

**Государственное профессиональное образовательное учреждение
Ярославской области
«Ярославский автомеханический колледж»**

**ПРОГРАММА
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

«Тяжёлая атлетика»

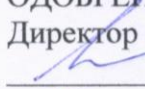
для обучающихся 1-4 курса

специальностей (профессий)

- 13.02.11 Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям)
- 15.02.08 Технология машиностроения
- 23.02.03 Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта
- 15.02.01 Монтаж и техническая эксплуатация промышленного оборудования
- 09.02.01 Компьютерные системы и комплексы
- 09.02.03 Программирование в компьютерных системах
- 38.02.03 Операционная деятельность в логистике
- 13.01.10 Электромонтёр по ремонту и обслуживанию электрооборудования (по отраслям)
- 09.01.03 Мастер по обработке цифровой информации
- 23.01.08 Слесарь по ремонту строительных машин
- 23.01.03 Автомеханик
- 23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей

Ярославль 2023

РЕКОМЕНДОВАНА
предметно-цикловой
комиссией (наименование предметно-
цикловой комиссии)

ОДОБРЕНА
Директор колледжа
 А.Н. Трошин
« 15 » 09 2023 г.

Протокол № 1
от « 30 » августа 2023 г.
Председатель ЦПК Виноградова И.Н.

Разработчик: Преподаватель физической культуры высшей категории
Лапшинов В.А.

2023 год.

150043 г. Ярославль, ул. Автозаводская, 1
тел/факс (4852) 73-28-04; E-mail: avtomeh@bk.ru

Пояснительная записка

Направленность программы – физкультурно – спортивная.

Актуальность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по тяжёлой атлетике для студентов, увлекающихся силовыми видами спорта, (далее – Программа) имеет физкультурно - спортивную направленность.

Актуальность программы базируется на анализе опроса студентов на предмет занятости во внеурочное время, муниципальном задании по охвату обучающихся различными формами физической культуры, а также заинтересованностью обучающихся видами тяжёлой атлетике. Бег на различные дистанции, прыжки и метания — это не только отдельные соревновательные дисциплины, их с успехом включают в свои ежедневные тренировки спортсмены разных направлений. Это происходит за счёт того, что техника этих видов оказывает мощное влияние на весь организм в целом. Польза силовых упражнений подтверждена не только учёными, но и самими спортсменами и их тренерами: повышаются выносливость, ловкость; улучшается координация движений; увеличивается легочная вентиляция, а это значит, что органы и ткани получают больше кислорода; улучшается обмен веществ; повышается тонус мышц всего тела; интенсивно сжигаются жиры, что приводит к похудению; тренируется сердечнососудистая система, что помогает быстрее адаптироваться к большим физическим нагрузкам. Все это необходимо студентам в связи с развивающимися гиподинамическими проявлениями, обусловленными малоподвижным образом жизни.

Педагогическая целесообразность. Программа предназначена для организации учебных занятий обучающихся и направлена на ознакомление их с современными формами и методиками физкультурно-оздоровительной деятельности, мотивацию студентов на приобретение навыков самостоятельных занятий физическими упражнениями, в частности – видами тяжёлой атлетики.

Программа разработана с учетом Федерального закона № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012, концепции развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства в РФ от 4 сентября 2014 г. №1726-р), Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 9 ноября 2018 г. № 196 г.Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» .

Новизна данной дополнительной общеобразовательной программы опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие интеллекта

юного силовика, его морально-волевых и нравственных качеств перед работой, направленной на освоение предметного содержания.

Цель программы: Освоение способов спортивно-оздоровительной деятельности средствами тяжёлой атлетики.

Задачи программы:

1. Обучить основным техническим и тактическим действиям и приёмам в тяжелой атлетике.
2. Сформировать у студентов навыки участия в силовых стартах, воспитывать морально-волевые и нравственные качества, необходимые для успешной реализации в социуме.
3. Способствовать развитию личностных качеств, культуры общения и поведения в ходе занятий и на соревнованиях.
4. Способствовать развитию мотивации к дальнейшим занятиям тяжелой атлетикой
5. Расширить знания обучающихся о современных спортивно-оздоровительных технологиях через занятия тяжёлой атлетикой.

Сроки реализации программы: 1 год обучения.

Режим занятий: 7 часов в неделю – 3 раза в неделю 2 тренировки по 2 часа.

и 1 тренировка 3 часа. Продолжительность занятий 50 минут с 10 минутным перерывом.

Трудоемкость программы: 210 часа в год.

Для реализации образовательного процесса используются различные **формы и методы обучения:** теоритическое занятия, практическое занятие, товарищеские встречи и соревнования. Тренировки могут быть предметные и комплексные, учебные и контрольные. Основой построения любого занятия является:

1. Последовательное включение студентов в деятельность (от простого к сложному).
2. Постепенное достижение необходимого уровня подготовки.
3. Последовательное решение поставленных задач на каждое занятие.
4. Обеспечение восстановления организма после физической нагрузки.

