

Филиал Государственного автономного учреждения
дополнительного образования Пензенской области
«МНОГОФУНКЦИОНАЛЬНЫЙ ТУРИСТСКО-СПОРТИВНЫЙ ЦЕНТР»
имени Татьяны Тарасовны Мартыненко в с.Бессоновка
СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС «БЕССОНОВСКИЙ»



«Утверждаю»
Директор ГАУДО МФТСЦ

Н.В. Зелепугин

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
на 2023 – 2024 учебный год
К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ
«ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА»

Форма реализации программы - очная
Год обучения – 2
Возраст учащихся - 14-18 лет

Автор-составитель:

педагог дополнительного образования
Ерошкин Олег Викторович

Цель, задачи рабочей программы, режим занятий.

<p>Цель рабочей программы на текущий год</p>	<p>формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом, устойчивой мотивации к здоровому образу жизни, ответственного отношения к своему здоровью через занятия тяжелой атлетикой.</p>
<p>Задачи на текущий учебный год</p>	<ul style="list-style-type: none"> - сохранение и укрепление здоровья учащихся, содействие их гармоничному физическому развитию; - развитие и совершенствование физических качеств и двигательных навыков подростков; - осознание и принятие ценности жизни и здоровья; - формирование навыков здорового образа жизни; - воспитание воли, самодисциплины, настойчивости, самообладания; - формирование этических принципов и норм поведения; - овладение основными приемами техники и тактики тяжелой атлетики; изучение правил гигиены, питания и закаливания; - содействие достижению спортивных успехов согласно способностям. <p>Программа 2-го года обучения предполагает <i>базовый</i> уровень освоения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - возрастающего объема специально-вспомогательных упражнений; - совершенствующейся техники классических упражнений; - увеличивающегося объема тренировочной нагрузки и развития общей выносливости; <p>Ожидаемые результаты:</p> <p><i>будет знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - основы анатомии и физиологии человека; - правила соревнований и судейства; - способы восстановления организма; <p><i>будет уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - правильно распределять нагрузку в тренировочном цикле; - выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных, коррегирующих и специальных упражнений с учетом индивидуальных способностей и особенностей, состояния здоровья; - владеть спортивной терминологией; - владеть навыками судейства и инструкторской деятельности; - отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма.

Режим занятий в текущем учебном году (указать продолжительность и количество занятий в неделю) всем составом, по группам, а также индивидуально.	9 часов в неделю – 3 раза в неделю по 3 часа. Продолжительность занятий 45 минут с 15 минутным перерывом.
---	--

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных часов
2-й год обучения	01 сентября 2023 г.	31 мая 2024 г.	36	324

Календарно-тематический план

Месяц	№ зан.	Тема занятия	Кол-во часов			Примечание
			Теория	Практика	Всего	
сентябрь	1	Общая физическая подготовка. Средства общей физической подготовки и их характеристика. Общая физическая подготовка как средство восстановления работоспособности и активного отдыха спортсмена. Взаимосвязь общей и специальной физической подготовки троеборца. Контрольные тесты для выявления уровня развития общей физической подготовленности. Строевые упражнения.	2	1	3	
	2	Общая физическая подготовка. Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса: упражнения вдвоем.	-	3	3	
	3	Общая физическая подготовка. Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса: упражнения с сопротивлением.	-	3	3	
	4	Общеразвивающие упражнения без предметов. Отталкивание.	-	3	3	
	5	Общая физическая подготовка. Упражнения для шеи и туловища: поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине.	-	3	3	
	6	Общая физическая подготовка. Упражнения для шеи и туловища: поднимание прямых и согнутых ног в	-	3	3	

		положении лежа на спине.				
	7	Общая физическая подготовка. Упражнения для шеи и туловища: седы из положения лежа на спине.	-	3	3	
	8	Общая физическая подготовка. Упражнения для шеи и туловища: седы из положения лежа на спине.	-	3	3	
	9	Общая физическая подготовка. Упражнения для ног: выпады.	-	3	3	
	10	Общая физическая подготовка. Упражнения для ног: перемены выпадов с дополнительными пружинящими движениями.	-	3	3	
	11	Общая физическая подготовка. Упражнения для ног: перемены выпадов с дополнительными пружинящими движениями.	-	3	3	
	12	Общая физическая подготовка. Упражнения для ног: прыжки на месте.	-	3	3	
октябрь	13	Общая физическая подготовка. Упражнения для всех частей тела: упражнения на растягивание и расслабление.	-	3	3	
	14	Общая физическая подготовка. Упражнения с сопротивлением партнера.	-	3	3	
	15	Общая физическая подготовка. Имитационные упражнения (имитация техники пауэрлифтинга).	-	3	3	
	16	Общая физическая подготовка. Общеразвивающие упражнения с предметом. Специальные подготовительные упражнений предыдущего года обучения.	-	3	3	
	17	Общая физическая подготовка. Общеразвивающие упражнения с предметом. Специальные подготовительные упражнений предыдущего года обучения.	-	3	3	
	18	Общая физическая подготовка. Упражнения на гимнастических снарядах: повторение специальных упражнений предыдущего года обучения.	-	3	3	
	19	Общая физическая подготовка. Упражнения на гимнастических снарядах: повторение специальных упражнений предыдущего года обучения.	-	3	3	
	20	Общая физическая подготовка. Упражнения из акробатики: кувырки, стойки, перевороты, прыжки на мини-батуте.	-	3	3	

