

Отдел образования администрации муниципального образования Заокский район
Муниципальное казенное учреждение дополнительного образования
«Дом детского творчества «Радуга»

Рассмотрена на заседании
педагогического совета
от «07» сентября 2016 г.
протокол № 1

Утверждаю
Директор МКУ ДО ДДТ «Радуга»
Мохова Т.Н.
приказ № 15 от 07.09.2016 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА»
(многоуровневая: стартовый, базовый, продвинутый)

Возраст детей: 11-18 лет
Срок реализации: 5 лет

Составитель:
педагог дополнительного образования
Федотов С.Ю.

Заокский
2016

Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка

Данная программа относится к многоуровневой (стартовый, базовый, продвинутой уровни) имеет физкультурно-спортивную направленность и составлена с соблюдением директивных документов Министерства образования и науки и Министерства здравоохранения Российской Федерации.

При разработке программы был учтен передовой опыт обучения и тренировки спортсменов, практические рекомендации по возрастной физиологии, педагогики и психологии, спортивной медицине и гигиене, опыт пограничных видов спорта, в том числе тяжелой атлетики, бодибилдинга.

Современный тяжелоатлетический спорт развивается весьма динамично. Особенно значительный импульс в развитии этого вида спорта был дан в 1984 году, когда Международная федерация тяжелой атлетики (ИФВ) разрешила женщинам участвовать в официальных соревнованиях по тяжелой атлетике. В настоящее время мировые и европейские соревнования проводятся для тяжелоатлетов (юношей, юниоров, молодежи, взрослых и ветеранов) различного возраста и пола, это позволяет многим спортсменам сохранять долголетие в этом виде спорта, полнее реализовывать свои возможности.

Актуальность программы

Физическая культура и спорт рассматривается в программе как средство гармоничного развития человека. Сегодня остро стоит вопрос физической и нравственной безопасности подростков и молодёжи. Противостоять множеству опасных явлений современного мира может только глубокая и целостная система ценностей, активизирующая и страхующая как духовную, так и физическую сферу жизни человека. Настоящая программа предлагает подросткам занятия тяжелой атлетикой как один из возможных путей преодоления обозначенной проблемы, что и обеспечивает ей актуальность. Кроме того, системные занятия физической культурой и спортом приучают подростков к дисциплине, самодисциплине, учат рационально использовать свободное время, приучают их к текущему и долгосрочному планированию; предлагают физическую культуру не только как оздоровительную систему, но и как средство воспитания морально-волевых качеств, силы характера.

Новизна программы

Настоящей программой предлагается системная организация занятий тяжелой атлетикой, оформленная в пятилетний учебно-тренировочный процесс и разработанная для подростков в возрасте от 11 до 18 лет. В данной программе по сравнению с известными аналогами конкретизирован тематический план на весь период обучения, расписано и приведено в соответствие с тематическим планом содержание программного материала.

Педагогическая целесообразность данной программы заключается в том, что занятия силовым троеборьем рассматриваются как наиболее эффективное средство воспитания подрастающего поколения, формирования гармонично развитой личности не только физически, но и духовно. Предлагаемые в программе средства и методика обучения являются наиболее

действенными в отношении физического развития подростков, на которых она рассчитана. Дидактические принципы, применяемые в образовательном процессе, позволяют сохранить на занятии высокий творческий тонус, что приводит к качественному усвоению программного материала. Кроме того, в обучении подростков важную роль играет эмоциональный фактор: оживлённые занятия способствуют более успешному решению поставленных задач. В связи с этим для повышения эмоциональности процесса обучения предусматривается введение соревновательных элементов.

Адресат программы

Программа рассчитана на учащихся в возрасте от 11 до 18 лет. Набор в группу проводится на принципах добровольности при отсутствии медицинских противопоказаний.

Группа *первого года обучения (стартовый уровень)* формируется из учащихся в возрасте 11-14 лет. Для успешного освоения уровня программы оптимальное количество учащихся в группе – 12-15 человек.

Группа *второго и третьего годов обучения (базовый уровень)* формируется из учащихся в возрасте 12-16 лет, усвоивших содержание первого года обучения – стартовый уровень. Для успешного освоения уровня программы оптимальное количество учащихся в группе – 10-15 человек.

Группы *четвертого и пятого годов обучения (продвинутый уровень)* формируются из учащихся в возрасте от 14-18 лет, освоивших базовый уровень программы. В связи с подготовкой учащихся для выполнения высших разрядных норм оптимальное количество учащихся в группе – 3-12 человек.

Учащиеся, имеющие соответствующий необходимым требованиям уровень ЗУН, по результатам входной диагностики могут быть зачислены на базовый или продвинутый уровень программы без прохождения предыдущей ступени.

При разработке программы учитывались психофизиологические особенности учащихся подросткового возраста.

Главное содержание подросткового возраста составляет его переход от детства к взрослости. Этот переход подразделяется на два этапа: подростковый возраст и юность (ранняя и поздняя). Однако хронологические границы этих возрастов в медицинской, психологической, педагогической, юридической литературе определяются совершенно по-разному. Надо отметить, что основным критерием для периодов жизни является не календарный возраст, а анатомо-физиологические изменения в организме.

Подростковый возраст является одним из главных периодов роста и формирования организма; в это время совершается перестройка деятельности всех органов и систем.

