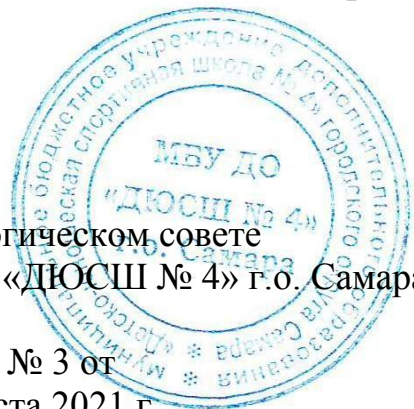


ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ

ГОРОДСКОГО ОКРУГА САМАРА

**муниципального бюджетного учреждения
дополнительного образования «Детско – юношеская школа № 4»
городского округа Самара**



Принята
на педагогическом совете
МБУ ДО «ДЮСШ № 4» г.о. Самара

протокол № 3 от
«3 » августа 2021 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБУ ДО
«ДЮСШ № 4» г.о. Самара
_____ В.А.Попов

Приказ № 93 от «3» августа 2021 г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
тяжелая атлетика**

возраст обучающихся 7-15 лет

Срок реализации Программы -1 год

Разработчики:
Зам. директора по УВР Иванова О.А.
Тренер-преподаватель Томилов В.В.

Самара
2021

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Пояснительная записка.....	3
1.1.	Общие положения.....	3
1.2.	Цели и задачи программы.....	4
1.3.	Целевая аудитория.....	5
1.4.	Срок реализации, формы и режим занятий.....	5
2.	Планирование и учет.....	6
2.1.	Режим учебно-тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке.....	6
2.2.	Примерный учебный план	6
2.3.	Содержание учебного материала.....	6
2.3.1.	Теоретическая подготовка.....	7
2.3.2.	Общая физическая подготовка.....	7
2.3.3.	требования к уровню подготовки.....	9
3.	Методическая часть	9
3.1.	Воспитательная работа.....	10
3.2.	Психологическая подготовка.....	11
3.3.	Восстановительные средства и мероприятия.....	11
4.	Список литературы.....	12

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Общие положения:

Тяжелая атлетика – олимпийский вид спорта, занятие которым способствует гармоничному развитию человека, разумному сочетанию физической силы и здоровья, красоты и знаний, что в конечном счете определяет место человека в жизни общества.

Занятия тяжелой атлетикой способствуют:

- Развитию скоростно-силовой подготовки занимающихся, позволяющей в повседневной жизни преодолевать трудности, связанные с проявлением максимальных силовых напряжений;
- Овладению знаниями в областях: физиологии, биохимии, психологии, биомеханики, основам гигиены, питания и спортивной тренировки.
- Развитию моральных и волевых качеств, в основе которых лежит строгая самодисциплина, основанная на высокой сознательности, здоровой оценке событий и своих действий, на подчинении своих чувств разуму.

В процессе спортивной тренировки воспитываются такие качества, как: уверенность в своих силах и возможностях, самообладание и ответственность перед командой.

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.

Участие в соревнованиях требует создания условий для проведения регулярных, круглогодичных занятий, направленных на постоянное совершенствование физической подготовки, технических и тактических навыков.

Программа разработана в соответствии с нормативно-правовой документацией:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепция развития дополнительного образования в РФ (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04. 09.2014 № 1726-Р);
- Приказ Минспорта России от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ (письмо министерства образования и науки Самарской области от 03.09.2015);

- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р);
- Приказ Министерства спорта РФ от 21 февраля 2013 г. N 73 "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 СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Программа дополнительного образования по тяжелой атлетике составлена с учетом многолетнего передового опыта работы по подготовке спортсменов и результатов научных исследований. Весь учебный материал в ней излагается для спортивно-оздоровительных (СО) групп. В основу программы положены нормативные требования по физической и тактико-технической подготовке, научные и методические разработки по тяжелой атлетике специалистов, применяемые в последние годы для подготовки спортсменов. Программа предусматривает помощь тренеру во всестороннем контроле уровня подготовленности учащихся от начала их занятий. Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся являются: выполнение контрольных нормативов по общей и специальной подготовке, овладение теоретическими знаниями.

