

Департамент социальной политики Администрации города Кургана
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа № 4» города Кургана

Принята Педагогическим
советом МБУДО «ДЮСШ № 4»
(протокол от 14.05.2024 № 4)

УТВЕРЖДЕНА приказом МБУДО «ДЮСШ № 4»
от 15.05.2024 № 123

Директор

Д.В. Герасимов

**Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа
спортивно-оздоровительной направленности
по виду спорта**

Тяжелая атлетика

Возраст обучающихся: 8-16 лет
Срок реализации: 2 года

Авторы-составители: Яковчук Сергей Михайлович,
инструктор-методист
Дружинина Ирина Ивановна,
заместитель директора по методической работе

г. Курган, 2024 год

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1.	Комплекс основных характеристик программы	_____	3 стр.
1.1.	Пояснительная записка	_____	3 стр.
1.2.	Цель и задачи программы Планируемые результаты	_____	5 стр.
1.3.	Рабочая программа	_____	5 стр.
2.	Комплекс организационно-педагогических условий	_____	27 стр.

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа по виду спорта тяжелая атлетика (далее – Программа) разработана в соответствии с нормативными документами:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность и предназначена для изучения начальных основ тяжелой атлетики.

Тяжелая атлетика - олимпийский вид спорта, в основе которого лежит выполнение упражнений по подниманию штанги над головой. В современную тяжелую атлетику входят два таких упражнения: толчок и рывок.

Рывок - упражнение, в котором спортсмен осуществляет подъём штанги над головой одним слитным движением прямо с помоста на полностью выпрямленные руки, одновременно подседая под неё. Затем, удерживая штангу над головой, спортсмен поднимается, полностью выпрямляя ноги.

Толчок - упражнение, состоящее из двух отдельных движений. Во время взятия штанги на грудь, спортсмен отрывает её от помоста и поднимает на грудь, одновременно подседая, а потом поднимается. Затем он полуприседает и резким движением посылает штангу вверх на прямые руки, одновременно подседая под неё, разбрасывая ноги чуть в стороны (швунг) или вперед-назад («ножницы»). После фиксирования положения штанги над головой спортсмен выпрямляет ноги, ставя стопы на одном уровне (параллельно), удерживая штангу над головой.

Соревнования по тяжёлой атлетике включают в себя 2 упражнения: рывок и толчок. Тяжелоатлеты имеют 3 попытки в каждом упражнении. Объединённое общее двух наиболее успешных попыток в рывке и толчке определяет общий результат в весовой категории. Весовые категории у мужчин и женщин — разные. Тяжелоатлет, у которого не получилось успешно выполнить хотя бы 1 рывок и 1 толчок проигрывает и выбывает из соревнования.

Занятия тяжёлой атлетикой полезны тем, что способствуют эффективному поддержанию общего тонуса организма, при систематических занятиях формируется мышечный корсет позвоночника и правильная осанка, укрепляются мышцы и связки голеностопа, коленных и тазобедренных суставов, плечевого пояса, система кровоснабжения приходит в норму. Развивается скоростно-силовая подготовка занимающихся, позволяющей в повседневной жизни преодолевать трудности, связанные с проявлением максимальных силовых напряжений.

Физиологические и биомеханические особенности тяжелоатлетических упражнений обуславливают психологию поведения атлета, так как во время подъема

максимального веса, в любом из упражнений спортсмен учится предельно концентрировать свое внимание на подъеме веса, на проявлении максимальных мышечных усилий в каждый момент движения.

Характерными особенностями современной жизни являются снижение двигательной активности подрастающего поколения, отсутствие установки на здоровый образ жизни и занятия физической культурой и спортом. Отсюда рост числа различных хронических заболеваний у детей и подростков, приобщение к вредным привычкам.

Актуальность Программы заключается в том, что она позволяет восполнить дефицит движений доступными средствами общей физической подготовки и элементами тяжелой атлетики, направлена не только на получение начальных знаний, умений и навыков по тяжелой атлетике, но и на организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, приобщение к здоровому образу жизни, удовлетворение потребности в активных формах познавательной деятельности.

Отличительными особенностями Программы является формирование в ходе занятий у обучающихся единой универсальной двигательной, физической и психологической базы. Формируемая база включает в себя правильную постановку и развитие элементарных навыков человека – его дыхания, движения, координации, контроля психологических состояний, ощущение собственного тела и т.д.

Приобретаемые правильные навыки способствуют слаженному, непротиворечивому взаимодействию всех систем организма человека и тем самым оказывают оздоровительное воздействие на физическое и психологическое состояние занимающихся.

Программа направлена на:

- вовлечение максимального числа детей и подростков в систему занятий физической культурой и спортом;
- выявление одаренных детей;
- создание условий для физического воспитания и развития детей и подростков;
- формирование начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе избранном виде спорта;
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

На обучение зачисляются дети и подростки от 8 до 16 лет, желающие заниматься тяжелой атлетикой, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям по данному виду спорта, без предъявления требований к уровню физического развития и спортивной подготовки.

Программа рассчитана на 2 года обучения, 42 учебные недели в год. Объем учебной нагрузки составляет 252 часа в год.

Форма обучения: очная. Организация образовательного процесса осуществляется в форме групповых учебных занятий. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа. Продолжительность академического часа составляет 45 минут. При изменении режима работы учреждения в период временных ограничений, связанных с эпидемиологической ситуацией,

образовательная деятельность может осуществляться в форме дистанционного обучения.

Наполняемость групп определяется с учетом техники безопасности и пропускной способности спортивного помещения в соответствии с нормативно-правовыми документами.

Уровень сложности Программы	Срок реализации	Возраст обучающихся	Оптимальное количество обучающихся в группе (чел)	Учебная нагрузка в неделю
Базовый	2 года	8-16 лет	15-20	6 часов

1.2. Цель и задачи программы. Планируемые результаты

Цель:

сохранение и укрепление здоровья обучающихся посредством повышения их двигательной активности через занятия тяжелой атлетикой.

Задачи

Обучающие задачи:

- формирование общих представлений о тяжелой атлетике, ее возможностях и значении в процессе укрепления здоровья;
- формирование разнообразных двигательных умений и навыков;
- обучение начальным основам техники и тактики тяжелоатлетических упражнений.

Развивающие задачи:

- развитие основных физических качеств;
- расширение функциональных возможностей организма;
- повышение общей работоспособности и концентрации внимания.

Воспитательные задачи:

- формирование осознанного отношения к здоровому образу жизни, потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом;
- формирование трудолюбия, ответственности, дисциплинированности;
- воспитание морально-волевых качеств;
- формирование социальной активности и навыков адаптации к жизни в обществе.

Планируемые результаты:

- освоение обучающимися начальных знаний, умений и навыков в области физической культуры и избранном виде спорта;
- положительная динамика развития физических качеств обучающихся;
- появление интереса, мотивации к занятиям избранным видом спорта и здоровому образу жизни;
- формирование морально-волевых качеств личности, убеждений, взглядов, идеалов.

1.3. Рабочая программа

При составлении учебного плана (Таблица 1) учитывается максимальный объем недельной учебной нагрузки (6 академических часов) с расчетом на 42 недели занятий в год.

Таблица 1

Учебный план

№ п/п	Разделы подготовки	Объем учебной нагрузки (в часах)			
		1 год обучения		2 год обучения	
		теория	практика	теория	практика
1	Предметные области				
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	10		10	
1.2	Общая физическая подготовка		104		104
1.3	Специальная физическая подготовка		36		36
1.4	Тяжелая атлетика		70		70
1.5	Подвижные игры		30		30
2	Промежуточная аттестация *		2		2
Всего часов		252		252	

*Формы промежуточной аттестации: выполнение контрольных упражнений.