Специфическими моментами физического развития являются рост в длину, увеличение веса и окружности грудной клетки, появление вторичных половых признаков. Увеличение массы мышц и мышечной силы идёт наиболее интенсивно в конце периода полового созревания. Особенности развития сердечно-сосудистой системы и начало интенсивной деятельности желёз внутренней секреции приводят к некоторым временным нарушениям в деятельности нервной системы подростка. У него может наблюдаться повышенная возбудимость, раздражительность, вспыльчивость, которые

иногда выражаются в склонности к бурным и резким реакциям типа аффектов. Нервная система подростка ещё не всегда способна выдерживать сильные и длительно действующие монотонные раздражители и под влиянием их часто переходит в состояние торможения или, наоборот, в состояние сильного возбуждения.

В подростковом возрасте весьма высокого уровня развития достигают все без исключения познавательные процессы.

Дети подросткового возраста характеризуются рядом психофизиологических особенностей, способствующих успешному развитию:

- наблюдательность;
- достаточно развитое пространственное воображение;
- большая любознательность;
- общая активность мысли;
- настойчивость в поисках, умение не опускать руки при неудаче, упорство в борьбе за поставленную цель.

Становится возможным научение подростка самым различным видам практической и умственной деятельности.

В подростковом возрасте происходит становление нравственно-волевых качеств личности, общетрудовых знаний и умений, способствующих проявлению самостоятельности, инициативы, познавательной и творческой активности. В подростковом возрасте формирование нравственных убеждений, происходит под влиянием окружающей среды (семьи, товарищей и др.), в процессе учебно-воспитательной работы. В тесной связи с формированием убеждений и мировоззрения складываются нравственные идеалы подростков. Подросток в отличие от ребенка начинает обобщать как добро, так и зло; в отдельных фактах он видит правило, закономерность; и от того, какие мысли, настроения порождает в его душе увиденное, зависят его убеждения, взгляды на мир. Стремление к самоутверждению, желание стать личностью, добиться общественного признания вызывают у подростка внутренний порыв духовных сил. Он ощущает потребность действовать.

Объем и срок освоения программы.

Срок освоения программы – 5 лет, что составляет 972 часа, необходимых для освоения программы на весь период обучения.

Содержание программы *стартового уровня (1-й год обучения)* направлено на общефизическую подготовку, способствующую развитию организма учащихся в целом. Начальная подготовка силовиков. Сдача контрольных нормативов.

Содержание программы *базового уровня (2-3 год обучения)* направлено на развитие и совершенствование техники тяжелой атлетики, подготовка к большим стартам (соревнования областного уровня мастерства, сдача норм и выполнение юношеских и взрослых разрядов).

Содержание программы *продвинутого уровня (4-5 год обучения)* направлено на совершенствование техники тяжелой атлетики, выполнение от первого спортивного разряда до мастерских нормативов (в зависимости от индивидуальных возможностей).

Учащийся, досрочно сдавший нормативы своего года обучения, переводится в группу следующего года обучения.

Форма обучения - очная.

Особенности организации образовательного процесса

Обучение проводится в разновозрастных группах. Состав группы – постоянный. Деятельность разновозрастных групп дает высокие результаты, потому что в ее основе лежит особое общение детей.

Режим занятий

Занятия в группе 1-го года обучения (стартовый уровень) проводятся 2 раза в неделю по 2 учебных часа с обязательным 10-ти минутным перерывом, что составляет 144 часа в год и соответствует действующим нормам СанПиН 2.4.4.3172-14.

Занятия в группе 2-го года обучения (базовый уровень) проводятся 3 раза в неделю: 2 раза по 2 учебных часа с обязательным 10-ти минутным перерывом и 1 раз – 1 час, что составляет 180 часов в год и соответствует действующим нормам СанПиН 2.4.4.3172-14.

Занятия в группе 3-го года обучения (базовый уровень) проводятся 3 раза в неделю по 2 учебных часа с обязательным 10-ти минутным перерывом, что составляет 216 часов в год и соответствует действующим нормам СанПиН 2.4.4.3172-14.

Занятия в группе 4-го и 5-го годов обучения (продвинутой уровень) проводятся 3 раза в неделю по 2 учебных часа с обязательным 10-ти минутным перерывом, что составляет 216 часов в год и соответствует действующим нормам СанПиН 2.4.4.3172-14.

Для подготовки к соревнованиям в содержании программы базового уровня (3 год обучения) и продвинутого уровня предусмотрены индивидуальные занятия по 1-2 часа в неделю, всего 36-72 часа в год.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: создание условий для укрепления здоровья и физического состояния учащихся, выполнение разрядных норм (от юношеских до мастеров спорта).

