

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа №2» города Тобольска

Принято  
педагогическим советом  
протокол № 1 от 12.09.2022



## **ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

по виду спорта «**ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА**»  
**базового и углубленного уровня**

Срок реализации программы – 8 лет

### **Составитель:**

Матуняк Виктор Михайлович, тренер-преподаватель высшей  
квалификационной категории МАУ ДО «ДЮСШ №2»

Андроняк Ольга Владимировна, методист МАУ ДО «ДЮСШ №2»

### **Рецензент:**

Злыгостев Олег Васильевич, кандидат педагогических наук, тренер-  
преподаватель высшей категории МАУ ДО «ДЮСШ №2»

Тобольск 2022 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА</b>	3
<b>1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН</b>	18
1.1.Календарный учебный график	18
1.2.План учебного процесса	21
1.3.Расписание учебных занятий	24
<b>2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ</b>	25
2.1.Методика и содержание работы по предметным областям:	25
2.1.1. Теоретические основы физической культуры и спорта	25
2.1.2. Общая физическая подготовка и Общая и специальная физическая подготовка	32
2.1.3. Вид спорта (тяжелая атлетика)	36
2.1.4. Основы профессионального самоопределения	43
2.1.5. Различные виды спорта и подвижные игры	45
2.1.6. Судейская подготовка	46
2.2.Объемы учебных нагрузок	47
2.3.Методические материалы	49
2.4.Методы выявления и отбора одаренных детей	51
2.5.Требования техники безопасности в процессе реализации программы	57
<b>3. ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ И ПРОФОРИЕНТАЦИОННОЙ РАБОТЫ</b>	62
3.1. Воспитательная работа	62
3.2. Профориентационная работа	63
3.3. Антидопинговые мероприятия	64
<b>4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ</b>	67
4.1.Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения образовательной программы	68
4.2.Перечень тестов и (или) вопросов по текущему контролю освоения теоретической части образовательной программы	71
4.3.Методические указания по организации аттестации обучающихся	72
<b>5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ</b>	76
<b>ПРИЛОЖЕНИЯ</b>	78

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта «Тяжелая атлетика» (далее – Программа) соответствует федеральным государственным требованиям к дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта, утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 23 сентября 2021 года №728, разработана с учетом требований к физкультурно-оздоровительным и спортивным услугам, обеспечивающих безопасность жизни, здоровья обучающихся, психофизических, возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся, а также основных положений нормативно-правовых документов:

– Федерального закона от 29 декабря 2012г. №273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

– Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329 – ФЗ О физической культуре и спорте в Российской Федерации;

– Приказа Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 г. №731 (ред. от 07.03.2019) «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»;

– Приказа Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 г. №1125 «Об утверждении Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

Направленность программы – *физкультурно-спортивная.*

Уровень сложности программы – *разноуровневая (базовый и углубленный).*

Программа направлена на создание условий для систематических занятий спортом максимально возможного числа детей и подростков, направленных на развитие их личности, привитие навыков здорового образа жизни, воспитание физических, морально - этических и волевых качеств, получение начальных

знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта (в том числе избранного вида спорта), определение специализации. В программе предусмотрена последовательность и непрерывность процесса становления спортивного мастерства занимающихся, преемственность в решении задач обучения базовым упражнениям и укрепления здоровья юных спортсменов, гармоничного воспитания личности, интереса к занятиям спортом и профилактики основных социальных недугов, создания предпосылок для достижения высоких спортивных результатов и подготовки к активной трудовой деятельности.

В программе раскрываются основные аспекты содержания тренировочной и воспитательной работы, приводятся примерные планы распределения учебного материала по уровням сложности и разделам подготовки, базовый учебный материал, система контрольных нормативов и требования для перевода занимающихся в группы более высокой спортивной квалификации.

*Актуальность* программы заключается в простоте, доступности вида спорта «тяжелая атлетика», быстрым ростом результатов и благотворным влиянием на здоровье спортсмена. Занятия способствуют увеличению мышечной силы, укрепляют связки и суставы, помогают выработать выносливость, гибкость и другие физические качества, воспитывают волю, уверенность в своих силах, повышают работоспособность всего организма.

Новизна и отличительные особенности программы заключаются в комплексном подходе к построению содержания, планирования и оценки качества образования, в использовании личностно-ориентированных, здоровьесберегающих технологий на основе всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека. Учитывая специфику дополнительного образования, программа предъявляет высокие требования к желающим заниматься, дает возможность заняться с «нуля», так как такого раздела нет в программе по физической культуре.

*Педагогическая целесообразность* программы заключается в выраженном

воспитательном, спортивно-оздоровительном и обучающем характере работы с детьми и подростками. За период освоения программы обучающиеся получают не только базовую спортивную подготовку по тяжелой атлетике, способную укрепить здоровье, развить двигательные и координационные навыки, приучить к дисциплинированности, но и возможность максимальной самореализации за счёт высоких спортивных результатов в зависимости от степени мотивации и способностей.

Программа направлена на:

- отбор одаренных детей;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

*Цель программы* – всестороннее гармоничное развитие личности детей и подростков, получение ими начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, развитие и совершенствование физических качеств и двигательных способностей, улучшение физической подготовленности и физического развития посредством занятий тяжелой атлетикой, укрепление здоровья обучающихся.

*Задачи* образовательной программы:

- формирование базовых (начальных) знаний в области физической культуры и спорта, и сопутствующих дисциплин;
- обучение основам техники и тактики тяжелой атлетики;

- повышение уровня физической подготовленности обучающихся;
- формирование основ культуры спортивной безопасности и антидопингового поведения;
- приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях по виду спорта «тяжелая атлетика»;
- привитие интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, к занятиям по виду спорта «тяжелая атлетика»;
- воспитание чувства ответственности, самостоятельности, дисциплинированности, взаимоуважения; целеустремленности и настойчивости в достижении поставленных целей;
- формирование организаторских, коммуникативных навыков;
- формирование навыков социальной адаптации, профессиональной ориентации;
- мотивация к познавательной деятельности; формирование потребности к пополнению и расширению знаний.

Выполнение задач, поставленных программой, предусматривает:

- систематическое проведение практических и теоретических занятий;
- обязательное выполнение учебного плана, приёмных и переводных контрольных нормативов;
- регулярное участие в соревнованиях;
- осуществление восстановительно-профилактических мероприятий;
- просмотр учебных видеофильмов, видеозаписей соревнований по тяжелой атлетике;
- прохождение судейской практики;
- привитие юным спортсменам навыков соблюдения спортивной этики, организованности, дисциплины, преданности своему коллективу;
- чёткую организацию учебно-тренировочного процесса, использование данных науки и передовой практики, как важнейших условий совершенствования спортивного мастерства и волевых качеств занимающихся;

— привлечение родительского актива к регулярному участию в организации учебно-воспитательной работы группы и школы.

Программа является основным документом при организации и проведении занятий по тяжелой атлетике в МАУ ДО «ДЮСШ№2» города Тобольска (далее - Учреждение) и содержит следующие предметные области:

на базовом уровне сложности:

- теоретические основы физической культуры и спорта;
- общая физическая подготовка;
- вид спорта – тяжелая атлетика;
- различные виды спорта и подвижные игры;

на углубленном уровне сложности:

- теоретические основы физической культуры и спорта;
- общая и специальная физическая подготовка;
- вид спорта – тяжелая атлетика;
- основы профессионального самоопределения;
- различные виды спорта и подвижные игры;
- судейская подготовка.

*Характеристика вида спорта тяжелая атлетика*

**Тяжёлая атлетика** – олимпийский вид спорта, в основе которого лежит выполнение упражнений по поднятию штанги над головой. Соревнования по тяжёлой атлетике на сегодняшний день включают в себя два упражнения: рывок и толчок.

*Рывок* — упражнение, в котором спортсмен осуществляет подъём штанги над головой одним слитным движением прямо с помоста на полностью выпрямленные руки, одновременно подседая под неё, это низкий сед или разножка Попова. Затем, удерживая штангу над головой, спортсмен поднимается, полностью выпрямляя ноги.

*Толчок* — упражнение, состоящее из двух отдельных движений. Во время взятия штанги на грудь, спортсмен отрывает её от помоста и поднимает на грудь, одновременно подседая («низкий сед» или «разножка Попова»), а

потом поднимается. Затем он полуприседает и резким движением посылает штангу вверх на прямые руки, одновременно подседая под неё, разбрасывая ноги чуть в стороны (швунг) или вперед-назад («ножницы»). После фиксирования положения штанги над головой спортсмен выпрямляет ноги, ставя стопы на одном уровне (параллельно), удерживая штангу над головой.

Тяжелоатлеты имеют три попытки в каждом упражнении. Объединенное общее двух наиболее успешных попыток определяет общий результат в весовой категории. Весовые категории у мужчин и женщин разные. Тяжелоатлет, у которого не получилось успешно выполнить хотя бы один рывок и один толчок проигрывает и выбывает из соревнования.

В тяжелой атлетике присваиваются следующие спортивные разряды и звания: Мастер спорта России международного класса (МСМК); Мастер спорта России (МС); Кандидат в мастера спорта России (КМС); 1-й, 2-й и 3-й спортивные разряды; 1-й, 2-й и 3-й юношеские спортивные разряды.

В соответствии с Всероссийским реестром видов спорта тяжелая атлетика включает следующие спортивные дисциплины (таблица 1):

*Таблица 1*

Дисциплины вида спорта тяжелая атлетика

наименование спортивной дисциплины	номер-код спортивной дисциплины						
весовая категория 29 кг - двоеборье	048	001	1	8	1	1	Д
весовая категория 31 кг - двоеборье	048	002	1	8	1	1	Д
весовая категория 33 кг - двоеборье	048	003	1	8	1	1	Н
весовая категория 35 кг - двоеборье	048	004	1	8	1	1	Н
весовая категория 37 кг - двоеборье	048	005	1	8	1	1	Н

Продолжение таблицы 1

весовая категория 40 кг - двоеборье	048	006	1	8	1	1	Д
весовая категория 40 кг - рывок	048	007	1	8	1	1	Д
весовая категория 40 кг - толчок	048	008	1	8	1	1	Д
весовая категория 41 кг - двоеборье	048	009	1	8	1	1	Ю
весовая категория 45 кг - двоеборье	048	010	1	8	1	1	С
весовая категория 45 кг - рывок	048	011	1	8	1	1	С



весовая категория 45 кг - толчок	048	012	1	8	1	1	С
весовая категория 49 кг - двоеборье	048	013	1	6	1	1	С
весовая категория 49 кг - рывок	048	014	1	6	1	1	С
весовая категория 49 кг - толчок	048	015	1	6	1	1	С
весовая категория 55 кг - двоеборье	048	016	1	6	1	1	Я
весовая категория 55 кг - рывок	048	017	1	6	1	1	Я
весовая категория 55 кг - толчок	048	018	1	6	1	1	Я
весовая категория 59 кг - двоеборье	048	019	1	6	1	1	Б
весовая категория 59 кг - рывок	048	020	1	6	1	1	Б
весовая категория 59 кг - толчок	048	021	1	6	1	1	Б
весовая категория 61 кг - двоеборье	048	022	1	6	1	1	А
весовая категория 61 кг - рывок	048	023	1	6	1	1	А
весовая категория 61 кг - толчок	048	024	1	6	1	1	А
весовая категория 64 кг - двоеборье	048	025	1	6	1	1	Б
весовая категория 64 кг - рывок	048	026	1	6	1	1	Б
весовая категория 64 кг - толчок	048	027	1	6	1	1	Б
весовая категория 67 кг - двоеборье	048	028	1	6	1	1	А
весовая категория 67 кг - рывок	048	029	1	6	1	1	А
весовая категория 67 кг - толчок	048	030	1	6	1	1	А
весовая категория 71 кг - двоеборье	048	031	1	8	1	1	Б
весовая категория 71 кг - рывок	048	032	1	8	1	1	Б
весовая категория 71 кг - толчок	048	033	1	8	1	1	Б
весовая категория 73 кг - двоеборье	048	034	1	6	1	1	А
весовая категория 73 кг - рывок	048	035	1	6	1	1	А
весовая категория 73 кг - толчок	048	036	1	6	1	1	А
весовая категория 76 кг - двоеборье	048	037	1	6	1	1	Б
весовая категория 76 кг - рывок	048	038	1	6	1	1	Б
весовая категория 76 кг - толчок	048	039	1	6	1	1	Б
весовая категория 81 кг - двоеборье	048	040	1	6	1	1	Я
весовая категория 81 кг - рывок	048	041	1	6	1	1	Я