Направленность программ - физкультурно-спортивная.

Актуальность и педагогическая целесообразность.

Данная программа направлена на общее физическое развитие ребенка, расширение кругозора в мире спорта, формирование жизненно важных двигательных навыков, и взаимодействует с другими науками: физикой, биомеханикой, математикой, биологией, физиологией

1.2. Цели и задачи программы:

Цель программы – создать условия для развития двигательной активности обучающихся, путем во влечения их в регулярные занятия физической культурой и спортом.

Основными задачами реализации поставленной цели являются:

Учебные:

- приобретение навыков контроля состояния здоровья и физической работоспособности;
- овладение основными двигательными действиями;
- приобретение навыков использования полученных знаний и умений для самостоятельных занятий;
- обучение использованию в своей речи спортивной терминологии.

Развивающие:

- развитие природного потенциала каждого ребенка;
- укрепление здоровья, физическое развитие и повышение работоспособности обучающихся;

- всестороннее гармоничное развитие физических способностей;
- развитие мотивации и положительного отношения ребенка к занятиям;
- развитие специальных качеств (выносливости, быстроты, ловкости, силы, координации движений);
- способствование закаливанию организма и устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды.

Воспитательные:

- воспитание трудолюбия, сознательной дисциплины, внимания, настойчивости и волевых качеств;
- воспитание стремления к здоровому образу жизни;
- воспитание патриотизма и любви к родному краю;
- привитие стойкого интереса к занятиям физкультурой и спортом;
- воспитание духовно – нравственных качеств поведения в коллективе.

1.3 Целевая аудитория:

Программа рассчитана на детей в возрасте от 7 до 15 лет

1.4. Сроки реализации, форма и режим занятий

Программа рассчитана на 1 год обучения, занятия проводятся два раза в неделю по 2 часа.

В данной программе представлен примерный план построения тренировочного процесса в спортивно-оздоровительной группе, определена общая последовательность изучения программного материала, численный состав занимающихся, объем учебно-тренировочной работы.

Учебный материал программы представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки спортсменов: теоретическую, физическую, технико-тактическую, психологическую.

В настоящей программе выделен один этап спортивной подготовки – спортивно-оздоровительный этап (СО).

На этап СО зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься оздоровительными физическими упражнениями и имеющие письменное разрешение врача-педиатра.

Численный состав занимающихся, объем учебно-тренировочной работы - максимальный состав спортивно-оздоровительных групп не должен превышать двух минимальных с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях. Возраст занимающихся в спортивно-оздоровительных группах 7-15 лет.

Основные показатели выполнения программных требований на спортивно-оздоровительном этапе:

- стабильность состава занимающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств, занимающихся;
- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

Результат реализации Программы – формирование знаний, умений и навыков в избранном виде спорта, вовлечение в систему регулярных занятий.

2. ПЛАНИРОВАНИЕ И УЧЁТ

Учебно-тренировочный процесс в каждой группе планируется на основе данной программы, учебного плана и годовых графиков расчета учебных часов.

Учебным планом предусматриваются теоретические и практические занятия.

На теоретических занятиях учащиеся получают знания по анатомии, физиологии, биомеханике физических упражнений, гигиене, врачебному контролю, восстановлению, методике обучения и тренировки в объеме, необходимом спортсменам и будущим инструкторам-общественникам.

Практические занятия состоят из следующих разделов: общая и специальная физическая подготовка; изучение и совершенствование техники и тактики тхэквондо; инструкторская и судейская практика; испытания по выполнению контрольных нормативов.

При планировании программного материала практических занятий средства подготовки определяются в зависимости от периода тренировки, уровня общефизической и специальной подготовленности и возраста занимающихся.