Задачи программы

познакомить:

- с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- с правилами проведения соревнований по тяжелой атлетике;
- с правилами оказания первой помощи при травмах;
- с основами спортивного массажа;

обучить:

- основам тяжёлоатлетического спорта;
- основам спортивного массажа;
- составлению комплексов упражнений на основные группы мышц;

развить:

- интерес к занятиям тяжелой атлетикой;
- силовые качества учащегося;
- потребность в систематических и самостоятельных занятиях физическими упражнениями;

формировать:

- мотивацию к обучению, устойчивого интереса к занятиям тяжелой атлетикой;
- умения и навыки тяжелой атлетики;
- навыки здорового образа жизни;
- навыки оказания первой помощи при травмах;
- коммуникативные умения (вести диалог, устанавливать контакт, слушать и принимать точку зрения собеседника, грамотно отстаивать свою точку зрения);

повысить:

- уровень общей и специальной физической подготовки;
- возможность функциональных систем организма;

способствовать:

- воспитанию морально-волевых качеств учащегося;
- формированию стремления к самовоспитанию и самореализации;
- потребности в здоровом образе жизни;
- совершенствованию техники тяжелой атлетики;

воспитать:

- дисциплину, самостоятельность, желание доводить начатое дело до конца;
- ответственность за собственное здоровье и здоровье окружающих.

1.3. Содержание программы
Учебно-тематический план 1-го года обучения

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Физическая культура и спорт, краткий обзор развития тяжелой атлетики.	1	1	---	Опрос
2.	Инструктаж по охране труда.	2	2	---	Опрос
3.	Сведения о строении организма человека, влияние физических упражнений.	1	1	---	Опрос
4.	Гигиена закаливания, режим питания силовиков.	1	1	---	Опрос
5.	Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи при травмах, основы спортивного массажа.	2	1	1	Опрос
6.	Методика и планирование спортивной тренировки, сведения о физиологических основах спортивной тренировки.	1	1	---	Опрос
7.	Правила соревнований, зачетные требования.	2	1	1	Опрос
8.	Общеразвивающие упражнения.	64	2	62	Педагогическое наблюдение
9.	Обучение основам техники тяжелоатлетических упражнений.	30	4	26	Педагогическое наблюдение, опрос
10.	Специальные упражнения со штангой.	32	1	31	Педагогическое наблюдение
11.	Сдача контрольных нормативов.	4	---	4	Результат
12.	Соревнования.	2	---	2	Результат
13.	Итоговое занятие.	2	2	---	Тестирование
И Т О Г О		144	17	127	

Содержание учебно-тематического плана 1-го года обучения

Тема 1. Вводное занятие.

Теория. Знакомство с целями и задачами объединения. Места занятия, оборудование, инвентарь. Знакомство с историей развития тяжелой атлетики.

Форма аттестации/контроля. Опрос.

Тема 2. Инструктаж по охране труда.

Теория. Проведение вводного и повторного инструктажа по охране труда при проведении занятий объединения «Тяжелая атлетика» в тренажерном зале ДДТ «Радуга».

Форма аттестации/контроля. Опрос.

Тема 3. Сведения о строении организма человека, влияние физических упражнений.

Теория. Знакомство со строением организма, влиянием физических упражнений на развитие определенных мышц.

Форма аттестации/контроля. Опрос.

Тема 4. Гигиена закаливания, режим питания силовиков.

Теория. Основные правила гигиены закаливания, режима питания.

Форма аттестации/контроля. Опрос.

Тема 5. Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи при травмах, основы спортивного массажа.

Теория. Контроль физического состояния. Основы спортивного массажа.

Практика. Определение пульса, выполнение элементарного спортивного массажа.

Форма аттестации/контроля. Опрос, педагогическое наблюдение.

Тема 6. Методика планирования спортивной тренировки, сведения о физиологических основах спортивной тренировки.

Теория. Знакомство с методикой планирования спортсменов, с физиологическими основами тренировки.

Форма аттестации/контроля. Опрос.

Тема 7. Правила соревнований, зачетные требования.

Теория. Знакомство с правилами судейства.

Практика. Участие в судействе соревнований внутри объединения.

Форма аттестации/контроля. Опрос.

Тема 8. Общеразвивающие упражнения.

Теория. Правила выполнения упражнений со штангой, гантелями, на тренажерах.

Практика. Выполнение упражнений со штангой, гантелями, на тренажерах.

Форма аттестации/контроля. Опрос, педагогическое наблюдение.

Тема 9. Обучение основам техники тяжелоатлетических упражнений.

Теория. Знакомство с техникой выполнения тяжелоатлетических упражнений.

Практика. Выполнение техники классических тяжелоатлетических упражнений.

Форма аттестации/контроля. Опрос, педагогическое наблюдение.

Тема 10. Специальные упражнения со штангой.

Теория. Правила выполнения специальных упражнений со штангой.

Практика. Выполнение упражнений на развитие грудных мышц, мышц спины, рук и ног.

Форма аттестации/контроля. Опрос, педагогическое наблюдение.

Тема 11. Сдача контрольных нормативов.

Практические занятия: выполнение контрольных нормативов.

Форма аттестации/контроля. Результат.

Тема 12. Соревнования.

Практика. Участие в соревнованиях, проводимых внутри объединения.

Форма аттестации/контроля. Результат.

Тема 13. Итоговое занятие.

Подведение итогов работы объединения за год.

Форма аттестации/контроля. Тестирование.

ЗУНЫ 1 - го года обучения

К концу 1-го года обучения учащиеся должны:

знать:

- правила поведения на занятиях объединения;
- строение мышц человека;
- влияние физических упражнений на организм;
- основные правила гигиены закаливания, режима питания;
- правила судейства;
- правила выполнения упражнений со штангой, гантелями, на тренажерах;
- технику выполнения тяжелоатлетических упражнений;
- правила выполнения специальных упражнений со штангой.