Продолжение таблицы 1

весовая категория 81 кг - толчок	048	042	1	6	1	1	Я
весовая категория 81+ кг - двоеборье	048	043	1	8	1	1	Д
весовая категория 81+ кг - рывок	048	044	1	8	1	1	Д
весовая категория 81+ кг - толчок	048	045	1	8	1	1	Д
весовая категория 87 кг - двоеборье	048	046	1	6	1	1	Б

весовая категория 87 кг - рывок	048	047	1	6	1	1	Б
весовая категория 87 кг - толчок	048	048	1	6	1	1	Б
весовая категория 87+ кг - двоеборье	048	049	1	6	1	1	Б
весовая категория 87+ кг - рывок	048	050	1	6	1	1	Б
весовая категория 87+ кг - толчок	048	051	1	6	1	1	Б
весовая категория 89 кг - двоеборье	048	052	1	8	1	1	А
весовая категория 89 кг - рывок	048	053	1	8	1	1	А
весовая категория 89 кг - толчок	048	054	1	8	1	1	А
весовая категория 96 кг - двоеборье	048	055	1	6	1	1	А
весовая категория 96 кг - рывок	048	056	1	6	1	1	А
весовая категория 96 кг - толчок	048	057	1	6	1	1	А
весовая категория 102 кг - двоеборье	048	058	1	8	1	1	А
весовая категория 102 кг - рывок	048	059	1	8	1	1	А
весовая категория 102 кг - толчок	048	060	1	8	1	1	А
весовая категория 102+ кг - двоеборье	048	061	1	8	1	1	Ю
весовая категория 102+ кг - рывок	048	062	1	8	1	1	Ю
весовая категория 102+ кг - толчок	048	063	1	8	1	1	Ю
весовая категория 109 кг - двоеборье	048	064	1	6	1	1	А
весовая категория 109 кг - рывок	048	065	1	6	1	1	А
весовая категория 109 кг - толчок	048	066	1	6	1	1	А
весовая категория 109+ кг - двоеборье	048	067	1	6	1	1	А
весовая категория 109+ кг - рывок	048	068	1	6	1	1	А
весовая категория 109+ кг - толчок	048	069	1	6	1	1	А

### *Адресат программы*

Для обучения по дополнительной предпрофессиональной программе по виду спорта «тяжелая атлетика» зачисляются дети, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям, выполнившие нормативы по контрольным упражнениям для зачисления (таблица 2). Продолжительность обучения рассчитана на 8 лет (6 лет на базовом уровне сложности и 2 года – на углубленном), минимальный возраст для зачисления - 10 лет.

Таблица 2

### *Контрольные упражнения для зачисления в группы по виду спорта тяжелая атлетика*

№	Контрольные	10	11-12	13-14
---	-------------	----	-------	-------

	упражнения	Юноши	Девушки	Юноши	Девушки	Юноши	Девушки
1.	Бег 30 м со старта, с	Не более		Не более		Не более	
		6,2	6,4	-	-	-	-
2.	Бег 60 м со старта, с	Не более		Не более		Не более	
		-	-	10,9	11,3	9,6	10,6
3.	Бег 500 м, мин, с	Не более		Не более		Не более	
		2,35	2,45	2,15	2,25	2,00	2,10
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество за 1 мин)	Не менее		Не менее		Не менее	
		27	24	32	28	35	31
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	Не менее		Не менее		Не менее	
		130	120	150	135	170	150
6.	Метание мяча весом 150 г (м)	Не менее		Не менее		Не менее	
		19	13	24	16	30	19

Наполняемость тренировочных групп определяется с учетом техники безопасности и составляет:

в группах базового уровня сложности:

—1-4 года обучения - минимальная 10, максимальная 25 человек;

—5-6 года обучения – минимальная 7, максимальная 25 человек;

в группах углубленного уровня сложности:

—1-2 года обучения - минимальная 7, максимальная 20 человек;

—3-4 года обучения – минимальная 5, максимальная 20 человек.

Распределение недельной нагрузки по годам обучения представлено в таблице 3.

Таблица 3

*Распределение недельной нагрузки по годам обучения*

Год обучения	Мин. возраст	Кол-во занятий в	Рекомендуемый режим	Кол-во учебных	Кол-во учебных	Всего часов в
Базовый уровень сложности						
1	7	3	2x1x1	4	46	184
2	8	3	2x2x2	6	46	276
3	9	3	2x2x2	6	46	276
4	10	4	2x2x2x2	8	46	368
5	11	4-5	3x2x3x2 2x2x2x2x2	10	46	460
6	12	4-5	3x2x3x2 2x2x2x2x2	10	46	460
Углубленный уровень сложности						
1,2	15-16	4-6	3x3x3x3 2x3x2x3x2	12	46	552
3,4	17-18	5-6	3x3x2x3x3 2x2x3x3x2x2	14	46	644

Тренировочный процесс планируется в соответствии с расписанием, утвержденным приказом директора школы на учебный год. Продолжительность одного занятия при реализации программы рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и не может превышать 2 часов на 1-3 году обучения, 3 часов на 4-6 году обучения и в группах углубленного уровня сложности. Допускается проведение занятий одновременно с обучающимися из разных групп при условии, что разница в уровне подготовки не превышает двух спортивных разрядов, и не превышена единая пропускная способность спортивного сооружения.

Общий объем учебных часов за период обучения составляет 2208 часов на базовом уровне сложности и 1196 часов на углубленном уровне сложности.

Основными формами образовательного и тренировочного процессов являются:

- групповые образовательные и тренировочные занятия;

- тренировочные сборы;
- занятия по индивидуальным планам;
- восстановительные, профилактические и оздоровительные мероприятия;
- медико-биологические исследования;
- участие в соревнованиях;
- сборы в условиях спортивно-оздоровительного лагеря;
- педагогические тестирования;
- самостоятельная работа обучающихся, контролируемая тренером-преподавателем на основании ведения обучающимися дневника самоконтроля;
- дистанционное, электронное обучение;
- инструкторская и судейская практика;
- промежуточная (итоговая) аттестация обучающихся.

Освоение предметных областей образовательной программы осуществляется в рамках проведения теоретических и (или) практических занятий, включая тренировочные, физкультурные и спортивные мероприятия. Формы организации занятий: урочная (аудиторные – теоретические занятия, практические занятия), дистанционная (синхронная и асинхронная организация учебного процесса с применением дистанционных образовательных технологий), соревновательная (участие обучающихся в физкультурных и спортивных мероприятиях). Форма организации деятельности обучающихся на занятии: фронтальная, в парах, групповая.

*Планируемые результаты* освоения образовательной программы по предметным областям базового уровня сложности.

В предметной области *«Теоретические основы физической культуры и спорта»*:

- знание истории развития тяжелой атлетики как вида спорта;
- знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе;
- знание основ законодательства в области физической культуры и

спорта;

- знания, умения и навыки гигиены;
- знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;
- знание основ здорового питания;
- соблюдение требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке тяжелоатлета;
- соблюдение требований техники безопасности при занятиях тяжелой атлетикой;
- формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

В предметной области *«Общая физическая подготовка»*:

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий тяжелой атлетикой;
- формирование двигательных умений и навыков;
- освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;
- формирование социально-значимых качеств личности;
- получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде;
- приобретение навыков проектной и творческой деятельности.

В предметной области *«Вид спорта – тяжелая атлетика»*:

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-

силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой тяжелой атлетики;

- овладение основами техники и тактики тяжелой атлетики;
- освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;
- приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;
- знание основ судейства по тяжелой атлетике.

В предметной области *«Различные виды спорта и подвижные игры»*:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр;
- умение развивать физические качества по тяжелой атлетике средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать правила техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

*Планируемые результаты* освоения образовательной программы по предметным областям базового уровня сложности.

В предметной области *«Теоретические основы физической культуры и спорта»*:

- знание истории развития спорта «тяжелая атлетика»;
- знание значения занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни;
- знание этических вопросов спорта;
- знание основ общероссийских и международных антидопинговых правил;
- знание норм и требований ЕВСК по тяжелой атлетике, а также условий выполнения этих норм и требований;

— знание возрастных особенностей детей и подростков, влияния на спортсмена занятий тяжелой атлетикой;

— знание основ спортивного питания.

В предметной области *«Общая и специальная физическая подготовка»*:

— укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;

— повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы специальной физической подготовки;

— освоение комплексов специальных физических упражнений;

— развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий по тяжелой атлетике;

— развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий тяжелой атлетикой.

В предметной области *«Вид спорта – тяжелая атлетика»*:

— обучение и совершенствование техники и тактики тяжелой атлетики;

— повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов;

— знание требований федерального стандарта спортивной подготовки по тяжелой атлетике;

— формирование мотивации к занятиям тяжелой атлетикой;

— знание официальных правил соревнований и судейства по тяжелой атлетике;

— опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.

В предметной области *«Основы профессионального самоопределения»*:

— формирование социально-значимых качеств личности;

— развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала,



приобретение опыта работы в команде (группе);

— развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии;

— приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка обучающихся;

— приобретение опыта проектной и творческой деятельности.

## **I. УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

В таблицах 4-8 представлен учебный план по образовательной программе, рассчитанный на 46 недель обучения, который содержит:

- календарный учебный график;
- план учебного процесса, включающий теоретические и практические занятия по предметным областям, в том числе участие в тренировочных, физкультурных и спортивных мероприятиях, самостоятельную работу обучающихся, формы аттестации;
- расписание учебных занятий.

### **1.1. Календарный учебный график**

Календарный учебный график программы разрабатывается каждым тренером-преподавателем на учебный год в соответствии с формой, утвержденной приказом Минспорта России от 23.09.2021 N 728 «Об утверждении федеральных государственных требований к дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта», с учетом санитарно-эпидемиологических требований к организациям воспитания, обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи (СП 2.4.3648-20).

Начало учебного года в учреждении – 1 сентября, продолжительность – 46 недель. Продолжительность учебной недели – шестидневная рабочая неделя с одним выходным днем. Теоретические и практические занятия планируются, исходя из недельной нагрузки по годам обучения. Самостоятельная работа обучающихся планируется на праздничные дни, выпадающие по расписанию в тренировочное время, и на период, когда тренер-преподаватель с отдельной группой обучающихся принимает участие в выездных соревнованиях. Каникулы для обучающихся планируются на время очередного отпуска тренера-преподавателя и составляют 4-6 недель, преимущественно в летний период. Календарный учебный график программы базового уровня сложности представлен в таблице 4, углубленного уровня сложности – в таблице 5.

