

**Министерство образования Пензенской области**

**Филиал Государственного автономного учреждения дополнительного образования  
Пензенской области «Многофункциональный туристско - спортивный центр»  
имени Татьяны Тарасовны Мартыненко в с.Бессоновка  
Спортивно-оздоровительный комплекс «Бессоновский»**

Принята

на заседании педагогического совета

Протокол №1 от «28»августа 2023 г.



Утверждаю

Директор ГАУДО МФТСЦ

П.В. Зелепугин

Пр. № 1 от «28» августа 2023 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
«ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА»  
(базовый уровень освоения)**

**Направленность:** физкультурно-спортивная

**Возраст обучающихся:** 14-18 лет

**Срок реализации программы:** 3 года

**Автор-составитель:**  
педагог дополнительного  
образования  
Ерошкин Олег Викторович.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Тяжелая атлетика» (далее - Программа) имеет **физкультурно-спортивную направленность**; по уровню освоения является **базовой**, по форме обучения – **очной**, по степени авторства – **модифицированной**. Программа направлена на укрепление здоровья учащихся, формирование навыков здорового образа жизни, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья.

Программа разработана на основе следующих **нормативно-правовых** документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 24.07.1998 г. №124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 04.12.2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Стратегия развития образования в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 г. №996-р);
- Концепция развития дополнительного образования до 2030 года, утверждена распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. №678-р;
- Концепция развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года, утверждена распоряжением Правительства РФ от 28 декабря 2021 г. №3894-р;
- Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка», утвержденный на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07.12.2018 г., протокол №3);
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства спорта РФ от 27.12.2013 г. №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Приказ Министерства спорта РФ от 9 ноября 2022 г. №949 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.12.2021 г. №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению

безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания (разд. VI/ Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);

- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы): приложение к письму Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. №09-3242;

- Устав ГАУДО МФТСЦ;

- Положение об образовательной программе ГАУДО МФТСЦ;

- Положение об аттестации учащихся ГАУДО МФТСЦ.

### **Актуальность программы**

Физическое воспитание детей и подростков является одним из приоритетных направлений в образовании и воспитании, что отражено в Федеральном проекте «Успех каждого ребенка» Национального проекта «Образование», Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, Концепции развития дополнительного образования на период до 2030 г., Концепции развития детско-юношеского спорта в РФ на период до 2030 г. и других стратегических документах *федерального и регионального уровней*. Одними из главных условий развития Российской Федерации в Стратегии развития страны признаны здоровье и образование граждан, особое внимание уделено спорту и ответственному отношению к своему здоровью. Приобщение учащихся к систематическим занятиям спортом является необходимым условием формирования нового поколения российских граждан, которым предстоит ответить на вызовы современности, обеспечить устойчивое развитие страны в ситуации усиливающейся глобальной конкуренции во всех сферах жизнедеятельности.

Программа актуальна *для учащихся и их родителей*, так как занятия боксом способствуют всестороннему развитию подростков, мотивируют вести здоровый образ жизни, формируют огромный потенциал для физического развития, обеспечивают полноценные условия для самореализации личности и обладают огромным воспитательным потенциалом. Программа ориентирована на формирование у учащихся системы знаний, умений и навыков в выбранном виде спорта, способствующих ранней профессиональной ориентации и успешной адаптации к жизни в обществе. Занятия спортом дисциплинируют, формируют чувство коллективизма, волю, целеустремленность.

Таким образом, **актуальность** данной программы объясняется государственным и социальным заказом и состоит в обеспечении двигательной активности подростков, укреплении их здоровья, коррекции телосложения, достижения физического и психологического комфорта.

**Отличительные особенности и новизна** данной дополнительной образовательной программы состоит в том, что она ориентирована на подростков с разной степенью физической подготовленности.

Программа модифицированная, в ее основе – дополнительные общеобразовательные общеразвивающие программы «Гармония силы и духа» Мазурина И.В., «Силовое троеборье» Мялькина О.И., разрядные нормативы по тяжелой атлетике, учебные пособия и многолетний личный опыт автора программы. При разработке программы был учтен передовой опыт подготовки спортсменов-тяжелоатлетов, опыт пограничных видов спорта, в том числе пауэрлифтинга, бодибилдинга. Программа позволяет работать с учащимися без специального отбора, но включает в себя методы подготовки профессиональных спортсменов.

**Педагогическая целесообразность** представленной программы заключается в том, что образовательный процесс адаптирован к индивидуальным особенностям каждого учащегося, предполагает максимальное раскрытие потенциала и создание комфортных условий для развития каждого подростка (подбор нагрузки, количества подходов, темпа выполнения упражнений). А формирование разноуровневых групп позволяет успешно использовать метод наставничества, когда более опытные ребята помогают новичкам, старшие – младшим.

Программа основана на следующих **педагогических принципах:**

- **вариативности** программного материала, интенсивности и величины нагрузок в зависимости от этапа подготовки, индивидуальных особенностей учащихся;

- **единства и неразрывности воспитания, обучения, развития** (в любом деле, занятии присутствуют и воспитание, и обучение, и предпосылки для развития личности ребенка);

- **систематичности и последовательности** (регулярность, последовательность, взаимосвязанность занятий и система чередования нагрузок с отдыхом, поэтапное увеличение объема и интенсивности физических нагрузок);

- **постоянной обратной связи** (непрерывное получение информации в ходе занятия: учащийся – педагог, педагог – учащийся);

- **постоянного самоанализа.**

*Воспитательный потенциал программы*

Главной задачей на занятиях и при проведении воспитательных мероприятий является воспитание высоких моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании учащихся играет непосредственно спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания этих качеств. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний педагога, отличное поведение на занятиях, в школе, дома - на все это должен постоянно обращать внимание педагог. Волевые качества спортсмена - настойчивость, инициативность, целеустремленность, выдержка, уверенность в своих силах, смелость и решительность - в основном развиваются непосредственно в образовательном процессе.

