

**Санкт-Петербургское государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение «Индустриально-судостроительный лицей»**

ПРИНЯТО

Педагогическим советом

СПб ГБПОУ «ИСЛ»
«ИСЛ»

Протокол № ___ от «___» 2021 года

УТВЕРЖДЕНО

Приказ № _____ от

Директор СПб ГБПОУ

И.В. Куричкис



**КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
К
РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ
на 2021-2022 уч.год
«ТЯЖЁЛАЯ АТЛЕТИКА»**

Форма реализации программы – очная

Год обучения – первый

Срок реализации: 1 год

Объем реализуемой программы: 120 часов

Возрастной диапазон освоения программы: от 14 до 21 года

Режим занятий: понедельник–1 час; вторник – 1 час; четверг– 1 час.

Составитель:

Педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2021

СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.....	10
ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ.....	20

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Из всех видов спортивных состязаний одним из древнейших является поднимание тяжестей. Это занятие столь же естественное, как ходьба, бег, борьба, метания. Уже на заре человечества возник культ силы. Не случайно у всех народов мира есть сказания, мифы и легенды о подвигах богатырей. Силачей боготворили, потому что они были защитой и опорой Отечества, примером для подражания и воспитания юных поколений.

Удивительный этот спорт - тяжелая атлетика. На протяжении многолетней истории в ней появилось немало выдающихся атлетов, поражавших современников высокими спортивными результатами.

Тяжелая атлетика обеспечивает всестороннее физическое развитие. Занятия способствуют развитию силы, силовой выносливости, нужной подвижности в суставах, оказывают положительное воздействие на сердечно-сосудистую и дыхательную систему, повышают функциональные возможности организма. Тяжелая атлетика состоит из двух классических упражнений: рывка и толчка. Кроме этого, на занятиях используются общеразвивающие упражнения для развития силы мышц и специальные упражнения со штангой для рывка и толчка. Систематические занятия тяжелой атлетикой оказывают благоприятное влияние на формирование характера, силы воли, умения владеть собой, отвлекают от вредного влияния улицы.

Направленность - физкультурно- спортивная.

Целью образовательной программы «Тяжелая атлетика» является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие личности через занятия тяжелой атлетикой, привитие интереса к занятиям тяжелой атлетикой.

Освоение программы и достижение поставленной цели образовательного процесса предполагают решение следующих образовательных, воспитательных и развивающих задач.

Образовательные задачи:

- овладение техникой тяжелоатлетических упражнений, навыками спортивного соревнования;
- расширение и углубление знаний воспитанников о видах спорта.

Развивающие задачи:

- развитие у воспитанников физических качеств: силы, выносливости; развитие основных функций мышления: анализа, сравнения, самоанализа, самоконтроля, самооценки;
- развитие наблюдательности и высокой концентрации внимания.

Воспитательные задачи:

- пропаганда здорового образа жизни детей и подростков, осознанной потребности в разумном досуге;
- умение адаптироваться в социальных условиях;
 - воспитание патриотизма, формирование желания служить в рядах Вооруженных Сил РФ; профилактика и предупреждение правонарушений среди подростков;
- воспитание волевых качеств: смелости, решительности, целеустремленности, психологической устойчивости, находчивости в стрессовых ситуациях;
- воспитание чувства ответственности перед коллективом, чувства товарищества;
- воспитание спортивного трудолюбия, добросовестного отношения к своим обязанностям.

Образовательный процесс строится на следующих принципах

1) Принцип обучения:

- воспитывающее обучение;
- целостность в восприятии детьми физической культуры России;
- актуализация в ходе познания региональных спортивных ценностей;
- включение детей в активную спортивную деятельность;
- сочетание индивидуальных и общечеловеческих ценностей в содержании образования и воспитания; - добровольность и доступность;
- связь обучения с практикой;
- систематичность и последовательность; - преемственность;

2) Принципы воспитания:

- связь с жизнью, средой, с требованиями общества;
- целостность и единство всех компонентов воспитательного процесса;
- гуманизм – уважение к личности в сочетании с требованиями к нему;
- опоры на положительное в личности;
- воспитание в коллективе и через коллектив;
- учет возрастных и индивидуальных особенностей детей и подростков;
- единство действий и требований к ребенку в семье, социуме, Центре детского творчества и детско-юношеской спортивной школе.