Таблица 4

Календарный учебный график программы базового уровня сложности

I. Календарный учебный график

		Календарный учебный график																								Своими силами																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
		Сентябрь		Октябрь		Ноябрь		Декабрь		Январь		Февраль		Март		Апрель		Май		Июнь		Июль		Август		Итого:																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
№ п/п	Наименование	07.09	08.09	14.09	15.09	21.09	22.09	28.09	29.09	05.10	06.10	12.10	13.10	19.10	20.10	26.10	27.10	03.11	04.11	10.11	11.11	17.11	18.11	24.11	25.11		01.12	02.12	08.12	09.12	15.12	16.12	22.12	23.12	29.12	30.12	06.01	07.01	13.01	14.01	20.01	21.01	27.01	28.01	03.02	04.02	10.02	11.02	17.02	18.02	24.02	25.02	03.03	04.03	10.03	11.03	17.03	18.03	24.03	25.03	31.03	01.04	07.04	08.04	14.04	15.04	21.04	22.04	28.04	29.04	05.05	06.05	12.05	13.05	19.05	20.05	26.05	27.05	02.06	03.06	09.06	10.06	16.06	17.06	23.06	24.06	30.06	01.07	07.07	08.07	14.07	15.07	21.07	22.07	28.07	29.07	04.08	05.08	11.08	12.08	18.08	19.08	25.08	26.08	01.09	02.09	08.09	09.09	15.09	16.09	22.09	23.09	29.09	30.09	06.10	07.10	13.10	14.10	20.10	21.10	27.10	28.10	03.11	04.11	10.11	11.11	17.11	18.11	24.11	25.11	01.12	02.12	08.12	09.12	15.12	16.12	22.12	23.12	29.12	30.12	05.01	06.01	12.01	13.01	19.01	20.01	26.01	27.01	02.02	03.02	09.02	10.02	16.02	17.02	23.02	24.02	01.03	02.03	08.03	09.03	15.03	16.03	22.03	23.03	29.03	30.03	05.04	06.04	12.04	13.04	19.04	20.04	26.04	27.04	03.05	04.05	10.05	11.05	17.05	18.05	24.05	25.05	31.05	01.06	07.06	08.06	14.06	15.06	21.06	22.06	28.06	29.06	05.07	06.07	12.07	13.07	19.07	20.07	26.07	27.07	02.08	03.08	09.08	10.08	16.08	17.08	23.08	24.08	30.08	31.08	06.09	07.09	13.09	14.09	20.09	21.09	27.09	28.09	04.10	05.10	11.10	12.10	18.10	19.10	25.10	26.10	01.11	02.11	08.11	09.11	15.11	16.11	22.11	23.11	29.11	30.11	06.12	07.12	13.12	14.12	20.12	21.12	27.12	28.12	03.01	04.01	10.01	11.01	17.01	18.01	24.01	25.01	31.01	01.02	07.02	08.02	14.02	15.02	21.02	22.02	28.02	29.02	05.03	06.03	12.03	13.03	19.03	20.03	26.03	27.03	02.04	03.04	09.04	10.04	16.04	17.04	23.04	24.04	30.04	01.05	07.05	08.05	14.05	15.05	21.05	22.05	28.05	29.05	04.06	05.06	11.06	12.06	18.06	19.06	25.06	26.06	02.07	03.07	09.07	10.07	16.07	17.07	23.07	24.07	30.07	31.07	06.08	07.08	13.08	14.08	20.08	21.08	27.08	28.08	03.09	04.09	10.09	11.09	17.09	18.09	24.09	25.09	01.10	02.10	08.10	09.10	15.10	16.10	22.10	23.10	29.10	30.10	05.11	06.11	12.11	13.11	19.11	20.11	26.11	27.11	03.12	04.12	10.12	11.12	17.12	18.12	24.12	25.12	31.12	01.01	07.01	08.01	14.01	15.01	21.01	22.01	28.01	29.01	04.02	05.02	11.02	12.02	18.02	19.02	25.02	26.02	03.03	04.03	10.03	11.03	17.03	18.03	24.03	25.03	31.03	01.04	07.04	08.04	14.04	15.04	21.04	22.04	28.04	29.04	05.05	06.05	12.05	13.05	19.05	20.05	26.05	27.05	02.06	03.06	09.06	10.06	16.06	17.06	23.06	24.06	30.06	01.07	07.07	08.07	14.07	15.07	21.07	22.07	28.07	29.07	04.08	05.08	11.08	12.08	18.08	19.08	25.08	26.08	01.09	02.09	08.09	09.09	15.09	16.09	22.09	23.09	29.09	30.09	06.10	07.10	13.10	14.10	20.10	21.10	27.10	28.10	03.11	04.11	10.11	11.11	17.11	18.11	24.11	25.11	01.12	02.12	08.12	09.12	15.12	16.12	22.12	23.12	29.12	30.12	05.01	06.01	12.01	13.01	19.01	20.01	26.01	27.01	02.02	03.02	09.02	10.02	16.02	17.02	23.02	24.02	01.03	02.03	08.03	09.03	15.03	16.03	22.03	23.03	29.03	30.03	05.04	06.04	12.04	13.04	19.04	20.04	26.04	27.04	03.05	04.05	10.05	11.05	17.05	18.05	24.05	25.05	31.05	01.06	07.06	08.06	14.06	15.06	21.06	22.06	28.06	29.06	04.07	05.07	11.07	12.07	18.07	19.07	25.07	26.07	01.08	02.08	08.08	09.08	15.08	16.08	22.08	23.08	29.08	30.08	05.09	06.09	12.09	13.09	19.09	20.09	26.09	27.09	03.10	04.10	10.10	11.10	17.10	18.10	24.10	25.10	31.10	01.11	07.11	08.11	14.11	15.11	21.11	22.11	28.11	29.11	04.12	05.12	11.12	12.12	18.12	19.12	25.12	26.12	01.01	02.01	08.01	09.01	15.01	16.01	22.01	23.01	29.01	30.01	05.02	06.02	12.02	13.02	19.02	20.02	26.02	27.02	03.03	04.03	10.03	11.03	17.03	18.03	24.03	25.03	31.03	01.04	07.04	08.04	14.04	15.04	21.04	22.04	28.04	29.04	05.05	06.05	12.05	13.05	19.05	20.05	26.05	27.05	02.06	03.06	09.06	10.06	16.06	17.06	23.06	24.06	30.06	01.07	07.07	08.07	14.07	15.07	21.07	22.07	28.07	29.07	04.08	05.08	11.08	12.08	18.08	19.08	25.08	26.08	01.09	02.09	08.09	09.09	15.09	16.09	22.09	23.09	29.09	30.09	06.10	07.10	13.10	14.10	20.10	21.10	27.10	28.10	03.11	04.11	10.11	11.11	17.11	18.11	24.11	25.11	01.12	02.12	08.12	09.12	15.12	16.12	22.12	23.12	29.12	30.12	05.01	06.01	12.01	13.01	19.01	20.01	26.01	27.01	02.02	03.02	09.02	10.02	16.02	17.02	23.02	24.02	01.03	02.03	08.03	09.03	15.03	16.03	22.03	23.03	29.03	30.03	05.04	06.04	12.04	13.04	19.04	20.04	26.04	27.04	03.05	04.05	10.05	11.05	17.05	18.05	24.05	25.05	31.05	01.06	07.06	08.06	14.06	15.06	21.06	22.06	28.06	29.06	04.07	05.07	11.07	12.07	18.07	19.07	25.07	26.07	01.08	02.08	08.08	09.08	15.08	16.08	22.08	23.08	29.08	30.08	05.09	06.09	12.09	13.09	19.09	20.09	26.09	27.09	03.10	04.10	10.10	11.10	17.10	18.10	24.10	25.10	31.10	01.11	07.11	08.11	14.11	15.11	21.11	22.11	28.11	29.11	04.12	05.12	11.12	12.12	18.12	19.12	25.12	26.12	01.01	02.01	08.01	09.01	15.01	16.01	22.01	23.01	29.01	30.01	05.02	06.02	12.02	13.02	19.02	20.02	26.02	27.02	03.03	04.03	10.03	11.03	17.03	18.03	24.03	25.03	31.03	01.04	07.04	08.04	14.04	15.04	21.04	22.04	28.04	29.04	05.05	06.05	12.05	13.05	19.05	20.05	26.05	27.05	02.06	03.06	09.06	10.06	16.06	17.06	23.06	24.06	30.06	01.07	07.07	08.07	14.07	15.07	21.07	22.07	28.07	29.07	04.08	05.08	11.08	12.08	18.08	19.08	25.08	26.08	01.09	02.09	08.09	09.09	15.09	16.09	22.09	23.09	29.09	30.09	06.10	07.10	13.10	14.10	20.10	21.10	27.10	28.10	03.11	04.11	10.11	11.11	17.11	18.11	24.11	25.11	01.12	02.12	08.12	09.12	15.12	16.12	22.12	23.12	29.12	30.12	05.01	06.01	12.01	13.01	19.01	20.01	26.01	27.01	02.02	03.02	09.02	10.02	16.02	17.02	23.02	24.02	01.03	02.03	08.03	09.03	15.03	16.03	22.03	23.03	29.03	30.03	05.04	06.04	12.04	13.04	19.04	20.04	26.04	27.04	03.05	04.05	10.05	11.05	17.05	18.05	24.05	25.05	31.05	01.06	07.06	08.06	14.06	15.06	21.06	22.06	28.06	29.06	04.07	05.07	11.07	12.07	18.07	19.07	25.07	26.07	01.08	02.08	08.08	09.08	15.08	16.08	22.08	23.08	29.08	30.08	05.09	06.09	12.09	13.09	19.09	20.09	26.09	27.09	03.10	04.10	10.10	11.10	17.10	18.10	24.10	25.10	31.10	01.11	07.11	08.11	14.11	15.11	21.11	22.11	28.11	29.11	04.12	05.12	11.12	12.12	18.12	19.12	25.12	26.12	01.01	02.01	08.01	09.01	15.01	16.01	22.01	23.01	29.01	30.01	05.02	06.02	12.02	13.02	19.02	20.02	26.02	27.02	03.03	04.03	10.03	11.03	17.03	18.03	24.03	25.03	31.03	01.04	07.04	08.04	14.04	15.04	21.04	22.04	28.04	29.04	05.05	06.05	12.05	13.05	19.05	20.05	26.05	27.05	02.06	03.06	09.06	10.06	16.06	17.06	23.06	24.06	30.06	01.07	07.07	08.07	14.07	15.07	21.07	22.07	28.07	29.07	04.08	05.08	11.08	12.08	18.08	19.08	25.08	26.08	01.09	02.09	08.09	09.09	15.09	16.09	22.09	23.09	29.09	30.09	06.10	07.10	13.10	14.10	20.10	21.10	27.10	28.10	03.11	04.11	10.11	11.11	17.11	18.11	24.11	25.11	01.12	02.12	08.12	09.12	15.12	16.12	22.12	23.12	29.12	30.12	05.01	06.01	12.01	13.01	19.01	20.01	26.01	27.01



В плане учебного процесса общий объем учебной нагрузки распределен по годам обучения, предметным областям и формам учебной работы. План учебного процесса составляется тренером-преподавателем на учебный год, исходя из недельной нагрузки, и включает в себя обязательные и вариативные предметные области. Соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему образовательной программы составляет:

на базовом уровне сложности:

- 10-15% - Теоретические основы физической культуры и спорта;
- 20-30% - Общая физическая подготовка;
- 15-30% - Вид спорта (тяжелая атлетика);
- 5-15% - Различные виды спорта и подвижные игры;

на углубленном уровне сложности:

- 10-15% - Теоретические основы физической культуры и спорта;
- 10-15% - Общая и специальная физическая подготовка;
- 15-30% - Вид спорта (легкая атлетика);
- 15-30% Основы профессионального самоопределения;
- 5-10% - Различные виды спорта и подвижные игры;
- 5-10% Судейская подготовка.

До 10 % от общего объема программы выделяется на самостоятельную работу обучающихся, которая подлежит отдельному планированию и контролю со стороны тренера-преподавателя на основании ведения обучающимися дневника самоконтроля, аудио-, фото- и видеоматериалов и другими способами (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий, судейская практика и другие формы).

Планирование физкультурных и спортивных мероприятий осуществляется в рамках календарного плана спортивно-массовой и воспитательной работы. Построение содержания программы с учетом индивидуального развития детей, а также национальных и культурных особенностей Тюменской области регулируется календарно-тематическим

планом тренера-преподавателя на текущий год обучения и учитывается при проектировании тренировочных занятий.

План учебного процесса образовательной программы базового уровня сложности представлен в таблице 6, углубленного уровня сложности – в таблице 7.

