

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА  
ИМЕНИ В.А.МУЩЕРОВА Г.ПУГАЧЁВА САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ»**

**ПРИНЯТА**

На заседании педагогического совета  
МАУДО «СШ г.Пугачёва»  
протокол №1 от 31.08.2023

**УТВЕРЖДЕНА**

Директором В.А.Мамыкиным  
Пр.№140 от 31.08.2023

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА»**

Уровень программы: базовый  
Возраст обучающихся: 10-18 лет лет  
Срок реализации программы: 1год

Разработчик программы:  
Тренер-преподаватель: Михеев В.Н.

г.Пугачев  
2023г.

## **1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**Тяжёлая атлетика**- олимпийский вид спорта, включающий в себя выполнение двух соревновательных упражнений (рывка и толчка штанги двумя руками), которые характеризуются проявлением скоростно-силовых способностей максимальной мощности. Рывок – первое соревновательное упражнение в тяжёлой атлетике. Штанга с помоста одним непрерывным движением поднимается вверх на выпрямленные руки. Толчок – второе соревновательное упражнение в тяжёлой атлетике. Выполняется в два приёма: подъём штанги на грудь и подъём от груди вверх на прямые руки. Задача тяжелоатлета – поднять штангу с максимальным количеством килограммов в сумме двоеборья.

### **Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность**

Дополнительная общеразвивающая программа по пауэрлифтингу разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Федеральным законом от 01.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Уставом МАУДО «СШ г.Пугачёва»;
- Приказом Минпросвещения России от 09.11.2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 №09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);
- Санитарными правилами СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".

Программа рассчитана на детей и подростков в возрасте 10-18 лет.

**Направленность программы** - физкультурно-спортивная.

**Уровень сложности** - базовый

Образование осуществляется на русском языке.

**Новизна** данной программы заключается в возможности методами физической культуры и спорта предоставить равные права в получении образовательных услуг категорией населения, не вовлеченных в спортивную деятельность из-за возраста и физических данных.

**Актуальность** — данной программы обусловлена тем, что традиционная система физического воспитания в общеобразовательных учреждениях на современном этапе не обеспечивает необходимого уровня физического развития и подготовленности учащихся. Этот факт требует увеличения их двигательной активности, а также расширения внеурочной физкультурно-образовательной и спортивной работы, цель которой - заложить фундамент крепкого здоровья подрастающего поколения.

**Цель программы** - улучшение физической подготовленности и физического развития посредством занятий тяжёлой атлетикой.

**Задачи:**

**Обучающие:**

- ознакомить с историей развития тяжёлой атлетики;
- обучать основам техники тяжёлой атлетики.

**Развивающие:**

- развивать физические способности: координацию, силу, гибкость.
- развивать внимание, умение анализировать ошибки;
- развивать способность быстро принимать решения.

**Воспитывающие:**

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепления здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации.

Система дополнительной общеразвивающей программы по тяжёлой атлетике представляет собой организацию и проведение физкультурно-спортивной и тренировочной деятельности обучающихся по общей физической и специализированной подготовке.

Общеразвивающая образовательная программа охватывает спортивно-оздоровительный период обучения.

Расписание занятий составляется администрацией школы по представлению тренера-преподавателя в целях установления благоприятного режима занятий, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Учебный материал представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки юных спортсменов: теоретическую, общефизическую и специальную.

Тренировочный процесс в МБУДО «ДЮСШ г.Пугачёва» ведётся в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 46 недель занятий непосредственно в условиях ДЮСШ.

Отдельные разделы Программы могут реализовываться с применением информационных и телекоммуникационных технологий при опосредованном (на расстоянии) или частично опосредованном взаимодействии обучающегося и педагогического работника, которые обеспечивают интерактивное взаимодействие удаленных участников через открытые каналы доступа (прежде всего Интернет).

Формами технологий дистанционного обучения являются интернет-уроки, вебинары, on-line-задания, skype-общение, отправка заданий по электронной почте, облачные сервисы и др.