Содержание Программы**1) Теоретические основы физической культуры и спорта**

Теоретическая подготовка проводится во время учебных занятий в форме сообщений, бесед, рассказов, просмотров видеоматериалов и др. Материал излагается в доступной форме в соответствии с возрастом обучающихся. Теоретическая подготовка может проводиться в начале или в процессе занятия в паузах отдыха. Изучение программного материала осуществляется в соответствии с планом по теоретической подготовке (Таблица 2).

Таблица 2

План по теоретической подготовке

№ п/п	Темы	Количество часов
1	История развития тяжелой атлетики	1
2	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	1
3	Необходимые сведения о строении и функциях организма человека	1
4	Гигиенические знания, умения и навыки	1
5	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни	2
6	Основы спортивного питания	1
7	Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке	1
8	Требования по технике безопасности	2
Всего часов:		10

Краткое содержание тем:

1) История развития тяжелой атлетики

Возникновение и развитие тяжелой атлетики. Победы советских и российских тяжелоатлетов на крупнейших международных соревнованиях и мировых первенствах.

2) Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе

Физическая культура и спорт. Значение физической культуры для трудовой деятельности людей и защиты Российского государства. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

3) Необходимые сведения о строении и функциях организма человека

Влияние различных физических упражнений на организм человека. Изменения, происходящие в организме в результате занятий спортом.

4) Гигиенические знания, умения и навыки

Понятие о гигиене. Личная гигиена. Гигиена жилища и места занятий. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, купание, баня). Меры личной и общественной профилактики (предупреждения заболеваний).

5) Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни

Понятие о ЗОЖ. Режим дня. Показания и противопоказания для занятий спортом. Значение закаливания. Гигиенические основы и принципы закаливания. Средства закаливания: солнце, воздух, вода.

6) Основы спортивного питания

Особое значение питания для растущего организма. Режим питания. Питьевой режим.

7) Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке

Требования к спортивному залу для занятий тяжелой атлетикой. Помост. Оборудование и инвентарь зала. Спортивная одежда и экипировка тяжелоатлета.

8) Требования по технике безопасности

Правила по технике безопасности и пожарной безопасности (инструкции).

Понятие о травмах. Травматические повреждения, характерные для занятий по тяжелой атлетике, меры их профилактики. Первая помощь при различных травмах и состояниях.

2) Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП) направлена на всестороннее физическое развитие, укрепление здоровья, подъем функциональных возможностей организма, совершенствование важнейших физических и волевых качеств, приобретение жизненно необходимых навыков. Такая подготовка создает базу для дальнейшего совершенствования личности.

Строевые упражнения. Строевые приемы. Выполнение команд. Построения и перестроения. Повороты. Размыкание и смыкание. Передвижения.

Различные виды ходьбы, бега и прыжков.

Общеразвивающие упражнения:

1) для рук и плечевого пояса – сгибание и разгибание, поднимание и опускание рук, махи, вращения, отведения и приведения, рывковые движения.

Упражнения выполняются с предметами и без предметов: со скакалками, гантелями, мячами, обручами, гимнастическими палками. Движения выполняются с мышечным усилием и с различной скоростью движений.

2) для шеи и туловища – наклоны, повороты головой в различных направлениях, с сопротивлением руками. Наклоны, повороты и вращения туловищем и тазом. Поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, на животе, сидя и в висе. Разнообразные сочетания этих упражнений. Упражнения, способствующие формированию правильной осанки.

3) для ног – поднимание на носки, ходьба на носках, пятках, внешней стороне стопы. Вращение в голеностопных суставах, сгибание и разгибание ногами в тазобедренном, голеностопном и коленном суставах, приседания. Отведения и приведения, махи ногами в разных направлениях. Выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных исходных положений. Прыжки, многоскоки, подскоки с использованием скакалки, прыжки из низкого седа и полуприседа.

3) Специальная физическая подготовка

Благодаря специальной физической подготовке (СФП) развиваются качества и навыки, необходимые для овладения основными технико-тактическими приемами в боксе и их закрепления.

Специальная физическая подготовка осуществляется в процессе учебного занятия. Соотношение ОФП и СФП зависит от решаемых задач, уровня физической подготовленности и индивидуальных особенностей обучающегося.

Средствами специальной физической подготовки являются специально-подготовительные упражнения для развития основных физических качеств.

Специально-подготовительные упражнения для развития

силы - приседания на одной и двух ногах, отжимания в упоре, наклоны и приседания с грифом, упражнения для мышц брюшного пресса, подскоки, многоскоки, прыжковые упражнения, выпрыгивание вверх из различных исходных положений, броски набивных мячей от груди, из-за головы, сбоку, снизу. Статические усилия на мышцы ног и рук, круговые движения в лучезапястных суставах, удерживая в руках гантели или другие снаряды, выжимание дисков от штанги, подтягивание на перекладине, лазание по канату, упражнения с набивными мячами, гантелями, «блинами», предметами весом 1-3 кг;

выносливости - сгибание рук в упоре лежа, бег с препятствиями, с переносом предметов, кросс, эстафеты, выполнение специальных упражнений на время, подъем тяжестей с применением большого и постепенно возрастающего количества подъемов в одном подходе и количества подходов за тренировку на фоне неполного восстановления;

быстроты - старты и бег на отрезках от 15 до 100 м, повторное преодоление отрезков 20-30 см со старта, с ходу, с максимальной скоростью и частотой шагов, прыжки с места и с разбега в длину; вырывание штанги малого веса с броском вверх через себя, упражнения предельно быстро выполняемые с грифом или со штангой малого веса;

ловкости - прыжки в высоту различными способами, прыжки в длину с поворотами, боком, спиной вперед; акробатические упражнения, перекаты вперед, назад, в стороны, в группировке, кувырки вперед, назад, в стороны; лазание по гимнастической лестнице, прыжки через скакалку, челночный бег 3х10 м;

гибкости - упражнения с гимнастической резиной, с гимнастическими палками, на гимнастической стенке, рывковые движения, маховые, наклонные движения отдельными звеньями тела, пружинистые покачивания в выпаде, полушпагаты, движения с большей амплитудой, с дополнительными грузами и сопротивлениями;

скоростно-силовых качеств - общеразвивающие упражнения (с малыми отягощениями), выполняемые в быстром темпе; прыжки в высоту, длину, тройной с места и разбега, многоскоки; эстафеты простые и комбинированные с бегом, прыжками, переноской грузов и метаниями;

4) Тяжелая атлетика

1 год обучения

Выполнение специально-подготовительных упражнений

Рывковый сед. Исходное положение: садимся в низкий сед, разворачивая колени в стороны на длину предплечья. Следим, чтобы поясница была прогнута, подбородок приподнят, взгляд устремлен вперед. Важно, чтобы ноги стояли на полной стопе. Далее, упираясь локтями в колени, разводим их как можно шире. Сидим в таком положении 15-20 секунд.

Прыжки в рывковом седе. Исходное положение: садимся в низкий сед, разворачивая колени в стороны, сгибаем руки в локтях и скрепляем ладони за головой. Следим, чтобы спина была прогнута, голова приподнята, лопатки максимально сведены. Выпрыгиваем вверх, отталкиваясь с полной стопы, приземляемся в исходное положение. Повторяем 5-10 раз.

Жим диска от груди. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, удерживаем диск перед грудью. Затем выжимаем диск вверх на прямые руки. Фиксируем ровно над головой 1-2 секунды. Следим, чтобы подбородок был приподнят, лопатки сведены. Вес диска подбирается экспериментальным путем. Повторить 5-10 раз.

