направлено строго на удержание грифа. В конечном положении голень перпендикулярна помосту.

Обучение стартовому положению.

Подход к грифу штанги, расстановка стоп под грифом. Положение туловища и головы. Захват грифа штанги в замок.

2. Толчок от груди.

Обучение стартовому положению для толчка от груди.

Обучение ведется, беря штангу со стоек.

Атлет приближается к стойкам и захватывает гриф штанги двумя руками обычным способом, после этого ставит стопы под гриф штанги на ширину таза или чуть шире. Со слегка разведенными наружу носками. Гриф лежит на плечах, локти подвернуты, голова слегка приподнята. После этого ноги выпрямляют в коленных и тазобедренных суставах одновременно делая два-три шага назад и принимает стартовое положение. Туловище занимает удобное, строго вертикальное положение, чем создает оптимальные предпосылки для дальнейшего выполнения упражнения.

Обучение полуприседу.

Полуприсед должен быть неглубоким, плавным, выполняется на всей ступне, без изменения начального положения туловища, головы и рук.

Небольшая глубина приседания позволяет атлету с большей силой разогнуть ноги и следовательно сообщить движению штанги большую скорость, а неизменное

положение рук, туловища и головы в момент приседания позволяет контролировать направление усилия.

Обучение толчку.

Не задерживаясь в предварительном приседе, атлет с полной силой разгибает ноги и выталкивает штангу вверх, при этом разгибание ног идет с опорой на всю ступню, общий центр тяжести располагается ближе к пяткам. Подъем на носки происходит в самый последний момент выпрямления ног, перед уходом в подсед.

Обучение подседу.

Наиболее эффективным способом в толчке от груди является подсед способом "Ножницы".

Высокое положение штанги позволяет атлету применять подсед средней глубины, что облегчает удержание тяжелого веса на прямых руках. Нога, стоящая впереди, согнута в колене стоит на полной ступне, нога, стоящая сзади опирается на носок и лишь немного согнута в колене, при этом расстояние от исходного положения для обеих ног различно, так как нога стоящая сзади проделывает путь примерно в два раза больше, хотя и от помоста отделяются почти одновременно, и после безопорной фазы ставятся на помост. В момент постановки ступней на помост руки значительно согнуты в локтях и впереди стоящая нога согнута в колени. Далее продолжается сгибание впереди стоящей ноги и разгибание рук до их полного выпрямления.

Для сохранения равновесия в подседе ноги располагаются ближе к линии, перпендикулярной середине грифа, при этом большую роль играет быстрота перестановки ног, так как в этом случае уменьшается давление на руки, что облегчает удержание штанги.

Вторым критерием, обеспечивающим успех атлета в завершении упражнения является строгое обеспечение прочности положения рук, ног, туловища.

Прочность положения рук достигается отведением их назад до отказа (лопатки сведены полностью, локти повернуты назад).

Прочность положения туловища достигается прогибанием его в поясничной части.

Обучение вставанию со штангой из подседа и фиксации.

Впереди стоящая нога выпрямляется одновременно переставляется за один, два приема на полшага назад. Затем подтягивается нога, стоящая сзади вперед до одной линии с ногой стоящей впереди. Штанга фиксируется над головой, при этом ноги выпрямлены, ступни расставлены примерно на ширину плеч.

Основные упражнения специально-физической подготовки (СФП) для всех групп занимающихся.

1. Упражнения для повышения результата в рывке двумя руками.

Рывок в стойку;

Рывок с полуприседом;
Тяга рывковая;
Рывок с вися;
Протягивание;
Уходы и приседания со штангой на выпрямленных вверх руках.

2. Упражнения для повышения результата в толчке.

а) упражнение для подъема штанги на грудь.

подъем штанги на грудь в стойку;
подъем штанги на грудь с полуприседом;
подъем штанги на грудь с вися;
подъем штанги на грудь с плитов;
тяга толчковая (быстрая, медленная);
приседания со штангой от груди.

б) упражнение для толчка штанги от груди.

швунг
полутолчок
швунг (из-за головы)
толчок из-за головы
приседание с поднятой вверх штангой «Ножницами»

3. Упражнение для развития отдельных мышечных групп.

приседание со штангой на плечах, на груди
наклоны.

Специально-вспомогательные упражнения.

Упражнения для развития силы.

