

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Весьегонская спортивная школа» г. Весьегонск

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «28» августа 2025 г.,  
протокол № 1



Утверждаю:  
Директор МБУ ДО ВСШ  
Богатынин А.Н.  
«28» августа 2025 г.

## **«Тяжелая атлетика»**

### **ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**физкультурно-спортивной направленности, группа СОП-1**

стартовый уровень  
для обучающихся 8-11 лет,  
объем программы — 216 часов;  
срок реализации- 1 год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа предлагает разнообразные виды упражнений для учащихся: дети выполняют элементы из гимнастики, акробатики, легкой атлетики.

Тяжелая атлетика обеспечивает всестороннее физическое развитие. Занятия способствуют развитию силы, силовой выносливости, нужной подвижности в суставах, оказывают положительное воздействие на сердечно – сосудистую и дыхательную систему, повышают функциональные возможности организма.

Тяжелая атлетика состоит из двух классических упражнений: рывка и толчка. Кроме этого, на занятиях используются общеразвивающие упражнения для развития мышц и специальные упражнения со штангой для рывка и толчка. Систематические занятия тяжелой атлетикой оказывают благоприятное влияние на формирование характера, силы воли, умения владеть собой, отвлекают от вредного влияния улицы.

### КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

<b>Полное название</b>	Дополнительная общеразвивающая программа «Тяжелая атлетика»
<b>Автор программы</b>	Назаров М.В.
<b>Дата создания</b>	2025 г.
<b>Направленность</b>	физкультурно- спортивная
<b>Уровень программы</b>	стартовый
<b>Вид программы</b>	модифицированная
<b>Адресат программы</b>	Для обучающихся 8-11 лет. При приеме в группу обучающие должны иметь допуск врача к занятиям.
<b>Язык обучения</b>	русский
<b>Объём часов программы</b>	216 часов
<b>Срок реализации</b>	1 год

<p><b>Цели и задачи программы</b></p>	<p><b>Цель Программы:</b> является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие личности через занятия тяжелой атлетикой, привитие интереса к занятиям тяжелой атлетикой</p> <p><b>Задачи:</b></p> <p><b>1. Образовательные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- овладение техникой тяжелоатлетических упражнений, навыками спортивного соревнования;</li> <li>- расширение и углубление знаний воспитанников о видах спорта.</li> </ul> <p><b>2. Развивающие:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обучать воспитанников приема самостоятельной и коллективной работы;</li> <li>- развивать эмоционально-ценностный и коммуникативный опыт;</li> <li>- приобщать к самовоспитанию и самообразованию (контроль и самоконтроль своих действий, своего поведения и отношения к делу, воспитанию дисциплинированности и организованности, хорошей физической подготовки и т.п.);</li> <li>- обучать детей выдержке, смелости в решении возникающих вопросов, усидчивости, способностью управлять своим поведением;</li> <li>- развивать силу, выносливость, координацию движений в соответствии с их возрастными и физическими возможностями;</li> <li>- развивать эмоциональные сферы личности, повышать уверенность в себе, формировать позитивную самооценку.</li> </ul> <p><b>3. Воспитательные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формировать общую культуру личности, которая способна адаптироваться в современном обществе;</li> <li>- формировать жизненную самостоятельность и волевые качества;</li> <li>- воспитывать трудолюбие, ответственность, дисциплинированность;</li> <li>- воспитывать стремление к саморазвитию;</li> <li>- воспитывать потребность в здоровом образе жизни;</li> <li>- вырабатывать организаторские навыки, уметь вести себя в коллективе.</li> </ul>
---------------------------------------	---

#### **Актуальность программы:**

Общеразвивающая программа направлена на формирование и развитие творческих способностей детей и взрослых, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, организацию их свободного времени; обеспечивает их адаптацию к жизни в обществе, профессиональную ориентацию, выявление и поддержку детей, проявивших выдающиеся способности.