уметь:

- измерять пульс,
- выполнять элементарный спортивный массаж;
- правильно выполнять классические упражнения тяжелой атлетики;
- выполнять специальные упражнения со штангой.

владеть навыками самоконтроля организма.

Учебно-тематический план 2-го года обучения

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие.	1	1	---	Опрос
2.	Инструктаж по охране труда.	2	2	---	Опрос
3.	Врачебный контроль повторение основ спортивного массажа.	1	---	1	Педагогическое наблюдение
4.	Общеразвивающие упражнения.	64	---	64	Педагогическое наблюдение
5.	Техника тяжелой атлетики.	34	---	34	Педагогическое наблюдение
6.	Основы техники жимовых упражнений	37	---	37	Педагогическое наблюдение
7.	Специальные упражнения со штангой.	34	---	34	Педагогическое наблюдение
8.	Сдача контрольных нормативов.	5	---	5	Результат
9.	Итоговое занятие.	2	2	---	Тестирование
И Т О Г О		180	5	175	

Содержание учебно-тематического плана 2-го года обучения

Тема 1. Вводное занятие.

Теория. Знакомство с целями и задачами объединения на текущий год.

Форма аттестации/контроля. Опрос.

Тема 2. Инструктаж по охране труда.

Теория. Проведение вводного и повторного инструктажа по охране труда при проведении занятий объединения «Тяжелая атлетика» в тренажерном зале ДДТ «Радуга»

Форма аттестации/контроля. Опрос.

Тема 3. Врачебный контроль, повторение основ спортивного массажа.

Практика. Определение пульса, выполнение элементарного спортивного массажа.

Форма аттестации/контроля. Педагогическое наблюдение.

Тема 4. Общеразвивающие упражнения.

Практика. Выполнение упражнений со штангой, гантелями, на тренажерах.

Форма аттестации/контроля. Педагогическое наблюдение.

Тема 5. Техника тяжелой атлетики.

Практика. Выполнение техники классических тяжелоатлетических упражнений.

Форма аттестации/контроля. Педагогическое наблюдение.

Тема 6. Основы техники жимовых упражнений.

Практика. Выполнение жимовых упражнений: сидя, стоя, лежа.

Форма аттестации/контроля. Педагогическое наблюдение.

Тема 7. Специальные упражнения со штангой.

Практика. Выполнение упражнений на развитие грудных мышц, мышц спины, рук и ног.

Тема 8. Сдача контрольных нормативов.

Практика. Выполнение контрольных нормативов.

Форма аттестации/контроля. Результат.

Тема 9. Итоговое занятие.

Практика. Подведение итогов работы объединения за год.

Форма аттестации/контроля. Тестирование.

ЗУНЫ 2- го года обучения

К концу 2-го года обучения учащиеся должны:

знать:

- правила поведения на занятиях объединения;
- строение мышц человека;
- влияние физических упражнений на организм;
- основные правила гигиены закаливания, режима питания;
- правила судейства;
- правила выполнения упражнений со штангой, гантелями, на тренажерах;
- технику выполнения тяжелоатлетических упражнений;
- правила выполнения специальных упражнений со штангой.

уметь:

- выполнять элементарный спортивный массаж;
- правильно выполнять технику жимовых упражнений;
- выполнять специальные упражнения со штангой, общеразвивающие упражнения.

владеть навыками самоконтроля организма.

Учебно-тематический план 3-го года обучения

№ п/п	Тема	Количество часов				Формы аттестации/контроля
		Груп.	Инд.	Из них:		
				Теор.	Прак.	
1.	Вводное занятие.	1	---	1	---	Опрос
2.	Инструктаж по охране труда.	2	---	2	---	Опрос
3.	Врачебный контроль повторение основ спортивного массажа.	1	---	---	1	Педагогическое наблюдение
4.	Режим питания и основы принятия витаминных препаратов.	2	---	2	---	Опрос
5.	Общеразвивающие упражнения.	72	12	---	84	Педагогическое наблюдение
6.	Техника тяжелой атлетики.	62	12	---	74	Педагогическое наблюдение
7.	Специальные упражнения со штангой.	70	12	---	82	Педагогическое наблюдение
8.	Сдача контрольных нормативов.	4	---	---	4	Результат
9.	Итоговое занятие.	2	---	2	---	Тестирование
И Т О Г О		216	36	7	245	

Содержание учебно-тематического плана 3-го года обучения

Тема 1. Вводное занятие.

Теория. Знакомство с целями и задачами объединения на текущий год.

Форма аттестации/контроля. Опрос.

Тема 2. Инструктаж по охране труда.

Теория. Проведение вводного и повторного инструктажа по охране труда при проведении занятий объединения «Тяжелая атлетика» в тренажерном зале ДДТ «Радуга».

Форма аттестации/контроля. Опрос.

Тема 3. Врачебный контроль, повторение основ спортивного массажа.

Практика. Определение пульса, выполнение элементарного спортивного массажа.

Форма аттестации/контроля. Педагогическое наблюдение.

Тема 4. Режим питания и основы принятия витаминных препаратов.

Теория. Знакомство с витаминными препаратами, их значением и способами применения.

Форма аттестации/контроля. Опрос.

Тема 5. Общеразвивающие упражнения.