1. Рывок в стойку – упражнение развивает силу тех мышц: рук, ног, туловища, которые участвуют в классическом рывке, исключение подседа позволяет атлету сосредоточивать внимание на силовом движении направленном вверх.

2. Рывок с полуприседом – применение неглубокого подседа приближает характер усилия к характеру классического рывка, что одновременно содействует совершенствованию технических навыков.

3. Тяга рывковая. Выполняется двумя способами: медленно и быстро. Медленная тяга способствует развитию стартовой силы, быстрая – по характеру движения совпадает с движением штанги, до точки подрыва, при выполнении классического рывка.

4. Приседание со штангой на выпрямленных вверх руках, упражнение выполняется со штангой в рывковом хвате и предназначено для развития мышц, участвующих при вставании из подседа.

5. Наклоны туловища со штангой – данное упражнение является наиболее эффективным средством для развития сил мышц, разгибающих туловище.

6. Подъем штанги на грудь с полуприседом – это упражнение способствует не только развитию силы, но и совершенствованию техники подъема штанги на грудь для толчка.

7. Тяга толчковая. Кроме совершенствования техники подъема штанги на грудь способствует развитию отдельных групп мышц: разгибателей тазобедренных и коленных суставов, широчайших мышц спины, трапециидальных мышц.

8. Подъем штанги на грудь с вися. Упражнение служит для развития силы мышц рук и туловища усилием которых происходит подъем штанги на грудь, и вместе с тем осваивается техника подрыва и подседа.

9. Приседание со штангой на груди. Упражнение развивает силу мышечных групп, осуществляющих вставание из подседа.

10. Швунг. Упражнение развивает силу толчка от груди, способствует прочному включению рук в плечевых и локтевых суставах и развитию быстроты ухода в подсед.

11. Полутолчок. Упражнение способствует развитию большой силы разгибателей ног, а также мышц, удерживающих штангу на груди, что имеет большое значение для толчка от груди.

12. Толчок штанги из-за головы. Упражнение укрепляет мышцы туловища рук и ног, способствуя прочному закреплению рук в плечевых и локтевых суставах и обеспечивает точное направление штанги строго вверх.

Управление для развития чувства равновесия.

1. Ходьба вперед, усложняемая исходными положениями рук (на поясе, к плечам, вверх), движениями на каждый шаг, перешагиванием через веревочку на разной высоте и подлезанием под нее; грузом в одной руке, вытянутой в сторону и в обеих руках, поднятых вверх; поворотами и наклонами туловища.

2. Ходьба назад, усложняемая исходными положениями рук на каждый шаг, грузом, удерживаемым различным образом.

3. Ходьба боком, опираясь серединой ступни. Затем на носках, усложняемая исходными положениями рук, движениями рук на каждый шаг, грузом.

Упражнения для развития гибкости.

1. Упражнение для развития подвижности в суставах рук:

- взять палку за середину одной рукой, согнутой в локте до прямого угла. Из этого положения делать повороты кисти до отказа;
- поднять на грудь штангу узким хватом, вывести локти вперед. Из этого положения производить пружинящие движения с небольшой амплитудой сгибания и разгибания в локтях, стремясь коснуться штангой груди;
- круги прямыми руками с полной амплитудой;
- взять палку широким хватом, поднять вверх и отпустить за спину. По мере увеличения гибкости хват постепенно суживать, начинать с пружинящих движений.

2. Упражнение для развития подвижности в суставах ног и позвоночника:

- поднимание прямых ног до касания ими пола за головой, лежа на спине;
- при закрепленных ногах поднимания туловища до касания головой коленей;
- приседание с палкой в рывковом хвате;
- наклоны туловища вперед, притягивая его к ногам при помощи рук;
- пружинящие сгибания и разгибания ног, в положении подседа ножницы.
- повороты туловища в стороны, до отказа с одновременным разведением рук вперед.
- Повороты туловища в наклоне вперед
- Прыжки в положении приседа, с продвижением вперед.

Упражнение для развития быстроты.

1. Спринт от 30 до 100 м.
2. Прыжки с места в длину и высоту
3. Прыжки с разбега в длину и высоту
4. Толкание ядра, метание набивного мяча
5. Прыжки на возвышение
6. Опорные прыжки, через козла, коня.

Упражнения для развития выносливости.

Кроссы, ходьба по пересеченной местности, плавание, гребля, спортивные игры, катание на лыжах, коньках.

