

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

базовый уровень
для обучающихся 12-15 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

Полное название	Дополнительная общеразвивающая программа «Тяжелая атлетика»
Автор программы	Назаров М.В.
Дата создания	2025 г.
Направленность	физкультурно- спортивная
Уровень программы	базовый
Вид программы	модифицированная
Адресат программы	Для обучающихся 12-15 лет. При приеме в группу обучающие должны иметь допуск врача к занятиям.
Язык обучения	русский
Объём часов программы	216 часов
Срок реализации	1 год

Цели и задачи программы	Цель Программы: является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие личности через занятия тяжелой атлетикой, привитие интереса к занятиям тяжелой атлетикой. Задачи: 1. Образовательные: - формирование интереса к тяжелоатлетическому спорту; - воспитание моральных и волевых качеств, приобретение опыта участия в соревнованиях и начальных навыков работы в качестве ассистента судей и тренера; - выполнение нормативов ОФП и третьего юношеского разряда; - Сдача норм ГТО ; - овладение техникой тяжелоатлетических упражнений, навыками спортивного соревнования; - расширение и углубление знаний воспитанников о видах спорта. 2. Развивающие: - обучать воспитанников приема самостоятельной и коллективной работы; - развивать эмоционально-ценностный и коммуникативный опыт; - 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.); - обучать детей выдержке, смелости в решении возникающих вопросов, усидчивости, способностью управлять своим поведением; - развивать силу, выносливость, координацию движений в соответствии с их возрастными и физическими возможностями; - развивать эмоциональные сферы личности, повышать уверенность в себе, формировать позитивную самооценку. 3. Воспитательные: - формировать общую культуру личности, которая способна адаптироваться в современном обществе; - формировать жизненную самостоятельность и волевые качества; - воспитывать трудолюбие, ответственность, дисциплинированность; - воспитывать стремление к саморазвитию; - воспитывать потребность в здоровом образе жизни.
---------------------------------------	--

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 основания 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	- опрос; - участие в беседе; - краткий пересказ учебного материала; - семинары; - устный анализ к рисункам, фотографиям, фильмам
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	
Всего:	6	
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
Всего:	216	
Общее количество учебных часов	216	

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
	сентяб рь	октяб рь	нояб рь	декаб рь	январ ь	февра ль	мар т	апрел ь	ма й	Часов в год
1.Теоретические занятия		1	1		1			1	1	5
2.ОФП	10	10	10	8	8	10	10	8	8	82
3.Специальная физическая подготовка.	13	14	13	18	12	12	14	14	13	123
4.Контрольные испытания по физической подготовке.					1			1	1	3
5.Приемные и переводные испытания.	1	1							1	3
Итого часов	24	26	24	26	22	22	24	24	24	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.Приз 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: ГАНОУ СО «Дворец молодежи», РМЦ, 2021. – 24 с. Составитель: Н.Э. Климова, старший методист РМЦ;

9. Устав МБУ ДО «Весьегонская спортивная школа»