Практика. Выполнение упражнений со штангой, гантелями, на тренажерах.

Форма аттестации/контроля. Педагогическое наблюдение.

Тема 6. Техника тяжелой атлетики.

Практика. Выполнение техники классических тяжелоатлетических упражнений.

Форма аттестации/контроля. Педагогическое наблюдение.

Тема 7. Специальные упражнения со штангой.

Практика. Выполнение упражнений на развитие грудных мышц, мышц спины, рук и ног.

Форма аттестации/контроля. Педагогическое наблюдение.

Тема 8. Сдача контрольных нормативов.

Практика. Выполнение контрольных нормативов.

Форма аттестации/контроля. Результат.

Тема 9. Итоговое занятие.

Практика. Подведение итогов работы объединения за год.

Форма аттестации/контроля. Результат.

ЗУНЫ 3- го года обучения

К концу 3-го года обучения учащиеся должны:

знать:

- правила поведения на занятиях объединения;
- строение мышц человека;
- влияние физических упражнений на организм;
- основные правила гигиены закаливания, режима питания;
- количество и способы применения витаминных препаратов;
- правила судейства;
- правила выполнения упражнений со штангой, гантелями, на тренажерах;
- технику выполнения тяжелоатлетических упражнений;
- правила выполнения специальных упражнений со штангой.

уметь:

- выполнять элементарный спортивный массаж;
- выполнять технику упражнений тяжелой атлетики;
- выполнять специальные упражнения со штангой, общеразвивающие упражнения.

владеть навыками самоконтроля организма.

Учебно-тематический план 4-го года обучения

№ п/п	Тема	Количество часов				Формы аттестации/ контроля
		Груп.	Инд.	Из них:		
				Теор.	Прак.	
1.	Вводное занятие.	1	---	1	---	Опрос
2.	Инструктаж по охране труда.	2	---	2	---	Опрос
3.	Врачебный контроль	1	---	---	1	Педагогическое наблюдение
4.	Обзор и применение допустимой фармакологии (витаминов и пищевых добавок).	1	---	1	---	Педагогическое наблюдение
5.	Общеразвивающие упражнения.	76	24	---	100	Педагогическое наблюдение
6.	Техника тяжелой атлетики.	65	24	---	89	Педагогическое наблюдение
7.	Специальные упражнения со штангой.	64	24	---	88	Педагогическое наблюдение
8.	Сдача контрольных нормативов.	4	---	---	4	Результат
9.	Итоговое занятие.	2	---	2	---	Тестирование
И Т О Г О		216	72	6	282	

Содержание учебно-тематического плана 4-го года обучения

Тема 1. Вводное занятие.

Теория. Знакомство с целями и задачами объединения на текущий год.

Форма аттестации/контроля. Опрос.

Тема 2. Инструктаж по охране труда.

Теория. Проведение вводного и повторного инструктажа по охране труда при проведении занятий объединения «Тяжелая атлетика» в тренажерном зале ДДТ «Радуга».

Форма аттестации/контроля. Опрос.

Тема 3. Врачебный контроль, повторение основ спортивного массажа.

Практика. Определение пульса, выполнение элементарного спортивного массажа.

Форма аттестации/контроля. Педагогическое наблюдение.

Тема 4. Обзор и применение допустимой фармакологии (витаминов и пищевых добавок)

Теория. Знакомство с нормами употребления витаминов и пищевых добавок с учетом веса спортсмена.

Форма аттестации/контроля. Опрос.

Тема 5. Общеразвивающие упражнения.

Практика. Выполнение упражнений со штангой, гантелями, на тренажерах.

Форма аттестации/контроля. Педагогическое наблюдение.

Тема 6. Техника тяжелой атлетики.

Практика. Выполнение техники классических тяжелоатлетических упражнений.

Форма аттестации/контроля. Педагогическое наблюдение.

Тема 7. Специальные упражнения со штангой.

Практика. Выполнение упражнений на развитие грудных мышц, мышц спины, рук и ног.

Форма аттестации/контроля. Педагогическое наблюдение.

Тема 8. Сдача контрольных нормативов.

Практика. Выполнение контрольных нормативов.

Форма аттестации/контроля. Результат.

Тема 9. Итоговое занятие.

Практика. Подведение итогов работы объединения за год.

Форма аттестации/контроля. Тестирование.

ЗУНЫ 4- го года обучения

К концу 4-го года обучения учащиеся должны выполнить минимум первый спортивный разряд, также, если позволяют индивидуальные особенности, предусматривается выполнение норматива кандидата в мастера спорта.

А также учащиеся должны:

знать:

- правила поведения на занятиях объединения;
- строение мышц человека;
- влияние физических упражнений на организм;
- основные правила гигиены закаливания;
- количество и способы применения витаминных препаратов;
- основные правила режима питания, приема пищевых добавок, витаминов;
- правила судейства;
- правила выполнения упражнений со штангой, гантелями, на тренажерах;
- технику выполнения тяжелоатлетических упражнений;
- правила выполнения специальных упражнений со штангой.

уметь:

- выполнять элементарный спортивный массаж;
- выполнять технику упражнений тяжелой атлетики;
- выполнять специальные упражнения со штангой, общеразвивающие упражнения.

владеть навыками самоконтроля организма.