Планируемые результаты

Личностные:

- Формировать ответственное отношение к здоровому образу жизни;
- Формировать навыки применения спортивно-оздоровительных технологий через занятия силовыми видами спорта;
- Формировать способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятия и соревновательной деятельности;

- Формировать умения предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

Метапредметные:

- Понимать значимость здоровья, как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- Формировать ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.
- Формировать добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- Овладеть культурой речи (ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения).

По направленности программы:

- Сформировать знания о современных формах и методиках спортивно-оздоровительной деятельности, направленных на сохранение и укрепление здоровья;
- Овладеть техникой выполнения силовых упражнений, направленных на укрепление здоровья;
- Сформировать достижения, соответствующие возрасту, уровня развития, основных физических качеств.

Учебно-тематический план

№ П/П	Название раздела, темы	Кол-во часов
Раздел 1. Теоретическая подготовка		12
1.1.	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях	2
1.2.	Состояние и развитие силовых видов спорта в России	2
1.3.	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Физиологические основы занятий физической культурой и спортом	2
1.4.	Классические упражнения, экипировка, залы для занятий тяжелой атлетикой.	2
1.5.	Простейшие методы восстановления.	2
1.6.	Тактическая борьба в тяжелой атлетике. Задачи тактической подготовки.	2
Раздел 2.Общая физическая подготовка		72
2.1	Общеразвивающие упражнения.	6
2.2	Упражнения для рук и плечевого пояса.	6
2.3	Упражнения для ног.	6
2.4	Упражнения для шеи и туловища	6
2.5	Упражнения для всех групп мышц.	6
2.6	Упражнения для развития силы.	6
2.7	Упражнения для развития быстроты.	6
2.8	Упражнения для развития гибкости.	6

2.9	Упражнения для развития ловкости.	6
2.10	Упражнения типа «полоса препятствий».	6
2.11	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	6
2.12	Упражнения для развития общей выносливости.	6
Раздел 3. Специальная физическая подготовка		45
3.1	Укрепление мышц плечевого пояса	9
3.2	Укрепления мышц брюшного пресса	9
3.3	Укрепления мышц ног.	9
3.4	Упражнения на растяжку	9
3.5	Упражнения на координацию движений.	9
Раздел 4. Техническая подготовка		77
4.1	Рывок классический	6
4.2	Рывковая протяжка	6
4.3	Упражнения для укрепления мышц и связок плеча	6
4.4	Рывок с «кармана»	4
4.5	Рывок с вися	4
4.6	Приседания со штангой над головой рывковым хватом	6
4.7	Рывковый уход	4
4.8	Сброс штанги	2
4.9	Рывок штанги с вися в полуприсед	6
4.10	Рывок штанги с вися в полный сед	4
4.11	Рывок штанги с помоста по правилам соревнований	4
4.12	Толчок классический	2
4.13	Толчок гири	6
4.14	Рывок гири	5
4.15	Толчок от груди в «ножницы»	4
4.16	Подъем штанги на грудь из вися	2
4.17	Старт-тяга толчковая с помоста	4
4.18	Подъем штанги на грудь в сед	2
Раздел 5. Тактическая подготовка		4
5.1	Формирование и закрепление необходимых тактических навыков	4
Раздел 6. Соревновательная подготовка		4
6.1	Организация и проведение соревнований	2
6.2	Установка перед соревнованиями и разбор результатов соревнования.	2
Всего:		214

Содержание программы

Раздел 1. Теоретическая подготовка (8 часов)

1.1. Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях. Необходимые требования правил поведения и норм техники безопасности на занятиях тяжелой атлетикой во избежание травм и несчастных случаев. *Форма проведения:* Беседа. Инструктаж

1.2. Состояние и развитие силовых видов спорта в России. Выдающиеся тяжелоатлеты, их победы и достижения. Влияние советской и российской школы на становление и развитие тяжелой атлетики в мире. Задачи дальнейшего развития тяжелой атлетики в России. *Форма проведения:* теоретическое занятие

1.3. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Физиологические основы занятий физической культурой и спортом. Понятие о гигиене и санитарии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью

рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. *Форма проведения:* теоритическое занятие

1.4. Классические упражнения, экипировка, залы для занятий тяжелой атлетикой. Виды классических упражнений. Разрядные нормативы и рекорды. Экипировка тяжелоатлета. *Форма проведения:* теоритическое занятие, просмотр видеоматериалов.

1.5. Простейшие методы восстановления. Водно-солевой баланс в организме, сбалансированное питание, комплекс растяжки, пассивный и активный отдых, массаж и самомассаж, контрастный душ, хороший сон. *Форма проведения:* теоритическое занятие

1.6. Тактическая борьба в тяжелой атлетике. Задачи тактической подготовки. Задача тактической подготовки. Основа тактической подготовки. Подготовка тяжелоатлета к соревнованиям и старту. *Форма проведения:* теоритическое занятие, просмотр видеоматериалов.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (72 часа)

2.1. Общеразвивающие упражнения. Построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте. Переход на ходьбу, на бег, на шаг. Остановка. Прыжки, Наклоны. Изменение скорости движения строя. *Форма проведения:* учебно-тренировочное занятие.