21	Общая физическая подготовка. Упражнения из акробатики: кувырки, стойки, перевороты, прыжки на мини-батуте.	-	3	3	
22	Общая физическая подготовка. Упражнения из акробатики: кувырки, стойки, перевороты, прыжки на мини-батуте.	-	3	3	
23	Общая физическая подготовка. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции (30, 60, 100 м).	-	3	3	
24	Общая физическая подготовка. Легкая атлетика. Прыжки в длину с места, с разбега.	-	3	3	
25	Общая физическая подготовка. Легкая атлетика. Прыжки в высоту с места.	-	3	3	
26	Общая физическая подготовка. Легкая атлетика. Метание диска, гранаты, толкание ядра, гири.	-	3	3	
27	Общая физическая подготовка. Спортивные игры: баскетбол, волейбол, ручной мяч.	-	3	3	
28	Общая физическая подготовка. Спортивные игры: бадминтон, настольный теннис.	-	3	3	
29	Общая физическая подготовка. Спортивные игры: футбол.	-	3	3	
30	Общая физическая подготовка. Спортивные игры: спортивные игры по упрощенным правилам.	-	3	3	
31	Общая физическая подготовка. Подвижные игры: игры с бегом, прыжками, с метаниями, с элементами сопротивления, перетягивание каната, эстафеты.	-	3	3	
32	Общая физическая подготовка. Подвижные игры: игры с бегом, прыжками, с метаниями, с элементами сопротивления, перетягивание каната, эстафеты.	-	3	3	
33	Общая физическая подготовка. Подвижные игры: игры с бегом, прыжками, с метаниями, с элементами сопротивления, перетягивание каната, эстафеты.	-	3	3	
34	Общая физическая подготовка. Подвижные игры: игры с бегом, прыжками, с метаниями, с элементами сопротивления, перетягивание каната, эстафеты.	-	3	3	
35	Специальная физическая подготовка. Разновидности старта (динамический, статический). Дыхание во время выполнения упражнения.	2	1	3	

декабрь	36	Специальная физическая подготовка. Разновидности старта (динамический, статический). Дыхание во время выполнения упражнения.	2	1	3	
	37	Специальная физическая подготовка. Отработка основных упражнений тяжелой атлетики и смежных видов (силовое троеборье, пауэрлифтинг).	-	3	3	
	38	Специальная физическая подготовка. Отработка основных упражнений тяжелой атлетики и смежных видов (силовое троеборье, пауэрлифтинг).	-	3	3	
	39	Специальная физическая подготовка. Отработка основных упражнений тяжелой атлетики и смежных видов (силовое троеборье, пауэрлифтинг).	-	3	3	
	40	Специальная физическая подготовка. Отработка основных упражнений тяжелой атлетики и смежных видов (силовое троеборье, пауэрлифтинг).	-	3	3	
	41	Специальная физическая подготовка. Отработка основных упражнений тяжелой атлетики. Присед.	-	3	3	
	42	Специальная физическая подготовка. Отработка основных упражнений тяжелой атлетики. Присед.	-	3	3	
	43	Специальная физическая подготовка. Отработка основных упражнений тяжелой атлетики. Съем штанги со стоек.	-	3	3	
	44	Специальная физическая подготовка. Отработка основных упражнений тяжелой атлетики. Съем штанги со стоек.	-	3	3	
	45	Специальная физическая подготовка. Отработка основных упражнений тяжелой атлетики. Жим лежа.	-	3	3	
	46	Специальная физическая подготовка. Отработка основных упражнений тяжелой атлетики. Жим лежа.	-	3	3	
	47	Специальная физическая подготовка. Отработка основных упражнений тяжелой атлетики. Жим лежа.	-	3	3	
	48	Специальная физическая подготовка. Отработка основных упражнений тяжелой атлетики. Тяга.	-	3	3	
	49	Специальная физическая подготовка. Отработка основных упражнений тяжелой атлетики. Тяга.	-	3	3	
	50	Специальная физическая подготовка. Отработка основных упражнений тяжелой атлетики. Тяга.	-	3	3	
январь						