Протяжка диска на прямые руки. Исходное положение: ноги на ширине плеч, носки слегка развернуты в стороны, диск на вытянутых руках опущен вниз. Наклоняемся так, чтобы локти оказались на уровне коленей с внутренней стороны ног. Следим, чтобы спина была прогнута, подбородок приподнят, взгляд устремлен вперед. Проверяем, чтобы центр тяжести был на всей стопе. Далее выпрямляемся и, сгибая руки в локтях, поднимаем диск вверх. Фиксируем над головой 1-2 секунды. Возвращаемся в исходное положение. Повторяем 5-10 раз.

Приседания с диском на вытянутых руках. Исходное положение: ноги на ширине плеч, носки слегка развернуты в стороны, диск над головой на вытянутых руках. Аккуратно садимся в сед, удерживая диск над головой. Упражнение требует хорошей координации и гибкости в плечевых и тазобедренных суставах. Для начала можно сгибать ноги в коленях до прямого угла. Потом с каждым разом стремиться опуститься немного ниже. Повторить 5-10 приседаний. Выполнение разминочных

упражнений предусматривает чередование заданий, изменение количества повторений и подходов.

Выполнение упражнений для изучения техники рывка

Рывок – первое соревновательное упражнение классического двоеборья. Решающую роль в успешном выполнении рывка играет его техническое исполнение и координация движения. В технике рывка различают 5 фаз движений: старт, тяга, подрыв, уход в подсед (присед), вставание, фиксация. Сложность упражнения заключается в точности движения, слаженности работы звеньев тела и удержании штанги в низком седе, поэтому обучение начинается с отдельных частей.

Обучение рывковой стойке. Исходное положение: ноги на ширине плеч, носочки немного разведены в стороны. Наклоняемся вперед, сгибая ноги в коленях, и упираемся ладонями на ноги чуть выше колен. Руки должны быть ровными. Следим, чтобы спинка была максимально прогнута, лопатки сведены, голова приподнята, взгляд устремлен вперед. Проверяем, чтобы вес тела был на всей стопе. Фиксируем 5-10 секунд. Это стартовое положение в рывке на начальном этапе обучения, когда штанга лежит на плинтах выше колен. Нужно, чтобы мышцы привыкли к этим углам и запомнили правильную стойку на старте. Повторяем по 10 раз.

Прыжки из рывкового старта со снарядом. Выполняется с гимнастической палочкой или пустым грифом. Исходное положение: ноги на ширине плеч, стопы немного разведены в стороны. Наклоняемся вперед, опуская штангу до уровня выше колен. Хват рывковый, широкий. Следим, чтобы спина была максимально прогнута, лопатки сведены, голова приподнята, взгляд устремлен вперед. Затем прыгаем вверх, подтягивая плечи к ушам. Приземляемся в место отталкивания. Работают мышцы ног, спины и трапециевидные мышцы. Повторяем по 5-10 прыжков.

Швунг с плеч рывковым хватом. Исходное положение: стоя, придерживая штангу (гимнастическую палочку) на плечах, немного подседаем и затем, выпрямляя ноги, выталкиваем штангу над головой на прямые руки. Следим, чтобы в начале выполнения спина была в вертикальном положении, поясница прогнута, лопатки сведены, локти опущены вниз, а голова чуть приподнята. Во время прыжка разбросить ноги в стороны, при приземлении – немного подсесть, сгибая ноги в коленях. В этом положении рекомендуется сделать остановку, чтобы проверить: колени немного разведены в сторону, плечи максимально тянутся вверх, а копчик стремится назад. Затем выпрямить ноги, опустить штангу на плечи и повторить упражнение 3-6 раз.

Приседания в рывковый сед. Исходное положение: стоя, удерживая штангу (гимнастическую палочку) на вытянутых руках над головой рывковым (широким) хватом, садимся в низкий сед. Следим, чтобы колени были немного развернуты наружу, поясница прогнута, плечи тянулись вверх, а копчик назад. Первые тренировки можно садиться до прямого угла, но с каждым разом стремиться опуститься ниже. Зафиксировать положение в рывковом седе 2-3 секунды и подняться. Повторить 3-6 раз.

Уходы рывковым хватом в сед. Соединяем два предыдущих упражнения. Исходное положение: стоя, придерживаем штангу на плечах. Немного подседаем и выталкиваем штангу над головой на прямые руки, одновременно разбрасывая ноги в

стороны и опускаясь в низкий сед. Движение должно быть быстрым и четким. Доводим до автоматизма, повторяя 3-6 раз.

Ходьба в рывковом седе. Исходное положение: сидя в рывковом седе, придерживаем гриф (гимнастическую палочку) на плечах, идем вперед гусиным шагом, перекачиваясь с пятки на носок и разводя пошире колени. 4-6 шагов вперед, затем назад. Повторить 3-5 раз.

Ходьба в рывковом седе, штанга над головой. Исходное положение: сидя в рывковом седе, удерживаем гриф (гимнастическую палочку) на вытянутых руках над головой, идем вперед гусиным шагом. 4-6 шагов вперед, затем назад. Задача – пройти весь участок, не уронив штангу. Следим, чтобы подбородок оставался приподнят, а плечи максимально тянулись вверх. Повторить 3-5 раз.

После этих упражнений можно приступать к изучению рывка.

Рывок с виса выше колен в полуприседе. Исходное положение: стопы на ширине плеч, носки немного разведены в сторону. Наклоняемся вперед и беремся за штангу широким хватом (штанга на плинтах выше колен). Проверяем, чтобы опора была на всей стопе, центр тяжести не смещался вперед. Поясница прогнута, подбородок приподнят. Далее делаем прыжок со штангой, как в предыдущих упражнениях и, разбрасывая ноги в стороны, быстро уходим под штангу, сгибая ноги в коленях до прямого угла. Фиксируем штангу на вытянутых руках над головой 1-2 секунды и выпрямляемся. Повторяем 3-6 раз.

Рывок с виса в сед. После того, как предыдущее упражнение начнет получаться четко и быстро, можно приступать к рывку с виса выше колен в сед. И только потом переходить к классическому исполнению – с помоста.

Рывок с помоста в сед. Исходное положение: стопы на ширине плеч, носки немного разведены в сторону. Наклоняемся вперед и беремся за штангу широким хватом (штанга на помосте). Проверяем, чтобы центр тяжести был на всей стопе. Поясница прогнута, подбородок приподнят. Далее за счет мощного усилия ног и спины поднимаем штангу вверх до середины бедра. Разгибая ноги и выпрямляя корпус, выходим на носки и быстро подседаем под штангу, разбрасывая ноги в стороны. Фиксируем штангу на вытянутых руках над головой и затем поднимаемся, удерживая штангу сверху. Повторяем 3-6 раз.

Выполнение упражнений для обучения толчка с груди в «ножницы»

Толчок штанги от груди – это финальная часть второго соревновательного упражнения. Главное условие удачного толчка с груди – точность движения, когда руки со штангой фиксируются точно над головой, а ноги становятся надежно и уверенно. Существует два варианта постановки ног при толчке от груди: вперед-назад и в стороны. Мы рассмотрим классический способ – толчок в «ножницы». В первую очередь, нужно определить, какая нога у юного спортсмена опорная. Для этого можно попросить ребенка встать, поставив ступни ног на одном уровне параллельно друг другу. Затем немного толкнуть спортсмена в спину: та нога, которая выйдет вперед – опорная. Когда определились с разножкой, можно переходить к следующему заданию.

Прыжки в разножку. Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки на пояс. Делаем прыжок вверх и быстро расставляем ноги вперед-назад, опорная – впереди. Следим, чтобы корпус сохранял вертикальное положение, а нагрузка была

распределена одинаково как на впереди стоящую, так и позади стоящую ногу. Носок опорной ноги заворачиваем немного вовнутрь, а пятку ноги, которая стоит сзади, наружу, тогда разножка будет более устойчивой. Повторяем 5-10 прыжков.

