

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

ПРИНЯТО

Педагогическим советом
СПб ГБПОУ «ИСЛ»

Протокол № 1 от «30.08» 2022года

УТВЕРЖДЕНО

Приказ № 15940/1 от 01.09.22
Директор СПб ГБПОУ «ИСЛ»

И.В. Курчикис



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

на 2022-2023 учебный год

К дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе

« ТЯЖЁЛАЯ АТЛЕТИКА »

Форма реализации программы – очная

Год обучения – первый и второй

Срок реализации: 2 года

Объем реализуемой программы: 360 часов

Возрастной диапазон освоения программы: от 14 до 21 года

Режим занятий: понедельник; среда; четверг.

Составитель:

Педагог дополнительного образования

Сидоров Владимир Витальевич

Рекомендовано

Методическим советом

СПб ГБОУ «ИСЛ»

Протокол № 2 от 20.08 2022г

Санкт-Петербург

2022

СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3-9
УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН.....	10
СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧЕННОГО МАТЕРИАЛА.....	11-15
МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ.....	16 - 17
ЛИТЕРАТУРА.....	18-19

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 240 часов: 3 раза в неделю по 2 часа, 24 часа 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.

УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Название темы и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Тема 1 Введение	16	16	-
2	Тема 2 Общезначительная подготовка (ОФП)	96	-	96
	Раздел 1 Рывковые упражнения	32	-	32
	Раздел 2 Толковые упражнения	32	-	32
	Раздел 3 Дополнительные упражнения	32	-	32
3	Тема 3 Специально- физическая подготовка (СФП)	108	-	108
	Раздел 1 Классические упражнения	36	-	36
	Раздел 2 Общеразвивающие упражнения	36	-	36
	Раздел 3 Тактика выступления на соревнованиях	36	-	36
4	Тема 4 Итоговая аттестация	12	-	12
5	Тема 5 Итоговые занятия	8	8	-
	Итого	240	24	216

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	02.09.2022	23.06.2023		240	16:30-19:00
2 год	02.09.2022	23.06.2023		120	16:30-19:00

СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧЕННОГО МАТЕРИАЛА

Тема 1 Введение (16ч)

Занятие 1-8

Техника безопасности на занятиях по тяжелой атлетике и правила поведения в спортивном зале. Значение физической культуры и спорта для подготовки к труду и защите Родины. История развития тяжелой атлетики в России, мире, Ивановской области. Сведения о технике тяжелоатлетических упражнений.

Теория – 16 ч

Тема 2 Общефизическая подготовка (ОФП) (96ч)

Занятие 9-56

Общая физическая подготовка (ОФП) - это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании. В основе общей физической подготовки может быть любой вид спорта или отдельный комплекс упражнений, допустим: гимнастика, бег, аэробика, единоборства, плавание, любые подвижные игры. Главное избежать узкой специализации и гипертрофированного развития только одного физического качества за счёт и в ущерб остальных.

Цели и задачи общей физической подготовки

1. **Здоровье.** Общая физическая подготовка нужна в первую очередь для укрепления здоровья. Изменения при развитии физических качеств происходят на молекулярном уровне, изменяя физиологические и биохимические процессы. Увеличивается сопротивляемость организма к неблагоприятным факторам, повышается иммунитет. ОФП сдерживает процессы старения.

2. **Общее физическое развитие.** ОФП не является спортом, но ни в одном виде спорта без нее не обойтись. Общая физическая подготовка обеспечивает всестороннее и гармоничное физическое развитие человека. Подготавливает базу для специальной физической подготовки в конкретном виде спорта, в военной или трудовой деятельности.

3. **Специальная подготовка.** Даже высокий уровень общей физической подготовки не всегда может быть достаточен. В некоторых случаях (определенный вид спорта, личные потребности, профессиональный труд) требуется повышенный уровень специальной физической подготовки. Одним требуется повышенное развитие силы, другим выносливости, третьим гибкости.

Практика-96ч

Раздел 1 Рывковые упражнения (32ч)

Занятие 9-24

Из рывковых упражнений это рывок классический, рывок в полуприсед, рывок в полуприсед из исходного положения гриф ниже и выше уровня колен, рывок в полуприсед с последующим приседанием со штангой вверху на прямых руках, тяга рывковая с помоста и из исходных положений гриф ниже и выше колен, тяга рывковая, затем рывок классический.