**Педагогическая целесообразность** Малоподвижный образ жизни современных школьников, о чем сейчас говорят и пишут многие специалисты, отрицательно сказывается на их здоровье, умственном, физическом и психическом развитии. Занятия тяжёлой атлетикой в значительной

степени могут восполнить недостаток движения, а также помогают предупредить умственное переутомление и повысят работоспособность детей во время учебы. Сегодня тяжёлая атлетика – это система подготовки, находящаяся на стадии своего совершенствования и обладающая достаточно высоким потенциалом для физического и духовного воспитания подрастающего поколения.

**Отличительные особенности программы:** систематизированы и обобщены методическими материалами для занятий тяжёлой атлетикой и общей физической подготовкой. Специфика программы дает возможность подросткам добиваться отличных показателей по физической культуре, но также является средством воспитания, социализации и приобщения к здоровому образу жизни, что в наше время очень актуально.

**Педагогические принципы:**

- Принцип доступности – содержание занятий соответствует возрастным возможностям обучающихся.
- Принцип наглядности – демонстрация движений, использование наглядных пособий.
- Принцип активности – вовлечение всех обучающихся в процесс.
- Принцип системности – постепенное усложнение элементов.
- Принцип эмоциональной вовлеченности – занятия проходят в атмосфере радости и творчества.

**Методы обучения:**

- словесный: рассказ, беседа, объяснение;
- наглядный: иллюстрация примерами,
- практический: упражнение.

**Форма и режим занятий:**

- Форма занятий: групповые занятия.
- Частота: 6 академических часа в неделю.
- Продолжительность: 45 минут занятие.
- Общее количество часов: 216 часов.

**Ожидаемые результаты:**

**Метапредметные результаты:**

- умение самостоятельно определять цели своего обучения;
- ставить и формулировать для себя новые задачи;
- развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.

**Личностные результаты:**

- овладение детьми техникой и тактикой тяжелоатлетических упражнений;
- участие в соревнованиях;
- приобретение навыков самодисциплины, самовоспитания;
- приобретение навыков здорового образа жизни.

**Предметные результаты:**

- знать виды спорта;
- знать значение физической культуры и спорта в жизни человека;
- знать историю возникновения и развития тяжелой атлетики;
- должны владеть техникой тяжелоатлетических упражнений;
- владеть основами тактики выступления на соревнованиях.

**Определение результативности Программы:**

Отслеживание перечисленных результатов осуществляется в виде текущего, промежуточного и итогового контроля. Текущий контроль осуществляется на каждом занятии. По мере накопления учащимися знаний и опыта проводятся соревнования в группах по техническим навыкам, которые применяются в тяжелоатлетических соревнованиях, как особая форма оценки результатов освоения материала. Формами промежуточного и итогового контроля являются соревнования между учащимися. В конце года сдаются нормативы по спец. физподготовке.

Методы диагностики: наблюдение, анкетирование и тестирование.

Контрольно – переводные нормативы.

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	140	130
1.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Приседания (с удержанием грифа весом 10 кг на прямых руках в рывковом хвате с задержкой 3 с в низком седе)	количество раз	не менее		не менее	
			-	-	1	1

### ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПО ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ

Критерии освоения технических и тактических действий Уровень освоения Оценка	Назвать и выполнить техническое или тактическое действие в стандартных условиях
Неудовлетворительно	Не выполнил; назвал и выполнил с грубыми ошибками
Хорошо	Назвал и выполнил с незначительными ошибками
Отлично	Назвал и выполнил без ошибок

#### Подведение итогов:

- Вручение грамот и дипломов.
- Обсуждение с детьми их достижений и впечатлений.