2.2. Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений – сгибания и разгибания рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками разновременно, тоже во время ходьбы и бега. *Форма проведения:* учебно-тренировочное занятие.

2.3. Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания, отведения, приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, подскоки из различных исходных положений ног; сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах, прыжки. *Форма проведения:* учебно-тренировочное занятие

2.4. Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы, наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, из положения лежа на спине переход в положение сидя, смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз, угол из исходного положения лежа, сидя в положении виса; различные сочетания этих движений. *Форма проведения:* учебно-тренировочное занятие.

2.5 Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей). *Форма проведения:* учебно-тренировочное занятие.

2.6. Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса. Преодоление веса и сопротивление партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазание по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой. Упражнения на тренажере типа «геркулес». Борьба. Гребля. *Форма проведения:* учебно-тренировочное занятие.

2.7. Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером. Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе. *Форма проведения:* учебно-тренировочное занятие.

2.8. Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с высокой амплитудой движений. Упражнения с помощью партнера. Упражнения с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке. *Форма проведения:* учебно-тренировочное занятие.

2.9. Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках, лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов. *Форма проведения:* учебно-тренировочное занятие.

2.10. Упражнения типа «полоса препятствий». С перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно, ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в бадминтон. *Форма проведения:* учебно-тренировочное занятие

2.11. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов. Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку. Эстафеты. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой. *Форма проведения:* учебно-тренировочное занятие

2.12. Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч. Плавание. Ходьба на лыжах. Марш-бросок. Туристические походы. *Форма проведения:* учебно-тренировочное занятие

Раздел 3. Специальная физическая подготовка (45 часов)

3.1. Укрепление мышц плечевого пояса. Упражнения для кистей рук (вис на турнике, удержание снаряда, сгибание кисти со штангой и др.); Развитие и укрепление мышц плечевого пояса (разгибание рук в наклонном положении, французский жим, жим гантелей и др.); Упражнения для развития и укрепления мышц спины (тяга верхнего блока к груди, тяга нижнего блока к поясу («гребля»)), Ходжение на руках, упор на ладонях или кулаках, отжимания с разной постановкой рук и т.д.; Упражнения с эспандерами (половинная и полная тяга резинового жгута и др.); *Форма проведения:* учебно-тренировочное занятие.

3.2. Укрепления мышц брюшного пресса. Физкультурно-спортивная деятельность. Скручивания (лежа на полу, косые, комбинированные); Подъем прямых ног в висе на турнике (согнутых); Планка; Подъемы прямых ног лежа, складка в упоре лежа, бег в упоре лежа и др.; *Форма проведения:* учебно-тренировочное занятие.

3.3. Укрепления мышц ног. Приседания (с выходом на носки, продвижением, пульсирующие выпады на месте, глубокие выпады и т.д.); Подъемы ног в планке; Махи ногами (ногой вверх, прямой ногой, вправо-влево); Подъемы ног в «мостике»; Становая тяга, тяга на одну ногу, румынская тяга и др. *Форма проведения:* учебно-тренировочное занятие;

3.4. Упражнения на растяжку. Физкультурно-спортивная деятельность. Упражнения для растяжки шеи (наклоны головы вперед, назад, влево, вправо, задней поверхности); Упражнения для растяжки плеч (передней, средней, задней); Упражнения для растяжки трицепсов, бицепсов и разгибателей запястья. Упражнения для растяжки грудных, поясничных мышц и мышц спины; Упражнения для растяжки мышц пресса («кобра», «корзинка», прогиб назад стоя, наклоны вбок и др.); Упражнения для растяжки мышц ног (ягодичных мышц, квадрицепса, мышц сгибателей бедра, голени); Наклоны стоя, сидя к левой, правой ноге; Шпагат (поперечный, продольный), бабочка, лягушка и др. *Форма проведения:* учебно-тренировочное занятие.

3.5. Упражнения на координацию движений. Физкультурно-спортивная деятельность. Упр. «столб с веревками», «цапля», «ролик», бег с вращениями. *Форма проведения:* учебно-тренировочное занятие.

Раздел 4. Техническая подготовка (77 часа)

4.1. Ознакомление с техникой выполнения рывка классического. Фазы выполнения упражнения. Изучение стартового положения. Определение рывкового хвата. Ошибки при выполнении. Рывок в других видах спорта. *Форма проведения:* учебно-тренировочное занятие, просмотр видеоматериалов.

4.2. Изучение техники выполнения рывковой протяжки. Определение ширины рывкового хвата. Обучение положению тела. Протяжка рывковым хватом с вися, плитов. Протяжка рывковая до груди. Протяжка с вися и фиксацией над головой. Выполнение упражнения на помосте в полной координации. *Форма проведения:* учебно-тренировочное занятие, просмотр видеоматериалов.