**НОРМАТИВЫ МАКСИМАЛЬНОГО ОБЪЕМА ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ**

Количество часов в неделю	6
Общее количество часов в год	276

**ДЛИТЕЛЬНОСТЬ ОБУЧЕНИЯ, МИНИМАЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ ЛИЦ, МИНИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО ЛИЦ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ В ГРУППЕ**

Длительность обучения	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
46 недель	10	10-15

**Ожидаемые результаты**

**Метапредметные результаты:** учащиеся научатся

- планировать свою деятельность под руководством тренера-преподавателя;
- корректировать свои действия;
- участвовать в совместной деятельности.

**Личностные результаты:** учащиеся усвоят

- социальные нормы и правила поведения;
- уважительное отношение к товарищам;
- правила индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях;

**Предметные результаты:** по окончании обучения обучающиеся

*будут знать:*

- правила техники безопасности при практических занятиях в зале;
- историю тяжёлой атлетики;
- безопасные приемы выполнения физических упражнений;
- основные элементы тяжёлой атлетики.

*будут уметь:*

- применять полученные знания при общефизической подготовке;
- применять полученные знания при выполнении основных элементов тяжёлой атлетики;
- контролировать физическое самочувствие при разминке, общефизической и специальной подготовке.

**2.УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

Примерный годовой план распределения учебных часов

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1.	Теоретическая подготовка	16	16		Собеседование по вопросам
2.	Общая физическая подготовка	130		130	Выполнение контрольных упражнений

3.	Специальная физическая подготовка	122		122	Выполнение контрольных упражнений
4.	Тестирование физической и теоретической подготовки	8	4	4	Собеседование, выполнение контрольных упражнений

### 3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

#### 3.1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций. Учебный материал распределяется на весь период обучения. Теоретические знания должны иметь целевую направленность, вырабатывать у занимающихся умения использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

Темы теоретических занятий:

1. Физическая культура и спорт в России. (Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. Значения физической культуры и спорта для трудовой деятельности людей.)
2. Развитие тяжёлой атлетики в стране и за рубежом.
3. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.
4. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.
5. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена.
6. Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи.
7. Основы техники выполнения тяжелоатлетических упражнений.
8. Планирование спортивной тренировки.
9. Методика обучения тяжелоатлетов.
10. Методика тренировки тяжелоатлетов.
11. Психологическая подготовка.
12. Правила соревнований, их организация и проведение.
13. Общая и специальная физическая подготовка.

#### 3.2. ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

##### 3.2.1. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

- 1) Строевые упражнения
- 2) ОРУ без предметов:
  - упражнения для рук и плечевого пояса
  - упражнения для шеи и туловища
  - упражнения для ног
- 3) ОРУ с предметами
  - Упражнения со скакалкой

- С гимнастической палкой
- С набивным мячом
- 4) Упражнения на гимнастических снарядах
  - на гимнастической скамье
  - на канате
  - на перекладине
  - на гимнастической стенке
- 5) Упражнения из акробатики
  - кувырки
  - стойки
  - перевороты
- 6) Легкая атлетика
  - бег на короткие дистанции
  - прыжки в длину с места и разбега
  - метание гранаты, толкание ядра, гири
- 7) спортивные игры
  - баскетбол, волейбол, настольный теннис, футбол
  - спортивные игры по упрощенным правилам
- 8) подвижные игры
  - игры с бегом, прыжками, с метанием, с элементами сопротивления, перетягиванием каната, эстафеты.

### 3.2.2 СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ИЗУЧЕНИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ТЯЖЕЛОАТЛЕТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ:

**Рывок.** Стартовое положение. Подход к штанге, Подход к штанге, постановка ног в исходное положение в старте. Способы захвата и оптимальная ширина хвата в рывке. Способы определения ширины хвата. Положение ног, туловища, рук и головы на старте, величины углов в голеностопных, коленных и тазобедренных суставах. Разновидность старта (Статический, динамический). Дыхание перед началом выполнения упражнения. Поднимание штанги до ухода в подсед – тяга, подрыв. Направление и скорость движения штанги во второй фазе тяги. Работа мышц разгибателей и туловища. Положение ног и рук перед подрывом. Подрыв – вторая, заключительная часть движения до подседа. Направление и скорость движения штанги. Перемещение звеньев тела атлета в подрыве. Плечевой пояс как ведущее звено кинематической цепи. Изменение соотношения центра тяжести тела атлета и штанги в тяге и подрыве, их сближение к началу подрыва. Работа рук в заключительной части подрыва. Порядок включения в работу медленных единиц при выполнении рывка. Динамическая и ритмическая структура тяги и подрыва. Уход в подсед. Действия атлета при уходе в подсед, способствующие дальнейшему подъёму штанги. Способы ухода в подсед (разножка, ножницы). Направление движения штанги и атлета при уходе в подсед. Без опорная и опорная фазы подседа. Площадь опоры и центр тяжести системы в подседе. Зависимость высоты фиксации штанги в подседе от подвижности в голеностопных, коленных и тазобедренных суставах. Величина углов в этих суставах. Вставание из подседа. Биомеханические условия сохранения равновесия и вставания разных