Планирование учебно-тренировочных занятий для новичков должно быть подчинено задачам всестороннего физического развития, изучения элементов техники тхэквондо и тактики.

В спорте огромную роль играет мотивация спортсмена на достижение определенного результата на соревнованиях и в процессе подготовки. Мотивы человека определяют цель и содержание его деятельности, интенсивность его усилий для достижения цели, влияют на его поведение.

2.1. Режим учебно-тренировочной работы и требования физической, технической и спортивной подготовки

Таблица №1

Этап подготовки	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Максимальная наполняемость группы	Количество учебных часов в неделю	Годовая нагрузка	Требования по физической, технической спортивной подготовке
Спортивно-оздоровительный	1 год	5-15	18-20	4	144	Выполнение переводных нормативов по ОФП и СФП

Таблица №2

2.2. Примерный учебный план на 36 недель учебно-тренировочных занятий

№	Раздел подготовки	Спортивно-оздоровительный этап
1	Теоретическая подготовка (ч)	8
2	Общая физическая подготовка (ч)	72
3	Специальная физическая подготовка (ч)	44
4	Технико-тактическая подготовка (ч)	16

7	Контрольные испытания и зачёты (ч)	4
8	Всего часов	144

2.3. содержание учебного материала

2.3.1. Теоретическая подготовка

Целью теоретической подготовки является овладение минимумом знаний, необходимых для понимания сущности спорта и его социальной роли.

Теоретическая подготовка проводится в виде коротких сообщений, объяснений, рассказов и бесед в начале тренировочного занятия или в форме объяснений во время отдыха. Кроме этого, могут проводиться специальные занятия по теоретической подготовке в форме непродолжительных лекций, семинаров или методических занятий. Эффективность усвоения теоретико-методических знаний существенно повышается за счет использования учебных кино- и видеофильмов, мультимедийных пособий, рисунков, плакатов и других наглядных пособий.

План теоретической подготовки

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1	Техника безопасности при занятиях. Правила поведения в зале. Предупреждение несчастных случаев и заболеваний на занятиях.	2
2	Физическая культура как часть общей культуры общества. Значение физической культуры.	2
3	Общее понятие о гигиене Личная гигиена занимающихся спортом.	2
4	Врачебный контроль и самоконтроль Знания о строении и функциях нашего организма помогают укреплять здоровье. Методы изучения строения, функций человека. Принципы закаливания. Закаливание солнцем, воздухом и водой. Режим дня и закаливание организма. Воздействие на организм природных факторов. Рациональный режим дня.	4
Всего часов:		18

2.3.2.Общая физическая подготовка.

1. Основы знаний (теория)

О развитие физической культуры в современном обществе. История зарождения физической культуры. Физическая культура и спорт в системе общего и дополнительного образования.

О влияние физических упражнений на организм человека. Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья и работоспособности.

Формирование у обучающихся устойчивых мотиваций на ЗОЖ. Необходимость занятиями физической культурой.

О двигательном режиме дня. Самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

2. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль. (теория)

Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений. Отдых и занятия физической культурой и спортом. Личная гигиена. Гигиена обуви и одежды. Закаливание и его значение для растущего организма ребенка. Техника безопасности при занятиях различными видами спорта на стадионе, в спортивном зале.

Практические занятия.

1. Гимнастика.

Практика:

Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, в парах, на гимнастической скамейке и т.д.

Акробатические упражнения.

Силовые упражнения. Преодоление полосы препятствий по методу круговой тренировки.

Теория:

Техника безопасности.

2. Подвижные игры.

Практика:

“Мяч соседу”, “Попрыгунчики – воробушки”, “Два мороза”, “Метко в цель”,

“Гуси – лебеди”, “Кто быстрее?”, “Вызов номеров”, “Охотники и утки”,

“Лиса и собаки”, “Воробьи – вороны”, “Взятие высоты”, “Пятнашки”, “Салки”,

“Борьба за мяч”, “Перестрелка” и т.д.