Учебно-тематический план 5-го года обучения

№ п/п	Тема	Количество часов				Формы аттестации/контроля
		Груп.	Инд.	Из них		
				Теория	Практ.	
1.	Вводное занятие.	1	---	1	---	Опрос
2.	Инструктаж по охране труда.	2	---	2	---	Опрос
3.	Общеразвивающие упражнения.	70	24	---	94	Педагогическое наблюдение
4.	Техника тяжелой атлетики.	67	24	---	91	Педагогическое наблюдение
5.	Специальные упражнения со штангой.	70	24	---	94	Педагогическое наблюдение
6.	Сдача контрольных нормативов.	4	---	---	4	Результат
7.	Итоговое занятие.	2	---	2	---	Тестирование
И Т О Г О		216	72	5	283	

Содержание учебно-тематического плана 5-го года обучения

Тема 1. Вводное занятие.

Теория. Знакомство с целями и задачами объединения на текущий год.
Форма аттестации/контроля. Опрос.

Тема 2. Инструктаж по охране труда.

Теория. Проведение вводного и повторного инструктажа по охране труда при проведении занятий объединения «Тяжелая атлетика» в тренажерном зале ДДТ «Радуга».
Форма аттестации/контроля. Опрос.

Тема 3. Общеразвивающие упражнения.

Практика. Выполнение упражнений со штангой, гантелями, на тренажерах.
Форма аттестации/контроля. Педагогическое наблюдение.

Тема 4. Техника тяжелой атлетики.

Практика. Выполнение техники классических тяжелоатлетических упражнений.
Форма аттестации/контроля. Педагогическое наблюдение.

Тема 5. Специальные упражнения со штангой.

Практика. Выполнение упражнений на развитие грудных мышц, мышц спины, рук и ног.
Форма аттестации/контроля. Педагогическое наблюдение.

Тема 6. Сдача контрольных нормативов.

Практика. Выполнение контрольных нормативов.

Форма аттестации/контроля. Результат

Тема 7. Итоговое занятие.

Практика. Подведение итогов работы объединения за год.

Форма аттестации/контроля. Тестирование.

ЗУНЫ 5- го года обучения

К концу 5-го года обучения предусматривается выполнение норматива кандидата в мастера спорта и мастера спорта, если позволяют индивидуальные особенности.

А также учащиеся должны:

знать:

- правила поведения на занятиях объединения;
- строение мышц человека;
- влияние физических упражнений на организм;
- основные правила гигиены закаливания;
- количество и способы применения витаминных препаратов;
- основные правила режима питания, приема пищевых добавок, витаминов;
- правила судейства;
- правила выполнения упражнений со штангой, гантелями, на тренажерах;
- технику выполнения тяжелоатлетических упражнений;
- правила выполнения специальных упражнений со штангой.

уметь:

- выполнять элементарный спортивный массаж;
- выполнять технику упражнений тяжелой атлетики;
- выполнять специальные упражнения со штангой, общеразвивающие упражнения.

владеть навыками самоконтроля организма.

1.4. Планируемые результаты

К концу обучения предусматривается выполнение спортивных разрядов, а также нормативов кандидата в мастера спорта и мастера спорта, если позволяют индивидуальные особенности.

В качестве основных планируемых результатов возможны, но не ограничиваются следующим:

Личностные универсальные учебные действия у учащихся будут сформированы:

- широкая мотивационная основа спортивной деятельности, включающая социальные, учебные и внешние мотивы;
- устойчивый интерес к занятиям спортом, новым способам самовыражения;
- ответственное отношение к учению, готовности и способности учащихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению;
- внутренняя позиция учащегося;
- ориентация на моральные нормы и их выполнение;
- адекватное понимание причин успешности/неуспешности творческой деятельности;
- основа гражданской идентичности, своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как представителя народа, гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину;
- установка на здоровый образ жизни.

Регулятивные универсальные учебные действия учащиеся научатся:

- принимать и сохранять поставленную задачу;
- учитывать выделенные этапы работы;
- планировать свои действия;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль;
- адекватно воспринимать оценку педагога;
- различать способ и результат действия;
- вносить коррективы в действия на основе их оценки и учета сделанных ошибок.
- проявлять познавательную инициативу.

Познавательные универсальные учебные действия учащиеся научатся:

- осуществлять поиск нужной информации с использованием учебной и дополнительной литературы, в том числе пространстве Интернета;
- анализировать, выделять главное;
- проводить сравнение, классификацию по разным критериям;
- устанавливать причинно-следственные связи;
- строить логичное рассуждение;
- устанавливать аналогии;

- высказывать суждения, делать умозаключения и выводы.

**Коммуникативные универсальные учебные действия
учащиеся научатся:**

- учитывать разные мнения;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться, приходить к общему решению;
- соблюдать корректность в высказываниях;
- задавать вопросы по существу;
- использовать речь для регуляции своего действия;
- владеть монологической и диалогической формами речи.

**В результате занятий по предложенной программе
учащиеся будут знать:**

- основные правила гигиены закаливания, режима питания;
- основные группы мышц;
- методику планирования спортивной тренировки;
- правила судейства;
- технику выполнения упражнений тяжелой атлетики;
- значение применения витаминных препаратов;
- нормы употребления витаминов и пищевых добавок с учетом веса.

