

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Весьегонская спортивная школа»

Принято на заседании
педагогического совета
Протокол №1 от «31» августа 2023г.



Дополнительная общеразвивающая программа
«Тяжелая атлетика»
МБУ ДО «ВСШ»
2023- 2024 учебный год
(СОП -2)

Возраст обучающихся: 10 – 12 лет
Срок реализации : 1 год

Автор - разработчик : Назаров Михаил Валентинович – тренер – преподаватель

г.Весьегонск
2023г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. «Комплекс основных характеристик программы»:

- 1.1. Пояснительная запискастр. 3
- 1.2. Цель и задачи программыстр.5

1.3. Содержание программы	стр. 5
1.4. Планируемые результаты	стр.8
2. «Комплекс организационно – педагогических условий»:	
2.1. Календарный учебный график	стр.8
2.2. Условия реализации программы	стр.9
2.3. Формы аттестации и оценочные материалы	стр. 10
2.4. Список литературы	стр.10

1. «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Тяжелая атлетика» составлена с учетом следующих документов:

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»

Направленность программы физкультурно-спортивная

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.

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.

Отличительные особенности общеразвивающей программы

Особенностью данной программы является применение современных методик для подготовки юных тяжелоатлетов.

Программа спортивной подготовки – документ, в котором определено содержание спортивной тренировки, соревновательной и внесоревновательной деятельности занимающихся (спортсменов). Программа начальной спортивной подготовки является информационной моделью педагогической системы, представляющей собой организационную совокупность взаимосвязанных средств, методов и процессов, необходимых для создания качества, необходимыми занимающимся для достижения спортивных результатов. Программа спортивной подготовки играет ведущую роль в раскрытии содержания обучения тяжелоатлетическому спорту и применения организационных форм обучения и совершенствования подготовки тяжелоатлетов, направленной на выработку навыков усвоения знания, формирования важных личностных качеств занимающихся в условиях многолетней подготовки.

Адресат программы:

Программа предназначена для подростков 10 – 12 лет начинающих обучение на этапе спортивно – оздоровительной подготовки, а также желающих заниматься избранным видом спорта и не имеющих медицинских противопоказаний для тренировок. Минимальная наполняемость учебной группы на спортивно – оздоровительном этапе подготовки – 15 человек.

При реализации программы, чтобы она была результативной, учитываются возрастные особенности развития детей.

Все дети школьного возраста согласно физиологической периодизации делятся на 3 возрастные группы 7 лет – конец периода первого детства; 8-11 лет (девочки) и 8-12 лет (мальчики) – период второго детства. Подростковый возраст наступает с 12 лет у девочек и с 13 лет у мальчиков. С 16 лет у девочек и с 17 лет у мальчиков начинается юношеский возраст.

В подростковом и младшем юношеском возрасте отмечаются высокие темпы роста тела в длину, увеличиваются вес, мышечная масса. С 13 до 14 лет наблюдается интенсивный рост тела – его длина увеличивается на 9 – 10 см, а с 14 до 15 лет – на 7-8см. Темпы роста длины тела резко падают к 16 -17 годам. От 15 до16 лет длина тела увеличивается на 5 – 6 см в год, а от 16 –до 17 лет – только на 2 – 3 см.

Сроки благоприятных фаз развития двигательных качеств (сенситивные периоды)

Возрастные периоды, годы	Двигательные качества						
	Абсолютная станова я сила	Быстрота движения (смешан.упоры)	Скор.-сил. кач-ва (прыж. в дл.с места)	Выносливость			
				Статич.силовая (сгибат. рук)	Динамич. силовая (сгибат. туловища)	Общая (бег 500 м)	Гибкость (накл. вперед)
1	2	3	4	5	6	7	8
Мальчики							
7-8		++++					
8-9	++	++++				++++	
9-10		++	++				++++
10-11	++					++++	
11-12					++++		
12-13					+++	++++	
13-14	+++		++	+++			++++
14-15	++		+++	++++		+++	
15-16	++	++			+++		++++
16-17	++++			++++			
Девочки							
7-8	++	++++	++	+++			++

8-9	++	++++			+++	++	
9-10		+++	++++	++++	++++	+++	++
10-11	++++	++++	++++	+++	++++	+++	
11-12	+++		++++	++++	++++	++++	+++
12-13					+++		
13-14		++++					+++
14-15			++	+++			++++
15-16		++					
16-17	++++						++++

Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости и скоростных качеств, в развитии общей выносливости и силы, т.е. тех из них, которые имеют под собой разные физиологические механизмы.

Режим занятий:

Продолжительность одного академического часа – 45 мин.