Прыжки в разножку с хлопком над головой. Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки на пояс. Делаем прыжок вверх и быстро расставляем ноги вперед-назад, а руками делаем хлопок над головой. Следим, чтобы хлопок ладонями и разножка были одновременно. Повторяем 5-10 раз.

Приседания в «ножницы», штанга на плечах. Исходное положение: разножка с опорной ногой впереди, штанга на плечах. Сгибаем ноги в коленях, опускаясь ровно вниз, пока колено задней ноги не коснется пола. Следим, чтобы корпус сохранял вертикальное положение, подбородок был немного приподнят. Повторяем 5-10 приседаний в «ножницы» сначала с опорной ногой впереди, а затем наоборот.

Приседания в «ножницы», штанга над головой. Исходное положение: разножка, опорная нога впереди, штанга над головой на вытянутых руках. Сгибаем ноги в коленях, опускаясь ровно вниз. Следим, чтобы плечи были максимально подняты, локти ровные, корпус сохранял вертикальное положение. Повторяем 5-10 приседаний в «ножницы» сначала с опорной ногой впереди, а затем наоборот.

Приседания в «ножницы», штанга между ног. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч. Шагаем опорной ногой вперед через штангу. Подседаем, чтобы схватиться за гриф руками, и выпрямляем ноги. Сгибаем ноги в коленях, опускаясь ровно вниз, пока колено задней ноги не коснется пола. Следим, чтобы корпус оставался в вертикальном положении, подбородок был немного приподнят. Повторяем 5-10 приседаний в «ножницы» сначала с опорной ногой впереди, а затем наоборот.

Толчок с плеч. Исходное положение: ноги чуть шире плеч, штанга на плечах, поясница прогнута, лопатки сведены вместе, подбородок чуть приподнят. Немного подседаем и резким мощным движением выталкиваем штангу на ровные руки, одновременно разбрасывая ноги в разножку. Фиксируем 1-2 секунды и собираем ноги, подтягивая сначала опорную, потом позади стоящую ногу.

Толчок с груди. Исходное положение: ноги чуть шире плеч, штанга на груди, локти немного выводим вперед, а таз отводим назад. Корпус при этом должен сохранять вертикальное положение и прогиб в пояснице. Немного подседаем и резким, мощным движением выталкиваем снаряд на ровные руки. Пока штанга движется вверх, быстро уходим под нее, разбрасывая ноги в разножку. Фиксируем 1-2 секунды и собираем ноги, подтягивая сначала опорную, потом позади стоящую ногу. Повторяем 3-6 раз.

Выполнение упражнений для обучения подъема штанги на грудь

Подъем штанги на грудь – это первая часть второго соревновательного упражнения – толчка. По фазам движения подъем на грудь имеет схожую структуру с рывком. Однако по многим параметрам техника между этими упражнениями имеет существенные различия, которые нужно учитывать и более внимательно подбирать специально подготовительные упражнения. Рекомендуется приступать к обучению подъема на грудь после того, как занимающийся уже получил и закрепил определенные навыки в рывке.

Прыжки со штангой толчковым хватом. Исходное положение: ноги на ширине плеч, штанга выше колен, хват немного шире плеч. Выпрыгиваем вверх, оставляя руки прямыми и приземляемся в место отталкивания. Работают мышцы ног и трапециевидные мышцы. Повторяем по 10 прыжков.

Подъем штанги на грудь с вися выше колен в полуприседе. Исходное положение: стопы на ширине плеч, носки немного разведены в сторону. Наклоняемся вперед и беремся за штангу толчковым хватом (штанга на плинтах выше колен). Проверяем, чтобы центр тяжести не смещался вперед, стоим на всей стопе. Поясница прогнута, подбородок приподнят. Далее делаем прыжок со штангой и, разбрасывая ноги в стороны, быстро подворачиваем локти так, чтобы штанга оказалась на груди. Фиксируем в полуприседе и выпрямляемся. Повторяем 3-6 раз.

Подъем штанги на грудь с вися выше колен в седе. После того, как предыдущее упражнение начнет получаться четко и быстро, можно приступать к подъему штанги с вися выше колен в седе. И только потом переходить к классическому исполнению – с помоста.

Подъем штанги на грудь с помоста в седе. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, носки немного разведены в сторону. Наклоняемся и проверяем, чтобы опора была на всей стопе. Беремся за штангу, хват немного шире плеч. Спина прогнута, подбородок приподнят. Далее за счет мощного усилия ног и спины поднимаем штангу вверх до середины бедра. Разгибая ноги и выпрямляя корпус, выходим на носки и быстро, подворачивая локти, подседаем под штангу. Встречаем штангу в низком седе и поднимаемся с ней, придерживая на груди. Повторяем по 3-6 раз.

2 год обучения

Совершенствование элементов техники классических упражнений:

Рывок

Стартовое положение. 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. Разновидности старта (статический, динамический). Дыхание перед началом выполнения упражнений.

Подъем штанги до ухода в подсед - тяга, подрыв. Направление и скорость движения штанги во второй фазе тяги. Работа мышц разгибателей ног и туловища. Положение рук, туловища и ног перед подрывом, общего центра тяжести и центра тяжести штанги.

Подрыв - вторая, заключительная часть движения до подседа. Направление и скорость движения штанги. Перемещение звеньев тела атлета в подрыве.

Уход в подсед. Действия атлета при уходе в подсед, способствующие дальнейшему подъему штанги. Способы ухода в подсед (разножка, ножницы). Направление движения штанги и атлета при уходе в подсед.

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

Толчок

Основные различия в технике выполнения рывка и толчка. Подъем штанги на грудь. Стартовое положение. Постановка ног под гриф штанги. Расположение звеньев тела относительно друг друга и штанги в пространстве.

Тяга. Направление и скорость движения штанги в первой и второй фазах тяги. Ритмовая структура подрыва. Скорость и высота вылета снаряда в подрыве.

Подсед. Разновидности ухода в подсед (разножка, ножницы). Техника подведения рук под гриф штанги. Положение ног, туловища и рук в подседе.

Вставание из подседа. Порядок перемещения звеньев тела при вставании и составлении ног.

Подъем штанги от груди. Положение ног, туловища, головы и рук на старте. Предварительный полуподсед перед выталкиванием. Выталкивание штанги от груди. Уход в подсед после толчка. Вставание из подседа. Дыхание атлета при выполнении толчка.

Специальные упражнения для рывка: протяжка рывковая в стойку, в сед, рывок классический из различных исходных положений, рывковые приседания, швунг рывковый в полуподсед, в низкий сед.

Специальные упражнения для толчка: толчок штанги с плеч, выталкивание штанги с груди из ножниц, швунг штанги с груди в низкий сед, тяга толчковая с 3-мя остановками.

5) Подвижные игры

Направлена на развитие у обучающихся быстроты, ловкости, общей и скоростной выносливости, пространственной ориентации, воспитание настойчивости, решительности, инициативы и находчивости, поддержание умственной и физической работоспособности, снятие эмоционального напряжения. В зависимости от решения разных педагогических задач с учетом условий работы широко применяется следующие подвижные игры, которые распределяют по: 1) сложности, 2) двигательному содержанию, 3) степени физической нагрузки, 4) использованию спортивного инвентаря и оборудования, 5) преимущественному формированию физических качеств.

По сложности подвижные игры делят на элементарные и сложные.