**Цель программы** – формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом, устойчивой мотивации к здоровому образу жизни, ответственного отношения к своему здоровью через занятия тяжелой атлетикой.

**Задачи программы:**

- 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 сообразно способностям.

**Адресат программы**

На обучение по программе зачисляются дети и подростки (мальчики и девочки) с 14 до 18 лет, желающие заниматься тяжелой атлетикой, независимо от их одаренности, способностей, уровня физического развития и подготовленности и не имеющие медицинских противопоказаний для занятий избранным видом спорта.

Прием учащихся производится в сентябре. Однако, это не исключает возможности приема и доукомплектования при наличии вакантных мест в группах на протяжении календарного года.

Группы формируются разновозрастные, с учетом уровня подготовки учащихся. Наполняемость группы – **15 человек**.

***Краткая характеристика возрастных особенностей учащихся***

В этом возрасте нередко наблюдаются функциональные нарушения сердечной деятельности, сопровождаемые неорганическими шумами, повышением артериального давления, изменением ритма. Эти нарушения, как правило, носят временный характер, но они требуют рациональной организации режима труда и спорта. Происходит нарастание массы мышечной ткани, совершенствуется система энергообеспечения мышечной деятельности. Увеличивается мышечная сила, приобретает способность к выполнению длительной интенсивной нагрузки. Продолжается процесс полового созревания. Происходящие изменения гормонального обмена вызывают повышенную возбудимость, раздражительность; повышается интенсивность полового влечения. Развивается саморегуляция, повышается контроль за своим поведением, проявлением эмоций. Для этого возраста характерна эмоциональная уравновешенность, стремление к самообразованию, самостоятельность мышления. Ведущей становится учебно-профессиональная деятельность.

## **Объем и сроки реализации программы**

Срок освоения программы составляет 3 года, общий освоения – 972 часа, по 324 часа в год, 9 часов в неделю.

**Форма обучения** очная.

**Режим занятий:**

Продолжительность одного учебного занятия – 3 академических часа (1 академический час равен 45 минутам), занятия проводятся 3 раза в неделю. Перерыв между учебными занятиями 15 минут.

Предусматриваются следующие **формы занятий:**

- теоретические занятия;
- практические занятия в спортивном зале и на стадионе;
- тренировочные мероприятия;
- физкультурные и спортивные мероприятия;
- тестирование (сдача контрольных нормативов по ОФП);
- соревнования;
- инструкторская и судейская практика;
- самостоятельная работа (организуется в условиях летнего спортивно-оздоровительного лагеря (при наличии) или в период активного отдыха в каникулярное время).

Весь материал программы распределён в соответствии с принципом расширения теоретических знаний, практических умений и навыков. Дозировка нагрузок и выбор заданий дифференцируется в зависимости от возраста и способностей учащегося. При необходимости меняется время на изучение конкретной темы.

## **Особенности организации образовательного процесса**

Программа предполагает три уровня освоения:

- *стартовый уровень (1 год обучения);*
- *базовый уровень (2-3 год обучения).*

На *стартовом уровне* происходит формирование устойчивого интереса к занятиям, всестороннее развитие физических способностей учащихся, укрепление их здоровья, применяются упражнения из различных видов спорта, направленные на совершенствование скоростно-силовой подготовленности, общей выносливости и физической работоспособности, улучшение состояния сердечно-сосудистой, дыхательной и нервно-мышечной систем. Кроме того, в начальный этап включаются классические упражнения для развития силы, координации и ловкости при подъеме штанги.

На *базовом уровне* возрастает объем специально-вспомогательных упражнений, продолжается совершенствование техники классических упражнений; на этом этапе уже имеются большие возможности для постепенного увеличения объема тренировочной нагрузки, не ослабляя при этом внимания к всестороннему физическому развитию, направленному на совершенствование скоростно-силовых качеств (бег 60-100м, прыжки в длину, в высоту, с места, спортивные игры), на развитие общей выносливости (бег 500-1000м, плавание, ходьба на лыжах).

## **Ожидаемые результаты**

### ***Предметные результаты:***

По окончании **стартового уровня** учащийся

*будет знать:*

- основы гигиены;
- влияние тяжелоатлетического спорта на организм;
- основные правила выполнения режима;
- правила выполнения изученных упражнений;
- технику безопасности.

*будет уметь:*

- технически правильно выполнять тяжелоатлетические упражнения;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений;
- составлять режим дня.

По окончании **базового уровня** учащийся

*будет знать:*

- основы анатомии и физиологии человека;
- правила соревнований и судейства;
- способы восстановления организма;

*будет уметь:*

- 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.

### ***Метапредметные результаты:***

- научиться самостоятельно планировать пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения задач, соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата;

- овладеет основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора с учетом гражданских и нравственных ценностей;

- научиться организовывать совместную деятельность и учебное сотрудничество с педагогом и сверстниками, работать как индивидуально, так и в группе.