3) Принципы совершенствования спортивного мастерства:

- прочность и вариативность навыка;
- соответствие и совершенствование спортивного мастерства;

4) Принципы спортивной тренировки:

- достижение единства общей и специальной физической подготовленности;
- повторность и непрерывность тренировочного процесса;
- цикличность;
- постепенное увеличение тренировочных нагрузок.

Важнейшим фактором влияния на рост спортивных результатов играют **принципы спортивной тренировки.**

Принцип всесторонности: оно предполагает разностороннюю физическую подготовленность. Специальная выносливость, которая вырабатывается применением определенных объемов с продолжительной работой, большими или средними весами. Быстрота, которая вырабатывается классическими и вспомогательными упражнениями с отягощениями 60-70%. Гибкость вырабатывается приседаниями рывковым и толчковым хватом, уходами в рывковый сед.

Принцип постепенности: предусматривает разучивание элементов техники от простых к сложным с постепенным увеличением нагрузок.

Принцип сознательности: предполагает осознанное отношение ко всему, что связано с достижением спортивного мастерства. Обязательное понимание поставленной задачи. Предоставление упражнения в своем воображении. Осмысленные подходы и сознательный расчет физических нагрузок.

Принцип повторяемости: заключается в повторении упражнения для развития силы и совершенствования техники.

До 70% от - 3-6 раз за один подход.

От 70-80% - 2-5 раз за один подход.

От 80-85% - 1-4 раза за один подход.

От 85-90% от - 1-3 раза за один подход.

Принцип оптимальности сочетания объема и интенсивности является основополагающим. Ибо только оптимальное сочетание этих критериев приводит к намеченной цели

Программа «Тяжелая атлетика» **рассчитана на 1 год обучения 120 часов:** 3 раза в неделю по 1 часу, 12 часов в месяц.

Возраст обучающихся – 14-21 год.

Методы и средства обучения

Метод целостного упражнения предусматривает разучивание тяжелоатлетических упражнений по возможности в целом виде, с акцентом внимания обучаемого на главном в этом упражнении.

Метод сопряженного воздействия обеспечивает взаимодействие физической подготовки с технико-тактической; он способствует развитию специальных физических качеств во время отработки тяжелоатлетических упражнений.

Игровой метод может применяться при проведении занятий по физической подготовке.

Соревновательный метод является способом стимулирования деятельности обучающихся.

Методы использования слова и наглядного воздействия широко применяются в практических и теоретических занятиях:

- ✓ словесные методы: инструктирование, сопроводительное пояснение, указания и команды, словесные оценки, словесные отчеты и взаиморазъяснения, самопроговаривания и самоприказы (основаны на внутренней речи);
- ✓ методы натуральной демонстрации: непосредственный показ педагогом или хорошо подготовленным воспитанником тяжелоатлетических упражнений при их изучении и в процессе их совершенствования;
- ✓ методы опосредованной демонстрации: демонстрация наглядных пособий по технике тяжелоатлетических упражнений (рисунков, фотографий, плакатов и др.), просмотр видеозаписей проведенных соревнований по тяжелой атлетике.

Основными средствами обучения воспитанников спортивного отделения «Тяжелая атлетика» являются физические упражнения, которые по признаку специфичности разделяются на 2 группы:

- **общеразвивающие упражнения** - это упражнения, обеспечивающие разностороннюю работу основных мышечных групп и оказывающие общее воздействие на организм обучающихся; повышающие работоспособность организма, создающие прочную базу для достижения высокого спортивного мастерства;
- **специальные физические упражнения**, способствующие совершенствованию физических качеств, специфических для тяжелой атлетики: силы, выносливости.