Таблица 6

*План учебного процесса базового уровня сложности*

N п/п	Наименование предметных областей/ формы учебной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	Самостоятельная работа (в часах)	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Распределение по годам обучения					
				Теоретические	Практические	Промежуточная	Итоговая	1-й год (6 ч.)	2-й год (6 ч.)	3-й год (8 ч.)	4-й год (8 ч.)	5-й год (10 ч.)	6-й год (10 ч.)
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>
<b>Общий объем часов</b>		<b>2208</b>	<b>140</b>	<b>224</b>	<b>1800</b>	<b>36</b>	<b>8</b>	<b>276</b>	<b>276</b>	<b>368</b>	<b>368</b>	<b>460</b>	<b>460</b>
<b>1.</b>	<b>Обязательные предметные области</b>	<b>1968</b>	<b>88</b>	<b>224</b>	<b>1656</b>	<b>36</b>	<b>8</b>	<b>232</b>	<b>248</b>	<b>330</b>	<b>330</b>	<b>414</b>	<b>414</b>
1.1.	Теория и методика физической культуры и спорта	<b>224</b>		224		2,5	0,5	28	28	38	38	46	46
1.2.	Общая физическая подготовка	<b>568</b>	64		504	17,5	3,5	86	54	76	76	138	138
1.3.	Вид спорта (тяжелая атлетика)	<b>1176</b>	24		1152	16	4	118	168	516	216	230	230
<b>2.</b>	<b>Вариативные предметные области</b>	<b>240</b>	<b>52</b>		<b>188</b>			<b>44</b>	<b>28</b>	<b>38</b>	<b>38</b>	<b>46</b>	<b>46</b>
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	<b>240</b>	52		188			44	28	38	38	46	46
<b>3.</b>	<b>Теоретические занятия</b>	<b>224</b>						<b>28</b>	<b>28</b>	<b>38</b>	<b>38</b>	<b>46</b>	<b>46</b>
<b>4.</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>1800</b>						<b>222</b>	<b>222</b>	<b>298</b>	<b>298</b>	<b>380</b>	<b>380</b>
4.1.	Тренировочные мероприятия	<b>1716</b>						208	208	284	284	366	366
4.2.	Физкультурные и спортивные мероприятия	<b>60</b>						10	10	10	10	10	10
4.3.	Иные виды практических занятий	<b>24</b>						4	4	4	4	4	4

## Продолжение таблицы 6

5.	Самостоятельная работа	140					20	20	24	24	26	26
6.	Аттестация	44					6	6	8	8	8	8
6.1.	Промежуточная аттестация	36					6	6	8	8	8	
6.2.	Итоговая аттестация	8										8

Таблица 7

## План учебного процесса углубленного уровня сложности

N п/п	Наименование предметных областей/ формы учебной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	Самостоятельная работа (в часах)	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Распределение по годам обучения	
				Теоретические	Практические	Промежуточная	Итоговая	1,2-й год (12 ч.)	3,4-й год (14 ч.)
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<b>Общий объем часов</b>		<b>1196</b>	<b>48</b>	<b>100</b>	<b>1032</b>		<b>16</b>	<b>552</b>	<b>644</b>
<b>1.</b>	<b>Обязательные предметные области</b>	<b>1086</b>	<b>48</b>	<b>100</b>				<b>506</b>	<b>580</b>
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	100		100			1	36	64
1.2.	Общая и специальная физическая подготовка	287	20		267		6	126	161
1.3.	Вид спорта (тяжелая атлетика)	528	14		514		9	270	258
1.4.	Основы профессионального самоопределения	171	14		157			74	97
<b>2.</b>	<b>Вариативные предметные области</b>	<b>110</b>			<b>110</b>			<b>46</b>	<b>64</b>
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	56			56			24	32
2.2.	Судейская подготовка	54			54			22	32
<b>3.</b>	<b>Теоретические занятия</b>	<b>100</b>						<b>36</b>	<b>64</b>
<b>4.</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>1032</b>						<b>484</b>	<b>548</b>
4.1.	Тренировочные мероприятия	948						442	506
4.2.	Физкультурные и спортивные мероприятия	72						36	36
4.3.	Иные виды практических занятий	12						6	6

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
5.	Самостоятельная работа	48						24	24
6.	Аттестация	16						8	8
6.1.	Промежуточная аттестация								
6.2.	Итоговая аттестация	16						8	8

### 1.3. Расписание учебных занятий

Расписание занятий составляется на учебный год в соответствии с формой, утвержденной приказом Минспорта России от 23.09.2021 N 728 «Об утверждении федеральных государственных требований к дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта», с учетом санитарно-эпидемиологических требований к организациям воспитания, обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи (СП 2.4.3648-20). Изменения в расписание могут вноситься в течение учебного года по мере необходимости в связи с изменением места, времени занятий или смены тренера-преподавателя. Форма расписания представлена в таблице 8, утвержденное расписание занятий отделения тяжелой атлетики на 2020-2021 учебный год представлено в приложении (приложение 1).

Таблица 8

*Расписание учебных занятий на 20\_\_\_/20\_\_\_ учебный год*

УТВЕРЖДЕНО  
приказом директора МАУ ДО «ДЮСШ №2»  
от \_\_\_\_\_ № \_\_\_\_\_

Группа	День недели	Наименование предметной области	Время проведения (начало/окончание)	Место проведения	Педагогический работник (Ф.И.О.)

Методист \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

Ст. тренер-преподаватель \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_



## **2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ**

### **2.1. Методика и содержание работы по предметным областям**

Методическая часть учебной программы включает учебный материал по основным предметным областям, его распределение по годам обучения и в годовом цикле, рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование спортивных результатов по годам обучения, а также содержит материалы и методические рекомендации по проведению тренировочных занятий.

#### **2.1.1. Предметная область «Теоретические основы физической культуры и спорта»**

Цель предметной области - содействие гармоничному развитию обучающихся, посредством формирования интеллектуальной культуры личности, интереса к пополнению, расширению и углублению знаний в области физической культуры и спорта.

Задачи предметной области:

- формирование системы знаний, терминологии, ключевых понятий в области физической культуры и теории спорта;
- формирование основ знаний в области гигиены;
- формирование навыка здорового образа жизни, основ здорового питания;
- ознакомление с нормативно-правовыми основами в области физической культуры и спорта;
- формирование основ культуры спортивной безопасности и антидопингового поведения;
- знание истории развития спорта, спортивного движения.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в процессе тренировочных занятий, а также самостоятельного

изучения специальной литературы по различным вопросам тяжелой атлетики и другим разделам теоретической подготовки.

*Содержание программного материала по разделам предметной области БУС – 1 год обучения.*

1. Физическая культура и спорт в России и их роль в современном обществе. Физическая культура как составляющая общей культуры. Массовый народный характер спорта в нашей стране.

2. Возникновение и развитие тяжелой атлетики как вида спорта. Тяжелая атлетика и силовые упражнения в дореволюционной России. Тяжелая атлетика - олимпийский вид спорта.

3. Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма. Общее понятие о строении человеческого организма. Физиологические основы деятельности систем организма при занятиях физической культурой и спортом.

4. Личная и общественная гигиена. Общие гигиенические требования к занимающимся тяжелой атлетикой. Общий режим дня, режим занятий и отдыха. Гигиена питания, гигиена сна, питьевой режим.

5. Правила тяжелой атлетики. Основные правила соревнований по тяжелой атлетике. Виды и характер соревнований. Весовые категории и программа соревнований.

6. Спортивное и специальное оборудование и инвентарь. Оборудование и инвентарь для тренировочных занятий по тяжелой атлетике. Помост. Штанга. Техника безопасности на занятиях тяжелой атлетикой.

7. Основные законодательные акты в области физической культуры и спорта.

8. Специальные навыки. Развитие умения применять меры страховки и само страховки при выполнении упражнений тяжелой атлетики. Развитие умения точно выполнять технические задания.

*БУС - 2 год обучения.*

1. Физическая культура и спорт в России и их роль в современном обществе. Массовый спорт и спорт высших достижений. Единая спортивная

классификация и её значение. Физическая культура в системе образования.

2. Возникновение и развитие тяжелой атлетики как вида спорта. Характеристика тяжелоатлетического спорта, его место и значение в отечественной системе физического воспитания. Сильнейшие спортсмены тяжелоатлеты мира, России.

3. Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма. Систематическое занятие спортом (тяжелой атлетикой). Роль и значение разносторонней физической подготовки для укрепления органов и систем, повышение функциональных возможностей организма. Влияние различных физических упражнений и упражнений с отягощениями на организм человека. Изменения, происходящие в опорно-двигательном аппарате, органах дыхания и кровообращения, а также в деятельности центральной нервной системы в результате занятий тяжелой атлетикой.

4. Личная и общественная гигиена. Уход за кожей, волосами, гигиена полости рта, ушей, глаз, уход за ногами. Гигиена одежды и обуви. Меры личной и общественной санитарно-гигиенической профилактики.

5. Правила тяжелой атлетики. Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к их проведению. Участники: их права и обязанности, форма одежды. Весовые категории. Порядок взвешивания.

6. Спортивное и специальное оборудование и инвентарь. Требования к спортивному залу для занятий тяжелой атлетикой и подсобным помещениям. Размеры зала. Освещение. Вентиляция. Покрытие стен, пола, помостов. Спортивная форма тяжелоатлета. Техника безопасности занятий тяжелой атлетикой.

7. Основные законодательные акты в области физической культуры и спорта.

8. Специальные навыки. Развитие умения применять меры страховки и само страховки при выполнении упражнений тяжелой атлетики. Развитие умения точно выполнять технические задания.

### *БУС - 3 год обучения.*

1. Физическая культура и спорт в России и их роль в современном обществе. Функции и значение физической культуры и спорта в обществе. Современное спортивное движение.

2. Возникновение и развитие тяжелой атлетики как вида спорта. Первый любительский кружок тяжелой атлетики В.Ф. Краевского (1885 год). Первые чемпионаты России по подъему тяжестей. Достижения российских тяжелоатлетов в мировом спорте. Федерация тяжелой атлетики России.

3. Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма. Основные показатели физического развития человека. Особенности возрастного развития. Костная система и ее развитие. Связочный аппарат и его функции. Мышцы, их строение, функции и взаимодействие, сокращение и расслабление мышц, краткое ознакомление с расположением основных мышечных групп. Режимы работы мышц: преодолевающий, уступающий, удерживающий, комбинированный и др. Условия задержки дыхания и натуживания при подъеме штанги. Показатели веса тела в зависимости от ростовых показателей. Набор веса и переход в более тяжелую весовую категорию.

4. Личная и общественная гигиена. Гигиенические требования к местам занятий тяжелой атлетикой, инвентарю и спортивной одежде. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и вода) для закаливания организма. Значение закаливания для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Понятие о травмах. Травматические повреждения, характерные для занятий тяжелой атлетикой, меры их профилактики. Вред курения и употребления спиртных напитков.

5. Правила тяжелой атлетики. Общие правила соревновательных упражнений. Правила выполнения рывка и толчка. Вызов участников на помост. Снаряжение и оборудование для соревнований по тяжелой атлетике. Количество подходов и надбавка веса штанги. Система судейской

сигнализации.

6. Спортивное и специальное оборудование и инвентарь. Условия хранения и эксплуатации спортивного инвентаря и оборудования. Дополнительное и вспомогательное оборудование для организации тренировочного процесса. Техника безопасности занятий тяжелой атлетикой.

7. Основные законодательные акты в области физической культуры и спорта. Законодательство РФ в сфере образования, области физической культуры и спорта. Закон о физической культуре и спорте в РФ.

8. Специальные навыки. Развитие умения применять меры страховки и само страховки при выполнении упражнений тяжелой атлетики. Развитие умения точно выполнять технические задания. Развитие «чувства предмета» с которым или посредством которого выполняется физическое упражнение.

*БУС - 4 год обучения.*

1. Физическая культура и спорт в России и их роль в современном обществе. Развитие детско-юношеского спорта. Олимпийское движение, Олимпийские игры.

2. Возникновение и развитие тяжелой атлетики как вида спорта. Состояние и основные задачи развития тяжелой атлетики в Тюменской области. Сильнейшие атлеты дореволюционной России, их достижения, участие в национальных и международных соревнованиях.

3. Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов. Основные сведения о крови и кровообращении, краткие сведения о сердечно-сосудистой системе человека и ее функциях. Влияние занятий физическими упражнениями на развитие сердечно-сосудистой системы. Восстановительные мероприятия в спорте.