способов подседа. Порядок выпрямления и составления ног при вставании. Фиксация и опускание штанги на помост. Дыхание при выполнении рывка.

**Толчок.** Основные различия в технике выполнения рывка и толчка. Подъём штанги на грудь. Стартовое положение. Постановка ног под гриф штанги. Ширина хвата, захват, величина углов в голеностопных, коленных и тазобедренных суставах. Расположение звеньев тела относительно друг друга и штанги в пространстве. Тяга. Направление и скорость движения штанги в первой и второй фазах тяги. Кинематика суставных перемещений и усилий атлета в тяге и подрыве. Наиболее рациональное расположение звеньев тела в граничный момент между тягой подрывом. Ритмовая структура подрыва. Различия в характере выполнения подведения коленей в рывке и при подъёме штанги на грудь для толчка, скорость и высота вылета снаряда в подрыве. Основные факторы, предопределяющие величину скорости и высоты полёта вылета штанги. Подсед. Разновидности ухода в подсед (разножка, ножницы). Быстрота и глубина в подсед, порядок перестановки ног при уходе в подсед разными способами. Безопорная и опорная фазы подседа. Взаимодействие атлета со штангой в безопорной и опорной фазах подседа. Техника подведения рук под гриф штанги. Биомеханические условия равновесия и устойчивости в подседе. Положение ног, туловища и рук в подседе. Вставание из под седа. Порядок перемещения звеньев тела. Вставание из под седа. Порядок перемещения звеньев тела при вставании и составления ног, не вызывающих резких смещений снаряда в саагитальной и фронтальных плоскостях.

**Подъём штанги от груди.** Положение ног, туловища, головы и рук на старте. Предварительный полуподсед перед выталкиванием. Направление, амплитуда и скорость полуподседа. Положение звеньев тела перед началом выталкивания. Расположение ОЦТ над площадью опоры. Выталкивание штанги от груди. Работа ног, туловища и рук при выталкивании. Динамика усилий, использование упругих и реактивных сил в толчке. Ритмовая структура толчка. Быстрота выполнения фазы торможения в полуседе – главный фактор, предопределяющий величину опорных реакций и высоту вылета штанги при выталкивании. Траектория движения штанги при выполнении полуприседа и выталкивания. Уход в подсед после толчка. Отталкивание от снаряда. Порядок перестановки ног, туловища и рук в подседе. Жёсткое взаимодействие между звеньями тела в подседе. Вставание из подседа. Выпрямление и последовательность перестановки ног. Фиксация веса и техника опускания штанги на помост. Дыхание атлета при выполнении толчка.

**Совершенствование техники рывка.** Целостное и расчленённое выполнение отдельных периодов и фаз движения. Специально – вспомогательные упражнения: рывок в полуприсед, рывок без подседа, Рывок с вися, рывок с плитов, рывок стоя на возвышении, тяга рывковая с подрывом и без подрыва, приседания со штангой на выпрямленных руках. Выполнение тяги рывковой с различными отягощениями в быстром, среднем и медленном темпе. Применение пассивного растяжения мышц перед выполнением рывка и после него. Ударный метод развития взрывной силы для совершенствования элементов техники с повышением реактивной способности нервно – мышечного аппарата.