4.3. Упражнения для укрепления мышц и связок плеча. Кубинский жим с гантелями, штангой. Упражнение «Пугало» с гантелями, штангой. Упражнение «Пугало» в наклоне с гантелями, штангой. Упражнение «Пугало» на наклонной скамье с гантелями, штангой. *Форма проведения:* учебно-тренировочное занятие, просмотр видеоматериалов.

4.4. Изучение техники упражнения рывок с «кармана». Имитационные упражнения с трубой. Прыжок из позиции вис с «Кармана». Рывковая протяжка. Выполнение упражнения в полной координации. *Форма проведения:* учебно-тренировочное занятие, просмотр видеоматериалов

4.5. Рывок с вися. Имитационные упражнения с трубой. Рывковые приседания. Рывковая протяжка с фиксацией и полуприседом. Тяга рывковая. Выполнение упражнения в полной координации. *Форма проведения:* учебно-тренировочное занятие, просмотр видеоматериалов

4.6. Приседания со штангой над головой рывковым хватом. Определение ширины постановки ног и ширины хвата. Имитационные упражнения с трубой. Изучение дыхания. Приседания со штангой над головой рывковым хватом. *Форма проведения:* учебно-тренировочное занятие, просмотр видеоматериалов

4.7. Рывковый уход. Имитационные упражнения с трубой. Рывковые приседания. Полутолчек штанга на плечах. Выполнение упражнения в полной координации. *Форма проведения:* учебно-тренировочное занятие, просмотр видеоматериалов.

4.8. Сброс штанги. Имитационные упражнения с трубой. Сброс штанги вперед. Сброс штанги назад. *Форма проведения:* учебно-тренировочное занятие, просмотр видеоматериалов.

4.9. Рывок штанги с вися в полуприсед. Рывок штанги с вися выше колена в полуприсед. Рывок штанги с вися ниже колена в полуприсед. Рывок штанги с середины бедра в полуприсед. Рывок штанги с «Кармана» в полуприсед. *Форма проведения:* учебно-тренировочное занятие, просмотр видеоматериалов.

4.10. Рывок штанги с вися в полный сед. Изучение подхода к снаряду и стартового положения. Изучение техники дыхания. Изучение техники упражнения старт-тяга. Выполнение рывковой тяги с остановками. Рывок штанги с помоста в полуприсед с фиксацией над головой. *Форма проведения:* учебно-тренировочное занятие.

4.11. Рывок штанги с помоста по правилам соревнований. Имитационные упражнения на суше. Упражнения в воде с неподвижной опорой. Упражнения в воде с подвижной опорой. Упражнения в воде без опоры. Плавание в полной координации. *Форма проведения:* учебно-тренировочное занятие, просмотр видеоматериалов.

4.12. Толчок гири. Техника и этапы выполнения толчка гири. Изучение стартового положения. Определение количества подходов. Основные ошибки. *Форма проведения:* учебно-тренировочное занятие, просмотр видеоматериалов.

4.13. Рывок гири. Имитационные упражнения. Фронтальный присед с гирями, гантелями, штангой различного веса. *Форма проведения:* учебно-тренировочное занятие.

4.14. Швунг толчковый. Имитационные и подводящие упражнения с трубой. Прыжки вверх с металлической палкой и приземлением вместо исходного положения. Приседание со штангой на груди. Швунг толчковый со стоек. Толчок от груди «ножницы». *Форма проведения:* учебно-тренировочное занятие, просмотр видеоматериалов.

4.15. Толчок от груди в «ножницы». Имитационные упражнения. Изучение техники фиксации штанги над головой. Жим штанги стоя с фиксацией над головой. Швунг жимовой. Разучить позу «ножницы». Определить толчковую ногу. Падание в «ножницы» без подъема рук. Падание в «ножницы» с подъема рук (имитация толчка). Выполнение упражнения в координации. *Форма проведения:* учебно-тренировочное занятие, просмотр видеоматериалов.

4.16. Подъем штанги на грудь из вися. Имитационные упражнения. Изучение техники старта. Изучение техники подрыва из вися штанги ниже колен, выше колен. Из вися штанги (выше, ниже) колен подъем на грудь в полуподсед. *Форма проведения:* учебно-тренировочное занятие.

4.17. Старт-тяга толчковая с помоста. Имитационные упражнения. Изучение исходного положения. Старт — тяга до колен. Становая тяга. Тяга толчковая с подрывом, без подрыва. *Форма проведения:* учебно-тренировочное занятие.

4.18 Подъем штанги на грудь в сед. Имитационные упражнения. Старт-тяга. Тяга толчковая. Подъем штанги на грудь из вися в сед. Выполнение упражнения в полной координации. *Форма проведения:* учебно-тренировочное занятие.