К элементарным играм относятся

- сюжетные игры имеют готовый сюжет и твердо, зафиксированные правила, игровые действия связаны с развитием сюжета и с ролью, которую выполняет ребенок: «Медведь и пчелы», «Зайцы и волк», «Охотники и утки», «У медведя во бору», «Бездомный заяц», «Космонавты» и др.;

- бессюжетные игры содержат интересные двигательные игровые задания, ведущие к достижению игровой цели, к ним относятся:

- игры типа перебежек и ловушек (не имеют сюжета, образов, но имеют правила, роль, игровые действия): «Краски», «Пятнашки»;

- игры с элементами соревнования (индивидуального и группового): «Жмурки», «Третий лишний», «Пустое место»;

- игры-эстафеты (проводятся с разделением на команды, каждый играющий стремится выполнить задание, чтобы улучшить результат команды);

- игры с использованием предметов (кегли, обручи, мячи) требуют определенных условий, правила в них направлены на порядок расстановки предметов, пользования ими, очередность действий и элемент соревнования).

К сложным относятся

- спортивные игры (настольный теннис, баскетбол, волейбол, футбол и т. д.), которые требуют собранности, организованности, наблюдательности, развития техники движений, быстроты реакции. В зависимости от возраста детей они могут играть и по упрощенным правилам (в т. ч. в разновозрастных группах).

Подвижные игры по двигательному содержанию:

- ходьба («Пройди – перешагни» и др.);
- бег («Мы веселые ребята», «Мышеловка», «Два мороза» и др.);
- прыжки («Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Удочка» и др.);
- лазание («Пожарные на учении», «Медведи и пчелы» и др.);
- ползание («Кролики», «Кроты» и др.);
- равновесие («Волшебная дудочка», «Птички и лисички» и др.);
- метание («Шмель», «Перестрелки», «Мяч через сетку» и др.).

По степени физической нагрузки, которую получает каждый играющий, различают игры большой, средней и малой подвижности. К играм большой подвижности относятся те, в которых одновременно участвует вся группа детей и построены они в основном на таких движениях, как бег и прыжки. Играми средней подвижности называют такие, в которых тоже активно участвует вся группа, но характер движений, играющих относительно спокойный (ходьба, передача предметов) или движение выполняется подгруппами. В играх малой подвижности движения выполняются в медленном темпе, к тому же интенсивность их незначительна.

По использованию спортивного инвентаря и оборудования:

- с использованием предметов (обручи, скакалки, мячи): «Удочка», «Подбрось и поймай» и др.;
- с использованием спортивного оборудования (гимнастическая стенка, гимнастическая скамейка): «Лиса в курятнике», «Медведи и пчелы», «Перелет птиц» и др.

По преимущественному формированию физических качеств:

- по формированию ловкости: «Удочка», «Эстафета по кругу» и др.;
- по формированию быстроты: «Зайцы и волк», «Белки в лесу», «Лошадки», «Салют» и др.;
- по формированию выносливости: «Пробеги тихо» и др.;
- по формированию силы: «Кто раньше дойдет до середины» и др.

Тематическое планирование для 1-2 годов обучения

№	Предметные области	Часы	Периоды учебных занятий									
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь
1	Теоретические основы физической культуры и спорта	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2	Общая физическая подготовка	104	11	11	11	11	5	9	11	11	11	13
3	Специальная физическая подготовка	36	4	4	4	4	4	4	4	4	4	-
4	Тяжелая атлетика	70	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
5	Подвижные игры	30	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
6	Промежуточная аттестация в форме выполнения контрольных упражнений	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2
	Итого	252	26	26	26	26	20	24	26	26	26	26

Сентябрь

Предметные области		Сентябрь / номер занятия													Кол-во часов
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	
1	Теоретические основы физической культуры и спорта Требования техники безопасности на занятиях по тяжелой атлетике.	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	1
2	Общая физическая подготовка Строевые упражнения. Построения и перестроения. Повороты. Различные виды ходьбы, бега, прыжков. Общеразвивающие упражнения на все виды мышц без предметов.	39	39	39	39	39	39	39	38	37	37	36	37	37	11
3	Специальная физическая подготовка Упражнения для развития силы и гибкости.	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	13	13	4
4	Тяжелая атлетика	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	25	25	25	7
1 год	Рывковый сед. Прыжки в рывковом седе. Жим диска от груди. Протяжка диска на прямые руки. Приседания с диском на вытянутых руках.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
2 год	Приседания со штангой на плечах (выполняется со стоек). Приседания со штангой на груди. Наклоны со штангой на плечах. Подводящие упражнения к рывку и толчку.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
5	Подвижные игры Сюжетные игры: «Медведь и пчелы», «Зайцы и волк», «Охотники и утки», «У медведя во бору», «Бездомный заяц», «Космонавты» и др.	10	10	10	10	10	10	10	10	11	11	11	11	11	3
Продолжительность занятия (мин)		90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	26

Октябрь

Предметные области		Октябрь / номер занятия													Кол-во часов
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	
1	Теоретические основы физической культуры и спорта Гигиенические знания, умения и навыки.	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	1
2	Общая физическая подготовка Строевые упражнения. Построения и перестроения. Повороты. Различные виды ходьбы, бега, прыжков. Общеразвивающие упражнения на все виды мышц с предметами.	39	39	39	39	39	39	39	38	37	37	36	37	37	11
3	Специальная физическая подготовка Упражнения для развития быстроты и выносливости.	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	13	13	4
4	Тяжелая атлетика	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	25	25	25	7
1 год	Обучение рывковой стойке. Прыжки из рывкового старта со снарядом. Швунг с плеч рывковым хватом.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
2 год	Приседания со штангой на плечах (выполняется со стоек). Приседания со штангой на груди. Наклоны со штангой на плечах. Подводящие упражнения к рывку и толчку.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
5	Подвижные игры Бессюжетные игры: игры типа перебежек и ловушек, «Краски», «Пятнашки»; игры с элементами соревнования (индивидуального и группового): «Жмурки», «Третий лишний», «Пустое место».	10	10	10	10	10	10	10	10	11	11	11	11	11	3
Продолжительность занятия (мин)		90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	26

Ноябрь

Предметные области		Ноябрь / номер занятия													Кол-во часов
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	
1	Теоретические основы физической культуры и спорта История развития тяжелой атлетики.	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	1
2	Общая физическая подготовка Строевые упражнения. Построения и перестроения. Повороты. Различные виды ходьбы, бега, прыжков. Общеразвивающие упражнения на все виды мышц без предметов.	39	39	39	39	39	39	39	38	37	37	36	37	37	11
3	Специальная физическая подготовка Упражнения для развития ловкости.	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	13	13	4
4	Тяжелая атлетика	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	25	25	25	7
1 год	Приседания в рывковый сед. Уходы рывковым хватом в сед. Ходьба в рывковом седе. Ходьба в рывковом седе, штанга над головой.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
2 год	Отработка и совершенствование рывка. Стартовое положение. Подход к штанге, постановка ног в исходное положение в старте. Способы захвата и оптимальная ширина хвата в рывке. Положение ног, туловища, рук и головы на старте. Разновидности старта (статический, динамический). Тяга, подрыв. Направление и скорость движения штанги во второй фазе тяги. Положение рук, туловища и ног перед подрывом, общего центра тяжести и центра тяжести штанги. Подрыв - вторая, заключительная часть движения до подседа. Направление и скорость движения штанги.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
5	Подвижные игры Игры-эстафеты, игры с использованием предметов (кегли, обручи, мячи). Спортивные игры: настольный теннис, баскетбол, волейбол, футбол и т. д.	10	10	10	10	10	10	10	10	11	11	11	11	11	3
Продолжительность занятия (мин)		90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	26