4. Личная и общественная гигиена. Питание. Значение питания, как фактора борьбы за здоровье. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Режим питания спортсмена. Профилактика спортивного травматизма. Профилактика вредных привычек.

5. Правила тяжелой атлетики. Система соревнований. Первенство города и области, чемпионаты России. Спортивные соревнования в системе физического воспитания. Положения о соревнованиях. Система и календарь соревнований. Дисквалификация спортсмена.

6. Спортивное и специальное оборудование и инвентарь. Тренажеры в специальной физической и технической подготовке тяжелоатлетов.

7. Основные законодательные акты в области физической культуры и спорта. Стратегия развития физической культуры и спорта в РФ. Всероссийский реестр видов спорта. Спортивные сборные команды.

8. Специальные навыки. Основные методы развития и совершенствования морально-волевых качеств спортсменов. Развитие умения применять меры страховки и само страховки при выполнении упражнений тяжелой атлетики. Развитие умения точно выполнять технические задания. Развитие специальных физических качеств для занятий тяжелой атлетикой.

*БУС - 5 год обучения.*

1. Физическая культура и спорт в России и их роль в современном обществе. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Выдающиеся спортсмены Тюменской области.

2. Возникновение и развитие тяжелой атлетики как вида спорта. Спортивные достижения легкоатлетов Тюменской области. Спортивные сборные команды РФ и Тюменской области. Школьные спартакиады, чемпионаты России.

3. Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма. Дыхание и газообмен. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Воздействие физических упражнений на систему дыхания. Дыхание в процессе занятий тяжелой атлетикой. Понятие о спортивной форме и функциональных возможностях спортсмена. Основные приемы самомассажа. Дневник самоконтроля, его формы, содержание.

4. Личная и общественная гигиена. Правила здорового образа жизни. Режим тренировочной деятельности и отдыха в период соревнований.

Восстановительные мероприятия в спорте. Профилактика вредных привычек.

5. Правила тяжелой атлетики. Представители, тренеры, капитаны команд. Судейская коллегия, права и обязанности судей. Роль судьи, как организатора соревнований и воспитания спортсменов. Подготовка места соревнований, инвентаря, оборудования. Медицинский работник на соревнованиях и его обязанности.

6. Спортивное и специальное оборудование и инвентарь. Кардио и силовые тренажеры в общей физической подготовке тяжелоатлетов.

7. Основные законодательные акты в области физической культуры и спорта. Единый календарный план физкультурных и спортивных мероприятий. Спортивные федерации. Антидопинговое законодательство в РФ.

8. Специальные навыки. Развитие умения применять меры страховки и само страховки при выполнении упражнений тяжелой атлетики. Развитие умения точно выполнять технические задания. Развитие специальных физических качеств для занятий тяжелой атлетикой.

*БУС - 6 год обучения; УУС 1,2 и 3,4 годы обучения.*

1. Физическая культура и спорт в России и их роль в современном обществе. Национальные проекты в области физической культуры и спорта. Физкультурно-спортивные проекты в Тюменской области.

2. Возникновение и развитие тяжелой атлетики как вида спорта. Задачи и перспективы дальнейшего развития тяжелой атлетики в России. Участие Российских тяжелоатлетов в соревнованиях на первенство Мира и Олимпийских игр, в Европейских кубках.

3. Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма. Органы пищеварения и обмен веществ. Краткие сведения о нервной системе и механизме нервной деятельности в процессе занятий физическими упражнениями и тяжелой атлетикой. Спортивная тренировка как процесс совершенствования функций организма. Основные требования к дозировке тренировочной нагрузки в зависимости от возраста, пола и уровня физической подготовленности обучающихся, рациональное сочетание работы и отдыха.

Понятие об утомлении и восстановлении энергетических затрат в процессе занятий спортом. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых.

4. Личная и общественная гигиена. Регулирование веса спортсмена. Водный режим. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим дня во время соревнований. Профилактика простудных и инфекционных заболеваний. Профилактика вредных привычек.

5. Правила тяжелой атлетики. Определение личных и командных результатов на соревнованиях по тяжелой атлетике. Определение победителей. Условия регистрации рекордов. Подведение итогов соревнований. Воспитательное и агитационное значение соревнований. Значение своевременной информации о соревнованиях, во время соревнований, по окончании соревнований.

6. Спортивное и специальное оборудование и инвентарь. Тренажеры в специальной физической и технической подготовке тяжелоатлетов. Устройство, содержание и эксплуатация спортивного и специального оборудования в тяжелой атлетике, а также его ремонт.

7. Основные законодательные акты в области физической культуры и спорта. Деятельность антидопинговых организаций. Нормативные акты в области физической культуры и спорта в Тюменской области.

8. Специальные навыки. Развитие умения применять меры страховки и само страховки при выполнении упражнений тяжелой атлетики. Развитие умения точно выполнять технические задания. Развитие специальных физических качеств для занятий тяжелой атлетикой.

### **2.1.2 Предметная область «Общая физическая подготовка» (для базового уровня сложности) и «Общая и специальная физическая подготовка» (для углубленного уровня сложности)**

Цель предметной области - укрепление и поддержание здоровья; повышение уровня физической подготовленности обучающихся.

Задачи предметной области:



— освоение комплексов подготовительных (общеподготовительных) упражнений;

— содействие воспитанию скоростных, силовых способностей, выносливости, гибкости и координационных способностей обучающихся;

— формирование коммуникативных навыков, навыков творческой деятельности.

#### *Базовый уровень сложности*

Строевые упражнения. Понятие о строе: шеренга, фланг, фронт, тыл, ширина и глубина строя, дистанция, интервал, направляющий, замыкающий. Выполнение команд. Расчет на группы. Повороты. Движение: строевым шагом, обычным, бегом, на носках, на пятках. Изменения направления при беге и ходьбе.

#### Общеразвивающие упражнения без предметов:

— упражнения для рук и плечевого пояса: движение руками из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа), сгибание, разгибание, вращение, махи, отведение, приведение, рывковые движения руками одновременно и разноименно во время движения шагом и бегом; упражнения вдвоем с сопротивлением, отталкивание;

— упражнения для шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы; наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые движения туловищем, повороты туловища, сочетание поворотов и наклонов туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, седы из положения лежа на спине;

— упражнения для ног: поднимание на носки, различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на одной и обеих ногах, выпады, перемены выпадов с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на месте и т.д.;

— упражнения для всех частей тела: сочетания движений различными частями тела (приседания с наклоном вперед и движением и руками, выпады с наклоном и движениями руками, выпады с наклоном и движениями туловища,

вращение туловища с круговыми движениями руками и др.), разноименные движения на координацию, упражнения на формирование правильной осанки, упражнения на растягивание и расслабление, различные упражнения с сопротивлением партнера, имитационные упражнения (имитация техники пауэрлифтинга).

Общеразвивающие упражнения с предметами: упражнения со скакалкой; с гимнастической палкой; с набивными мячами.

Упражнения на гимнастических снарядах: на гимнастической скамейке; на канате; на гимнастическом козле; на кольцах; на брусьях; на перекладине; на гимнастической стенке.

#### *Углубленный уровень сложности*

Строевые упражнения. Понятие о строе: шеренга, фланг, фронт, тыл, ширина и глубина строя, дистанция, интервал, направляющий, замыкающий. Выполнение команд. Расчет на группы. Повороты. Движение: строевым шагом, обычным, бегом, на носках, на пятках. Изменения направления при беге и ходьбе.

Общеразвивающие упражнения без предметов:

— упражнения для рук и плечевого пояса: движение руками из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа), сгибание, разгибание, вращение, махи, отведение, приведение, рывковые движения руками одновременно и разноименно во время движения шагом и бегом; упражнения вдвоем с сопротивлением; отталкивание;

— упражнения для шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы; наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые движения туловищем, повороты туловища, сочетание поворотов и наклонов туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, седы из положения лежа на спине;

— упражнения для ног: поднимание на носки, различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на одной и обеих ногах, выпады,

перемены выпадов с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на месте и т.д.;

— упражнения для всех частей тела: сочетания движений различными частями тела (приседания с наклоном вперед и движением и руками, выпады с наклоном и движениями руками, выпады с наклоном и движениями туловища, вращение туловища с круговыми движениями руками и др.), разноименные движения на координацию, упражнения на формирование правильной осанки, упражнения на растягивание и расслабление, различные упражнения с сопротивлением партнера, имитационные упражнения (имитация техники пауэрлифтинга).

Общеразвивающие упражнения с предметами: упражнения со скакалкой; с гимнастической палкой; с набивными мячами.

Упражнения на гимнастических снарядах: на гимнастической скамейке; на канате; на гимнастическом козле; на кольцах; на брусьях; на перекладине; на гимнастической стенке.

### *Специальная физическая подготовка*

Развитие специфических качеств тяжелоатлетов:

— рывок и специальные упражнения со штангой для рывка;

— толчок и специальные упражнения со штангой для толчка;

— специальные упражнения со штангой общего значения (рывковые упражнения и подъемы штанги различными способами и с различного исходного положения; ходьба со штангой на плечах, на груди способом «ножницы»; жим штанги ногами; приседания со штангой на плечах и на груди способом «ножницы»; наклоны со штангой на плечах, швунг жимовой, жим со стоек и т.д.);

— упражнения в изометрическом и уступающем режимах работы мышц (медленное опускание штанги на помост, или до положения в висе; медленное опускание штанги на помост, медленное опускание штанги на помост; медленное опускание штанги, сгибая ноги и туловище; медленное приседание в подсед со штангой на прямых руках; упоры на закреплённом

грифе штанги в различных фазах рывка, толчка и т.д.);

— упражнения с гирями (16,24,32 кг.) (подъем к плечу одной и двух гирь, одной и двумя руками; выжимание или толчок одной и двух гирь, одной и двумя руками, одновременно и попеременно; бросание гири одной и двумя руками и т.д.);

— упражнения с гантелями (до 12 кг) (сгибание и разгибание рук в локтевых суставах; выжимание; поднимание рук вверх, вперед, в стороны и т.д. разведение рук в стороны с поворотом, без поворота; прыжки с гантелями; наклоны и движения по кругу с движениями рук и без движения и т.д.).

### **2.1.3. Предметная область «Вид спорта – тяжелая атлетика»**

#### *Базовый уровень сложности*

Рывок. Стартовое положение. Подход к штанге, постановка ног в исходное положение в старте. Способы захвата и оптимальная ширина хвата в рывке. Способы определения ширины захвата. Положение ног, туловища, рук и головы на старте, величины углов в голеностопных, коленных и тазобедренных суставах. Разновидности старта (статический, динамический). Дыхание перед началом выполнения упражнения. Поднимание штанги до ухода в подсед - тяга, подрыв. Направление и скорость движения штанги во второй фазе тяги. Работа мышц разгибателей и туловища. Положение ног, туловища и рук перед подрывом. Подрыв - вторая, заключительная часть движения до подседа. Направление и скорость движения штанги. Перемещение звеньев тела атлета в подрыве. Плечевой пояс как ведущее звено кинематической цепи. Изменение соотношения центра тяжести тела атлета и штанги в тяге и подрыве, их сближение к началу подрыва. Работа рук в заключительной части подрыва. Порядок включения в работу медленных и быстрых двигательных единиц при выполнении рывка. Динамическая, кинематическая и ритмическая структура тяги и подрыва. Уход в подсед. Действия атлета при уходе в подсед, способствующие дальнейшему подъему штанги. Способы ухода в подсед (разножка, ножницы). Направление движения штанги и атлета при уходе в

подсед. Безопорная и опорная фазы подседа. Площадь опоры и центр тяжести системы в подседе. Зависимость высоты фиксации штанги в подседе от подвижности в голеностопных, коленных и тазобедренных суставах. Величина углов в этих суставах. Вставание из подседа. Биомеханические условия сохранения равновесия и вставания в разных способах подседа. Порядок выпрямления и составления ног при вставании. Фиксация и опускание штанги на помост. Дыхание при выполнении рывка.