Формы контроля знаний, умений и навыков (ЗУН) обучающихся

Промежуточный контроль осуществляется в форме городских соревнований и соревнований внутри спортивных групп по тяжелой атлетике.

Итоговый контроль - это участие во всероссийских, региональных и областных соревнованиях.

Комплексный контроль включает:

- ✓ педагогические наблюдения за поведением воспитанников в коллективе, во время занятий, соревнований;
- ✓ определение уровня теоретических знаний в ходе бесед, занятий по тактике и в процессе выполнения специальных заданий;
- ✓ метод экспертных оценок - определение уровня подготовленности ребят на данном этапе соревнований и тренировок;
- ✓ видеозапись игровой деятельности обучающихся, позволяющая увидеть уровень технико-тактической подготовленности и о двигательной активности (работоспособности) каждого воспитанника;

- ✓ исследование психомоторных функций - определение и анализ наиболее важных показателей, характеризующих быстроту и точность движений.

Критерии оценки знаний, умений и навыков воспитанников

Дети должны знать	Должны уметь	У детей должны быть развиты	Должны быть воспитаны
-виды спорта; -значение физической культуры и спорта для подготовки к труду и защите Родины; -историю возникновения и развития тяжелой атлетики; -сведения о технике тяжелоатлетических упражнений.	-владеть техникой тяжелоатлетических упражнений; -владеть основами тактики выступления на соревнованиях.	-мышечная система, костно-связочный аппарат; -достаточная подвижность в суставах, координация движений; -основные функции мышления: анализа, сравнения, самоанализа; -физические качества: сила, выносливость, терпение, гибкость, ловкость.	волевые качества: настойчивость в стрессовых ситуациях, - смелость, решительность, уверенность, психологическая устойчивость; -вежливость, уважение к результатам своего и чужого труда; - спортивное трудолюбие, ответственность в соревнованиях.

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

К рабочей программе дополнительного образования

«ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА»

на 2021 - 2022 учебный год

№	Дата проведения занятия	Тема занятия	Количество часов		Форма контроля	Примечание
			Теория	Практика		
Тема 1 Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности (8 ч)						
1	Сентябрь 02.09	Техника безопасности на занятиях по тяжелой атлетике и правила поведения в спортивном зале	1			
2	06.09	Техника безопасности на занятиях по тяжелой атлетике и правила поведения в спортивном зале	1		Анкетирование	
3	07.09	Значение физической культуры и спорта для подготовки к труду и защите Родины.	1			
4	09.09	Значение физической культуры и спорта для подготовки к труду и защите Родины.	1			
5	13.09	История развития тяжелой атлетики в России, мире, Ленинградской области.	1			

6	14.09	История развития тяжелой атлетики в России, мире, Ленинградской области.	1			
7	16.09	Сведения о технике тяжелоатлетических упражнений.	1			
8	20.09	Сведения о технике тяжелоатлетических упражнений.	1		Тестирование	
Тема 2 Общефизическая подготовка (ОФП) - 48ч						
Раздел 1						
Рывковые упражнения (16ч)						
9	21.09	Рывок классический,		1		
10	23.09	Рывок классический,		1		
11	27.09	Рывок в полуприседе		1		
12	28.09	Рывок в полуприседе		1		
13	30.09	Рывок в полуприседе из исходного положения гриф ниже уровня колен		1	Зачёт	
14	Октябрь 04.10	Рывок в полуприседе из исходного положения гриф ниже уровня колен		1		
15	05.10	Рывок в полуприседе из исходного положения гриф выше уровня колен		1		
16	07.10	Рывок в полуприседе из исходного положения гриф выше уровня колен		1		