51	Специальная физическая подготовка. Отработка основных упражнений тяжелой атлетики. Съем штанги с помоста.	-	3	3	
52	Специальная физическая подготовка. Отработка основных упражнений тяжелой атлетики. Съем штанги с помоста.	-	3	3	
53	Специальная физическая подготовка. Отработка основных упражнений тяжелой атлетики. Съем штанги с помоста.	-	3	3	
54	Специальная физическая подготовка. Отработка основных упражнений тяжелой атлетики. Рывок.	-	3	3	
55	Специальная физическая подготовка. Отработка основных упражнений тяжелой атлетики. Рывок.	-	3	3	
56	Специальная физическая подготовка. Отработка основных упражнений тяжелой атлетики. Рывок.	-	3	3	
57	Специальная физическая подготовка. Отработка основных упражнений тяжелой атлетики. Рывок в полуподсед.	-	3	3	
58	Специальная физическая подготовка. Отработка основных упражнений тяжелой атлетики. Рывок в полуподсед.	-	3	3	
59	Специальная физическая подготовка. Отработка основных упражнений тяжелой атлетики. Рывок в полуподсед.	-	3	3	
60	Специальная физическая подготовка. Отработка основных упражнений тяжелой атлетики. Рывковые уходы.	-	3	3	
61	Специальная физическая подготовка. Отработка основных упражнений тяжелой атлетики. Рывковые уходы.	-	3	3	
62	Специальная физическая подготовка. Отработка основных упражнений тяжелой атлетики. Рывковые уходы.	-	3	3	
63	Специальная физическая подготовка. Отработка основных упражнений тяжелой атлетики. Толчок.	-	3	3	
64	Специальная физическая подготовка. Отработка основных упражнений тяжелой атлетики. Толчок.	-	3	3	
65	Специальная физическая подготовка. Отработка основных упражнений тяжелой атлетики. Толчок.	-	3	3	
66	Специальная физическая подготовка. Отработка основных упражнений тяжелой атлетики. Подъем на грудь.	-	3	3	
67	Специальная физическая подготовка. Отработка основных упражнений тяжелой атлетики.	-	3	3	

	атлетики. Подъем на грудь.				
68	Специальная физическая подготовка. Отработка основных упражнений тяжелой атлетики. Подъем на грудь.	-	3	3	
69	Специальная физическая подготовка. Отработка основных упражнений тяжелой атлетики. Подъем на грудь в полуподсед.	-	3	3	
70	Специальная физическая подготовка. Отработка основных упражнений тяжелой атлетики. Подъем на грудь в полуподсед.	-	3	3	
71	Специальная физическая подготовка. Отработка основных упражнений тяжелой атлетики. Подъем на грудь в полуподсед.	-	3	3	
72	Специальная физическая подготовка. Отработка основных упражнений тяжелой атлетики. Толчок со стоек.	-	3	3	
73	Специальная физическая подготовка. Отработка основных упражнений тяжелой атлетики. Толчок со стоек.	-	3	3	
74	Специальная физическая подготовка. Отработка основных упражнений тяжелой атлетики. Толчок со стоек.	-	3	3	
75	Специальная физическая подготовка. Отработка основных упражнений тяжелой атлетики. Приседание со штангой на плечах.	-	3	3	
76	Специальная физическая подготовка. Отработка основных упражнений тяжелой атлетики. Приседание со штангой на плечах.	-	3	3	
77	Специальная физическая подготовка. Отработка основных упражнений тяжелой атлетики. Приседание со штангой на плечах.	-	3	3	
78	Специальная физическая подготовка. Выполнение контрольных нормативов.	-	3	3	
79	Специальная физическая подготовка. Выполнение контрольных нормативов.	-	3	3	
80	Специальная физическая подготовка. Участие в соревнованиях.	-	3	3	
81	Специальная физическая подготовка. Участие в соревнованиях.	-	3	3	
82	Специальная физическая подготовка. Участие в соревнованиях.	-	3	3	
83	Физическая культура и спорт. Дневник самоконтроля. Методика ведения дневника самоконтроля. Понятие о тренировочной нагрузке и ее параметрах. Групповое и индивидуальное планирование. Дневник тренировки атлета.	3	-	3	