### ***Личностные результаты:***

- будут сформированы навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми в различных видах деятельности;

- готовность и способность к самосовершенствованию и саморазвитию;

- принятие и реализация ценностей здорового образа жизни;
- потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортом;
- непринятие вредных привычек, бережное, ответственное и компетентное отношение к здоровью, как к собственному, так и других людей;
- положительное представление о себе, адекватная самооценка.

### Способы проверки результатов освоения программы

1. Тестирование общей и специальной физической подготовленности учащихся (в начале освоения программы, в середине и в конце учебного года, по итогам освоения программы).
2. Контрольные занятия.
3. Соревнования.
4. Выполнение нормативов на разряды.
5. Педагогическое наблюдение.
6. Тестирование, анкетирование.
7. Беседы.

### Учебный план

№ п/п	Наименование разделов, тем	Кол-во часов		
		<i>стартовый, 1 год обучения</i>	<i>базовый, 2 год обучения</i>	<i>базовый, 3 год обучения</i>
1	ОФП	144	102	90
2	СФП	124	144	144
3	Физическая культура и спорт	8	18	18
4	Спортивная физиология и гигиена	24	24	18
5	Психологическая подготовка	12	12	18
6	Правила проведения соревнований, судейство, тактическая подготовка.	12	24	36
<b>ИТОГО:</b>		<b>324</b>	<b>324</b>	<b>324</b>

### Учебно-тематический план 1 год обучения

№ п/п	Наименование разделов, тем	Кол-во часов			Формы промежуточной аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	ОФП	144	6	138	Нормативы ОФП
2	СФП	124	10	114	Нормативы СФП, участие в соревнованиях
3	Физическая культура и спорт	8	8	-	Беседа



4	Спортивная физиология и гигиена	24	16	8	Опрос
5	Психологическая подготовка	12	3	9	Наблюдение
6	Правила проведения соревнований, судейство, тактическая подготовка.	12	6	6	Беседа, участие в соревнованиях
ИТОГО:		324	49	275	

## Содержание программы 1 год обучения

### Тема 1. Общая физическая подготовка.

*Теория:* Понятие о строе: шеренга, фланг, фронт, тыл, ширина и глубина строя, дистанция, интервал, направляющий, замыкающий.

*Практика:* Строевые упражнения. Выполнение команд. Расчет на группы. Повороты. Движение: строевым шагом, обычным, бегом, на носках, на пятках. Изменения направления при беге и ходьбе.

Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса: движение руками из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа), сгибание, разгибание, вращение, махи, отведение, приведение, рывковые движения руками одновременно во время движения шагом и бегом.

Упражнения для шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые движения туловищем, повороты туловища, сочетание поворотов и наклонов туловища.

Упражнения для ног: поднимание на носки, различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на одной и обеих ногах.

Упражнения для всех частей тела: сочетания движений различными частями тела (приседания с наклоном вперед и движением руками, выпады с наклоном и движением туловища, вращение туловища с круговым движением руками и др.), разноименные движения на координацию, упражнения на формирование правильной осанки.

Общеразвивающие упражнения с предметом. Упражнения со скакалкой. Упражнения с гимнастической палкой. Упражнения с набивными мячами.

Упражнения на гимнастических снарядах: на гимнастической скамейке, на канате, на гимнастическом козле, на кольцах, на брусьях, на перекладине, на гимнастической стенке.

Упражнения из акробатики: кувырки, стойки, перевороты, прыжки на мини-батуте.

Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции (30, 60, 100 м). Прыжки в длину с места, с разбега. Прыжки в высоту с места. Метание диска, гранаты, толкание ядра, гири.

Спортивные игры: баскетбол, волейбол, ручной мяч, бадминтон, настольный теннис, футбол, спортивные игры по упрощенным правилам.

Подвижные игры: игры с бегом, прыжками, с метаниями, с элементами сопротивления, перетягивание каната, эстафеты.

*Контроль:* Выполнение контрольных нормативов ОФП.

## **Тема 2. Специальная физическая подготовка.**

*Теория:* Рывок. Рывок в полуподсед. Рывковые уходы. Толчок. Подъем на грудь. Подъем на грудь в полуподсед. Толчок со стоек. Приседание со штангой на плечах. Жим лежа. Действия спортсмена до съема штанги со стоек. Съем штанги со стоек. Положение спины и расстановка ног. Жим лежа. Действия спортсмена до съема штанги со стоек. Расстановка ног. Ширина хвата. Положение туловища на скамье. Тяга. Стартовое положение. Расстановка ног. Способы захвата и оптимальная ширина хвата. Положение ног, головы, туловища, рук на старте, величины углов в коленных, голеностопных и тазобедренных суставах. Съем штанги с помоста. Работа мышц-разгибателей ног и туловища. Фиксация штанги в верхней точке подъема. Выполнение команд судьи. Причины возникновения ошибок, их систематизация.

*Практика:* Отработка основных упражнений тяжелой атлетики и смежных видов (силовое троеборье, пауэрлифтинг) согласно разработанным планам тренировок в соответствии с рекомендациями педагога. Присед. Съем штанги со стоек. Жим лежа. Тяга. Съем штанги с помоста. Рывок. Рывок в полуподсед. Рывковые уходы. Толчок. Подъем на грудь. Подъем на грудь в полуподсед. Толчок со стоек. Приседание со штангой на плечах.