## Учебный план

Содержание занятий	Количество часов для учебных групп	
Теоретический материал:	Форма аттестации / контроля	
Физическая культура, спорт и туризм	0,5	<ul style="list-style-type: none"> <li>- опрос;</li> <li>- участие в беседе;</li> <li>- краткий пересказ учебного материала;</li> <li>- семинары;</li> <li>- устный анализ к рисункам, фотографиям, фильмам</li> </ul>
Краткий обзор состояния и развития	0,5	
Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	0,5	
Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена	0,5	
Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж, первая помощь, предупреждение травм, контрольное время на тренировках и соревнованиях	0,5	
Общие основы методики обучения и тренировки	0,5	
Общая и специальная физическая подготовка и их роль в спортивной тренировке	0,5	
Техника, тактика в тяжелой атлетике	0,5	
Моральный и волевой облик тяжелоатлета, основы психологической подготовки тяжелоатлетов	0,5	
Правила соревнований тяжелоатлетов	0,5	
Оборудование и инвентарь, места проведения занятий.	0,5	
Разбор тренировок и соревнований, дневник тяжелоатлета	0,5	
<b>Всего:</b>	<b>6</b>	
Практические занятия	160	Сдача контрольных нормативов
Общая физическая подготовка		
Специальная физическая подготовка	15	Сдача контрольных нормативов; текущий контроль
Изучение и совершенствование техники и тактики	15	Сдача контрольных нормативов; текущий контроль
Участие в соревнованиях	По календарному плану спортивных мероприятий	Участие в соревнованиях
Инструкторская и судейская практика	-	-

Выполнение контрольных нормативов	8	Сдача контрольных нормативов
<b>Всего:</b>	<b>216</b>	
<b>Общее количество учебных часов</b>	<b>216</b>	

## Методическое обеспечение Программы

### Общая физическая подготовка

1. Строевые упражнения – раскрывают понятие: о строе, выполнении команд, расчет группы, повороты, движения.
2. Общеразвивающие упражнения без предметов – упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для туловища, для ног, для всех частей тела.
3. Общеразвивающие упражнения с предметами – со скакалкой, набивными мячами, гимнастической палкой и т.д.
4. Упражнения на гимнастических снарядах – канат (лазание по вертикальному канату, шесту с помощью рук и ног: лазание без помощи ног, размахивание в висе.)  
- козел (опорные движения ноги врозь, согнув ноги, боком, вскочить на козла и соскочить и т.д.)  
- перекладина (подтягивание, качи, переворот в упоре, соскоки и т.д.)  
- гимнастическая стенка (в висе- поднимание и опускание в согнутых и прямых ног, разведение и сведение, круговые движения ногами и т.д. стоя у стенки – наклон туловища вперед, назад, в стороны с опорой ног в рейку, лежа или сидя, наклоны вперед, назад и т.д.)
5. Акробатика: кувырок вперед, назад, в стороны; стойки на лопатках, на плечах, стойка на руках у стены и с помощью партнера, кувырки с разбега вперед, стойка на голове, переворот колесом, мост, кувырок назад в стойку на голове тоже в стойку на руках.
6. Легкая атлетика: бег 60 м. 100м. прыжок в длину с места, в высоту с места, метание и т.д.
7. Спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол и т.д.
8. Подвижные игры: игры с бегом, с прыжками, с метанием, с перетягиванием каната, эстафеты.

### Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка тяжелоатлетов включает в себя: - изучение и совершенствование техники тяжелоатлетических упражнений; - развитие специфических качеств тяжелоатлета.

Оба раздела применяются в учебно – тренировочном процессе параллельно и на всех этапах спортивной подготовки.

1. Изучение и совершенствование техники тяжелоатлетических упражнений.

#### А) Рывок.

Старт: подход к штанге, постановка ног, дыхание; стартовое положение (захват, ширина хвата, положение рук, ног, туловища, головы). Разновидности старта (статистический отчет, динамический). Дыхание перед выполнением упражнения.

Поднимание штанги до ухода в подсед – тяга, подрыв. Тяга: направление, амплитуда и скорость движения звеньев тела, характер мышечных усилий. Подготовка к подрыву и подрыв; Определение места начала подрыва, положение звеньев тела перед подрывом, направление, амплитуда и скорость движения отдельных звеньев, согласование мышечных усилий.

Уход в подсед. Действия атлета при уходе в подсед способствуют дальнейшему подъему штанги. Способы ухода (разножка, ножницы). Взаимодействие атлета со штангой. Зависимость высоты фиксации штанги в подседе от подвижности в голеностопных, коленных и тазобедренных суставах. Величина углов в этих суставах.

Вставание из подседа выпрямление ног, туловища, перестановка ног, фиксация штанги. Опускание штанги на помост. Дыхание при рывке.