учащиеся будут уметь:

- правильно выполнять технику жимовых упражнений;
- выполнять специальные упражнения со штангой;
- составлять комплексы упражнений на основные группы мышц;
- составлять частично тренировочные программы.

учащиеся будут обладать навыками:

- судейства;
- измерения пульса;
- элементарного спортивного массажа;
- выполнения классических упражнений тяжелой атлетики;
- самоконтроля организма.

Раздел № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Календарный учебный график Приложение № 1

2.2. Условия реализации программы

Для реализации программы необходимо следующее:

материально-техническое обеспечение:

- штанги;
- комбинированные стойки для приседаний и для жима лежа;
- стойка для жима лежа;
- комбинированный тренажер;
- брусья;
- турник;
- козёл гимнастический;
- гири;
- гантели;
- шведская стенка;
- пояса тяжёлоатлетические;
- лямки для тяги;
- бинты на кисти и колени;
- подставки для тяги;
- тренажер для развития грудных мышц;
- тренажер для развития мышц груди и трицепсов.

информационное обеспечение предполагает оснащение содержания образовательной программы специальной, педагогической и методической литературой (см. список литературы).

кадровое обеспечение:

Педагог, реализующий данную программу, должен обладать следующими личностными и профессиональными качествами:

- умение вызвать интерес к себе и преподаваемому предмету;
- умение создавать комфортные условия для успешного развития личности учащихся;
- умение увидеть и раскрыть способности учащихся;
- постоянное самосовершенствование педагогического мастерства и повышение уровня квалификации по специальности.

2.3. Формы аттестации

Для оценки результативности учебных занятий применяются следующие формы контроля и аттестации:

- формы текущего контроля: опрос, педагогическое наблюдение.
- формы промежуточного контроля: педагогическое наблюдение, результат.
- формы итоговой аттестации: соревнования различного уровня, сдача контрольных нормативов.

2.4. Оценочные материалы:

Оценка результатов освоения дополнительной общеразвивающей программы «Тяжелая атлетика» осуществляется по следующим критериям:

- уровень сформированных знаний, умений, навыков;
- уровень развития учащихся, включающий индивидуальные качества и личностный рост;
- участие в соревнованиях различного уровня.

Используются следующие оценочные материалы:

- разрядные нормы (Приложение № 2)
- опросник (Приложение № 3).

2.5. Методические материалы

Форма обучения - очная.

В процессе организации образовательного процесса используются следующие:

методы обучения:

- словесный;
- наглядный;
- практический.

методы воспитания:

- убеждения;
- личный пример;
- поощрения.

Основной **формой организации образовательного процесса** является групповое практическое занятие с индивидуальным подходом.

Групповой метод обучения способствует созданию соревновательного фона, стимулирующего повышенную работоспособность учащихся, развитию коллективизма, что позволяет учащимся эффективно взаимодействовать в группе, способствует самораскрытию потенциальных возможностей учащегося. Кроме того, педагогом используется индивидуальный подход с целью подготовки к соревнованиям.

Формы занятий определяются содержанием программы и предусматривают:

- теоретическое занятие;
- практическое занятие;
- комбинированное занятие;
- зачет;
- соревнование.

Используются следующие **педагогические технологии:**

- группового обучения;
- дифференцированного обучения;
- развивающего обучения;
- коммуникативная технология обучения;
- здоровьесберегающая технология и др.

При составлении данной программы учитывались следующие **принципы**:

Принцип комплектности предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технической, психологической и теоретической подготовки, восстановительных мероприятий и воспитательной работы, медико-биологического и педагогического контроля).

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения, чтобы в многолетнем учебно-тренировочном процессе учесть преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности.

Принцип вариативности предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей атлетов, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующуюся разнообразием средств и методов тренировки и величин нагрузок, направленных на решение определенных задач подготовки.

Обязательными в учебно-воспитательном процессе являются и следующие принципы: сознательности и активности, наглядности, доступности и индивидуализации, систематичности и постепенного повышения требований. Опора на указанные принципы, а также предлагаемые в программе средства и методика обучения являются наиболее действенными в отношении физического развития подростков, на которых она рассчитана. Названные принципы позволяют сохранить на занятии высокий творческий тонус, что приводит к качественному усвоению программного материала. Кроме того, в обучении подростков важную роль играет эмоциональный фактор: оживлённые занятия способствуют более успешному решению поставленных задач. В связи с этим для повышения эмоциональности процесса обучения предлагается введение соревновательных элементов.

Алгоритм учебного занятия:

Основными этапами занятий являются:

- организационный момент;
- постановка цели и задач занятия;
- разминка;
- основная тренировка;
- подведение итогов, рефлексия.

Для успешного овладения программой необходимо выполнять все требования тренировочного процесса от норм по ОФП до контрольных нормативов в тяжелой атлетике.