*Контроль:* Выполнение контрольных нормативов СФП. Участие в соревнованиях.

## **Тема 3. Физическая культура и спорт.**

*Теория:* Физическая культура и спорт – составная часть культуры, одно из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего физического развития граждан. Значение физической культуры для трудовой деятельности людей и защиты российского государства. Краткий обзор тяжелой атлетики в России и за рубежом. Роль тяжелой атлетики как вида спорта и ее влияние на развитие силового троеборья, пауэрлифтинга.

*Контроль:* Беседа о роли физической культуры и спорта в жизни человека, истории и перспективах развития тяжелой атлетики.

## **Тема 4. Спортивная физиология и гигиена.**

*Теория:* Возрастные особенности физического развития. Возрастной характер распределения юных тяжелоатлетов по весовым категориям. Возрастные динамические изменения длины тела, веса тела, окружности

грудной клетки. Функциональные возможности организма тяжелоатлета: возможности нервно-мышечной системы, сердечно-сосудистой системы при выполнении статических напряжений и тяжелоатлетических упражнений. Необходимость врачебно-педагогических исследований до тренировок, во время тренировок, после тренировок. Оценка тренировочных нагрузок, индивидуализация тренировочного процесса. Формы и методы организации врачебно-педагогических наблюдений. Выбор методов врачебно-педагогических наблюдений: простейшие методы, инструментальные методы. Здоровый образ жизни, что это значит? О вреде курения, алкоголя и наркотиков. Влияние пагубных привычек на здоровье спортсмена. Понятие о гигиене. Личная гигиена троеборца, уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Гигиена сна. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища и места занятий. Гигиеническое значение водных процедур. Меры личной и общественной профилактики (предупреждения заболеваний). Значение закаливания для юного троеборца. Гигиенические основы и принципы закаливания. Средства закаливания: солнце, воздух, вода. Занятия силовым троеборьем – один из методов закаливания.

*Практика:* Оценка физического развития. Оценка тренировочных нагрузок. Составление режима дня, плана закаливания.

*Контроль:* Анализ составленных режимов дня, планов закаливания. Знание основ возрастной физиологии, гигиены.

### **Тема 5. Психологическая подготовка.**

*Теория:* Преодоление отрицательных эмоций перед тренировками и соревнованиями. Что движет поступками человека? Как сформировать черты своего характера? Сила воли. От чего зависит сила воли? Как избежать внутреннего конфликта?

*Практика:* Психологическая игра: «Кораблекрушение», «Остров». Упражнения: «Эхо - магнит», формирование своего образа с новыми чертами характера.

*Контроль:* Умение управлять собственными эмоциями.

### **Тема 6. Правила проведения соревнований, судейство, тактическая подготовка.**

*Теория:* Виды и характер соревнований. Участники, их права и обязанности. Правила соревнований. Программа соревнований. Положение о соревновании. Определение личных и командных результатов соревнований. Выбор первоначально заявляемого веса с учетом своих возможностей. Правильное распределение веса в каждом подходе.

*Практика:* Подготовка и участие в соревнованиях.

*Контроль:* Знание видов соревнований, особенностей их проведения и судейства.

**Учебно-тематический план  
2 год обучения**

№ п/п	Наименование разделов, тем	Кол-во часов			Формы промежуточной аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	ОФП	102	2	100	Нормативы ОФП
2	СФП	144	4	140	Нормативы СФП, участие в соревнованиях
3	Физическая культура и спорт	18	6	12	Беседа
4	Спортивная физиология и гигиена	24	12	12	Опрос
5	Психологическая подготовка	12	2	10	Наблюдение
6	Правила проведения соревнований, судейство, тактическая подготовка.	24	4	20	Беседа, участие в соревнованиях
ИТОГО:		324	30	294	

**Содержание программы  
2 год обучения**

**Тема 1. Общая физическая подготовка.**

*Теория:* 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.

*Практика:* Строевые упражнения.

Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса: упражнения вдвоем, с сопротивлением. Отталкивание.

Упражнения для шеи и туловища: поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, седы из положения лежа на спине.

Упражнения для ног: выпады, перемены выпадов с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на месте и т.д.

Упражнения для всех частей тела: упражнения на растягивание и расслабление, различные упражнения с сопротивлением партнера, имитационные упражнения (имитация техники пауэрлифтинга).

Общеразвивающие упражнения с предметом. Специальные подготовительные упражнения предыдущего года обучения.

Упражнения на гимнастических снарядах: повторение специальных упражнений предыдущего года обучения.

Упражнения из акробатики: кувырки, стойки, перевороты, прыжки на мини-батуте.

Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции (30, 60, 100 м). Прыжки в длину с места, с разбега. Прыжки в высоту с места. Метание диска, гранаты, толкание ядра, гири.

Спортивные игры: баскетбол, волейбол, ручной мяч, бадминтон, настольный теннис, футбол, спортивные игры по упрощенным правилам.

Подвижные игры: игры с бегом, прыжками, с метаниями, с элементами сопротивления, перетягивание каната, эстафеты.

*Контроль:* Тестирование ОФП (контрольные нормативы).

## **Тема 2. Специальная физическая подготовка.**

*Теория:* Разновидности старта (динамический, статический). Дыхание во время выполнения упражнения.