#### Б) Толчок

Подъем штанги на грудь. Старт. Подход к штанге, постановка ног, дыхание, стартовое. Положение (захват, ширина хвата, место нахождения звеньев тела).

Разновидность старта:

динамический (с подготовленными горизонтальными и вертикальными движениями), статистический. Выбор наиболее целесообразного старта и закрепление техники его выполнения.

Начало подъема (тяга): направление, амплитуда, скорость движения звеньев тела, характер мышечных усилий. Нахождение оптимальных соотношений в разгибании коленных и тазобедренных суставах с учетом силы мышц ног и туловища.

Подготовка к подрыву, подрыв: определение места начала подрыва, положение звеньев тела перед подрывом, характер развиваемых мышечных усилий. Направление, амплитуда и скорость движения звеньев тела в подрыве.

Уход под штангу способами: полуприсед, разножка, ножницы; перестановка ног; взаимодействие атлета и штанги (поведение – подворот локтей под гриф, опускание туловища - отклон, прогиб), местонахождения звеньев тела в крайнем нижнем положении ухода.

Вставание со штангой: выпрямлении ног, туловища, перестановка ног, место грифа на груди, переход в исходное положение для толчка со штангой.

Толчок штанги от груди.

Исходное положение: со штангой на груди, определение наиболее эффективного грифа и звеньев тела.

Предварительное приседание:

Направление движения, глубина приседа.

Толчок: направление, характер развиваемых мышечных усилий.

Уход под штангу способами: полуприсед (без расстановки ног) и «ножницы», перестановка ног в переднее-заднем направлении; взаимодействие атлета и штанги (опускание туловища, выпрямление рук); движение звеньев тела при уходе под штангу; местонахождение звеньев тела в крайнем нижнем положении ухода.

Вставание со штангой: порядок перестановки ног. Фиксация штанги, опускание штанги на помост. Дыхание при толчке.

В) Совершенствование техники рывка – целостное и расчлененное выполнение отдельных периодов и фаз движения со штангой разного веса.

Специально-вспомогательные упражнения: рывок в полуприсед, рывок без подседа, рывок с вися, приседания со штангой на выпрямленных руках. Выполнение тяги рывковой с различными отягощениями в быстро среднем, медленном темпе и т.д.

Совершенствование техники толчка – целостный и расчлененный метод выполнения классического толчка.

Специально – вспомогательные упражнения: подъем штанги в полуприсед, подъем на грудь с подставок, стоя на возвышении, тяга толчковая с подрывом, приседания со штангой на груди и на плечах, швунг толчковый, швунг без подседа, толчок штанги из-за головы.

### **Изучение и совершенствование техники тяжелоатлетических упражнений**

Изучение и совершенствование техники тяжелоатлетических упражнений проходит групповым или индивидуальным методом. Овладение техникой выполнения осуществляется последовательно. Обучение технике упражнения в целом, или его элементам проходит три фазы: ознакомление, разучивание, совершенствование. Применяются методы: рассказ, показ и самостоятельное выполнение упражнения или его элементов. Для более эффективного изучения и совершенствования техники рекомендуется применять средства срочной информации.



Но изучение и совершенствование техники выполнения упражнений должны быть обусловлены основной особенностью методики тренировки – отсутствие ближайшей установи на максимальный результат, т.к. форсированная узконаправленная подготовка не может обеспечить разностороннего физического развития и оказывается «тормозом» для роста спортивных достижений.

В процессе обучения спортивной технике полезно в начале сформировать навыки и развить специализированные физические качества, которые являются общими и характерными для всех соревновательных упражнений:

- умение эффективно управлять мышцами ног и туловища;
- устойчивое равновесие на ограниченной площади опоры;
- быстрота сокращения мышечных групп.

Специфические качества – тяжелоатлетов развиваются с помощью специальных упражнений.

В основе планирования тренировочного процесса лежат закономерности развития спортивной формы и особенности календаря соревнований.

Культура поведения, доброжелательность старших по отношению к учащимся, примеры трудолюбия, скромности, честности играют большую роль в воспитании нравственности, морально-волевых качеств спортсменов.