Упражнение для развития взрывной силы

Прыжки в глубину с последующим отталкиванием

2 тренировка – 2 серии по 10 прыжков с высоты 0,5 м

3 тренировка – 3 серии по 10 раз с высоты 0,5 м.

4 тренировка – 4 серии по 10 раз с высоты 0,5 м

5-9 тренировки – 4 серии по 10 раз с высоты 0,7 м.

Тренировка проводится 3 раза в неделю, при значительно уменьшенном объеме в приседаниях со штангой различными способами.

Порядок проведения соревнований.

1. Взвешивание участников перед началом соревнований и отнесение их к соответствующим весовым категориям:

Юноши: до 34 кг, до 38 кг, до 42 кг, до 46 кг, до 50 кг, до 56 кг, до 62 кг, до 69 кг, до 77 кг, до 85 кг, до 94 кг, до 105 кг, и свыше 105 кг;

Девушки: до 36 кг, до 40 кг, до 44 кг, до 48 кг, до 53 кг, до 58 кг, до 63 кг, до 69 кг, и свыше 69 кг.

2. Определение порядка выступления спортсменов по весовым категориям.

3. Подготовка помоста для выполнения упражнений, штанга с дисками от 1,25 до 25 кг (по 2 шт.), бригада судей (старший и 2 боковых) и ассистентов (2-5 человек), секретарь.

3. Разминка перед началом каждого соревновательного упражнения.

4. Выполнение упражнений: 3 попытки в каждом упражнении, засчитывается наиболее удачная. После каждой попытки секретарю заказывается следующий вес.

5. После окончания 2 упражнений суммируются 2 лучших результата и подводятся итоги по каждой весовой категории.

Особенности занятий тяжелой атлетикой.

1. Необходимо проделывать упражнения на занятии в полном объеме. Небольшие перегрузки, которые приходится выполнять на тренировке, приводят к адаптации опорно-двигательного аппарата, заставляя мышцы и сухожилия становиться толще, рельефнее и сильнее. Этим самым организм подготавливается к преодолению еще больших нагрузок при подъеме штанги.

2. В тренировке подростков должны преобладать базовые упражнения, закладывающие фундамент разностороннего и симметричного мышечного развития.

3. Необходимо уделять внимание развитию силы вспомогательных и стабилизирующих мышц, задействованных в двух соревновательных упражнениях (рывке и толчке). Это связано с тем, что нередко при максимальных усилиях не выдерживают именно вспомогательные мышцы, а не основные исполнители движения.

4. Поднимать снаряды нужно в различном темпе для развития «медленной», «быстрой» и «взрывной» силы.

5. Недопустимо развивать мышечную массу односторонне (например, вначале — рук, потом — ног и далее — спины). Развивать надо сразу все мышечные группы, участвующие в двух основных движениях тяжелой атлетики.

6. Занятия в обязательном порядке должны сочетаться с другими видами физической деятельности, особенно такими, которые развивают быстроту, гибкость, ловкость, координацию.

3.3. Календарно-тематическое планирование

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата проведения		Форма аттестации и (контроля)	Примечание (корректировка)
			план	факт		
1.	Введение. Физическая культура и спорт в России.	1				
2.	Краткий обзор развития силовых видов спорта за рубежом и в России	1				
3.	Влияние физических упражнений на организм занимающихся.	1				
4.	Гигиена, закаливание, питание и режим занимающихся.	1				
5.	Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж, первая помощь	1				
6.	Понятие о технике и методике тренировочного процесса.	1				
7.	Моральный облик спортсмена. Моральная и психологическая подготовка спортсмена.	1				
8.	Правила соревнований.	1				
9.	Развитие тяжелой атлетики и пауэрлифтинга на современном этапе	1				
10.	Влияние атлетической подготовки и тяжелой атлетики на организм занимающихся.	1				
11.	Техника основных и вспомогательных упражнений.	1				
12.	Техника основных и вспомогательных упражнений.	1				
13.	Роль ОФП и СФП в спортивном совершенствовании атлета.	1				
14.	Понятие о периодах подготовки. Оборудование мест занятий.	1				
15.	Диагностика.	1				
16.	общеразвивающие упражнения	1				
17.	изучение и совершенствование техники выполнения упражнений со штангой	1				
18.	Спортивные игры	1				
19.	общеразвивающие упражнения	1				
20.	изучение и совершенствование техники выполнения упражнений со штангой	1				