*Практика:* Отработка основных упражнений тяжелой атлетики и смежных видов (силовое троеборье, пауэрлифтинг) согласно разработанным планам тренировок в соответствии с рекомендациями педагога. Присед. Съем штанги со стоек. Жим лежа. Тяга. Съем штанги с помоста. Рывок. Рывок в полуподсед. Рывковые уходы. Толчок. Подъем на грудь. Подъем на грудь в полуподсед. Толчок со стоек. Приседание со штангой на плечах.

*Контроль:* Выполнение контрольных нормативов. Участие в соревнованиях.

## **Тема 3. Физическая культура и спорт.**

*Теория:* Самоконтроль как важное средство, дополняющее врачебный контроль. Дневник самоконтроля. Объективные и субъективные показатели, отражаемые в дневнике: пульс, дыхание, спирометрия, вес тела, сон, работоспособность, самочувствие и др. Методика ведения дневника самоконтроля. Понятие о тренировочной нагрузке и ее параметрах. Групповое и индивидуальное планирование. Дневник тренировки атлета. Форма дневника и порядок его ведения. Значение ведения дневника. Понятие о физиологических основах физических качеств, необходимых тяжелоатлету. 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.

*Практика:* Ведение дневника самоконтроля. Составление плана тренировки.

*Контроль:* Анализ дневника самоконтроля. Анализ плана тренировки.

#### **Тема 4. Спортивная физиология и гигиена.**

*Теория:* Первая помощь при различных повреждениях и остро развивающихся патологических состояниях. Первая помощь при кровотечениях, при ранах мышц и переломах костей, при остро развивающихся патологических состояниях: обморок, гравитационный шок, травматический шок, ортостатический коллапс. Транспортировка пострадавших. Общие гигиенические требования к занимающимся тяжелой атлетикой с учетом возрастных и индивидуальных особенностей. Режим дня и питание тяжелоатлета. Гигиенические требования к одежде.

*Практика:* Способы остановки различных видов кровотечений, наложение шин при переломах костей, наложение повязок. Составление рациона питания.

*Контроль:* знание правил оказания первой медицинской помощи, составления рациона питания; умение применять полученные знания на практике.

#### **Тема 5. Психологическая подготовка.**

*Теория:* История возникновения аутотренинга. Основные принципы. Самовнушение. Самогипноз. Мышечные зажимы. Этапы занятий аутотренингом. Первичные и вторичные эффекты аутотренинга.

*Практика:* Психологическая игра на сплочение «Веревочный курс». Игры на расслабление мышц, внушение теплоты, тяжести.

*Контроль:* Умение контролировать свои эмоции.

#### **Тема 6. Правила проведения соревнований, судейство, тактическая подготовка.**

*Теория:* Обязанности судей. Правила соревнований. Определение личных и командных результатов соревнований. Помещение для соревнований. Оборудование и инвентарь. Правильное распределение веса в каждом подходе.

*Практика:* Подготовка и участие в соревнованиях. Участие во внутриклубных соревнованиях в качестве судьи.

*Контроль:* Знание видов соревнований, особенностей их проведения и судейства.

### **Учебно-тематический план 3 год обучения**

№ п/п	Наименование разделов, тем	Кол-во часов			Формы промежуточной аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	ОФП	90	-	90	Нормативы ОФП
2	СФП	144	-	144	Нормативы СФП, участие в соревнованиях

3	Физическая культура и спорт	18	9	9	Беседа
4	Спортивная физиология и гигиена	18	10	8	Опрос
5	Психологическая подготовка	18	6	12	Наблюдение
6	Правила проведения соревнований, судейство, тактическая подготовка.	36	6	30	Беседа, участие в соревнованиях
ИТОГО:		324	31	293	

### Содержание программы 3 год обучения

#### **Тема 1. Общая физическая подготовка.**

*Практика:* Строевые упражнения.

Общеразвивающие упражнения без предметов. Выполнение специальных упражнений предыдущих лет обучения.

Общеразвивающие упражнения с предметом. Специальные подготовительные упражнения предыдущих лет обучения.

Упражнения на гимнастических снарядах: повторение специальных упражнений предыдущих лет обучения.

Упражнения из акробатики: кувырки, стойки, перевороты, прыжки на мини-батуте.

Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции (30, 60, 100 м). Прыжки в длину с места, с разбега. Прыжки в высоту с места. Метание диска, гранаты, толкание ядра, гири.

Спортивные игры: баскетбол, волейбол, ручной мяч, бадминтон, настольный теннис, футбол, спортивные игры по упрощенным правилам.

Подвижные игры: игры с бегом, прыжками, с метаниями, с элементами сопротивления, перетягивание каната, эстафеты.

*Контроль:* Контрольные нормативы ОФП.

#### **Тема 2. Специальная физическая подготовка.**

*Практика:* Присед. Вставание из подседа. Биомеханические условия сохранения равновесия и вставания в разных способах подседа. Жим лежа. Выполнение команд судьи. Дыхание при выполнении упражнения. Тяга. Совершенствование выполнения упражнений предыдущих лет обучения. Съём штанги с помоста. Повторение упражнений предыдущих лет обучения. Отработка основных упражнений тяжелой атлетики и смежных видов (силовое троеборье, пауэрлифтинг) согласно разработанным планам тренировок в соответствии с рекомендациями педагога. Присед. Съём

штанги со стоек. Жим лежа. Тяга. Съём штанги с помоста. Рывок. Рывок в полуподсед. Рывковые уходы. Толчок. Подъем на грудь. Подъем на грудь в полуподсед. Толчок со стоек. Приседание со штангой на плечах.