Практика – 32 ч

Раздел 2 Толковые упражнения (32ч)

Занятие 25-40

Из толчковых упражнений это толчок классический, подъем на грудь в полуприсед с помоста и из исходных положений гриф ниже колен, толчок от груди, штанга берется со стоек или из-за головы, тяга толчковая с помоста и из исходных положений гриф ниже и выше колен. На всех этапах применяются приседания со штангой на плечах и на груди, а также уход в сед из исходного положения гриф на плечах, хват рывковый.

Практика -32 ч

Раздел 3 Дополнительные упражнения (32ч)

Занятие 41-56

Из дополнительных средств постоянно применяются приседания со штангой на плечах стоя на носках и приседания в «ножницах» со штангой между ногами в прямых руках; наклоны с отягощением на «козле», со штангой на плечах, стоя на прямых ногах и со штангой на плечах, сидя на стуле; жим рывковым хватом из-за головы с последующим приседанием со штангой вверху.

Практика – 32 ч

Тема 3 Специально-физическая подготовка (108ч)

Занятия 57-107

Специальная Физическая Подготовка - представляет собой воспитание физических способностей, являющихся специфической предпосылкой для достижений в избранном виде спорта.

Она направлена на максимально возможное развитие данных способностей.

Цель СФП - добиться высоких результатов в соревновательной деятельности.

Задачи СФП.

1. Развитие и совершенствование физической подготовленности, необходимых и характерных для избранного вида спорта.
2. Развитие навыков для успешного технического и тактического совершенствования.
3. Избирательное развитие отдельных мышц и мышечных групп, несущих основную нагрузку при выполнении специальных упражнений.

Различные виды спорта требуют разнообразное сочетание тех или иных способностей. Поэтому необходимо избирательно воздействовать на способности, отвечающие его специфике с тем, чтобы обеспечить максимально возможную степень их развития

Практика – 108 ч

Раздел 1 Классические упражнения (36ч)

Занятия 57-74

Жим штанги от груди, лежа на скамейке, отжимание, отжимание от брусьев, тяга штанги к груди, лежа на скамейке, лежа на спине поперек скамейки, прямые ноги в упоре, доставание прямыми ногами до перекладины из виса, лежа на спине на наклонной доске вниз головой, ноги закреплены, лежа на животе поперек высокой скамейки, прямые ноги в упоре, в положении сидя на полу, ноги вперед, перенос блина прямыми руками вправо-влево, тяга веса за трос через блок разворотом корпуса, рывок гири в положении стоя с наклоном вперед, одна нога впереди на возвышенном упоре.

Практика – 36 ч

Раздел 2 Общеразвивающие упражнения для силы мышц и специальные упражнения со штангой (36ч)

Занятия 75-92

Приседания со штангой, выпады со штангой, становая тяга, жим штанги лежа, тяга в наклоне обратным хватом, жим стоя или «армейский жим», тяга штанги к подбородку, подъем на бицепс стоя, французский жим.

Практика – 36 ч

Раздел 3 Тактика выступления на соревнованиях по тяжелой атлетике (36ч)

Занятия 93-107

Рывок обеими руками, рывок с выпадом, рывок с подседом, движение при рывке, толчок обеими руками, перемещение штанги при толчке.

Рывок обеими руками от 2,5 до 5 кг ниже своего имеющегося лучшего достижения 2 попытки, чтобы повторить свой старый личный рекорд, 3 попытки, в соревнованиях устанавливает новый личный рекорд.

Толчок обеими руками от 2,5 до 5 кг ниже своего имеющегося лучшего достижения 2 попытки, чтобы повторить свой старый личный рекорд, 3 попытки, в соревнованиях устанавливает новый личный рекорд

Практика -36 ч

Тема 4 Итоговая аттестация: районные и городские соревнования по тяжелой атлетике (12ч)

Занятия 111-116

Практика–12 ч

Тема 5 Итоговые занятия (8ч)

Занятия 117- 120

Теория – 8 ч

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

1) Материально-технические условия, необходимые для нормальной деятельности обучающихся: освещение зала, соответствующее санитарно-гигиеническим нормам; тренировочные, соревновательные помосты; судейская сигнализация; спортивный инвентарь и оборудование:

- учебно-тренировочные, соревновательные штанги (мужские и женские);
- тренажеры;
- скакалки, гантели, набивные мячи, гири;
- гимнастические скамейки, перекладина;
- стойки для жима, приседаний;
- спортивная форма: штангетки, тяжелоатлетическое трико, ремни; зеркала на стенах;
- шкафы для хранения тренировочных манекенов; настенные часы; весы для взвешивания детей;
- магнитофон; телевизор, видео (DVD) магнитофон; громкоговоритель (для проведения соревнований).