Раздел 5. Тактическая подготовка (4 часа)

5.1. Формирование и закрепление необходимых тактических навыков. Изучение практического опыта применения тактических приемов на соревнованиях по тяжелой атлетике. Просмотр фильмов. Проверочные соревнования и прикидки. Подбор веса штанги на первый и последующие подходы. *Форма проведения:* учебно-тренировочное занятие, просмотр видеоматериалов.

Раздел 6. Соревновательная подготовка (4 часа)

6.1 Организация и проведение соревнований. Правила соревнований. Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований. Планы соревнований. Положение о соревнованиях. Практическое знакомство с формами и видами положений, заявок, игровых протоколов. *Форма проведения:* лекция, групповые занятия, учебно-тренировочные занятия. *Форма проведения:* учебно-тренировочное занятие, теоритическое занятие.

6.2 Установка перед соревнованиями и разбор результатов соревнования. Значение предстоящих соревнований. Сведения о соперниках. Тактический план предстоящих соревнований. Возможные изменения тактического плана в процессе соревнований. Разбор прошедших соревнований. Причина успеха или невыполнения заданий. Просмотр учебных видеофильмов. Анализ ситуаций в просмотренных видеофрагментах. *Форма проведения:* лекция, просмотр видеоматериала, групповые занятия, учебно-тренировочные занятия. *Форма проведения:* учебно-тренировочное занятие, теоритическое занятие.

Контрольно-оценочные средства

В течение учебного года осуществляется входной, текущий и итоговый контроль уровня подготовки учащихся по программе «Тяжелая атлетика» по теоретической, общей физической, специальной физической и технико-тактической подготовке.

Диагностика развития предметных навыков осуществляется при помощи контрольных упражнений на развитие физических качеств (Приложение № 1).

В области определения уровня развития метапредметных и личностных действий используется метод педагогического наблюдения за поведением юных атлетов на занятиях и соревнованиях и т.п.

При определении уровня развития предметных результатов применяются следующие критерии: оценка физических навыков, технической и тактической подготовки, а также проявление самостоятельности.

Для проверки технической подготовки учащиеся должны выполнить два классических упражнения – рывок и толчок штанги.

Виды контроля	Сроки проведения	Цель контроля
Входящий	Ноябрь 2022 г.	нацелен на изучение: интересов ребенка, его знаний и умений, творческих способностей.
Текущий	В течение года	проводится в течение учебного года, возможен на каждом занятии, по окончании изучения темы, раздела программы.
Промежуточный	Декабрь 2022-январь 2023 г.	нацелен на изучение динамики освоения предметного содержания учащимися, метапредметных результатов, личностного развития и взаимоотношений в коллективе.

Итоговый	Апрель-май 2023 г.	нацелен на проверку освоения программы, учет изменений качеств личности каждого учащегося.
----------	--------------------	--

Используемые формы контроля за состоянием учебно-тренировочного процесса: педагогическое наблюдение, опрос, анкетирование, беседа, практическое выполнение заданий по предмету.

Личностные результаты:

Уровень освоения программы	Высокий	Средний	Низкий
Отношение к здоровому образу жизни Интерес к систематическим занятиям физической культурой Умение применять на практике свои знания и умения	Заинтересован в процессе учебных занятий, задает вопросы в области физической культуры и спорта, правильно выполняет физические упражнения, имеет желание продолжить занятия легкой атлетикой, демонстрирует свои умения.	Проявляет интерес к занятиям, иногда испытывает затруднения при выполнении заданий, отвечает по наводящим вопросам, имеет желание заниматься физ.упражнениями дома	Пассивен, вопросы не задает, неверно выполняет упражнения, нет особого желания заниматься, не может технично продемонстрировать физ.упражнения

Предметные результаты

Уровень освоения программы	Высокий	Средний	Низкий
Отношение к здоровому образу жизни Интерес к систематическим занятиям физической культурой Умение применять на практике свои знания и умения	Овладел знаниями о современных формах физкультурно-оздоровительной деятельности, правильно выполняет физ. упражнения, действует планомерно, видит цель на протяжении всей работы	Правильно выполняет упражнения, иногда испытывает затруднения в составлении комплекса упражнений, техническом выполнении легкоатлетических движений, принимает участие в планировании деятельности в коллективе	Не овладел знаниями, не отвечает на вопросы, часто допускает ошибки при выполнении заданий, пассивен при планировании деятельности.

Метапредметные результаты

Уровень освоения программы	Высокий	Средний	Низкий
----------------------------	---------	---------	--------

Отношение к здоровому образу жизни Интерес к систематическим занятиям физической культурой Умение применять на практике свои знания и умения	Собирает информацию по физкультурно-оздоровительной тематике и избранному виду спорта. Умеет работать в группе сверстников, аргументирует и высказывает свои мысли.	Проявляет настойчивость в достижении результата, помнит о цели занятий, может часть заданий выполнять самостоятельно, иногда затрудняется выстраивать диалог тренером и уч-ся.	Может выполнять задания самостоятельно, но с большим количеством технических ошибок, пассивен в группе сверстников, редко проявляет активность в учебно-тренировочном процессе.
--	---	--	---