*Контроль:* Выполнение контрольных нормативов. Участие в соревнованиях.

### **Тема 3. Физическая культура и спорт.**

*Теория:* Основные требования, предъявляемые к планированию. Виды планирования: перспективное (на несколько лет), текущее (на год), оперативное (на этап, месяц, неделю, занятие). Задачи тренировочных циклов и их содержание. Динамика тренировочной нагрузки в циклах: объем, интенсивность, количество подъемов максимальных весов. Особенности функциональной деятельности центральной нервной системы, органов кровообращения и дыхания при занятиях пауэрлифтингом. Продолжительность восстановления физиологических функций организма после различных по величине тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях. Повторяемость различных по величине физических нагрузок и интервалов отдыха.

*Практика:* Планирование спортивной тренировки.

*Контроль:* Анализ планов тренировок.

### **Тема 4. Спортивная физиология и гигиена.**

*Теория:* Физиологические основы мышечной силы и скоростно-силовых качеств (мощности). Максимальная статическая сила и максимальная произвольная статическая сила мышц. Связь произвольной силы и выносливости мышц. Физиологические основы выносливости. Аэробные возможности организма и выносливость. Кислородотранспортная система организма и выносливость. Система внешнего дыхания. Мышечный аппарат и выносливость. Рабочая гипертрофия мышц. Силовой компонент мощности (динамическая сила). Скоростной компонент мощности. Энергетическая характеристика скоростно-силовых упражнений. Массаж, классификация спортивного массажа.

*Практика:* Приемы и техника самомассажа.

*Контроль:* знание биомеханических особенностей спортсменов-тяжелоатлетов, умение применять полученные знания для спортивного самосовершенствования.

### **Тема 5. Психологическая подготовка.**

*Теория:* Влияние эмоций на вегетативную систему человека. Как эмоции помогают быстро подготовить организм к новой ситуации. Негативное влияние эмоционального перевозбуждения на организм и психические процессы. Природа возникновения эмоций. Эмоциями можно управлять через мысленные образы. Взаимовлияние напряжения лицевых мышц и эмоционального настроения. Принципы самовнушения. Сходства и различия



эмоции волнения с эмоцией страха. Волнение подготавливает человека к действию. Как сильное волнение сковывает психические процессы.

*Практика:* Игра: «Изобрази эмоцию». Азы аутогенной тренировки. Как ослабить волнение. Игра «Как волноваться». Гимнастика на переключение эмоций и поднятие настроения на действие.

*Контроль:* владение эмоциями.

## **Тема 6. Правила проведения соревнований, судейство, тактическая подготовка.**

*Теория:* Судейская коллегия: права и обязанности отдельных судей. Врач соревнований. Работа судей и секретарей. Особенности тактической борьбы в подготовительный период и во время соревнований. Участие в соревнованиях – необходимое условие проверки моральных и волевых качеств.

*Практика:* Подготовка и участие в соревнованиях. Участие во внутриклубных соревнованиях в качестве судьи.

*Контроль:* Знание видов соревнований, особенностей их проведения и судейства.

## **Условия реализации программы**

### **Информационно-методические условия**

Во время занятий педагог использует разные **формы организации деятельности** с детьми. Основная форма – тренировочное занятие, соревнования, игровые, контрольные.

По типу занятия могут быть комбинированными, практическими, контрольными, тренировочными, теоретическими. Методы обучения: словесный, наглядный, практический.

*Словесные методы.* Объяснение, рассказ, беседа, замечание, команда, распоряжение, указание, подсчет (педагог или хором группа). Используя эти методы, педагог помогает детям создать представление об изучаемом движении, понять его форму, осмыслить и устранить ошибки. Краткая, точная, образная и понятная речь педагога повышает эффективность применения этих методов. В связи со спецификой движений, все необходимые объяснения, разборы, оценки проводятся в подготовительной и заключительной частях занятия.

*Наглядные методы.* Показ упражнения квалифицированными исполнителями с объяснением, показ пособий (плакаты, рисунки, фильмы и т.п.), сигналы жестом, свистком, голосом. Использование наглядных методов помогает создать у детей конкретные представления об изучаемом движении. Просмотр изучаемого движения с одновременным воспроизведением темпа или ритма создают представление о форме и характере его воспроизведения.

Наряду с образным объяснением наглядное восприятие помогает понять сущность движения, что способствует быстрому и прочному его освоению. Сильно выраженная склонность к подражанию у детей делает наглядность наиболее эффективной формой обучения движениям.

*Практические методы.* Упражнения, многократные повторения, игры, соревнования (упражнения на оценку, кто лучше и т.п.). Метод упражнений характеризуется многократным выполнением движения в целом и по частям с учетом величины физической нагрузки, которая регулируется путем изменения количества выполняемых упражнений на занятии, их сложности, количества повторений, темпа выполнения, продолжительности отдыха между упражнениями и др. Изучение техники движения проводится путем многократного выполнения отдельных ее элементов, направленного на овладение движением в целом, т.е. применяются два метода разучивания – по частям и в целом. Все упражнения, используемые в процессе обучения, составляют единую методическую систему, предусматривающую последовательность изучения отдельных упражнений, подводящих к освоению техники в целом.