2) Организационные условия:

- ✓ один год обучения программа предусматривает 240 учебных часа,
- ✓ занятия проходят по 2 часа 3 раза в неделю; наполняемость групп - 12-15 человек;

Организация работы с родителями или опекунами:

- ✓ привлекать родителей или опекунов к оказанию помощи в ремонте зала
- ✓ приглашать родителей или опекунов на открытые занятия, соревнования, праздники и другие массовые мероприятия в спортивных группах,
- ✓ привлекать к работе с родителями или опекунами специалистов: психологов, социальных педагогов, врачей, педагогов.

Организация интеграционной деятельности спортивной группы:

- ✓ организовать внешнюю интеграционную деятельность с образовательными учреждениями города и района для проведения совместных занятий и соревнований.

ЛИТЕРАТУРА

ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ ПЕДАГОГА

1. Шадрин В.Н. Психологические основы формирования двигательного навыка. – Казань: Казанский ун-т, 1978.
2. Фарфель В.С. Управление движениями в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1975.
3. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. – М.: «Физкультура и спорт», 1975.
4. Скотников В.Ф., Смирнов В.Е., Якубенко Я.Э. Тяжелая атлетика (программы). – М.: «Советский спорт», 2005.
5. Теория и методика физического воспитания. Учебник для ин-тов физ. культуры. Под общей ред. Л.П. Матвеева и А.Д. Новикова. – М.: «Физкультура и спорт», 1976.
7. Евсеев Ю.И. Физическая культура. Серия «Учебники, учебные пособия». – Ростов-н/Д: Феникс, 2003.
8. Роман Р.А., Шакирзянов М.С. Рывок, толчок. – М.: «Физкультура и спорт», 1978.
8. Дворкин Л.С. Юный тяжелоатлет. – М.: «Физкультура и спорт», 1982.
9. Медведев П.Н. Многолетнее планирование тренировки. М.: «Физкультура и спорт», 1971.
10. Скобцов А., Терентьев В. Край текстильный – край спортивный (страницы ивановского спорта). – Ярославль, Верхне-Волжское изд-во, 1988.
11. Волков В.М. Тренеру о подростке. – М.: «Физкультура и спорт», 1973.
12. Липкина А.И. Самооценка школьника. – М.: «Знание», 1976.
13. Олимпийская энциклопедия. – М.: Изд-во «Советская энциклопедия», 1980.
14. Васильева В., Коссовская Э., Степочкина Н. Физиология человека. – М.: «Физкультура и спорт», 1972.
15. Добровольский В.К. Профилактика повреждений, патологических состояний и заболеваний при занятиях спортом. – М.: «Физкультура и спорт», 1967.
16. Спортивная медицина. Общая патология, врачебный контроль с основами частной патологии. Под ред. Дембо А.Г. – М.: «Физкультура и спорт», 1975.
17. Фомин Н.А. Физиология человека: Учебное пособие для студентов факульт. физ. культуры пед. ин-тов. – М.: Просвещение, 1982.
18. Лаптев А.П. Гигиена. Учебник для средних физкультурных учебных заведений. – М.: «Физкультура и спорт», 1977.

19. Практические занятия по врачебному контролю. Под общ. ред. А.Г. Дембо. - М.: «Физкультура и спорт», 1976.
20. Иванов Д.И. Сила самых сильных: Тяжелая атлетика на Олимпиадах. – М.: Советская Россия, 1979.
21. Озолин Н.Г. Легкая атлетика. – М.: Физкультура и спорт, 1989.
22. Смолевский В.М., Гавердовский Ю.К. Спортивная гимнастика. – М.: «Физкультура и спорт», 1979.

ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

1. Роман Р.А., Шакирзянов М.С. Рывок, толчок. – М.: «Физкультура и спорт», 1978.
2. Дворкин Л.С. Юный тяжелоатлет. – М.: «Физкультура и спорт», 1982.
3. Олимпийская энциклопедия. – М.: Изд-во «Советская энциклопедия», 1980.
4. Скобцов А., Терентьев В. Край текстильный – край спортивный (страницы ивановского спорта). – Ярославль, Верхне-Волжское изд-во, 1988.
5. Фомин Н.А. Физиология человека: Учебное пособие для студентов факульт.
5. физ. культуры пед. ин-тов. – М.: Просвещение, 1982.
6. Лаптев А.П. Гигиена. Учебник для средних физкультурных учебных заведений. – М.: «Физкультура и спорт», 1977.
7. Васильева В., Коссовская Э., Степочкина Н. Физиология человека. – М.: «Физкультура и спорт», 1972.
8. Добровольский В.К. Профилактика повреждений, патологических состояний и заболеваний при занятиях спортом. – М.: «Физкультура и спорт», 1967.