Эстафеты на месте, в движении, без предметов, с предметами.

Теория:

Правила игры.

Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятия.

Каждое практическое занятие должно состоять из трех частей:

подготовительной, куда включаются спортивные упражнения на внимание, ходьба, бег, общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами, в парах и т. д.); основной, в которой выполняются упражнения , равновесии, упражнения из разделов гимнастики, проводятся подвижные и спортивные игры;

заключительной, включающей ходьбу, бег в медленном темпе, спокойные игры, в конце заключительной части подводятся итоги занятия и объявляются домашние задания.

Учебно-тренировочный цикл по каждому разделу программы завершается контрольными испытаниями по теории и практике пройденного материала.

Контрольные нормативы составляются на основе норм для данной возрастной группы.

2.3.3. Требования к уровню подготовленности обучающихся

Для оценки разносторонней физической подготовки обучающихся проводятся контрольные нормативы.

Обучающиеся сдавшие контрольно-переводные нормативы по ОФП И СФП переводятся на следующий год обучения..

Нормативы по ОФП

Контрольные упражнения (тесты)	Оценка в баллах				
	1	2	3	4	5
бег на 30 м (с)	6,8	6,7	6,6	6,5	5,6
прыжок в длину (см)	110	120	130	140	160
подтягивание на высокой перекладине из виса прогнувшись.	1	2	3	4	5
Челночный бег 3x10м (с)	10,4	10	9,9	9,5	9
бросок набивного мяча (3 кг) в период из-за головы (м)	3,5	4	4,5	5	5,5
Бег 800 м (мин, секунд)	5,5	5,4	5,1	4,5	4,2

Контрольные испытания по физической подготовке проводятся два раза в год сентябрь, май. Испытания организуются и проводятся в соревновательной обстановке. Показатели испытаний регистрируются в журнале. Необходимо помнить о том, что главным в физической подготовленности занимающихся является постоянный рост спортивного результата.

3. Методическое обеспечение

Раздел	Форма занятий	Методы и приемы организации учебно-тренировочного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение	Форма контроля
Теоретическая подготовка	- беседа; - просмотр фотографий, рисунков и таблиц, учебных видеофильмов - самостоятельное чтение специальной литературы; - практические занятия	- сообщение новых знаний; - объяснение; - работа с учебно-методической литературой; - работа по фотографиям; - работа по рисункам; - работа по таблицам; - практический показ.	- фотографии; - рисунки; - учебные и методические пособия; - специальная литература; - учебно-методическая литература; - журналы; - научно-популярная литература; - оборудование	- участие в беседе; - краткий пересказ учебного материала; - семинары; - устный анализ к рисункам, фотографиям, фильмам.

			и инвентарь.	
Общая физическая подготовка	-учебно-тренировочное занятие	- словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений	-учебные методические пособия; -учебно-методическая литература.	и контрольные нормативы по общей физической подготовке. - врачебный контроль.

3.1. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких морально-волевых качеств, преданности Родине, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания этих качеств.

Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и нравственного воспитания. В целях эффективности воспитания тренеру необходимо так организовать тренировочный процесс, чтобы постоянно ставить перед юными спортсменами задачи осязаемого двигательного и интеллектуального совершенствования. Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов обучения.

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам обучения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего необходимы тщательно подобранные аналоги, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, опыт самих занимающихся.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена – выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива.

Одним из методов воспитания является наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий юного спортсмена. Виды наказания разнообразны: замечание, устный выговор в приказе, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Проявление слабоволия, снижение активности вполне естественны у спортсменов, как естественны колебания их работоспособности. В этих случаях большее мобилизационное значение имеют дружеское участие и одобрение, чем наказание.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне – нравственно, умственно и физически, здесь возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными коллективами.

Воспитание волевых качеств – одна из важнейших задач в деятельности тренера. Основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований.

