Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа единоборств «Олимпиец»
МБУ ДО СШ «Олимпиец»

Принята
Педагогическим советом
Протокол от 10.08.2023 № 1

Утверждена
Директор МБУ ДО СШ «Олимпиец»
_____А.Д. Тюлькова
«01» сентября 2023

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «Тяжелая атлетика»

г. Канск, 2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. **Пояснительная записка……..3 - 4**
2. **Планирование учебно-тренировочного процесса.…….4-5**
3. **Содержательная часть программы……...5**

3.1. Теоретическая подготовка……5

3.2 Общая физическая подготовка……6

1. **Методическое обеспечение программы……7**
    1. **Воспитательная работа ……..…8-9**
    2. **Психологическая подготовка……...9**

4.3 Восстановительные средства и мероприятия……..……9-10

5. Требования к уровню подготовленности обучающихся……10

Литература…….……...11

1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по тяжелой атлетике составлена в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» и примерной программой по тяжелой атлетике для системы дополнительного образования детей: М.: Советский спорт,2004. Приказом Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта». Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программа».

Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по тяжелой атлетике предусматривает только спортивно-оздоровительный этап и устанавливает следующие обязательные требования:
1 . Возрастные критерии возраста начала занятий в соответствии с биологическими закономерностями развития детского организма, а также – ведущими тенденциями развития вида (и его дисциплин).

2. Критерии и нормативы спортивной подготовленности юных спортсменов на спортивно-оздоровительном этапе.

Актуальность программы:

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.

Возраст детей участвующих в реализации программы - от 7 до 17 лет.

Срок реализации программы:

Настоящая учебная программа рассчитана на весь период обучения в спортивно-оздоровительной группе (СОГ).

Учебная программа учитывает нормативно-правовые акты, регулирующие деятельность учреждения дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности и основополагающие принципы спортивной подготовки тяжелоатлетов (комплектности, преемственности, вариативности).

Режим занятий.

Продолжительность занятий составляет по 2 часа 3 раза в неделю.

Учебный план программы рассчитан на 46 недель непосредственно в условиях учреждения и дополнительные 6 недель на период активного отдыха учащихся в спортивно-оздоровительном лагере или по индивидуальному плану. Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах(45 мин) с учетом возрастных особенностей. В группах с целью большого охвата занимающихся максимальный объем может быть снижен, но не более чем на 2 часа в неделю .**Наполняемость групп.**

Максимальный состав группы определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях. В группу принимаются не более 15 человек.

Основные задачи учебно-тренировочного процесса

В соответствии с общими требованиями для Учреждения определяются и основные задачи для спортивно-оздоровительной группы. Укрепление здоровья и закаливание организма, всестороннее физическое развитие, воспитание моральных и волевых качеств, выполнение нормативов ОФП.

2.ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА.

1. Тренировочный процесс в учреждении планируется на основе учебных материалов, изложенных в данной Программе.

2. Планирование учебных занятий и распределение учебного материала в группах проводится на основании учебного плана и годового графика распределения учебных часов.

3. Учебным планом предусматриваются теоретические и практические занятия, сдача контрольных нормативов.

4. На теоретических занятиях учащиеся знакомятся с развитием физкультурного движения, получают знания по анатомии, физиологии, врачебному контролю, гигиене, теоретические сведения о технике выполнения упражнений, методике обучения и тренировки.

5. На практических занятиях учащиеся развивают свои физические качества, выполняют контрольные нормативы.

ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОЙ НАГРУЗКИ ДЛЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ГРУПП (6 ЧАСОВ)

Содержаний занятий	К-во часов	Сен-брь	Ок-брь	Но-брь	Де-брь	Я-рь	Фев-ль	март	апрель	май	И-нь	И-ль	авг уст
Теоретические занятия	18	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2
Медицинское обслужива	3	1			1					1			

ние													
Практическ ие занятия ОФП	**285**	**18**	**23**	**25**	**25**	**23**	**27**	**29**	**23**	**20**	**28**	**26**	**26**
ВСЕГО ЧАСОВ:	**312**	**19**	**25**	**26**	**27**	**24**	**29**	**30**	**25**	**22**	**30**	**27**	**28**

Этап спортивно-оздоровительной подготовки.

На данном этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники гиревого спорта, выполнение контрольных нормативов для зачисления на этап начальной подготовки.

3. Учебно-тематический план

№ п/п	Содержание занятий	Количество часов
1	Теория и методика физической культуры	18
2	Медицинское обслуживание	3
3	Общая физическая подготовка	285
4	Контрольные испытания	10
5	Всего часов тренировочной и соревновательной деятельности за 46 недель	276
6	Самостоятельная работа (работа по индивидуальным планам обучающихся на период их активного отдыха), спортивно-оздоровительный лагерь.	36
7	Всего часов на 52 недели	312

3.Содержательная часть программы

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

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.

4.Методическое обеспечение

Раздел	Форма занятий	Методы и приемы организации учебно-тренировочного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение	Форма контроля
1	2	3	4	5
Теоретическая подготовка	- беседа; -просмотр фотографий,	- сообщение новых знаний; - объяснение;	- фотографии; - рисунки; -учебные и	- участие в беседе; -краткий

	рисунков и таблиц, учебных видеофильмов - самостоятельное чтение специальной литературы; -практические занятия	- работа с учебно-методической литературой; -работа по фотографиям; -работа по рисункам; -работа по таблицам; -практический показ.	методические пособия; -специальная литература; -учебно-методическая литература; - журналы; -научно-популярная литература; - оборудование и инвентарь.	пересказ учебного материала; - семинары; -устный анализ к рисункам, фотографиям, фильмам.

1	2	3	4	5
Общая физическая подготовка	-учебно-тренировочное занятие	- словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений	-учебные и методические пособия; -учебно-методическая литература.	контрольные нормативы по общей физической подготовке. - врачебный контроль.

4.1. 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 ощутимого 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.

4.2. 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.

4.3. 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 (сверх восстановления).

Средства и методы восстановления подразделяются на следующие группы:

1. **Естественные и гигиенические средства восстановления.**

К данным средствам восстановления относятся:

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

1. **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.

1. **Медико-биологические средства восстановления.**

К данным средствам и методам восстановления относятся6

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

1. **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.

5.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 3х10м (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.

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