

**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 30.08.2024

УТВЕРЖДЕНА

Директором И.З.Чебаковой
Пр.№ 144 о/д от 30.08.2024

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

Уровень программы: базовый

Возраст обучающихся: 10-12 лет

Срок реализации программы: 1год

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

г.Пугачев
2024г.

1. Аннотация

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Тяжелая атлетика» удовлетворяет потребности каждого ребёнка в физической активности, повышает интерес к физическим упражнениям, приобщает к здоровому образу жизни.

На занятиях дети выполняют общефизические упражнения, изучают элементы тяжелой атлетики, укрепляют общую физическую подготовку, участвуют в соревнованиях. Дети учатся общаться в группе, сотрудничать, дружить.

При этом у детей формируется правильное дыхание, приобретаются навыки физкультурной грамотности, вырабатывается моральная и физическая выносливость, происходит становление психической и эмоциональной сферы, нарабатывается координация тела, а главное удовлетворяется потребность каждого ребёнка в физической активности.

Возраст учащихся: 10-12 лет.

Срок реализации – 1 год.

РАЗДЕЛ I КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

Пояснительная записка

Направленность программы - физкультурно-спортивная.

Уровень сложности - базовый

Образование осуществляется на русском языке.

Отличительные особенности программы. Особенность программы заключается в разносторонней гармоничной физической подготовке, развитии выносливости. Большая нагрузка приходится на средства общефизической, специальной и вспомогательной физической подготовки для создания базы для дальнейшей специализации. Также в программе уделяется большое внимание коррекции отклонений в физическом развитии, укреплению здоровья и началу обучения базовой технике.

Педагогическая целесообразность заключается в том, что программа «Тяжелая атлетика» дополняет и расширяет возможности школьных образовательных учреждений в реализации оздоровительных и здоровьесберегающих технологий. Программа реально выполнима, с высоким оздоровительным эффектом, доступна детям школьного возраста, независимо от физической подготовки.

Адресат - программа рассчитана на обучающихся в возрасте 10-12 лет.

Психолого-педагогические особенности возраста обучающихся по программе.

К этому возрасту у детей отмечаются высокие темпы прироста показателей, характеризующих быстроту движений и времени двигательной реакции, скорости однократных движений, частоты повторяющихся движений.

На основе совершенствования разных видов движений и физических качеств у детей происходит преобразование моторной сферы. Им доступно произвольное регулирование двигательной активности, стремление достичь положительного результата, а также осознанное отношение к качеству выполнения упражнений. В то же время у детей появляется умение самостоятельно пользоваться приобретенным двигательным опытом в

различных условиях.

Младший школьный возраст – возраст достаточно заметного формирования личности. Для него характерны новые отношения с взрослыми и сверстниками, включение в целую систему коллективов, включение в новый вид деятельности – занятия спортом, которое предъявляет ряд серьёзных требований к обучающемуся. Всё это решающим образом сказывается на формировании и закреплении новой системы отношений к людям, коллективу, к учению и связанным с ними обязанностям, формирует характер, волю, расширяет круг интересов, развивает способности.

Сроки реализации: 1 учебный год.

Режим занятий: 3 раза в неделю по 2 академических часа.

Общее количество часов обучения – 276 часов.

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 МАУДО «СШ г.Пугачёва» ведётся в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 46 недель занятий непосредственно в условиях СШ.

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 тяжелой 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.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ 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

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

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.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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.

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 полупреседа 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.

Формы аттестации

Образовательной программой предусмотрено проведение *входящей, текущей и итоговой диагностики* уровня физической подготовленности детей:

Входящая диагностика проводится в начале обучения в форме собеседования;

Текущая диагностика (в конце первого полугодия) и *итоговая диагностика* (в конце года) проводятся в следующих формах: диагностическое исследование качественных показателей, наблюдение во время проведения соревнований.

РАЗДЕЛ II

КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

Методическое обеспечение программы

В основу программы положены теоретические и практические занятия, имеющие научное обоснование об оздоровительных системах, комплексах учебно-оздоровительной гимнастики:

- теоретические занятия предваряют практическую отработку запланированных учебных тем и практических занятий;
- практические занятия с использованием игровых форм, сюжетно- ролевых игр группой.

Предусмотрена работа в аэробном режиме (непрерывная работа 30 – 40 минут), учитывается начальная степень подготовленности и самочувствие ребёнка на момент

занятия.

Нагрузка дозируется количеством повторений. Группа может дробиться, и мини-группа выполняет индивидуальную работу.

Занятия делятся на подготовительную, основную и заключительную части, что определяется закономерными изменениями функционального состояния организма во время работы.

1. Вводно-подготовительная часть.

Используются общеподготовительные упражнения для повышения общей работоспособности организма.

2. В основной части занятий решается главная задача.

Выполняемая работа должна обеспечивать повышение специальной физической и психологической подготовленности, совершенствование оптимальной техники изучаемых упражнений.

3. В заключительной части занятий, постепенно снижают интенсивность работы, чтобы привести организм в состояние, близкое к до рабочему, и создать условия, благоприятствующие интенсивному протеканию восстановительных процессов.

Успех выполнения программы зависит от правильной организации процесса обучения. В процессе изучения двигательных действий используются следующие методы:

- словесные методы (рассказ, описание, объяснение, беседа, инструктаж, разбор, распоряжение, словесные оценки, обсуждения.)
- наглядные методы (показ, демонстрация наглядных иллюстраций.)
- практические методы (метод разучивания упражнений в целом, по частям, вспомогательный метод – подводящие упражнения.)
- метод непрерывного упражнения (аэробный процесс, для воспитания общей выносливости.)

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Для реализации программы используются:

Материально-техническая база МАУДО «СШ 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.

Оценочные материалы

В начале, середине и в конце учебного года проводится мониторинг оценки исходного и конечного уровня физической подготовленности детей.

В диагностику включены следующие **качественные показатели**: выполнение жима лежа на скамье, прыжок в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девочки); подтягивание на высокой перекладине (юноши), а также собеседование по теоретической подготовке. Прием показателей производится в игровой или соревновательной форме. Такой мониторинг способствует формированию у детей положительных эмоций, активности в самостоятельной двигательной деятельности, участию в совместных играх и физических упражнениях.

Фамилия, имя ребенка	Качественные показатели физического развития			
	Жим лежа на скамье	Прыжки в длину с места	Подтягивания на высокой перекладине (юноши)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девочки)

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. Воробьев А.Н. Тяжелая атлетика. М.: ИНФРА, 1998
5. Воробьев А.Н. Тяжелоатлетический спорт: Очерки по физиологии и спортивной тренировке. М: Физкультура и спорт, 1977
6. Дворкин Л.С. Юный тяжелоатлет. М: Физкультура и спорт, 1982
7. Лукашѐв 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., Объем 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. Тяжелоатлет (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", ЧЕБАКОВА ИРИНА ЗИНОВЬЕВНА, ДИРЕКТОР

10.09.24 07:30 (MSK)

Сертификат 01B8F36C00A5B02DB94D48D2D1F8E4926F