Систематические занятия и выступления в соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у юного спортсмена. При подготовке тяжелоатлета следует знать, что воспитательная работа – это сложный и многогранный процесс, включающий различные виды воспитания.

3.2. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Основное содержание психологической подготовки тяжелоатлетов состоит в следующем:

- Формирование мотивации к занятиям тяжелой атлетикой;
- Развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю;
- Совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти, что будет способствовать быстрому восприятию информации и принятию решений;
- Развитие специфических чувств – «чувства помоста», «чувства штанги», «чувства ритма выполнения рывка и толчка»;
- Формирование межличностных отношений в спортивном коллективе.

3.3. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И МЕРОПРИЯТИЯ

Возросшие объем и интенсивность тренировочного процесса в современной тяжелой атлетике вызывают необходимость в планировании и проведении эффективных мероприятий по обеспечению ускорения восстановительных процессов в организме спортсмена с целью повышения его работоспособности, предупреждения перенапряжений, травм и других нарушений в состоянии здоровья. Восстановительные мероприятия должны рассматриваться как неотъемлемая часть тренировочного процесса, так как основную роль в повышении тренированности играют процессы суперкомпенсации (сверхвосстановления).

Средства и методы восстановления подразделяются на следующие группы:

Естественные и гигиенические средства восстановления.

К данным средствам восстановления относятся:

- Рациональный режим дня;
- Правильное, т.е. рациональное калорийное и сбалансированное питание;
- Естественные факторы природы.

Педагогические средства восстановления. Под педагогическими средствами подразумевается организация учебно-тренировочного процесса, включающая активный отдых, а именно:

- Рациональное планирование тренировки, т.е. соответствие нагрузки функциональным возможностям;
- Рациональное сочетание общих и специальных средств;
- Оптимальное построение тренировочных микро-макроциклов;
- Волнообразность нагрузки и отдыха, их оптимальное сочетание;
- Широкое использование различных форм активного отдыха;

- Различных видов переключения от одного вида работы к другому;
- Введение специальных восстановительных циклов, проведение занятий на лоне природы.
- Правильное построение отдельного тренировочного занятия с использованием необходимых вспомогательных средств для снятия утомления в соответствии с суточным стереотипом: полноценная разминка и заключительная часть занятия;
- Правильный подбор упражнений и мест занятий; введение специальных упражнений для активного отдыха и расслабления;
- Создание положительного эмоционального фона.

Медико-биологические средства восстановления.

К данным средствам и методам восстановления относятся:

- Специальное питание и витаминизация;
- Фармакологические;
- Физиотерапевтические;

Психологические средства восстановления. В данной группе выделяются собственно психологические, психолого-биологические и психотерапевтические средства, к которым относятся психорегулирующие тренировки, организация комфортных условий жизни спортсменов и т.д. С каждым годом психологические средства восстановления приобретают все большее значение в тяжелой атлетике. С помощью этих средств снижается уровень нервно-психологического напряжения и уменьшается психическое утомление. Особенно большую роль они играют во время ответственных соревнований и напряженных тренировок, когда первоочередное внимание должно уделяться восстановлению нервно-психических функций.

4. ЛИТЕРАТУРА

- 1.Красикова И. Детский массаж и гимнастика для профилактики и лечения нарушений осанки, сколиоза и плоскостопия. – Сп-б.,2010
2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной подготовки спортсмена. - М.,1988
3. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.,1980
4. Голощапов Б.Р. История физической культуры. – М.,2009
5. Гришина Ю.И.Общая физическая подготовка. - М.,2010
6. Каганов Л.С. Развиваем выносливость. – М.,1990
7. Ловейко И.Д.Формирование осанки у школьников. - М.,1982.
8. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. - М.,2008.
9. Менхин Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика.- Ростов - на - Дону,2002.
- 10.Баршай В.М. Активные игры для детей. – М.,2001