Шкала оценки результатов работы по освоению : высокий уровень – 3 балла, средний уровень – 2 балла, низкий уровень – 1 балл

Календарно-тематический план программы дополнительного образования

№ п/п	Дата	Время	Место	Форма занятия	Тема занятия	Кол-во часов
1.	13.09	15:00-16:20	Спорт зал корпус Г	Теория ОФП	Техника безопасности на занятиях. ОРУ с утяжелениями.	3
2.	15.09	15:00-16:20	Спорт зал корпус Г	Теория ОФП	Состояние и развитие силовых видов спорта в России. ОРУ с утяжелениями.	3
3.	18.09	15:00-16:20	Спорт зал корпус Г	Теория ОФП	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Физиологические основы занятий физической культурой и спортом. ОРУ	3
4.	20.09	15:00-16:20	Спорт зал корпус Г	Теория ОФП	Классические упражнения, экипировка. Простейшие методы восстановления. ОРУ	3
5.	22.09	15:00-17:15	Спорт зал корпус Г	ОФП	Общеразвивающие упражнения.	3
6.	25.09	13:30-15:45	Спорт зал корпус Г	ОФП	Общеразвивающие упражнения.	3
7.	27.09	15:00-17:15	Спорт зал корпус Г	ОФП	Упражнения для рук и плечевого пояса.	3
8.	29.09	13:30-15:45	Спорт зал корпус Г	ОФП	Упражнения для рук и плечевого пояса.	3
9.	02.10	15:00-17:15	Спорт зал корпус Г	ОФП	Круговая тренировка. Упражнения для ног.	3
10.	04.10	13:30-15:45	Спорт зал корпус Г	ОФП	Круговая тренировка. Упражнения для ног.	3
11.	06.10	15:00-17:15	Спорт зал корпус Г	ОФП	Круговая тренировка. Упражнения для шеи и туловища.	3
12.	09.10	13:30-15:45	Спорт зал корпус Г	ОФП	Круговая тренировка. Упражнения для шеи и туловища.	3
13.	11.10	15:00-17:15	Спорт зал корпус Г	ОФП	Круговая тренировка. Упражнения для развития силы.	3
14.	13.10	13:30-15:45	Спорт зал корпус Г	ОФП	Круговая тренировка. Упражнения для развития силы.	3
15.	16.10	15:00-17:15	Спорт зал корпус Г	ОФП	Круговая тренировка. Упражнения для развития быстроты.	3
16.	18.10	13:30-15:45	Спорт зал корпус Г	ОФП	Круговая тренировка. Упражнения для развития быстроты.	3
17.	20.10	15:00-17:15	Спорт зал	ОФП	Круговая тренировка. Упражнения для развития гибкости.	3

			корпус Г			
18.	23.10	13:30-15:45	Спорт зал корпус Г	ОФП	Круговая тренировка. Упражнения для развития гибкости.	3
19.	25.10	15:00-17:15	Спорт зал корпус Г	ОФП	Круговая тренировка. Упражнения для развития ловкости.	3
20.	27.10	13:30-15:45	Спорт зал корпус Г	ОФП	Круговая тренировка. Упражнения для развития ловкости.	3
21.	30.10	15:00-17:15	Спорт зал корпус Г	ОФП	Круговая тренировка. Упражнения типа «полоса препятствий».	3
22.	01.11	13:30-15:45	Спорт зал корпус Г	ОФП	Круговая тренировка. Упражнения типа «полоса препятствий».	3
23.	03.11	15:00-17:15	Спорт зал корпус Г	ОФП	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	3
24.	06.11	13:30-15:45	Спорт зал корпус Г	ОФП	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	3
25.	08.11	15:00-17:15	Спорт зал корпус Г	ОФП	Круговая тренировка. Упражнения для развития общей выносливости.	3
26.	10.11	13:30-15:45	Спорт зал корпус Г	ОФП	Круговая тренировка. Упражнения для развития общей выносливости.	3
27.	13.11	15:00-17:15	Спорт зал корпус Г	СФП	Круговая тренировка. Укрепление мышц плечевого пояса	3
28.	15.11	13:30-15:45	Спорт зал корпус Г	СФП	Круговая тренировка. Укрепление мышц плечевого пояса	3
29.	17.11	15:00-17:15	Спорт зал корпус Г	СФП	Круговая тренировка. Укрепление мышц плечевого пояса	3
30.	20.11	13:30-15:45	Спорт зал корпус Г	СФП	Круговая тренировка. Укрепления мышц брюшного пресса.	3
31.	22.11	15:00-17:15	Спорт зал корпус Г	СФП	Круговая тренировка. Укрепления мышц брюшного пресса.	3
32.	24.11	13:30-15:45	Спорт зал корпус Г	СФП	Круговая тренировка. Укрепления мышц брюшного пресса.	3
33.	27.11	15:00-17:15	Спорт зал корпус Г	Теория СФП	Техника безопасности при занятиях. Укрепления мышц ног.	3
34.	29.11	13:30-15:45	Спорт зал корпус Г	СФП	Укрепления мышц ног.	3
35.	01.12	15:00-17:15	Спорт зал корпус Г	СФП	Круговая тренировка. Укрепления мышц ног.	3