Декабрь

Предметные области		Декабрь / номер занятия													Кол-во часов
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	
1	Теоретические основы физической культуры и спорта История развития тяжелой атлетики.	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	1
2	Общая физическая подготовка Строевые упражнения. Построения и перестроения. Повороты. Различные виды ходьбы, бега, прыжков. Общеразвивающие упражнения на все виды мышц с предметами.	39	39	39	39	39	39	39	38	37	37	36	37	37	11
3	Специальная физическая подготовка Упражнения для развития силы и гибкости.	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	13	13	4
4	Тяжелая атлетика	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	25	25	25	7
1 год	Рывок с вися выше колен в полуприсед. Рывок с вися в сед. Рывок с помоста в сед.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
2 год	Отработка и совершенствование рывка Стартовое положение, тяга, подрыв. Уход в подсед. Способы ухода в подсед (разножка, ножницы). Направление движения штанги и атлета при уходе в подсед. Вставание из подседа. Порядок выпрямления и составления ног при вставании. Фиксация и опускание на штанги на помост. Дыхание при выполнении рывка.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
5	Подвижные игры Спортивные игры: настольный теннис, баскетбол, волейбол, футбол и т. д.	10	10	10	10	10	10	10	10	11	11	11	11	11	3
Продолжительность занятия (мин)		90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	26

Январь

Предметные области		Январь / номер занятия										Кол-во часов
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
1	Теоретические основы физической культуры и спорта Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.	4	4	4	4	4	5	5	5	5	5	1
2	Общая физическая подготовка Строевые упражнения. Построения и перестроения. Повороты. Различные виды ходьбы, бега, прыжков. Общеразвивающие упражнения на все виды мышц без предметов.	24	24	24	24	24	21	21	21	21	21	5
3	Специальная физическая подготовка Упражнения для развития быстроты и выносливости.	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	4
4	Тяжелая атлетика	31	31	31	31	31	32	32	32	32	32	7
1 год	Прыжки в разножку. Прыжки в разножку с хлопком над головой. Приседания в «ножницы», штанга на плечах. Приседания в «ножницы», штанга над головой.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
2 год	Отработка и совершенствование толчка Стартовое положение. Постановка ног под гриф штанги. Расположение звеньев тела относительно друг друга и штанги в пространстве. Тяга. Направление и скорость движения штанги в первой и второй фазах тяги. Подсед. Разновидности ухода в подсед (разножка, ножницы). Техника подведения рук под гриф штанги. Положение ног, туловища и рук в подседе. Вставание из подседа. Порядок перемещения звеньев тела при вставании и составлении ног.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
5	Подвижные игры по их двигательному содержанию - бег («Мы веселые ребята», «Мышеловка», «Два мороза» и др.); - ползание («Кролики», «Кроты» и др.); - метание («Шмель», «Перестрелки», «Мяч через сетку» и др.).	13	13	13	13	13	14	14	14	14	14	3
Продолжительность занятия (мин)		90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	20

Февраль

Предметные области		Февраль / номер занятия												Кол-во часов
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1	Теоретические основы физической культуры и спорта Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	2	1
2	Общая физическая подготовка Строевые упражнения. Построения и перестроения. Повороты. Различные виды ходьбы, бега, прыжков. Общеразвивающие упражнения на все виды мышц с предметами.	32	32	32	34	34	34	34	34	34	34	35	36	9
3	Специальная физическая подготовка Упражнения для развития ловкости.	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	4
4	Тяжелая атлетика	27	27	27	26	26	26	26	26	26	26	26	26	7
1 год	Приседания в «ножницы», штанга между ног. Толчок с плеч. Толчок с груди.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
2 год	Отработка и совершенствование толчка Стартовое положение. Тяга. Подрыв. Подсед. Вставание из подседа. Фиксация. Подъем штанги от груди. Положение ног, туловища, головы и рук на старте. Предварительный полуподсед перед выталкиванием. Выталкивание штанги от груди. Уход в подсед после толчка. Вставание из подседа. Дыхание атлета при выполнении точка.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
5	Подвижные игры по их двигательному содержанию - ходьба («Пройди – перешагни» и др.) и прыжки («Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Удочка» и др.); - лазание («Пожарные на учении», «Медведи и пчелы» и др.) и равновесие («Волшебная дудочка», «Птички и лисички» и др.).	12	12	12	11	11	11	11	11	11	11	11	11	3
Продолжительность занятия (мин)		90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	24

Март

Предметные области		Март / номер занятия													Кол-во часов
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	
1	Теоретические основы физической культуры и спорта Необходимые сведения о строениях и функциях организма человека.	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	1
2	Общая физическая подготовка Строевые упражнения. Построения и перестроения. Повороты. Различные виды ходьбы, бега, прыжков. Общеразвивающие упражнения на все виды мышц без предметов.	39	39	39	39	39	39	39	38	37	37	36	37	37	11
3	Специальная физическая подготовка Упражнения для развития силы и гибкости.	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	13	13	4
4	Тяжелая атлетика	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	25	25	25	7
1 год	Прыжки со штангой толчковым хватом. Подъем штанги на грудь с виса выше колен в полуприсед.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
2 год	Специальные упражнения для рывка: протяжка рывковая в стойку, в сед, рывок классический из различных исходных положений. Специальные упражнения для толчка: толчок штанги с плеч, выталкивание штанги с груди из ножиц.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
5	Подвижные игры - с использованием предметов (обручи, скакалки, мячи): «Удочка», «Подбрось и поймай» и др.; - с использованием спортивного оборудования (гимнастическая стенка, гимнастическая скамейка): «Лиса в курятнике», «Медведи и пчелы», «Перелет птиц» и др.	10	10	10	10	10	10	10	10	11	11	11	11	11	3
Продолжительность занятия (мин)		90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	26

Апрель

Предметные области		Апрель / номер занятия													Кол-во часов
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	
1	Теоретические основы физической культуры и спорта Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	1
2	Общая физическая подготовка Строевые упражнения. Построения и перестроения. Повороты. Различные виды ходьбы, бега, прыжков. Общеразвивающие упражнения на все виды мышц без предметов.	39	39	39	39	39	39	39	38	37	37	36	37	37	11
3	Специальная физическая подготовка Упражнения для развития быстроты и выносливости.	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	13	13	4
4	Тяжелая атлетика	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	25	25	25	7
1 год	Подъем штанги на грудь с вися выше колен в сед. Подъем штанги на грудь с помоста в сед.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
2 год	Специальные упражнения для рывка: рывковые приседания, швунг рывковый в полуподсед, в низкий сед. Специальные упражнения для толчка: швунг штанги с груди в низкий сед, тяга толчковая с 3-мя остановками.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
5	Подвижные игры - по формированию ловкости: «Удочка», «Эстафета по кругу» и др.; - по формированию быстроты: «Зайцы и волк», «Белки в лесу», «Лошадки», «Салют» и др.	10	10	10	10	10	10	10	10	11	11	11	11	11	3
Продолжительность занятия (мин)		90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	26

Май

Предметные области		Май / номер занятия													Кол-во часов
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	
1	Теоретические основы физической культуры и спорта Основы спортивного питания.	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	1
2	Общая физическая подготовка Строевые упражнения. Построения и перестроения. Повороты. Различные виды ходьбы, бега, прыжков. Общеразвивающие упражнения на все виды мышц без предметов.	39	39	39	39	39	39	39	38	37	37	36	37	37	11
3	Специальная физическая подготовка Упражнения для развития ловкости.	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	13	13	4
4	Тяжелая атлетика	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	25	25	25	7
1 год	Рывок с вися в сед. Рывок с помоста в сед. Подъем штанги на грудь с вися выше колен в сед. Подъем штанги на грудь с помоста в сед.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
2 год	Специальные упражнения для рывка: протяжка рывковая в стойку, в сед, рывок классический из различных исходных положений, рывковые приседания, швунг рывковый в полуподсед, в низкий сед. Специальные упражнения для толчка: толчок штанги с плеч, выталкивание штанги с груди из ножиц, швунг штанги с груди в низкий сед, тяга толчковая с 3-мя остановками.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
5	Подвижные игры - по формированию выносливости: «Пробеги тихо» и др.; - по формированию силы: «Кто раньше дойдет до середины» и др.	10	10	10	10	10	10	10	10	11	11	11	11	11	3
Продолжительность занятия (мин)		90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	26