2.6. Список литературы для педагога

1. Бельский И.В. «Системы эффективной тренировки».- Минск, 2006
2. Верхошанский Ю.В. Принципы организации тренировки спортсменов высокого класса в годичном цикле //Теория и практика физической культуры. - 2006. - №2. - С. 24-31.
3. Дворкин Л.С. Подготовка юного тяжелоатлета: Учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2006.- 396с.
4. Кубаткин В.П. Спортивная тренировка как предмет системного исследования. Теория и практика физической культуры. -2003.- №1- с. 28-31.
5. Марченко В.В. Особенности тренировки квалифицированных тяжелоатлетов /В.В. Марченко, В.Н. Рогозян//Теория и практика физической культуры. - 2004. - № 2. - с. 33-36.
6. Основы спортивной тренировки: Учебно-методическое пособие. – Волгоград: Издательство Волгоградского государственного университета, 2001. – 88 с.
7. Смолевский В.М. Централизованная тренировка (подготовка) спортсменов высшего класса: принципы, организация и методы реализации. Теория и практика физической культуры. - 2003. - № 5. - С. 28-32.
8. Спортивная подготовка тяжелоатлетов. Механизмы адаптации. – М.: Изд. «Теория и практика физической культуры», 2005. – 260 с.
9. <http://sportfiction.ru/articles/takticheskoe-myshlenie-trenera-prepodavatelya-po-tyazheloy-atletike-v-usloviyakh-sorevnovatelnoy-deya/>
10. <https://infourok.ru/user/skomorohov-igor-viktorovich/page/rekomenduemaya-literatura-dlya-trenerovprepodavateley-po-tyazheloy-atletike>
11. http://wikipower.ru/index.php5/%D0%9C%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D0%BA%D0%B0_%D0%B8_%D0%BF%D0%BB%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5_%D1%82%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%BA%D0%B8_%D1%82%D1%8F%D0%B6%D0%B5%D0%BB%D0%BE%D0%B0%D1%82%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B2_%D0%9F%D1%80%D0%B8%D0%BC%D0%B5%D1%80_%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%B3%D1%80%D0%B0%D0%BC%D0%BC%D1%8B_%D1%82%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%BE%D0%BA

Список литературы для детей и родителей

1. Бельский И.В. «Системы эффективной тренировки».- Минск, 2006
2. Дворкин Л.С. Подготовка юного тяжелоатлета: Учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2006.- 396с.
3. Подписной журнал «Мир атлетизма».- С.Петербург: «Текст» №№ 1-5 2008
4. Подписной журнал «Пауэрлифтинг».- С.Петербург: «Моби Дик» №№ 2-3 2008
5. <http://36n6.ru/tajolaya-atletika-dla-novicka/>
6. <http://forum.steelfactor.ru/index.php?showtopic=44460>

Разрядные нормативы по тяжелой атлетике.

Мужчины

Весовая категория	Сумма двоеборья (кг)								
	Взрослые						Юноши 11-15 лет		
	МСМК	МС	КМС	1	2	3	1 юн	2 юн	3 юн
34 кг			-	-	-	-	75,0	70,0	55,0
38 кг			-	-	-	-	80,0	75,0	60,0
42 кг			-	105,0	95,0	90,0	85,0	80,0	65,0
46 кг			135,0	120,0	105,0	95,0	90,0	85,0	70,0
50 кг		180,0	155,0	135,0	120,0	105,0	95,0	90,0	75,0
56 кг	255,0	205,0	175,0	155,0	135,0	120,0	100,0	95,0	80,0
62 кг	285,0	230,0	195,0	175,0	155,0	130,0	110,0	100,0	85,0
69 кг	315,0	255,0	210,0	185,0	165,0	140,0	125,0	110,0	95,0
+69 кг	-	-	-	195,0	175,0	150,0	135,0	115,0	105,0
77 кг	350,0	280,0	240,0	210,0	185,0	160,0	140,0	125,0	110,0
85 кг	365,0	295,0	255,0	225,0	195,0	170,0	145,0	130,0	115,0
94 кг	385,0	310,0	265,0	230,0	200,0	175,0	155,0	135,0	120,0
+94 кг	-	315,0	270,0	235,0	210,0	180,0	160,0	140,0	125,0
105 кг	400,0	320,0	275,0	240,0	215,0	185,0	-	-	-
+105 кг	415,0	325,0	280,0	245,0	220,0	190,0	-	-	-

Женщины

Весовая категория	Сумма двоеборья (кг)								
	Взрослые						Юноши 11-15 лет		
	МСМК	МС	КМС	1	2	3	1 юн	2 юн	3 юн
34 кг	-	-	-	-	-	-	65,0	55,0	45,0
36 кг	-	-	-	-	-	-	70,0	60,0	50,0
40 кг	-	-	95,0	90,0	85,0	80,0	75,0	65,0	55,0
44 кг	-	120,0	105,0	95,0	90,0	85,0	80,0	70,0	60,0
48 кг	165,0	130,0	110,0	100,0	95,0	90,0	85,0	75,0	65,0
53 кг	180,0	140,0	120,0	110,0	105,0	95,0	90,0	80,0	70,0
58 кг	190,0	150,0	130,0	115,0	110,0	100,0	95,0	85,0	75,0
63 кг	205,0	160,0	140,0	125,0	115,0	105,0	100,0	90,0	80,0
69 кг	215,0	170,0	150,0	130,0	120,0	110,0	105,0	95,0	85,0
+69 кг	-	175,0	155,0	135,0	125,0	115,0	110,0	100,0	90,0
75 кг	225,0	180,0	160,0	140,0	130,0	120,0	-	-	-
+75 кг	235,0	190,0	165,0	145,0	135,0	125,0	-	-	-