36.	04.12	13:30-15:45	Спорт зал корпус Г	СФП	Врачебный контроль и самоконтроль. Упражнения на растяжку	3
37.	06.12	15:00-17:15	Спорт зал корпус Г	СФП	Физические способности. Упражнения на растяжку	3
38.	08.12	13:30-15:45	Спорт зал корпус Г	СФП	Упражнения на растяжку	3
39.	11.12	15:00-17:15	Спорт зал корпус Г	СФП	Упражнения на координацию движений.	3
40.	13.12	13:30-15:45	Спорт зал корпус Г	СФП	Упражнения на координацию движений.	3
41.	15.12	15:00-17:15	Спорт зал корпус Г	СФП	Упражнения на координацию движений.	3
42.	18.12	13:30-15:45	Спорт зал корпус Г	Техническая подготовка	Освоение фаз. Рывок классический.	3
43.	20.12	15:00-17:15	Спорт зал корпус Г	Технич. под-ка	Освоение фаз. Рывок классический.	3
44.	22.12	13:30-15:45	Спорт зал корпус Г	Технич. под-ка	Изучение техники выполнения рывковой протяжки. Рывковая протяжка	3
45.	25.12	15:00-17:15	Спорт зал корпус Г	Технич. под-ка	Изучение техники выполнения рывковой протяжки. Рывковая протяжка	3
46.	27.12	13:30-15:45	Спорт зал корпус Г	Технич. под-ка	Упражнения для укрепления мышц и связок плеча.	3
47.	29.12	15:00-17:15	Спорт зал корпус Г	Технич. под-ка	Упражнения для укрепления мышц и связок плеча.	3
48.	15.01	13:30-15:45	Спорт зал корпус Г	Технич. под-ка	Изучение техники упражнения рывок с «кармана».	3
49.	17.01	15:00-17:15	Спорт зал корпус Г	Технич. под-ка	Изучение техники упражнения рывок с «кармана».	3
50.	19.01	13:30-15:45	Спорт зал корпус Г	Технич. под-ка	Рывковая протяжка с фиксацией и полуприседом.	3
51.	22.01	15:00-17:15	Спорт зал корпус Г	Технич. под-ка	Рывковая протяжка с фиксацией и полуприседом.	3
52.	24.01	13:30-15:45	Спорт зал корпус Г	Технич. под-ка	Приседания со штангой над головой рывковым хватом.	3
53.	26.01	15:00-17:15	Спорт зал корпус Г	Технич. под-ка	Приседания со штангой над головой рывковым хватом.	3
54.	29.01	13:30-	Спорт	Технич.	Рывковые приседания. Полутолчек	3

		15:45	зал корпус Г	под-ка	штанга на плечах.	
55.	31.01	15:00-17:15	Спорт зал корпус Г	Технич. под-ка	Рывковые приседания. Полутолчек штанга на плечах.	3
56.	02.02	13:30-15:45	Спорт зал корпус Г	Технич. под-ка	Сброс штанги вперед. Сброс штанги назад.	3
57.	05.02	13:30-15:45	Спорт зал корпус Г	Технич. под-ка	Рывок штанги с вися в полуприсед	3
58.	07.02	13:30-15:45	Спорт зал корпус Г	Теория ОФП	Рывок штанги с вися в полуприсед	3
59.	09.02	15:00-17:15	Спорт зал корпус Г	Теория ОФП	Рывок штанги с вися в полный сед	3
60.	12.02	13:30-15:45	Спорт зал корпус Г	Технич. под-ка	Рывок штанги с вися в полный сед	3
61.	14.02	15:00-17:15	Спорт зал корпус Г	Технич. под-ка	Рывок штанги с помоста по правилам соревнований	3
62.	16.02	13:30-15:45	Спорт зал корпус Г	Технич. под-ка	Рывок штанги с помоста по правилам соревнований	3
63.	19.02	15:00-17:15	Спорт зал корпус Г	Технич. под-ка	Техника и этапы выполнения толчка гири	3
64.	21.02	13:30-15:45	Спорт зал корпус Г	Технич. под-ка	Имитационные упражнения. Фронтальный присед с гирями,	3
65.	26.02	15:00-17:15	Спорт зал корпус Г	Технич. под-ка	Имитационные упражнения. Фронтальный присед с гирями,	3
66.	28.02	13:30-15:45	Спорт зал корпус Г	Технич. под-ка	Развитие выносливости в упражнении толчок двух гирь	3
67.	01.03	15:00-17:15	Спорт зал корпус Г	Технич. под-ка	Развитие выносливости в упражнении толчок двух гирь	3
68.	04.03	13:30-15:45	Спорт зал корпус Г	Технич. под-ка	Изучение техники фиксации штанги над головой. Жим штанги стоя с фиксацией над головой.	3
69.	06.03	15:00-17:15	Спорт зал корпус Г	Технич. под-ка	Изучение техники фиксации штанги над головой. Жим штанги стоя с фиксацией над головой.	3
70.	11.03	13:30-15:45	Спорт зал корпус Г	Технич. под-ка	Подъем штанги на грудь из вися.	3
71.	13.03	15:00-15:45	Спорт зал корпус Г	Технич. под-ка	Старт — тяга до колен. Становая тяга. Тяга толчковая с подрывом.	3
72.	15.03	15:00-15:45	Спорт зал корпус Г	Технич. под-ка	Старт — тяга до колен. Становая тяга. Тяга толчковая с подрывом.	3