	Форма дневника и порядок его ведения. Значение ведения дневника.				
84	Физическая культура и спорт. Физиологические основы физических качеств. Понятие о силовой и скоростно-силовой работе. Методы развития силы мышц. Явление задержки дыхания и натуживания. Энергозатраты тяжелоатлета. Характеристика предстартового состояния тяжелоатлета в период подготовки и во время соревнований. Оборудование и инвентарь зала. Штанги: «лифтерская», тренировочная, нестандартная. Устройство штанги. Специальная скамья для жима лежа и стойки для приседаний. Вспомогательные тренажеры. Гири, разборные гантели, эластичные бинты, подставки.	3	-	3	
85	Физическая культура и спорт. Ведение дневника самоконтроля. Составление плана тренировки.	-	3	3	
86	Физическая культура и спорт. Ведение дневника самоконтроля. Составление плана тренировки.	-	3	3	
87	Физическая культура и спорт. Анализ дневника самоконтроля. Анализ плана тренировки.	-	3	3	
88	Физическая культура и спорт. Анализ дневника самоконтроля. Анализ плана тренировки.	-	3	3	
89	Спортивная физиология и гигиена. Первая помощь при различных повреждениях и остро развивающихся патологических состояниях.	3	-	3	
90	Спортивная физиология и гигиена. Первая помощь при кровотечениях, при ранах мышц и переломах костей, при остро развивающихся патологических состояниях: обморок, гравитационный шок, травматический шок, ортостатический коллапс.	3	-	3	
91	Спортивная физиология и гигиена. Транспортировка пострадавших. Общие гигиенические требования к занимающимся тяжелой атлетикой с учетом возрастных и индивидуальных особенностей.	3	-	3	
92	Спортивная физиология и гигиена. Режим дня и питание тяжелоатлета. Гигиенические требования к одежде.	3	-	3	
93	Спортивная физиология и гигиена. Способы остановки различных видов	-	3	3	

		кровотечений, наложение шин при переломах костей, наложение повязок. Составление рациона питания.				
	94	Спортивная физиология и гигиена. Способы остановки различных видов кровотечений, наложение шин при переломах костей, наложение повязок. Составление рациона питания.	-	3	3	
	95	Спортивная физиология и гигиена. Способы остановки различных видов кровотечений, наложение шин при переломах костей, наложение повязок. Составление рациона питания.	-	3	3	
	96	Спортивная физиология и гигиена. <i>Контроль:</i> знание правил оказания первой медицинской помощи, составления рациона питания; умение применять полученные знания на практике.	-	3	3	
май	97	Психологическая подготовка. История возникновения аутотренинга. Основные принципы. Самовнушение. Самогипноз. Мышечные зажимы. Этапы занятий аутотренингом. Первичные и вторичные эффекты аутотренинга.	2	1	3	
	98	Психологическая подготовка. Психологическая игра на сплочение «Веревочный курс».	-	3	3	
	99	Психологическая подготовка. Игры на расслабление мышц, внушение теплоты, тяжести.	-	3	3	
	100	Психологическая подготовка. Игры на расслабление мышц, внушение теплоты, тяжести.	-	3	3	
	101	Правила проведения соревнований, судейство, тактическая подготовка. Обязанности судей. Правила соревнований. Определение личных и командных результатов соревнований.	2	1	3	
	102	Правила проведения соревнований, судейство, тактическая подготовка. Помещение для соревнований. Оборудование и инвентарь. Правильное распределение веса в каждом подходе.	2	1	3	
	103	Правила проведения соревнований, судейство, тактическая подготовка. Подготовка и участие в соревнованиях.	-	3	3	
	104	Правила проведения соревнований, судейство, тактическая подготовка. Подготовка и участие в соревнованиях.	-	3	3	
	105	Правила проведения соревнований, судейство, тактическая подготовка.	-	3	3	

		Подготовка и участие в соревнованиях.				
106		Правила проведения соревнований, судейство, тактическая подготовка. Подготовка и участие в соревнованиях.	-	3	3	
107		Правила проведения соревнований, судейство, тактическая подготовка. Участие во внутриклубных соревнованиях в качестве судьи.	-	3	3	
108		Правила проведения соревнований, судейство, тактическая подготовка. Участие во внутриклубных соревнованиях в качестве судьи.	-	3	3	
		Итого:	30	294	324	

**Календарный план воспитательной работы объединения.
Массовые и досуговые мероприятия.**

Дата проведения (предполагаемая дата или месяц проведения мероприятия)	Наименование мероприятия	Статус мероприятия (внутреннее, учрежденческое, муниципальное, региональное, всероссийское)	Форма участия (организаторы, участники, зрители)
17.11.2023г.	«Русский жим»	внутреннее	Организаторы, участники
05.01.2024г.	«Русский богатырь»	внутреннее	Организаторы, участники
21.02.2024г.	«Становая тяга»	внутреннее	Организаторы, участники
06.03.2024г.	«Сильный присед»	внутреннее	Организаторы, участники
12.04.2024г.	«Троеборье»	внутреннее	Организаторы, участники