Общее количество часов в неделю – 3 часа.

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа.

Объем освоения программы – 1 год.

Форма обучения – очная.

Целью программы: «Тяжелая атлетика» является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие личности через занятия тяжелой атлетикой, привитие интереса к занятиям тяжелой атлетикой.

Освоение программы и достижение поставленной цели образовательного процесса предполагают решение следующих образовательных, воспитательных и развивающих задач.

1. Образовательная задача:

- овладение техникой тяжелоатлетических упражнений, навыками спортивного соревнования;
- закрепление и совершенствование техники тяжелоатлетических упражнений;
- расширение и углубление знаний воспитанников о видах спорта.

2. Развивающие задачи:

- 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.

2. Воспитательные задачи:

- 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;
- вырабатывать организаторские навыки, уметь вести себя в коллективе.

1.3. Содержание общеразвивающей программы

Учебный (тематический) план.

Содержание занятий	Количество часов для учебных групп Форма аттестации / контроля
Теоретический материал:	

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	

1.4. 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 движки 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.

1.5. 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. Закрепление 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.

Расширение состава средств СФП из рывковых упражнений. Изучение рывка классического рывка в полуприсяд, рывка в полуприсяд из исходного положения гриф ниже и выше уровня колен, рывка в полуприсяд с последующим приседанием со штангой вверху на прямых руках, тяги рывковой с помоста и из исходного положения гриф ниже и выше колен, тяги рывковой и затем рывок классический.

Б) Толчок. Закрепление и совершенствование техники толчка.

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: полуприсяд, 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: выпрямление 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: полуприсяд (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.

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

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 установа 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.

1.4. Планируемые 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.

2. «Комплекс организационно – педагогических условий»

2.1. Календарный учебный график

№ п/п	Основные характеристики образовательного процесса	
1	Количество учебных недель	36
2	Количество учебных дней	108
3	Количество часов в неделю	3
4	Количество часов	216
5	Недель в I полугодии	16
6	Недель во II полугодии	20
7	Начало занятий	1 сентября
8	Каникулы	нет
9	Окончание учебного года	31.05.2024

Тематическое планирование учебных часов для занимающихся в группе СОП - 2

Содержание занятий										
	переходный		подготовительный			соревновательный				Всего
месяц	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	
1. Теоретические занятия	1		1						4	6
2.ОФП	15	18	19	18	12	13	16	18	11	140
3.Специальная физическая подготовка.	6	5	6	8	8	11	8	8	2	62
4.Контрольные испытания по физической подготовке.	1	2							2	5
5.Приемные и переводные испытания.	1	1							1	3
Итого часов.	24	26	26	26	20	24	24	26	20	216

2.2. Условия реализации общеразвивающей программы

Кадровое обеспечение: Программа реализуется тренером – преподавателем.

Для реализации программы необходимо:

1. Материально-технические условия, необходимые для нормальной деятельности обучающихся:

- освещение зала, соответствующее санитарно-гигиеническим нормам;
- тренировочные, соревновательные помосты;

- судейская сигнализация;
- спортивный инвентарь и оборудование;
- учебно-тренировочные, соревновательные штанги (мужские и женские);
- тренажеры;
- скакалки, гантели, набивные мячи, гири;
- гимнастические скамейки, перекладина;
- стойки для жима, приседаний;
- спортивная форма: штангетки, тяжелоатлетическое трико, ремни;
- зеркала на стенах;
- шкафы для хранения тренировочных манекенов;
- настенные часы;
- весы для взвешивания детей;
- телевизор, видео магнитофон;
- громкоговоритель (для проведения соревнований).

2.3. Форма аттестации и оценочные материалы

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.

2.4. Контрольно – переводные нормативы по СФП

№ п/п	Упражнение	Оценка	Возраст (лет)		
			10	11	12
1.	Бег 60 метров	Н С В	10; 10.8; 11.6	9,6; 10,4; 11,4	9,2; 10,0; 10,8
2.	Прыжок в длину с места	Н С В	170 см.; 155 см.; 140	180см.; 165см.; 150см.	195см.; 180см.; 165см.
3.	Прыжок в высоту с места	Н С В	70; 65;60	75; 70; 65	80; 75; 70
4.	Подтягивание на перекладине (раз)	Н С В	5; 3; 2	5; 4; 3	6; 4; 3
5.	Отжимание из упора лежа (раз)	Н С В	25; 20; 15	35; 30;25	40; 35; 30
6.	Результаты в сумме двоеборья	Н С В			3 юношеский разряд

ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПО ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ

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

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.