Одинаковые права и единые требования к занимающимся облегчают построение педагогического процесса.

Техника безопасности на занятиях.

Техника безопасности во время занятий тяжёлой атлетикой включает требования перед началом занятий, во время занятий и по окончании. К занятиям допускаются лица, прошедшие инструктаж по технике безопасности и медицинский осмотр, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

Перед началом занятий

- Надеть спортивную форму и обувь на нескользкой подошве. Одежда должна соответствовать температуре в зале, быть свободной и не сковывать движений, обувь — подходящего размера, иметь жёсткую подошву и хорошую шнуровку.
- Снять с себя предметы, представляющие опасность для себя и других занимающихся (серьги, часы, браслеты и т. д.).
- Входить в спортивный зал только по разрешению тренера-преподавателя и только с ним.
- Проверить исправность спортивного инвентаря и оборудования. Например, замки на штанге должны надёжно фиксировать диски, тренировочный вес на обоих концах грифа штанги должен быть симметрично распределён.

Во время занятий

- Внимательно слушать тренера-преподавателя и тщательно выполнять все его указания.
- К тренировкам с отягощениями приступать после предварительной разминки.
- Не превышать установленную тренером-преподавателем нагрузку — переутомление во время занятия может привести к травмам.
- Не использовать неисправное тяжелоатлетическое и вспомогательное оборудование — при возникновении неисправности занятие должно быть приостановлено до её устранения.
- Перед выполнением упражнений, требующих прочного захвата, насухо вытереть ладони, натереть их специальным составом (мел или магнезия) или использовать кистевые ремни.
- После выполнения упражнения снаряд не бросать, а аккуратно поставить на пол.
- При наличии заболеваний, травм или плохом самочувствии немедленно сообщить об этом тренеру-преподавателю.

По окончании

- Убрать в отведённое место спортивный инвентарь (штанги, гантели).
- Тщательно проветрить спортивный зал.
- Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или вымыть лицо и руки с мылом.
- В течение 15 минут после окончания занятий покинуть здание

### Содержание Программы

Содержание занятий										
месяц	переходный		подготовительный			соревновательный				Всего
	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	Часов в год
1. Теоретические занятия	1		1	2		1			1	6
2.ОФП	17	19	19	18	14	15	20	21	16	160
3.Специальная физическая подготовка.	4	4	4	6	6	7	4	4	3	42
4.Контрольные испытания по физической подготовке.	1	2				1			1	5
5.Приемные и переводные испытания.	1	1							1	3
<b>Итого часов.</b>	24	26	24	26	20	24	24	26	22	216

### Список литературы

1. Тяжелая атлетика. Поурочная программа для ДЮСШ, специализированных ДЮСШ, и школ высшего спортивного мастерства (Организационно – методический материал) – М.1985г.
2. Бельский И.В. Системы эффективной тренировки. – М. 2006г.
3. Аксенова Л.В. Объемно-силовая система тренировки. – М.2007г.
4. Воробьев А.Н. Теория и практика физической культуры. 1991г.
5. Гольдштейн А.Б. Влияние тренировки в силовых видах спорта на особенности физического развития спортсменов. 1988г.
6. Иванов Д.И. Штанга на весах времени. – М. 1987г.
7. Иорданская Ф.А. Вопросы силовой подготовки спортсменов. – М.1990г.

### Нормативно-правовое обеспечение:

1. Федеральный закон от 29.12.2012г. №273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее – СанПиН);

3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее –Порядок);

4. Приказ Министерства просвещения РФ от 20.09.2020г. №533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018г. №196»;

5. Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019г. №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

6. Письмо Минобнауки России от 18.11.2015 №09-3242 «О направлении информации (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;

7. «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года» утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022г. №678-р;

8. Разработка дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в образовательных организациях Свердловской области. / Методические рекомендации. – Екатеринбург: ГАНУ СО «Дворец молодежи», РМЦ, 2021. – 24 с. Составитель: Н.Э. Климова, старший методист РМЦ;

9. Устав МБУ ДО «Весьегонская спортивная школа»