17	11.10	Рывок в полуприсед с последующим приседанием со штангой вверху на прямых руках		1		
18	12.10	Рывок в полуприсед с последующим приседанием со штангой вверху на прямых руках		1	Зачёт	
19	14.10	Рывковая с помоста и из исходных положений гриф ниже колен		1		
20	18.10	Рывковая с помоста и из исходных положений гриф ниже колен		1		
21	19.10	Рывковая с помоста и из исходных положений гриф выше колен		1		
22	21.10	Рывковая с помоста и из исходных положений гриф выше колен		1	Зачёт	
23	25.10	Тяга рывковая, затем рывок классический.		1		
24	26.10	Тяга рывковая, затем рывок классический.		1	Зачёт	
Раздел 2						
Толковые упражнения (16 ч)						
25	28.10	Толчок классический,		1		
26	Ноябрь 01.11	Толчок классический		1	Зачёт	
27	02.11	Подъем на грудь в полуприсед с помоста и из исходных положений гриф ниже колен		1		
28	08.11	Подъем на грудь в полуприсед с помоста и из исходных положений		1	Зачёт	

		гриф ниже колен				
29	09.11	Толчок от груди,		1		
30	11.11	Толчок от груди,		1	Зачёт	
31	15.11.	Штанга берется со стоек или из-за головы, тяга толчковая с помоста и из исходных положений гриф ниже колен		1		
32	16.11	Штанга берется со стоек или из-за головы, тяга толчковая с помоста и из исходных положений гриф ниже колен		1		
33	18.11	Штанга берется со стоек или из-за головы, тяга толчковая с помоста и из исходных положений гриф выше колен		1		
34	22.11	Штанга берется со стоек или из-за головы, тяга толчковая с помоста и из исходных положений гриф выше колен		1	Зачёт	
35	23.11	Приседания со штангой на плечах и на груди,		1		
36	29.11	Приседания со штангой на плечах и на груди,		1	Зачёт	
37	27.11	Уход в сед из исходного положения гриф на плечах,		1		
38	30.11	Уход в сед из исходного положения гриф на плечах,		1	Зачёт	
39	Декабрь 02.12	Хват рывковый.		1		

40	06.12	Хват рывковый.		1	Зачёт	
Раздел 3						
Дополнительные упражнения (16 ч)						
41	07.12	Приседания со штангой на плечах стоя на носках		1		
42	09.12	Приседания со штангой на плечах стоя на носках		1		
43	13.12	Приседания в «ножницах» со штангой между ногами в прямых руках;		1		
44	14.12	Приседания в «ножницах» со штангой между ногами в прямых руках;		1	Зачёт	
45	16.12	Наклоны с отягощением на «козле»		1		
46	20.12	Наклоны с отягощением на «козле»		1		
47	21.12	Наклоны со штангой на плечах		1		
48	23.12	Наклоны со штангой на плечах		1	Зачёт	
49	27.12	Стоя на прямых ногах и со штангой на плечах,		1		
50	28.12	Стоя на прямых ногах и со штангой на плечах,		1	Зачёт	
51	30.12	Сидя на стуле, со штангой на плечах		1		
52	10.01	Сидя на стуле, со штангой на плечах		1	Зачёт	

53	Январь 2022 год 11.01	Жим рывковым хватом из-за головы		1		
54	13.01	Жим рывковым хватом из-за головы		1		
55	17.01	Жим рывковым хватом из-за головы с последующим приседанием со штангой вверху.		1		
56	18.01	Жим рывковым хватом из-за головы с последующим приседанием со штангой вверху.		1		
Тема 3 Специально-физическая подготовка (СФП) – 54 ч						
Раздел 1						
Классические упражнения (18 ч)						
57	20.01	Жим штанги от груди, лежа на скамейке		1		
58	24.01	Жим штанги от груди, лежа на скамейке		1	Зачёт	
59	25.01	Отжимание		1		
60	27.01	Отжимание от брусьев		1	Зачёт	
61	31.01	Тяга штанги к груди, лежа на скамейке		1		
62	Февраль 01.02	Тяга штанги к груди, лежа на скамейке		1	Зачёт	