Толчок. Основные различия в технике выполнения рывка и толчка. Подъем штанги на грудь. Стартовое положение. Постановка ног под гриф штанги. Ширина хвата, захват, величины углов в голеностопных, коленных и тазобедренных суставах. Расположение звеньев тела относительно друг друга и штанги в пространстве. Тяга. Направление и скорость движения штанги в первой и второй фазах тяги. Кинематика суставных перемещений и усилий атлета в тяге и подрыве. Наиболее рациональное расположение звеньев тела в граничный момент между тягой и подрывом. Ритмовая структура подрыва. Различия в характере выполнения подведения коленей в рывке и при подъеме штанги на грудь для толчка, скорость и высота вылета снаряда в подрыве. Основные факторы, предопределяющие величину скорости и высоты вылета штанги. Подсед. Разновидности ухода в подсед (разножка, ножницы). Быстрота и глубина ухода в подсед, порядок перестановки ног при уходе в подсед разными способами. Безопорная и опорная фазы подседа. Взаимодействие атлета со штангой в безопорной и опорной фазах подседа. Техника подведения рук под гриф штанги. Биомеханические условия равновесия и устойчивости в подседе. Положение ног, туловища и рук в подседе. Вставание из подседа. Порядок перемещения звеньев тела. Вставание из подседа. Порядок перемещения звеньев тела при вставании и составлении ног, не вызывающих резких смещений снаряда в сагиттальной и фронтальной плоскостях.

Подъем штанги от груди. Положение ног, туловища, головы и рук на старте. Предварительный полуподсед перед выталкиванием. Направление, амплитуда и скорость полуподседа. Положение звеньев тела перед началом

выталкивания. Расположение ОЦТ над площадью опоры. Выталкивание штанги от груди. Работа ног, туловища и рук при выталкивании. Динамика усилий, использование упругих и реактивных сил в толчке. Ритмовая структура толчка. Быстрота выполнения фазы торможения в полуседе - главный фактор, определяющий величину опорных реакций и высоту вылета штанги при выталкивании. Траектория движения штанги при выполнении полуприседа и выталкивания. Направление, скорость и амплитуда выталкивания. Уход в подсед после толчка. Отталкивание от снаряда. Порядок перестановки ног при уходе в подсед, рациональное положение ног, туловища и рук в подседе. Жесткое взаимодействие между звеньями тела в подседе. Вставание из подседа. Выпрямление и последовательность перестановки ног. Фиксация веса и техника опускания штанги на помост. Дыхание атлета при выполнении толчка.

#### *Углубленный уровень сложности*

Рывок. Стартовое положение. Подход к штанге, постановка ног в исходное положение в старте. Способы захвата и оптимальная ширина хвата в рывке. Способы определения ширины захвата. Положение ног, туловища, рук и головы на старте, величины углов в голеностопных, коленных и тазобедренных суставах. Разновидности старта (статический, динамический). Дыхание перед началом выполнения упражнения. Поднимание штанги до ухода в подсед - тяга, подрыв. Направление и скорость движения штанги во второй фазе тяги. Работа мышц разгибателей и туловища. Положение ног, туловища и рук перед подрывом. Подрыв - вторая, заключительная часть движения до подседа. Направление и скорость движения штанги. Перемещение звеньев тела атлета в подрыве. Плечевой пояс как ведущее звено кинематической цепи. Изменение соотношения центра тяжести тела атлета и штанги в тяге и подрыве, их сближение к началу подрыва. Работа рук в заключительной части подрыва. Порядок включения в работу медленных и быстрых двигательных единиц при выполнении рывка. Динамическая, кинематическая и ритмическая структура тяги и подрыва. Уход в подсед. Действия атлета при уходе в подсед, способствующие дальнейшему подъему штанги. Способы ухода в подсед

(разножка, ножницы). Направление движения штанги и атлета при уходе в подсед. Безопорная и опорная фазы подседа. Площадь опоры и центр тяжести системы в подседе. Зависимость высоты фиксации штанги в подседе от подвижности в голеностопных, коленных и тазобедренных суставах. Величина углов в этих суставах. Вставание из подседа. Биомеханические условия сохранения равновесия и вставания в разных способах подседа. Порядок выпрямления и составления ног при вставании. Фиксация и опускание штанги на помост. Дыхание при выполнении рывка.

Толчок. Основные различия в технике выполнения рывка и толчка. Подъем штанги на грудь. Стартовое положение. Постановка ног под гриф штанги. Ширина хвата, захват, величины углов в голеностопных, коленных и тазобедренных суставах. Расположение звеньев тела относительно друг друга и штанги в пространстве. Тяга. Направление и скорость движения штанги в первой и второй фазах тяги. Кинематика суставных перемещений и усилий атлета в тяге и подрыве. Наиболее рациональное расположение звеньев тела в граничный момент между тягой и подрывом. Ритмовая структура подрыва. Различия в характере выполнения подведения коленей в рывке и при подъеме штанги на грудь для толчка, скорость и высота вылета снаряда в подрыве. Основные факторы, предопределяющие величину скорости и высоты вылета штанги. Подсед. Разновидности ухода в подсед (разножка, ножницы). Быстрота и глубина ухода в подсед, порядок перестановки ног при уходе в подсед разными способами. Безопорная и опорная фазы подседа. Взаимодействие атлета со штангой в безопорной и опорной фазах подседа. Техника подведения рук под гриф штанги. Биомеханические условия равновесия и устойчивости в подседе. Положение ног, туловища и рук в подседе. Вставание из подседа. Порядок перемещения звеньев тела. Вставание из подседа. Порядок перемещения звеньев тела при вставании и составлении ног, не вызывающих резких смещений снаряда в сагиттальной и фронтальной плоскостях.

Подъем штанги от груди. Положение ног, туловища, головы и рук на старте. Предварительный полуподсед перед выталкиванием. Направление,

амплитуда и скорость полуподседа. Положение звеньев тела перед началом выталкивания. Расположение ОЦТ над площадью опоры. Выталкивание штанги от груди. Работа ног, туловища и рук при выталкивании. Динамика усилий, использование упругих и реактивных сил в толчке. Ритмовая структура толчка. Быстрота выполнения фазы торможения в полуседе - главный фактор, определяющий величину опорных реакций и высоту вылета штанги при выталкивании. Траектория движения штанги при выполнении полуприседа и выталкивания. Направление, скорость и амплитуда выталкивания. Уход в подсед после толчка. Отталкивание от снаряда. Порядок перестановки ног при уходе в подсед, рациональное положение ног, туловища и рук в подседе. Жесткое взаимодействие между звеньями тела в подседе. Вставание из подседа.

Выпрямление и последовательность перестановки ног. Фиксация веса и техника опускания штанги на помост. Дыхание атлета при выполнении толчка.

Совершенствование техники рывка. Целостное и расчлененное выполнение отдельных периодов и фаз движения. Специально-вспомогательные упражнения: рывок в полуприсед, рывок без подседа, рывок с вися, рывок с плитов, рывок стоя на возвышении, тяга рывковая с подрывом и без подрыва, приседания со штангой на выпрямленных руках. Выполнение тяги рывковой с различными отягощениями в быстром, среднем и медленном темпе. Применение пассивного растяжения мышц перед выполнением рывка и после него. Ударный метод развития взрывной силы для совершенствования элементов техники с повышением реактивной способности нервно-мышечного аппарата. Электростимуляционная избирательная тренировка отдельных мышц или мышечных групп.

Совершенствование техники толчка. Целостный и расчлененный метод выполнения классического толчка. Специально-вспомогательные упражнения: подъем на грудь в полуприсед, подъем на грудь с вися, подъем на грудь с подставок, стоя на возвышении, тяга толчковая с подрывом и без подрыва, приседания со штангой на груди и на плечах, швунг толчковый, швунг без подседа, толчок штанги из-за головы, полутолчок штанги с различными



отягощениями. Варьирование темпов выполнения упражнений. Применение пассивного и активного растяжения мышц. Электростимуляционная тренировка мышц.

Контроль за процессом становления и совершенствования технического мастерства тяжелоатлетов. Причинно-следственные связи возникновения ошибок, их систематизация. Контроль за техникой выполнения упражнений с помощью технических средств. Критерий технического мастерства: траектория движения штанги, вертикальная составляющая реакции опоры, скорость и ускорение движения штанги, высота подъема, высота достижения максимальной скорости движения снаряда, изменения углов в суставах, порядок и характер возбуждения отдельных мышечных групп. Две фазы приложения усилий, две фазы ускорения и увеличения скорости движения штанги. Ритм выполнения отдельных периодов и фаз движения. Амплитуда соотношения характеристик техники. Параметры отклонения штанги от вертикали в тяге, подрыве и при уходе в подсед. Траектория, сила реакции опоры, скорость и ускорение движения штанги при выталкивании. Отклонение траектории от вертикали при выполнении толчка от груди. Временные и амплитудные соотношения характеристик техники при толчке штанги от груди.

Рывок и специальные упражнения со штангой для рывка. Рывок в полуприсед. Рывок в полуприсед с вися: исходное положение грифа штанги ниже, на уровне и выше колен. Рывок в полуприсед с подставок. Рывок без подседа. Рывок без подседа с вися. Рывок без подседа с подставок. Рывок с подседом «ножницы» с вися, с подставок. Рывок с подседом «разножка» с вися, с подставок. Тяга рывковая стоя на подставке: выполняется с подрывом и без подрыва. Подъем штанги на грудь рывковым хватом. Приседания со штангой на выпрямленных руках. Подсед из исходного положения со штангой на груди или плечах.

Толчок и специальные упражнения со штангой для толчка. Подъем штанги на грудь в полуприсед. Подъем штанги на грудь в полуприсед с вися, с подставок. Подъем штанги на грудь способом «разножка» и «ножницы» с вися,

с подставок. Тяга толчковая. Тяга толчковая без подрыва с подставок, с вися. Тяга толчковая стоя на подставке: выполняется с подрывом и без подрыва. Толчок штанги со стоек. Швунг толчковый. Швунг толчковый со стоек. Толчок с подачи партнеров. Толчок штанги из-за головы. Толчок штанги от груди широким хватом. Полутолчок штанги: исходное положение со штангой на груди или плечах.

Специальные упражнения со штангой общего назначения. Рывковые упражнения и подъемы штанги различными способами и с различного исходного положения. Приседания со штангой на плечах, на груди, способом «ножницы». Ходьба со штангой на груди или на плечах способом «ножницы». Жим штанги ногами. Наклоны со штангой на плечах. Жим со стоек. Швунг жимовой, жим широким и узким хватом, сидя, лежа, из-за головы, от нижней части груди, выше груди, одной рукой. Прыжки со штангой на груди и на плечах.

Упражнения в изометрическом и уступающем режимах работы мышц. Упоры на закрепленном грифе штанги в различных фазах рывка: в положении старта, на уровне коленей, на высоте нижней трети бедра, на высоте середины бедер, на высоте начала, середины, конца подрыва, в положении подседа и определенных моментов вставания из-за подседа. Медленное опускание штанги на помост или до положения в висе. Медленное опускание штанги, сгибая ноги и туловище. Медленное приседание в подсед со штангой на прямых руках. Сочетания упражнений в различных режимах работы мышц. Вышеописанные упражнения, но отличающиеся шириной хвата и амплитудой движения, т.е. для толчка. Упоры на закрепленном грифе в различных фазах толчка от груди и вставания из-за подседа: в полуприседе в начале посылы штанги вверх; в конце посылы; в подседе в «ножницы»; в различных положениях вставания из подседа. Медленное приседание со штангой на груди или на плечах. Медленное приседание со штангой на прямых руках в подседе «ножницы». Упражнения при комбинации режимов мышечной деятельности.

Упражнения с гирями (16, 24, 32 кг). Подъем к плечу одной и двух гирь, одной и двумя руками, махом, силой; выжимание или толчок одной и двух гирь, одной и двумя руками, одновременно и попеременно; вырывание гири одной и двумя руками; бросание гири одной и двумя руками, в высоту, вперед, назад, в сторону; жонглирование одной и двумя гирями, одному и с партнерами. Выполнение упражнений с гирями в положении стоя, сидя, лежа. Имитация рывка и толчка.