21.	изучение и совершенствование техники выполнения упражнений со штангой	1				
22.	развитие специальных качеств	1				
23.	общеразвивающие упражнения	1				
24.	Спортивные игры	1				
25.	изучение и совершенствование техники выполнения упражнений со штангой	1				
26.	изучение и совершенствование техники выполнения упражнений со штангой	1				
27.	развитие специальных качеств	1				
28.	изучение и совершенствование техники выполнения упражнений со штангой	1				
29.	развитие специальных качеств	1				
30.	специальные восстановительные мероприятия.	1				
31.	общеразвивающие упражнения	1				
32.	развитие специальных качеств	1				
33.	изучение и совершенствование техники выполнения упражнений со штангой	1				
34.	изучение и совершенствование техники выполнения упражнений со штангой	1				
35.	Спортивные игры	1				
36.	развитие специальных качеств	1				
37.	общеразвивающие упражнения	1				
38.	изучение и совершенствование техники выполнения упражнений со штангой	1				
39.	общеразвивающие упражнения	1				
40.	изучение и совершенствование техники выполнения упражнений со штангой	1				
41.	специальные восстановительные мероприятия	1				
42.	изучение и совершенствование техники выполнения упражнений со штангой	1				
43.	Промежуточная полугодовая и годовая аттестация.	1				

44.	Промежуточная полугодовая и годовая аттестация	1				
45.	общеразвивающие упражнения	1				
46.	развитие специальных качеств	1				
47.	Спортивные игры	1				
48.	изучение и совершенствование техники выполнения упражнений со штангой	1				
49.	развитие специальных качеств	1				
50.	изучение и совершенствование техники выполнения упражнений со штангой	1				
51.	общеразвивающие упражнения	1				
52.	Спортивные игры	1				
53.	изучение и совершенствование техники выполнения упражнений со штангой	1				
54.	развитие специальных качеств	1				
55.	специальные восстановительные мероприятия	1				
56.	изучение и совершенствование техники выполнения упражнений со штангой	1				
57.	общеразвивающие упражнения	1				
58.	развитие специальных качеств	1				
59.	Спортивные игры	1				
60.	общеразвивающие упражнения	1				
61.	изучение и совершенствование техники выполнения упражнений со штангой	1				
62.	развитие специальных качеств	1				
63.	изучение и совершенствование техники выполнения упражнений со штангой	1				
64.	развитие специальных качеств	1				
65.	общеразвивающие упражнения	1				
66.	развитие специальных качеств	1				
67.	специальные восстановительные мероприятия.	1				
68.	развитие специальных качеств	1				

69.	общеразвивающие упражнения	1				
70.	изучение и совершенствование техники выполнения упражнений со штангой	1				
71.	общеразвивающие упражнения	1				
72.	развитие специальных качеств	1				
73.	развитие специальных качеств	1				
74.	специальные восстановительные мероприятия.	1				
75.	развитие специальных качеств	1				
76.	развитие специальных качеств	1				
77.	развитие специальных качеств	1				
78.	развитие специальных качеств	1				
79.	общеразвивающие упражнения	1				
80.	развитие специальных качеств	1				
81.	Спортивные игры	1				
82.	развитие специальных качеств	1				
83.	развитие специальных качеств	1				
84.	специальные восстановительные мероприятия.	1				
85.	общеразвивающие упражнения	1				
86.	развитие специальных качеств	1				
87.	развитие специальных качеств	1				
88.	развитие специальных качеств	1				
89.	развитие специальных качеств	1				
90.	общеразвивающие упражнения	1				
91.	развитие специальных качеств	1				
92.	специальные восстановительные мероприятия.	1				
93.	Спортивные игры	1				
94.	развитие специальных качеств	1				
95.	развитие специальных качеств	1				