Для игрового метода характерны эмоциональность и соперничество, проявляемые в рамках правил игры, умение проявлять инициативу и принимать самостоятельные решения в игровых ситуациях, комплексное совершенствование физических и морально-волевых качеств: ловкости, быстроты, силы, выносливости, быстроты ориентировки, а также находчивости, смелости, воли к победе и др. Игра помогает воспитанию чувства товарищества, выдержки, сознательной дисциплины, умения подчинять свои желания интересам коллектива. Игра, как и соревнование, повышает эмоциональность занятий, являясь хорошим средством переключения с однообразных, монотонных движений.

### **Материально-техническое обеспечение**

1. Комната для занятий на тренажерах.
2. Штанги: 4 грифа, 1 олимпийский гриф, мини-грифы, замки, удваивающийся ряд блинов от 1.25 кг. До 25 кг. Общим весом не менее 300 кг.
3. Стойки под штанги: для приседа, для жима лёжа, для хранения грифов. Разобранные гантели.
4. Гантельный ряд от 2 до 25 кг. Гири: 16, 24, 32 кг.
5. Перекладина, брусья.
6. Гимнастические снаряды: «шведская стенка», гимнастический мат, гимнастические палки, обручи, эспандеры, скакалки.
7. Тренажёрные пояса и ремни.
8. Резиновое или специальное покрытие пола в спортзале.

9. Секундомер.
- 10.Свисток.
- 11.Мячи: набивной, баскетбольный футбольный, волейбольный.
- 12.Зеркала.
- 13.Аудиосистема (магнитофон).

### **Дидактическое обеспечение**

1. Стенды (рекорды зала, победители соревнований, таблицы нормативов, спортивная информация).
2. Плакаты.
3. Фотографии выдающихся и заслуженных спортсменов.
4. Журналы спортивной тематики («библиотека зала»).
5. Схемы выполнения упражнений.
6. Видеофильмы – записи конкурсов и соревнований.

### **Литература для педагога**

1. Авдеев В. «Психотехнология решения проблемных ситуаций».— М., «Феликс», 1992.
2. Актуальные вопросы биомеханики спорта. Под редакцией Р.Н. Дорохова. – Смоленск: СГИФК, 1985.
3. Анатомия человека / Под ред. С.С. Михайлова. – 2-е изд., - М.: Медицина, 1984.
4. Вопросы биомеханики физических упражнений. Сборник научных трудов. – Омск: ОГИФК, 1983.
5. Воробьев А.Н.. Тяжелоатлетический спорт.— М.: ФиС, 1977.
6. Дворкин Л.С.. Тяжелая атлетика и возраст. Свердловск: Изд-во Урал, 1989.
7. Жеков И.П.. Биомеханика тяжелоатлетических упражнений. —М.: ФиС, 1976.
8. Леви Владимир «Искусство быть другим», «Питер», Санкт-Петербург, 1993.
9. Леви Владимир «Искусство быть собой». Изд-во «Знание». —М., 1991.
- 10.Медведев А.С. «Система многолетней тренировки в тяжелой атлетике». — М., «Физкультура и спорт», 1986.
- 11.Ротенберг В.С., Бондаренко С.М. «Мозг. Обучение. Здоровье».— М., «Просвещение», 1989.
- 12.Рудестам Кьелл «Групповая психотерапия».— М.: «Прогресс» 1993г..
- 13.Спортивная медицина. Общая патология, врачебный контроль с основами частичной патологии. Под редакцией Дембо А.Г. – М.: ФиС, 1975.
- 14.Спортивная физиология: Учебник для институтов физ культ. Под редакцией Я.М. Коца. – М.: ФиС, 1986.
- 15.Тяжелая атлетика: Учебник для институтов физической культуры. Под редакцией А.Н. Воробьева. – М.: ФиС, 1981.
- 16.Цзен Н.В., Пахомов Ю.В. «Психотренинг: игры и упражнения».— М., «Физкультура и спорт», 1998.

### Литература для учащихся

1. Воробьев А.Н. Тяжелоатлетический спорт. Очерки по физиологии спортивной тренировки. – М.: ФиС, 1971.
2. Глядя С.А., Старов М.А., Батыгин Ю.В. Стань сильным! – учебно-методическое пособие по основам пауэрлифтинга. – Харьков: «К-Центр», 1999.
3. Дьячков В.М. Проблемы спортивной тренировки. Москва: ФиС, 1982.
4. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. М.: ФиС, 1966.
5. Йессис Майкл. Перетренированность, ч. II // Muscle and Fitness, 1986.
6. Лэмберт Майкл. Как присесть? // Muscle and Fitness, 1988.
7. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. - М.: ФиС, 1977.
8. Остапенко Л.А. Особенности тренировочного процесса в силовом троеборье на этапе отбора и начальной подготовки. М., 2002.
9. Пэйн Пэт. Становая тяга – ваш главный козырь. // Мир силы, 2000, № 2.
10. Сухоцкий И. Пауэрлифтинг шаг за шагом. // Спортивная жизнь России, 1994, № 7.
11. Торн Питер. Пауэртренинг. Потрясающие результаты в жиме лежа. // Iron Man, 2000, Приложение, № 4.
12. Фаламеев А.И. Систематика, классификация и терминология. Методические рекомендации. – Л., 1981.
13. Шейко Б.И. Как я тренирую жим лежа. // Олимп, 1999, № 2-3.
14. Шейко Б.И. Методика планирования для начинающих пауэрлифтеров. // Мир силы, 1999, № 4.
15. Шейко Б.И. А все-таки, не близнецы-братья. // Мир силы, 2000, № 4.
16. Шпринц Л.Д. Откровенный разговор: Эд Коэн. // Мир силы, 2000, № 2.