Упражнения с гантелями (вес гантелей до 12 кг). Сгибание и разгибание рук в локтевых суставах, выжимание, поднятие рук вверх, вперед, в стороны, дугами вперед, внутрь, без поворотов и с поворотами туловища вправо, влево, разведение рук в стороны без поворота, с поворотом туловища, повороты, наклоны и движения туловища по кругу в различных направлениях, без движений и с движениями рук, приседания, выпады в различных направлениях, прыжки с гантелями, прикрепленными к стопам, поднятие и опускание прямых ног, движения ногами по кругу. Имитация рывка и толчка.

Упражнения для развития силы мышц кисти, сгибателей и разгибателей рук, грудных, дельтовидных, трапециевидных мышц, сгибателей и разгибателей бедра, мышц брюшного пресса, мышц спины. Упражнения в изометрическом и уступающем режимах работы для отдельных групп мышц. Упражнения на растягивания. Упражнения для развития быстроты, гибкости, ловкости, выносливости.

Необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать результаты спортивного тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

#### **2.1.4. «Основы профессионального самоопределения» для углубленного уровня сложности**

В основе подготовки лежит формирование базовых знаний и практических умений в области методики оздоровительной физической

культуры и активного отдыха с использованием тяжелоатлетических упражнений, подготовки спортсменов массовых разрядов.

В качестве основных задач предполагается:

- воспитать у обучающихся устойчивый интерес к организационной и педагогической деятельности в сфере физической культуры и спорта;
- сформировать представление об основах организации и методики спортивной подготовки в тяжелой атлетике;
- приобрести практические навыки планирования и проведения тренировочных занятий с тяжелоатлетами массовых разрядов;
- приобрести практические навыки планирования и проведения занятий оздоровительной направленности с учетом возраста и физической подготовленности обучающихся.

Непосредственное решение задач предусмотрено программой занятий с обучающимися групп углубленного уровня сложности. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Обучающиеся в процессе занятий должны овладеть принятой в тяжелой атлетике терминологией и строевыми упражнениями; получить представление об основах методики подготовки тяжелоатлетов массовых спортивных разрядов и проведения занятий оздоровительной направленности. Приобрести практические навыки работы в качестве помощника тренера, обеспечивая подготовку мест занятий, специального инвентаря, оборудования и др. Во время проведения занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических элементов другими спортсменами, выявлять ошибки и умение их исправлять. Обучающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку.

Во время обучения необходимо сформировать представление о ведении методической документации (годового план-графика, недельного плана, конспекта тренировочных занятия и др.). В процессе практики обучающиеся должны закрепить базовые практические навыки показа тяжелоатлетических

упражнений, овладеть основами развития основных физических качеств, основами техники и тактики тяжелой атлетики.

В процессе освоения программы обучающиеся должны приобрести практические навыки планирования и проведения тренировочных занятий в группах 1 и 2 года обучения базового уровня сложности. Самостоятельно подбирать основные упражнения для разминки и проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими обучающимися, помогать занимающимся групп базового уровня сложности в разучивании отдельных упражнений и приемов. Иметь представление о нормировании нагрузок различной направленности в занятиях с различным контингентом обучающихся. Обладать навыками организации активного отдыха на основе игрового метода с использованием упражнений из тяжелой атлетики. Особое значение должно уделяться соблюдению мер безопасности и предупреждения травматизма.

### **2.1.5. Предметная область «Различные виды спорта и подвижные игры»**

Задачи предметной области:

— сформировать умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для всех в подвижных играх правилами;

— сформировать умение развивать профессионально необходимые физические качества в тяжелой атлетике средствами других видов спорта и подвижных игр;

— сформировать умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

— развить навыки сохранения собственной физической формы.

*Базовый уровень сложности*

Упражнения из акробатики: кувырки; стойки; перевороты; прыжки на мини-батуте.

Легкая атлетика: бег на короткие дистанции (30, 60, 100 м); прыжки в длину с места и разбега; прыжки в высоту с места; метание диска, гранаты, толкание ядра, гири.

Спортивные игры: баскетбол, волейбол, ручной мяч, бадминтон, настольный теннис, футбол; спортивные игры по упрощенным правилам.

Подвижные игры: игры с бегом, прыжками, с метаниями, с элементами сопротивления, перетягивание каната, эстафеты.

Плавание: для не умеющих плавать - овладение техникой плавания; плавание на дистанцию 25, 50, 100 м; прыжки, ныряние; приемы спасения утопающих.

#### *Углубленный уровень сложности*

Упражнения из акробатики: кувырки; стойки; перевороты; прыжки на мини-батуте.

Легкая атлетика: бег на короткие дистанции (30,60,100 м); прыжки в длину с места и разбега; прыжки в высоту с места; метание диска, гранаты, толкание ядра, гири.

Спортивные игры: баскетбол, волейбол, ручной мяч, бадминтон, настольный теннис, футбол; спортивные игры по упрощенным правилам.

Подвижные игры: игры с бегом, прыжками, с метаниями, с элементами сопротивления, перетягивание каната, эстафеты.

Плавание: для не умеющих плавать - овладение техникой плавания; плавание на дистанцию 25, 50, 100 м; прыжки, ныряние; приемы спасения утопающих.

#### **2.1.6. Судейская подготовка для углубленного уровня сложности**

В основе подготовки лежит формирование базовых знаний и практических умений в области организации и проведения массовых соревнований по тяжелой атлетике. Формирование судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских

обязанностей в роли судьи, старшего судьи, секретаря, ведения протоколов соревнований.

### *Содержание программного материала*

Правила соревнований по тяжелой атлетике. Положение о соревнованиях. Составление сметы, необходимой документации для проведения соревнований.

Особенности организации и проведения соревнований по тяжелой атлетике. Состав коллегии судей, их права и обязанности. Представители команд. Состав коллегии судей, их права и обязанности. Разбор правил соревнований. Работа судей. Правила ведения протоколов и документации. Определение результатов соревнований. Организация пропаганды до начала и информация в ходе соревнований. Подведение итогов. Закрытие соревнований.

В конце обучения по Программе спортсмены должны хорошо знать правила соревнований по тяжелой атлетике и, постоянно участвуя в судействе городских и областных соревнований, выполнять необходимые требования для присвоения квалификации «Юный спортивный судья» по виду спорта.

## **2.2. Объемы учебных нагрузок**

Соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана процессе реализации программы представлено в таблице 9, учебная нагрузка – в таблице 10.

Таблица 9

*Соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана (базовый уровень)*

№ п/п	Наименование предметных областей	Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана базового уровня сложности программы	Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана углубленного уровня сложности программы
1. Обязательные предметные области			
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	10-25	10-15
1.2	Общая физическая подготовка	20-30	

## Продолжение таблицы 9

1.3	Общая и специальная физическая подготовка	-	10-15
1.4	Вид спорта	15-30	15-30
1.5.	Основы профессионального самоопределения	-	15-30
2. Вариативные предметные области			
2.1	Различные вида спорт и подвижные игры	5-15	5-10
2.2.	Судейская подготовка	-	5-10
2.3	Развитие творческого мышления	5-20	5-20
2.4	Специальные навыки	5-20	5-20
2.5	Спортивное и специальное оборудование	5-20	5-20

Таблица 10

## Учебная нагрузка

Показатель учебной нагрузки	Базовый уровень (год обучения)						Углубленный уровень (год обучения)	
	1	2	3	4	5	6	1,2	3,4
Количество часов в неделю	6	6	8	8	10	10	12	14
Количество занятий в неделю	3	3	4	4	4-5	4-5	4-6	5-6
Общее количество часов в год	276	276	368	368	460	460	552	644
Общее количество занятий в год	138	138	184	184	184-230	184-230	184-276	230-276



### 2.3. Методические материалы

#### *Организационно-методические рекомендации по организации тренировочного процесса*

Тренировочное занятие имеет основную, подготовительную и заключительную части. Они взаимосвязаны, но в то же время решают самостоятельные задачи.

Задачи подготовительной части занятия:

- организация группы (привлечение внимания занимающихся к предстоящей работе);
- повышение работоспособности организма спортсменов, эмоциональный настрой на предстоящую работу;
- предварительное разогревание, растягивание и увеличение эластичности мышц.

Средствами решения этих задач могут быть:

- различные подготовительные упражнения общего характера;
- игровые упражнения и подвижные игры.

Методы выполнения упражнений: равномерный, повторный, игровой, круговой.

Подготовительная часть состоит из двух частей. Основная задача первой части - поднять общую работоспособность организма за счет воздействия главным образом на вегетативные функции; второй - настроить на предстоящую работу, применяя в основном специально-подготовительные упражнения. Обычно рекомендуется сначала выполнять упражнения для рук, плечевого пояса, затем туловища, тазовой области и ног. На подготовительную часть отводится около 10-20% общего времени занятия, однако продолжительность разминки, подбор упражнений и их соотношение могут колебаться в значительных пределах. Это зависит от индивидуальных особенностей спортсмена, характера предстоящей работы, условий внешней среды.

Основная часть должна соответствовать подготовленности занимающихся, возрасту и полу, году обучения и другим факторам.

Задачи основной части:

— ознакомление, детализирование, разучивание или совершенствование техники специальных упражнений;

— направленное воздействие на развитие физических качеств (например, воспитание выносливости или нескольких физических качеств);

— общее и специальное воспитание моральных, волевых и интеллектуальных качеств в плане комплексного подхода к воспитанию.

В качестве учебного материала здесь используются основные и вспомогательные упражнения. Наиболее целесообразна следующая последовательность упражнений, или «блоков» тренировочных заданий:

— овладение и совершенствование техники;

— развитие быстроты, ловкости, гибкости;

— развитие силы;

— развитие выносливости.

Тактические задачи решаются параллельно в процессе занятий.

Методы выполнения упражнений: равномерный, повторный, переменный, интервальный, игровой, круговой, контрольный.

В отличие от подготовительной части характер упражнений в основной части сравнительно однообразен. Поэтому последовательность различных упражнений необходимо варьировать так, чтобы занимающиеся смогли проявить большую работоспособность независимо от состояния организма. На основную часть занятия отводится 70-85% общего времени занятия.

Заключительная часть. Чтобы создать условия для перехода занимающихся к другому виду деятельности, организм необходимо привести в более спокойное состояние. Как правило, если нагрузка снижается постепенно, то отрицательной реакции не возникнет.

Задачи заключительной части:

— направленное постепенное снижение функциональной активности организма занимающихся;

— подведение итогов проведенного занятия и выдача задания на дом.

Средствами для решения этих задач являются: легко дозируемые упражнения, умеренный бег, ходьба, относительно спокойные игры. Методы выполнения упражнений: равномерный, повторный, игровой. На заключительную часть отводится 10-15% общего времени занятия.

Оптимальной плотности занятий способствует сокращение времени на перестроение и перерывы между упражнениями, применение поточного выполнения упражнения, заблаговременная подготовка мест занятий и инвентаря, включение дополнительных упражнений. Объем и интенсивность занятий можно также повысить за счет увеличения скорости выполнения упражнения, дистанции, веса снарядов, продолжительности выполнения упражнений или тренировочных заданий; замены легких упражнений более сложными. Увеличения числа повторений. В каждом занятии есть своя мера предельно допустимых нагрузок. Но любая нагрузка должна определяться и зависеть от возраста, пола, подготовленности занимающегося.

#### **2.4. Методы выявления и отбора одаренных детей**

Спортивный отбор - это комплекс мероприятий, позволяющих определить высокую степень предрасположенности (одаренность) ребенка к тому или иному роду спортивной деятельности (виду спорта). Спортивный отбор - длительный, многоступенчатый процесс, который может быть эффективным лишь в том случае, если обеспечена комплексная методика оценки личности обучающегося, предполагающая использование различных методов исследования (педагогических, медико-биологических, психологических, социологических и др.).

Спортивная ориентация - система организационно-методических мероприятий, позволяющих наметить направление специализации юного спортсмена в определенном виде спорта. Спортивная ориентация исходит из

оценки возможностей конкретного человека, на основе которой производится выбор наиболее подходящей для него спортивной деятельности. Выбрать для каждого занимающегося вид спортивной деятельности - задача спортивной ориентации; отобрать наиболее пригодных, исходя из требований вида спорта - задача спортивного отбора.