96.	общеразвивающие упражнения	1				
97.	развитие специальных качеств	1				
98.	развитие специальных качеств	1				
99.	развитие специальных качеств	1				
100.	развитие специальных качеств	1				
101.	специальные восстановительные мероприятия.	1				
102.	общеразвивающие упражнения	1				
103.	развитие специальных качеств	1				
104.	Спортивные игры	1				
105.	развитие специальных качеств	1				
106.	развитие специальных качеств	1				
107.	общеразвивающие упражнения	1				
108.	развитие специальных качеств	1				
109.	развитие специальных качеств	1				
110.	развитие специальных качеств	1				
111.	специальные восстановительные мероприятия.	1				
112.	развитие специальных качеств	1				
113.	общеразвивающие упражнения	1				
114.	общеразвивающие упражнения	1				
115.	Спортивные игры	1				
116.	общеразвивающие упражнения	1				
117.	специальные восстановительные мероприятия.	1				
118.	общеразвивающие упражнения	1				
119.	общеразвивающие упражнения	1				
120.	общеразвивающие упражнения	1				
121.	общеразвивающие упражнения	1				
122.	общеразвивающие упражнения	1				
123.	общеразвивающие упражнения	1				

124.	специальные восстановительные мероприятия.	1				
125.	Спортивные игры	1				
126.	общеразвивающие упражнения	1				
127.	общеразвивающие упражнения	1				
128.	общеразвивающие упражнения	1				
129.	общеразвивающие упражнения	1				
130.	общеразвивающие упражнения	1				
131.	общеразвивающие упражнения	1				
132.	общеразвивающие упражнения	1				
133.	общеразвивающие упражнения	1				
134.	специальные восстановительные мероприятия	1				
135.	общеразвивающие упражнения	1				
136.	общеразвивающие упражнения	1				
137.	общеразвивающие упражнения	1				
138.	развитие специальных качеств	1				
139.	развитие специальных качеств	1				
140.	Спортивные игры	1				
141.	специальные восстановительные мероприятия.	1				
142.	развитие специальных качеств	1				
143.	развитие специальных качеств	1				
144.	развитие специальных качеств	1				
145.	общеразвивающие упражнения	1				
146.	развитие специальных качеств	1				
147.	развитие специальных качеств	1				
148.	развитие специальных качеств	1				
149.	Спортивные игры	1				
150.	развитие специальных качеств	1				
151.	развитие специальных качеств	1				

152.	Диагностика.	1				
153.	развитие специальных качеств	1				
154.	специальные восстановительные мероприятия.	1				
155.	Спортивные игры	1				
156.	развитие специальных качеств	1				
157.	развитие специальных качеств	1				
158.	Спортивные игры	1				
159.	развитие специальных качеств	1				
160.	развитие специальных качеств	1				
161.	специальные восстановительные мероприятия.	1				
162.	развитие специальных качеств	1				
163.	Спортивные игры	1				
164.	развитие специальных качеств	1				
165.	развитие специальных качеств	1				
166.	Спортивные игры	1				
167.	развитие специальных качеств	1				
168.	развитие специальных качеств	1				
169.	специальные восстановительные мероприятия.	1				
170.	Спортивные игры	1				
171.	специальные восстановительные мероприятия.	1				
172.	развитие специальных качеств	1				
173.	развитие специальных качеств	1				
174.	развитие специальных качеств	1				
175.	развитие специальных качеств	1				
176.	развитие специальных качеств	1				
177.	развитие специальных качеств	1				
178.	специальные восстановительные мероприятия.	1				

179.	Промежуточная годовая аттестация.	полугодовая	и	1				
180.	Промежуточная годовая аттестация.	полугодовая	и	1				

3.4. Лист корректировки ДОП

№ п/п	Название раздела Тема занятия	дата проведения по плану	Причина корректировки	Корректирующие мероприятия	Дата проведения по факту
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					

Преподаватель _____
Подпись

ФИО преподавателя

Зам. директора по ВР _____
Подпись

ФИО зам. директора

3.5. План воспитательной работы

Сентябрь	Просмотр фильма на тему: «Спорт в жизни каждого»	<u>Гришин Д.А.</u>
Октябрь	Спортивные соревнования Русский силомер	<u>Гришин Д.А.</u>
Ноябрь	Спортивный праздник Эстафета	<u>Гришин Д.А.</u>
Декабрь	Просмотр фильмов «Зимные виды спорта»	<u>Гришин Д.А.</u>
Январь	Спортивные соревнования	<u>Гришин Д.А.</u>
Февраль	Спортивное мероприятие, посвященное 23 февраля	<u>Гришин Д.А.</u>
Март	Соревнования на турнике	<u>Гришин Д.А.</u>
Апрель	Военно-патриотическое мероприятие «Победа»	<u>Гришин Д.А.</u>
Май	Просмотр фильмов о Великой отечественной войне	<u>Гришин Д.А.</u>