73.	18.03	13:30-15:45	Спорт зал корпус Г	Технич. под-ка	Подъем штанги на грудь из виса в сед.	3
74.	20.03	15:00-15:45	Спорт зал корпус Г	Тактич. под-ка	Формирование и закрепление необходимых тактических навыков	3
75.	22.03	13:30-15:45	Спорт зал корпус Г	Тактич. под-ка	Формирование и закрепление необходимых тактических навыков	3
76.	25.03	13:30-15:45	Спорт зал корпус Г	Соревнов. под-ка	Организация и проведение соревнований	3
77.	27.03	13:30-15:45	Спорт зал корпус Г	Соревнов. под-ка	Установка перед соревнованиями и разбор результатов соревнования.	3

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

- ✓ наличие игрового зала;
- ✓ наличие тренажерного зала;
- ✓ наличие раздевалок, душевых;
- ✓ наличие медицинского кабинета;
- ✓ помост тяжелоатлетический (комплект)
- ✓ штанга тяжелоатлетическая (комплект)
- ✓ весы до 200 кг
- ✓ магнезница 2 шт
- ✓ зеркало настенное 0,6х2 м (комплект)
- ✓ гантели переменной массы от 3 до 12 кг (пара)
- ✓ гири спортивные 16, 24, 32 кг (комплект)
- ✓ маты гимнастические
- ✓ перекладина гимнастическая
- ✓ плитки для штангистов (пара)
- ✓ скамейка гимнастическая
- ✓ стеллаж для хранения дисков и штанг
- ✓ стеллаж для хранения гантелей
- ✓ стенка гимнастическая
- ✓ стойки для приседания со штангой
- ✓ секундомер

Список литературы

Нормативно - методические и правовые документы:

- Федеральный закон № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012,;
- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства в РФ от 4 сентября 2014 г. №1726-р);
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41
«Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 9 ноября 2018 г. № 196 г.Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» .

Список литературы

Учебно-методическое обеспечение:

- Аксенова Л.В. Объемносиловая система тренировки. М.: 2007.
- Бельский И.В. Системы эффективной тренировки. М.: 2006.
- Атлетизм: учебно-метод. пособие / Ю. А. Бахарев– Нижний Новгород:
- ННГУ им. Н.И. Лобачевского, 2019. – 79 с
- Дворкин, Л. С. Тяжелая атлетика: методика подготовки юного тяжелоатлета: учеб. пособие — М.: Издательство Юрайт, 2018. — 335 с.

Научно - популярная литература:

1. Алексеева Е.П. Коллекция лучших физминуток для 5-11 классов Методическое пособие/, М.Издательство Ольги Кузнецовой, 2018ч.
2. Арзуманов, С. Г. Физическое воспитание в школе учащихся 5– 9 классов / С.Г. Арзуманов. – М.: Феникс, 2018. – 112 с.
3. Копылов, Ю. А. Система физического воспитания в образовательных учреждениях / Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская. – М.: Арсенал образования, 2018. – 393 с.
4. Кузнецов, В. С. Внеурочная деятельность учащихся. Гимнастика / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – М.: Просвещение, 2018. – 781 с.
5. Ломан, Вольфганг Бег, прыжки, метания / Вольфганг Ломан. – М.: Физкультура и спорт, 2018.– 160 с.
6. Максачук, Е. П. Актуализация формирования спортивной культуры личности молодого поколения / Е.П. Максачук. – М.: Спутник +, 2016.–104 с.
7. Назаренко, Л. Д. Оздоровительные основы физических упражнений / Л.Д. Назаренко. – М.: Владос, 2016.– 240 с.
8. Питерских, Г. Т. Олимпийский марафон. История Олимпийских игр в вопросах и ответах / Г.Т. Питерских. – М.: Русское слово – учебник, 2018. – 216 с.
9. Погадаев, Г. И. Народные игры на уроках физической культуры и во внеурочное время. 1–11 классы / Г.И. Погадаев. – М.: Дрофа, 2018.–144 с.

Информационно-образовательные ресурсы:

<http://www.olympic.org> - Международный Олимпийский Комитет
<http://www.minsport.gov.ru> - Министерство спорта Российской Федерации;
<http://www.rfwf.ru> - Федерация тяжелой атлетики
России