Июнь

Предметные области		Июнь / номер занятия													Кол-во часов
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	
1	Теоретические основы физической культуры и спорта Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	1
2	Общая физическая подготовка Строевые упражнения. Построения и перестроения. Повороты. Различные виды ходьбы, бега, прыжков. Общеразвивающие упражнения на все виды мышц без предметов.	48	48	48	48	48	48	48	48	47	47	30	30	47	13
3	Тяжелая атлетика	29	29	29	29	29	29	29	28	28	28	-	-	28	7
1 год	Рывок с вися в сед. Рывок с помоста в сед. Подъем штанги на грудь с вися выше колен в сед. Подъем штанги на грудь с помоста в сед.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+			+	
2 год	Специальные упражнения для рывка: протяжка рывковая в стойку, в сед, рывок классический из различных исходных положений, рывковые приседания, швунг рывковый в полуподсед, в низкий сед. Специальные упражнения для толчка: толчок штанги с плеч, выталкивание штанги с груди из ножен, швунг штанги с груди в низкий сед, тяга толчковая с 3-мя остановками.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+			+	
4	Подвижные игры Игры-эстафеты, игры с использованием предметов (кегли, обручи, мячи). Спортивные игры: настольный теннис, баскетбол, волейбол, футбол и т. д.	10	10	10	10	10	10	10	10	11	11	11	11	11	3
5	Промежуточная аттестация	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	45	45	-	2
Продолжительность занятия (мин)		90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	26

1. Комплекс организационно-педагогических условий

Календарный учебный график

Срок реализации Программы составляет 2 года.

Количество учебных недель в год: 42 недели.

1 полугодие – 25 недель, 2 полугодие – 17 недель.

Начало учебного года – 1 сентября соответствующего года.

Окончание учебного года – 30 июня последующего года.

Занятия по Программе проводятся в течение учебного года, включая осенние и весенние каникулы.

Зимние каникулы в соответствии с графиком выходных дней на Новый год.

Летние каникулы с 1 июля по 31 августа.

Промежуточная аттестация осуществляется ежегодно в последнюю неделю июня-месяца в соответствии с календарным учебным графиком.

Формы текущего контроля/промежуточной аттестации, оценочные материалы

С целью определения уровня освоения Программы проводятся различные виды контроля:

- **текущий контроль** (мониторинг освоения обучающимися начальных знаний, умений и навыков в соответствии с Программой в течение учебного года не реже 1 раза в квартал). Текущий контроль – наиболее оперативная, динамичная и гибкая проверка результатов обучения. Порядок, формы, периодичность при проведении текущего контроля определяются тренером-преподавателем. Средствами текущего контроля являются контрольные упражнения по технико-тактической, общей и специальной физической подготовке.

- **промежуточная аттестация** включает в себя тестирование по общей и специальной физической подготовке в конце учебного года в сроки, установленные календарным учебным графиком, и позволяет определить уровень освоения Программы.

Контрольные упражнения по общей и специальной физической подготовке для промежуточной аттестации

Прыжок в длину с места

Исходное положение – стойка на полужесткой опоре (ковре), ноги на ширине ступни. **Задание:** взмахом рук и толчком двух ног прыгнуть как можно дальше.

Оценивается: длина прыжка в сантиметрах от линии старта до пятки «ближней» ноги. Учитывается средний результат из 3-х попыток.

Год обучения		Баллы			
		2	3	4	5
1 год	мальчики	менее 90 см	90-119 см	120-135 см	более 135 см
	девочки	менее 85 см	85-114 см	115-130 см	более 130 см
2 год	мальчики	менее 100 см	100-129 см	130-145 см	более 145 см
	девочки	менее 95 см	95-124 см	125-140 см	более 140 см

Поднимание туловища из положения лежа на спине

Исходное положение – лежа на спине, лопатки и ноги прижаты к полу, руки скрещены на груди, ладони на плечах.

Задание: в максимально быстром темпе несколько раз подряд сесть и вернуться в исходное положение.

Оценивается: количество повторений за 30 секунд. Учитывается результат одной попытки после выполнения 2-3 пробных движений.

Год обучения		Баллы			
		2	3	4	5
1 год	мальчики	менее 10 раз	10-13 раз	14-16 раз	более 16 раз
	девочки	менее 9 раз	9-12 раз	13-15 раз	более 15 раз
2 год	мальчики	менее 12 раз	12-15 раз	16-18 раз	более 18 раз
	девочки	менее 11 раз	11-14 раз	15-17 раз	более 17 раз

Наклон вперед - «складка»

Исходное положение – сед на полужесткой опоре, ноги врозь на ширине плеч, колени прижаты к полу.

Задание: наклониться и положить ладони как можно дальше от линии пяток.

Оценивается: расстояние в сантиметрах от линии пяток до кончиков пальцев вытянутых кистей. Учитывается результат, зафиксированный в течение 2-х секунд, после 3-х пружинистых наклонов из исходного положения.

Год обучения		Баллы			
		2	3	4	5
1 год	мальчики	менее 3 см	3-5 см	6-8 см	более 8 см
	девочки	менее 5 см	5-7 см	8-10 см	более 10 см
2 год	мальчики	менее 3 см	3-6 см	7-9 см	более 9 см
	девочки	менее 6 см	6-8 см	9-11 см	более 11 см

Определение уровня освоения Программы

Уровень освоения Программы для обучающегося определяется путем сложения баллов, набранных обучающимся в каждом тесте.

Уровень освоения Программы для учебной группы определяется путем сложения средних значений баллов, рассчитанных для каждого теста.

Уровень освоения	Баллы
Низкий	9 и ниже
Средний	9,1-12,5
Высокий	12,6-15

Материально-техническое обеспечение и оборудование помещений соответствует санитарным правилам и нормам. Для проведения занятий используется необходимый спортивный инвентарь и оборудование: помост, плиты и стойки для штанги, гриф, диски, замки, магнезия, магнезница, различные виды мячей, обруч, скакалка гимнастическая, палка гимнастическая, мат гимнастический, канат, турник навесной для гимнастической стенки, скамейка гимнастическая, стенка гимнастическая, гантели переменной массы, электронные весы, секундомер электронный.

Для информационного обеспечения Программы используются дидактические образовательные ресурсы: слайды, презентации, фото и видеоматериалы, наглядные пособия, конспекты занятий, методическая литература, Интернет-ресурсы и др.

Реализация Программы обеспечивается педагогическими работниками, имеющими соответствующее профессиональное образование в области физической культуры и спорта.

Методические материалы

Эффективность освоения Программы зависит от степени рациональной организации плотности занятий, оптимальной дозировки нагрузки, учета индивидуальных особенностей занимающихся.

Содержание занятий на спортивно-оздоровительном этапе включает большое разнообразие игровых и соревновательных элементов. Это обеспечивает, с одной стороны, решение задач физического развития детей с различным уровнем физической подготовленности, а с другой - базовую спортивную подготовку обучающихся.

В играх присутствует элемент соревнования, стремление к победе, что, бесспорно, ценно и необходимо любому ребенку. Соревновательная деятельность носит вспомогательный характер. Она представлена, главным образом, в виде соревнований между обучающимися учебной группы.