## **ИНСТРУКЦИЯ**

### **по охране труда при проведении занятий в тренажерном зале**

#### **1. Общие требования охраны труда**

1.1. К занятиям в тренажерном зале допускаются учащиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда. Учащиеся подготовительной и специальной медицинских групп к занятиям в тренажерном зале не допускаются.

1.2. Учащиеся должны соблюдать правила использования тренажеров, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий в тренажерном зале возможно воздействие на учащихся следующих опасных факторов:

- травмы при проведении занятий на неисправных, непрочных установленных и не закрепленных тренажерах;
- травмы при нарушении правил использования тренажеров, а также при нарушениях установленных режимов занятий и отдыха.

1.4. Занятия в тренажерном зале необходимо проводить в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.

1.5. Тренажерный зал должен быть оснащен медицинской аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

1.6. Педагог и учащиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения. Тренажерный зал должен быть оснащен огнетушителем, автоматической системой пожарной сигнализации и приточно-вытяжной вентиляцией.

1.7. Каждый тренажер должен быть обеспечен инструкцией по безопасности проведения занятий.

1.8. О каждом несчастном случае с учащимся пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить педагогу, который сообщает о несчастном случае администрации учреждения и принимает меры по оказанию первой помощи пострадавшему.

1.9. Во время занятий в тренажерном зале учащиеся должны соблюдать правила ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

1.10. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

## **2. Требования охраны труда перед началом занятий**

- 2.1. Тщательно проветрить тренажерный зал.
- 2.2. Надеть спортивную одежду и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
- 2.3. Проверить исправность и надежность установки и крепления всех тренажеров.
- 2.4. Провести целевой инструктаж учащихся по безопасным приемам проведения занятий на тренажерах.

## **3. Требования охраны труда во время занятий**

- 3.1. Начинать выполнение упражнений на тренажерах и заканчивать их только по команде (сигналу) педагога.
- 3.2. Не выполнять упражнения на неисправных, непрочных установленных и ненадежно закрепленных тренажерах.
- 3.3. Соблюдать дисциплину, строго выполнять правила использования тренажеров, учитывая их конструктивные особенности.
- 3.4. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) педагога, самовольно не предпринимать никаких действий.
- 3.5. Соблюдать установленные режимы занятий и отдыха.

## **4. Требования охраны труда в аварийных ситуациях**

- 4.1. При возникновении неисправности в работе тренажера или его поломке прекратить занятия на тренажере, сообщить об этом педагогу. Занятия продолжать только после устранения неисправности тренажера.
- 4.2. При получении учащимися травмы немедленно сообщить об этом руководителю учреждения, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.
- 4.3. При возникновении пожара немедленно эвакуировать учащихся из тренажерного зала, сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть и приступить к тушению пожара с помощью первичных средств пожаротушения.

## **5. Требования охраны труда по окончании занятий**

5.1. Привести в исходное положение все тренажеры, проверить их исправность.

5.2. Проветрить тренажерный зал.

5.3. Снять спортивную одежду, спортивную обувь и принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

5.4. Проверить противопожарное состояние тренажерного зала и выключить свет.

**Комплекс общеразвивающих, разминочных упражнений (ОРУ)**

1. Наклоны головы вперед-назад.
2. Повороты головы в стороны.
3. Наклоны головы в стороны.
4. Круговые движения головой вправо и влево.
5. Кисти в замке. Попеременные сгибания кистей в лучезапястном суставе.
6. Круговые вращения кистями.
7. Кисти в замке. Выпрямление рук от груди вверх и вперед.
8. Руки в стороны. Круговые движения в локтевом суставе.
9. Руки в стороны. Махи руками, одной за голову, другой под мышку.
10. Рывки руками поочередно.
11. Рывки руками одновременно.
12. В наклоне рывки руками в стороны.
13. Мельница руками вперед и назад.
14. Разнонаправленные круги руками.
15. Одновременные круги руками вперед и назад с прыжком на месте.
16. Поворот туловища в стороны.
17. Наклон туловища в стороны.
18. Наклон туловища вперед и назад.
19. Круговые движения плеч вперед и назад.
20. Круговые движения тазом вправо и влево.
21. Круговые движения туловища вправо и влево.
22. Подъем на носках.
23. Поочередные махи ногами вперед-назад.
24. Приседания.
25. Поочередные махи ногами в стороны.
26. Круговые движения ноги в голеностопном суставе.
27. Смена положения ног в выпаде с опорой на руки.
28. Круговые движения ноги.
29. Стоя ноги врозь, широко. Поочередные приседания на одной ноге, другая нога прямая.
30. Круговые движения ноги в тазобедренном суставе.
31. Прыжки на месте.



**Способы диагностики уровня освоения программы**

Тестирование общей и специальной физической подготовленности учащихся включает в себя:

***1 год обучения:***

- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, (количество раз);
- прыжки в длину с места;
- бег на 60 м.;
- метание мяча 150 гр.

***2 год обучения:***

- бег на 100 м.;
- прыжки в длину с разбега;
- поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 сек.;
- нормативы 1 и 2 юношеского разряда по силовому троеборью.

***3 год обучения:***

- бег на 200 м.;
- рывок гири 16 кг. (количество раз);
- кросс 3 км. по пересеченной местности;
- нормативы 2 и 3 разряда по силовому троеборью.