63	03.02	Лежа на спине поперек скамейки, прямые ноги в упоре.		1		
64	07.02	Лежа на спине поперек скамейки, прямые ноги в упоре.		1		
65	08.02	Доставание прямыми ногами до перекладины из виса.		1		
66	10.02	Лежа на спине на наклонной доске вниз головой, ноги закреплены		1	Зачёт	
67	14.02	Лежа на животе поперек высокой скамейки, прямые ноги в упоре.		1		
68	15.02	Лежа на животе поперек высокой скамейки, прямые ноги в упоре.		1	Зачёт	
69	17.02	Лежа на боку поперек высокой скамейки, прямые ноги в упоре.		1		
70	21.02	Лежа на боку поперек высокой скамейки, прямые ноги в упоре.		1	Зачёт	
71	22.02	В положении сидя на полу, ноги вперед, перенос блина прямыми руками вправо-влево.		1		
72	24.02	В положении сидя на полу, ноги вперед, перенос блина прямыми руками вправо-влево.		1	Зачёт	
73	28.02	Тяга веса за трос через блок разворотом корпуса.		1		
74	Март 01.03	Рывок гири в положении стоя с наклоном вперед, одна нога впереди на возвышенном упоре.		1	Зачёт	

Раздел 2

Общеразвивающие упражнения для силы мышц и специальные упражнения со штангой-(18ч)

75	03.03	Приседания со штангой		1		
76	07.03	Приседания со штангой		1		
77	10.03	Выпады со штангой.		1		
78	14.03	Выпады со штангой.		1	Зачёт	
79	15.03	Становая тяга.		1		
80	17.03	Становая тяга.		1		
81	21.03	Жим штанги лежа.		1		
82	22.03	Жим штанги лежа.		1		
83	24.03	Тяга в наклоне обратным хватом.		1		
84	28.03	Тяга в наклоне обратным хватом.		1		
85	29.03	Жим стоя или «армейский жим».		1		
86	31.03	Жим стоя или «армейский жим».		1	Зачёт	
87	Апрель 04.04	Тяга штанги к подбородку.		1		
88	05.04	Тяга штанги к подбородку.		1		
89	07.04	Подъем на бицепс стоя.		1		
90	11.04	Подъем на бицепс стоя.		1		
91	12.04	Французский жим.		1		
92	14.04	Французский жим.		1	Зачёт	
Раздел 3						

Тактика выступления на соревнованиях- (18 ч)						
93	18.04	Рывок обеими руками открытый хват		1		
94	19.04	Рывок обеими руками открытый хват		1		
95	21.04	Рывок обеими руками простой хват		1		
96	25.04	Рывок обеими руками простой хват		1		
97	26.04	Рывок обеими руками хват замком		1		
98	28.04	Рывок обеими руками хват замком		1	Зачёт	
99	05.05	Рывок с выпадом		1		
100	12.05	Рывок с выпадом		1		
101	16.05	Рывок с подседом		1		
102	17.05	Рывок с подседом		1	Зачёт	
103	19.05	Движение при рывке		1		
104	23.05	Движение при рывке		1		
105	24.05	Толчок обеими руками		1		
106	26.05	Толчок обеими руками		1	Зачёт	
107	30.05	Перемещение штанги при толчке		1		
108	31.05	Перемещение штанги при толчке		1	Зачёт	
109	Июнь	Рывок обеими руками 3 попытки		1	Зачёт	

	02.06					
110	06.06	Толчок обеими руками 3 попытки		1	Зачёт	
Тема 4 Итоговая аттестация - 6 ч						
111	07.06	Районные и городские соревнования		1	Результаты	
112	13.06	Районные и городские соревнования		1	Результаты	
113	14.06	Районные и городские соревнования		1	Результаты	
114	16.06	Районные и городские соревнования		1	Результаты	
115	20.06	Районные и городские соревнования		1	Результаты	
116	21.06	Районные и городские соревнования		1	Результаты	
Тема 5 Итоговые занятия - 4 ч						
117	23.06	Подведение итогов		1		
118	27.06	Польза тяжёлой атлетики		1		
119	28.06	Вред тяжёлой атлетики		1		
120	30.06	Анкетирование		1	Анкетирование	
		ИТОГО – 120 часов		12	108	

ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ

№ редакции документа	Описание изменений	Подпись