Физиологические и биомеханические особенности тяжелоатлетических упражнений обуславливают психологию поведения ребенка: во время тренировок юный атлет учится предельно концентрировать свое внимание на движении и проявлять оптимальные мышечные усилия в каждый момент работы со снарядом, будь то гимнастическая палочка или гриф штанги.

Важным компонентом подготовки на данном этапе является формирование мотивации к продолжительному и систематическому тренировочному процессу. На первый план выдвигается разносторонняя физическая подготовка, которую необходимо целенаправленно развивать путем специально подобранных комплексов упражнений и игр с учетом индивидуальных особенностей детей.

Новички успешно усваивают спортивную технику, если тренер сумеет создать на занятиях устойчивое внимание как всей группы в целом, так и каждого ученика в отдельности. Тренер должен стремиться возбудить интерес к занятиям и этим вызвать внимание воспитанников. Чем больше будет углубляться этот интерес, тем скорее внимание воспитанников станет устойчивым и целенаправленным.

Изучаемые упражнения должны быть посильны для новичка. Усложнять занятия нужно постепенно, в соответствии с тем, насколько усвоен предшествующий материал. Серьезное значение имеет здесь дозировка предлагаемых тренером упражнений. Обычное количество повторений отдельных приемов или движений – 8-12 раз. Чрезмерное количество повторений одних и тех же движений или приемов вызывает переутомление у учеников, понижает их внимание, которое, кроме того, не задерживается на однообразном материале.

Для того чтобы воспитание внимания было успешным, из учебного процесса необходимо устранить все неблагоприятные условия. Обучение должно быть построено четко, интересно организовано. Существенным условием будет здесь высокая дисциплина на занятиях.

Программа разработана на основе следующих принципов:

комплексности – предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон образовательного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля);

преемственности – определяет последовательность изложения программного материала с тем, чтобы обеспечить в образовательном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных нагрузок, роста показателей физической подготовленности;

вариативности – предусматривает учет индивидуальных особенностей юных спортсменов, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующиеся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Основные средства обучения:

- 1) подвижные и спортивные игры, игровые упражнения;
- 2) общеразвивающие упражнения;
- 3) элементы акробатики;
- 4) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- 5) метание (набивных, теннисных мячей и др.);
- 6) скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов);
- 7) гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки;
- 8) введение в школу техники тяжелой атлетики.

Основные методы обучения: строго регламентированного упражнения, игровой, соревновательный, словесный, наглядного воздействия, контрольных усилий, повторных усилий, динамических усилий, вариативный.

Способы организации обучающихся: фронтальный, поточный, групповой, индивидуальный.

Основными формами организации учебного процесса являются:

- групповые учебные занятия;
- индивидуальная работа с обучающимися;
- самостоятельная работа обучающихся;
- физкультурно-оздоровительные мероприятия;
- спортивные соревнования;
- медико-восстановительные мероприятия;
- промежуточная аттестация.

Неотъемлемая составная часть подготовки обучающихся - восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных нагрузок. Выбор средств восстановления определяется возрастом, индивидуальными особенностями детей, задачами учебного процесса, характером и особенностями построения тренировочных нагрузок.

Основной путь оптимизации восстановительных процессов – рациональная тренировка и режим юных спортсменов, предусматривающие интервалы отдыха, достаточные для естественного протекания восстановительных процессов, полноценное питание. Из дополнительных средств восстановления рекомендуется систематическое применение водных процедур гигиенического и закаливающего

характера. Витаминизация с учетом сезонных изменений. Релаксационные и дыхательные упражнения.

Список литературы

1. Дворкин, Л.С. Подготовка юного тяжелоатлета / Л.С. Дворкин. – Москва: Советский спорт, 2006. – 452 с. – Текст: непосредственный.
2. Дворкин Л.С. Тяжелая атлетика: учебник / Л.С. Дворкин. – Москва: Советский спорт, 2005. - 600 с. – Текст: непосредственный.
3. Тяжелая атлетика: справочник. / А.А. Алексеев, С.Н. Бердышев. – Москва: Советский спорт, 2006. - 436 с. – Текст: непосредственный.
4. Основы спортивной тренировки: учебно–методическое пособие / Т.Г. Коваленко, О.А. Моисеева, М.Г. Рыжкина – Волгоград: Издательство Волгоградского государственного университета, 2001. – 88 с. – Текст: непосредственный.
5. Дворкин Л.С. Силовые единоборства. Атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт / Л.С. Дворкин. – Ростов на Дону: Феникс, 2001. – 384 с. – Текст: непосредственный.
6. Скотников, В.Ф. Тяжелая атлетика (мужчины и женщины): примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ / В.Ф. Скотников, В.Е. Смирнов, Я.Э. Якубенко. – Москва: Советский спорт, 2005. – 108 с. – Текст: непосредственный.
7. Горулев, П.С. Тяжелая атлетика (женская): примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ / П.С. Горулев, Э.Р. Румянцева. – Москва: Советский спорт, 2005. -104 с. – Текст: непосредственный.
8. Трофимова, О.Г. Силовые виды спорта: от истоков к современности: монография / О.Г. Трофимова, О.А. Солоненко. – Ярославль: Издательство ЯГПУ, 2010. – 151 с. – Текст: непосредственный.
9. Беляев, В.С. Тяжелая атлетика. Техника классических упражнений: учебное пособие / В.С. Беляев, Л.М. Бибе, Р.Н. Болховский. – Москва: МГПУ, 2006. – 36с. – Текст: непосредственный.
10. Румянцева, Э.Р. Спортивная подготовка тяжелоатлетов. Механизмы адаптации. / Э.Р. Румянцева, П.С. Горулев. – Москва: Теория и практика физической культуры, 2005. – 260 с. – Текст: непосредственный.
11. Талибов, А.Х. Повышение эффективности технической подготовки начинающих тяжелоатлетов / А.Х. Талибов, В.В. Томилов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 12. – С. 142-147. – Текст: непосредственный.
12. Виноградов, Г.П. Методика формирования навыков выполнения соревновательных упражнений в тяжелой атлетике / Г.П. Виноградов, В.В. Томилов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 1. – С. 53-59. – Текст: непосредственный.

Перечень Интернет-ресурсов

1. Министерство спорта Российской Федерации: официальный сайт. – Москва. – URL: <https://www.minsport.gov.ru/> (дата обращения: 01.04.2024). – Текст: электронный.
2. Олимпийский Комитет России: официальный сайт. – Москва. - URL: <https://olympic.ru/> (дата обращения: 01.04.2024). – Текст: электронный.
3. Социальная сеть работников образования: официальный сайт. – Москва. – URL: <https://nsportal.ru/> (дата обращения 01.04.2024). – Режим доступа: свободный. – Текст: электронный.
4. Реализация Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации»: официальный сайт. - Москва. - URL: <https://273-фз.рф/> (дата обращения 01.04.2024). – Режим доступа: свободный. – Текст: электронный.
5. Подготовка спортивного резерва: официальный сайт. - Москва. - URL: <http://орасе.ru/> (дата обращения 01.04.2024). – Режим доступа: свободный. – Текст: электронный.
6. Спортивная медицина: официальный сайт. – Москва. – URL: <https://www.sportmedicine.ru/> (дата обращения 01.04.2024). – Режим доступа: свободный. – Текст: электронный.
7. Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания: официальный сайт. - Москва. - URL: <https://фцомов.рф/> (дата обращения 01.04.2024). – Текст: электронный.
8. Википедия Тяжелая атлетика: офиц. сайт. – Москва. – URL: <https://ru.wikipedia.org/Тяжелая атлетика> (дата обращения 01.04.2024). – Текст: электронный.
9. Федерация тяжелой атлетики России: офиц. сайт. – Москва. – URL: – <http://www.rfwf.ru> (дата обращения 01.04.2024). – Текст: электронный.