**Совершенствование техники толчка.** Целостный и расчленённый метод выполнения классического толчка. Специально – вспомогательные упражнения: подъём на грудь в полуприсед, подъём на грудь с вися, подъём на грудь с подставок, стоя на возвышении, тяга толчковая с подрывом и без подрыва, приседания со штангой на груди и на плечах, швунг толчковый, швунг без подседа, толчок штанги из-за головы, полу толчок штанги с

различными отягощениями. Варьирование темпов выполнения упражнений. Применение пассивного и активного растяжения мышц.

#### 4. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Для обучающихся групп нормативы носят контролирующий характер. Основными критериями оценки занимающихся на этом этапе являются регулярность посещения занятий, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы, отсутствие медицинских противопоказаний.

##### **Упражнения для промежуточной и итоговой аттестации**

*(норматив считается выполненным при улучшении показателей по сравнению с началом занятий).*

**Сила** – сгибание и разгибание рук в упоре лёжа за 10 с;

- поднимание туловища за 30 с;
- подъём ног к перекладине в висе на 100 градусов;

**Выносливость** – Вис на перекладине с согнутыми руками

**Скоростно – силовые качества** – прыжки на гимнастическую скамейку за 30 с;

- прыжок в длину с места.

#### 5. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Для реализации программы используются:

Материально-техническая база МБУДО «ДЮСШ г.Пугачёва»:

1. Оборудованное приспособленное помещение и (тренажерный зал);
2. Мячи, скакалки, скамейки, турники и др. оборудование;
3. Штанги и набор дисков;
4. Набор разновесовых гантелей и гирь;
5. Тренажёрные устройства и специальное оборудование;

**Научно-методическое** обеспечение в решении задач программы включает в себя:

1. Наличие грамотной программы обучения и воспитания занимающихся.
2. Постоянный поиск новых прогрессивных педагогических положений учебно-тренировочной деятельности.
3. Медицинское обеспечение, позволяющее осуществлять контроль функционального состояния спортсмена.

Кроме того, реализация данной программы невозможна без наличия квалифицированного тренера-преподавателя.



## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Баландин В.И. Прогнозирование в спорте / В.И. Баландин, Ю.М. Блудов, В.А. Плахтиенко. М.: Физкультура и спорт, 1986
2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. М.: Физкультура и спорт, 1999
3. Медведев А.С. Система многолетней тренировки в тяжелой атлетике. Учебное пособие для тренеров. – М.: Физическая культура и спорт, 1986. 272с.
4. Воробьёв А.Н. Тяжёлая атлетика. М.: ИНФРА, 1998
5. Воробьёв А.Н. Тяжёлоатлетический спорт: Очерки по физиологии и спортивной тренировке. М: Физкультура и спорт, 1977
6. Дворкин Л.С. Юный тяжелоатлет. М: Физкультура и спорт, 1982
7. Лукашёв А.А. Анализ выполнения техники рывка тяжелоатлетами высокой квалификации: Автореферат дис. к.п.н., М.,1972
8. Медведев А.С., Скотников В.Ф., Смирнов В.Е., Денискин В.Н., Объём и интенсивность тренировочной нагрузки в основных группах упражнений у сильнейших тяжелоатлетов мира в зависимости от массы тела и этапа подготовки: Учебное пособие для спортсменов и тренеров ВШТ, ФПК. М., 1999
9. Роман Р.А. Тренировка тяжелоатлета. 2-е изд.- М: Физкультура и спорт, 1986
10. Ежегодник «Тяжёлая атлетика» 1985
11. Тяжелoатлет (сборник статей), М: Физкультура и спорт, 1970

Интернет-ресурсы (литература для учащихся и родителей)

12. <https://zhimlezha.ru/knigi-po-bodibildingu/evgenij-sandov-knigi.php>
13. <https://zhimlezha.ru/wp-content/uploads/50-podtyagivaniy.pdf>
14. <https://zhimlezha.ru/knigi-po-fitnessu/fitnes-dlya-umnyx.php>
15. <https://zhimlezha.ru/wp-content/uploads/Atletizm bez zheleza.pdf>

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МАУДО "СШ Г.ПУГАЧЁВА"**, МАМЫКИН ВАЛЕРИЙ АЛЕКСАНДРОВИЧ, ДИРЕКТОР

**13.09.23** 09:00 (MSK)

Сертификат 0192708D00FFAFB2A6445B2D13655BEBFC