Спортивные способности во многом зависят от наследственно обусловленных задатков, которые отличаются стабильностью, консервативностью. Поэтому при прогнозировании спортивных способностей следует обращать внимание, прежде всего, на те относительно мало изменчивые признаки, которые обуславливают успешность будущей спортивной деятельности. Наряду с изучением консервативных признаков прогноз спортивных способностей предполагает выявление тех показателей, которые могут существенно изменяться под влиянием тренировки. Спортивная одаренность - фактор, играющий не последнюю роль в сохранении привязанности к спортивной деятельности. С одной стороны, задатки и способности позволяют долго удерживать организм в рамках комфортных ощущений, несмотря на большие тренировочные и соревновательные нагрузки. Работа педагогов со спортивно одаренными детьми строится на основных педагогических принципах, а также результатах мониторинга.

В основу идеи физкультурного образования детей с признаками спортивной одаренности положены принципы, разработанные в соответствии с отечественными традициями обучения одаренных детей.

*1. Принцип учета потенциальных возможностей ребенка.* В педагогическом и социальном плане более важным является не те физические возможности, которые демонстрирует ребенок на сегодняшний день, а то, что следует ожидать от него в будущем.

*2. Принцип комплексного оценивания.* Вывод об одаренности ребенка может быть сделан на основе оценки целого спектра способностей (умственных, творческих, двигательных).

3. *Принцип долговременности.* Обследование детей должно быть длительным, а его организация - поэтапной.

4. *Принцип участия различных специалистов.* В диагностическом обследовании одаренных детей должны участвовать педагоги, психологи, врачи, кроме того, родители и дети. Только сопоставление всех полученных данных может дать объективную картину.

5. *Принцип использования тренинговых методов и заданий.* Тренинговые методики (в отличие от диагностических методик) в обучении детей со спортивной одаренностью призваны решать, прежде всего, задачи физического развития ребенка, а также способствуют снятию психологических барьеров между исследователем и испытуемым. Для детей дошкольного возраста и младшего школьного возраста целесообразна разработка и применение игровых тренинговых методик, построенных на основе подвижных игр и игровых упражнений.

6. *Принцип участия детей в оценке собственной спортивной одаренности.* Реализация этого принципа в работе с детьми может включать в себя рефлексию и анализ ребенком собственного двигательного опыта, оценку выполненных им двигательных заданий.

*Методы выявления детей, обладающих спортивной одаренностью.*

Педагогические методы позволяют оценивать уровень развития физических качеств, координационных способностей и спортивно-технического мастерства юных спортсменов.

Педагогические контрольные испытания (тесты) позволяют судить о наличии необходимых физических качествах и способностях индивида для успешной специализации в том или ином виде спорта. Среди физических качеств и способностей, определяющих достижение высоких спортивных результатов, существуют так называемые консервативные, генетически обусловленные качества и способности, которые с большим трудом поддаются развитию и совершенствованию в процессе тренировки. Эти физические качества и способности имеют важное прогностическое значение при отборе

детей и подростков в учебно-тренировочные группы спортивных школ. К их числу следует отнести быстроту, относительную силу, некоторые антропометрические показатели (строение и пропорции тела), способность к максимальному потреблению кислорода, экономичность функционирования вегетативных систем организма, некоторые психические особенности личности спортсмена. В системе отбора контрольные испытания должны проводиться с таким расчетом, чтобы определить не столько то, что уже умеет делать занимающийся, а то, что он сможет сделать в дальнейшем, т.е. выявить его способности к решению двигательных задач, проявлению двигательного творчества, умению управлять своими движениями.

Одноразовые контрольные испытания в подавляющем большинстве случаев говорят лишь о сегодняшней готовности кандидата выполнить предложенный ему набор тестов и очень мало о его перспективных возможностях. А потенциальный спортивный результат зависит не столько от исходного уровня физических качеств, сколько от темпов прироста этих качеств в процессе специальной тренировки. Темпы прироста свидетельствуют о способности или неспособности обучающегося к обучению в том или ином виде деятельности.

На основе медико-биологических методов выявляются морфофункциональные особенности, уровень физического развития, состояние анализаторных систем организма обучающегося и состояние его здоровья. Антропометрические обследования позволяют определить, насколько обучающиеся соответствуют тому морфотипу, который характерен для выдающихся представителей данного вида спорта. Медико-биологические исследования дают оценку состоянию здоровья, физическому развитию, физической подготовленности обучающихся. В процессе медико-биологических исследований особое внимание обращается на продолжительность и качество восстановительных процессов в организме детей после выполнения значительных тренировочных нагрузок. Врачебное

обследование необходимо и для того, чтобы в каждом случае уточнить, в каких лечебно-профилактических мероприятиях нуждаются дети и подростки.

С помощью психологических методов определяются особенности психики обучающихся, оказывающие влияние на решение индивидуальных и коллективных задач в ходе спортивной борьбы. Психологические обследования позволяют оценить проявление таких качеств, как активность и упорство в спортивной борьбе, самостоятельность, целеустремленность, спортивное трудолюбие, способность мобилизоваться во время соревнований и т.п.

Социологические методы позволяют получить данные о спортивных интересах детей, раскрыть причинно-следственные связи формирования мотиваций к длительным занятиям спортом и высоким спортивным достижениям. Социологические обследования выявляют интересы детей и подростков к занятиям тем или иным видом спорта, эффективные средства и методы формирования этих интересов, формы соответствующей разъяснительной и агитационной работы среди детей школьного возраста.

#### *Медицинское обеспечение.*

Медицинское обеспечение обучающихся включает в себя:

- систематический контроль за состоянием здоровья;
- оценку адекватности физических нагрузок состоянию здоровья обучающихся;
- профилактику и лечение заболеваний обучающихся и полученных ими травм, их медицинскую реабилитацию;
- восстановление здоровья средствами и методами, используемыми при занятиях физической культурой и спортом.

Углубленное медицинское обследование обучающихся проводится в целях получения наиболее полной и всесторонней информации о физическом развитии, оценке состояния здоровья, функциональном состоянии организма обучающегося и показателях его физической работоспособности, для чего составляется программа обследования, включающая:

- проведение морфометрического обследования;

- проведение общего клинического обследования;
- проведение лабораторно-инструментального обследования;
- оценку уровня физического развития, уровня полового созревания;
- проведение исследования и оценку психофизиологического и психоэмоционального статуса;
  - оценку влияния повышенных физических нагрузок на функцию органов и систем организма;
  - выявление пограничных состояний как факторов риска возникновения патологии (в том числе угрозы жизни) при занятиях спортом;
  - выявление заболеваний (в том числе хронических в стадии ремиссии) и патологических состояний, являющихся противопоказаниями к занятиям спортом;
  - прогнозирование состояния здоровья при регулярных занятиях с повышенными физическими нагрузками;
  - определение целесообразности занятий легкой атлетикой с учетом установленного состояния здоровья и выявленных функциональных изменений;
  - медицинские рекомендации по планированию и коррекции тренировочного процесса в годовом цикле тренировок с учетом выявленных изменений в состоянии здоровья.

По результатам диспансеризации оценивается адекватность нагрузки на организм обучающегося, соответствие предъявляемой нагрузки функциональным возможностям организма, правильности режима применения нагрузок, с целью его допуска к занятиям спортом и к участию в соревнованиях.



## **2.5. Требования техники безопасности в процессе реализации программы**

Общие требования безопасности:

— в качестве тренера-преподавателя для организации занятий могут быть допущены лица, имеющие специальное педагогическое образование, подтвержденное документом установленного в РФ образца (дипломом);

— тренер-преподаватель должен пройти предварительный медицинский осмотр, при последующей работе - периодические медицинские осмотры в сроки установленные соответствующими действующими нормативными актами;

— с тренером-преподавателем должны быть проведены следующие виды инструктажей: вводный (при поступлении на работу в учреждение); первичный на рабочем месте; повторный (периодически не реже 1 раза в 6 месяцев) на рабочем месте; внеплановый (при изменении условий труда, нарушении правил безопасного проведения занятий, длительных перерывах в работе и др. обстоятельствах); целевой (при разовом выполнении работ не связанных с основными обязанностями);

— тренер-преподаватель должен быть проинструктирован по пожарной безопасности и по оказанию первой доврачебной помощи в условиях образовательного учреждения;

— к занятиям по программе допускаются дети с 10 лет, прошедшие медицинское обследование и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья;

— в обязанности тренера-преподавателя входит проведение инструктажа занимающихся по правилам безопасности во время занятий. Работа по профилактике травматизма, заболеваний и несчастных случаев при занятиях физической культурой и спортом является одной из важнейших задач тренера- преподавателя;

— во избежание ситуаций, ведущих к травматизму и отрицательным последствиям на занятиях, тренер-преподаватель должен получить в начале

учебного года от медицинского работника образовательного учреждения информацию в письменном виде о состоянии здоровья каждого занимающегося. После болезни или перенесенных травм возобновлять занятия можно только по разрешению врача и проводить их в сокращенном объеме;

— тренер-преподаватель и занимающиеся должны строго соблюдать установленные в учреждении правила поведения, режим труда и отдыха, правила по обеспечению пожаробезопасности и взрывобезопасности, гигиены и санитарии;

— для занятий занимающиеся и тренер-преподаватель должны иметь специальную, соответствующую виду спорта и занятиям, спортивную форму;

— о каждом несчастном случае во время занятий тренер-преподаватель должен поставить в известность руководителя образовательного учреждения;

— в случае легкой травмы тренер-преподаватель должен оказать помощь пострадавшему. К лицам, получившим средние и тяжелые травмы во время занятий, необходимо срочно вызвать скорую помощь. До прибытия скорой помощи пострадавшему должна быть оказана первая доврачебная помощь в соответствии с инструкцией по первой доврачебной помощи, действующей в Учреждении;

— занимающиеся, нарушающие правила безопасности, отстраняются от занятий и на них накладывается дисциплинарное взыскание. Перед началом очередного занятия со всеми занимающимися проводится внеплановый инструктаж;

— знание и выполнение требований и правил техники безопасности является должностной обязанностью тренера-преподавателя, а их несоблюдение влечет за собой, в зависимости от последствий нарушения, виды ответственности, установленные законодательством Российской Федерации (дисциплинарная, материальная, уголовная).

Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований. В зависимости от условий и организации занятий, а также

условий проведения спортивных соревнований подготовка по виду спорта тяжелая атлетика осуществляется на основе соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку, которые определены в инструкции по технике безопасности. Учет информирования обучающихся о технике безопасности в процессе обучения ведется в журнале регистрации инструктажа по технике безопасности по избранному виду спорта.

Основные рекомендации и требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований:

— вся ответственность за безопасность занимающихся в бассейнах и залах возлагается на тренеров-преподавателей, непосредственно проводящих занятия с группой, а в случае проведения соревнований - на организаторов мероприятия;

Тренер-преподаватель обязан:

— производить построение и переключку учебных групп перед занятиями с последующей регистрацией в журнале. Опоздавшие к занятиям не допускаются;

— не допускать увеличения числа занимающихся в каждой группе сверх установленной нормы;

— подавать докладную записку администрации Учреждения о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях;

Тренер-преподаватель обеспечивает начало, проведение и окончание занятий в следующем порядке:

— тренер-преподаватель является в зал к началу занятий. При отсутствии тренера-преподавателя группа к занятиям не допускается;

— тренер-преподаватель обеспечивает организованный вход и выход учебной группы в помещения и места проведения занятий;

— выход занимающихся из помещения до конца занятий допускается по разрешению тренера;

— тренер-преподаватель обеспечивает своевременный выход учащихся из помещения для занятий;

Во время занятий тренер несет ответственность за порядок в группе, жизнь и здоровье занимающихся:

— присутствие занимающихся в помещениях для тренировок, особенно в тренажерном зале, без тренера-преподавателя не разрешается;

— при наличии условий, мешающих проведению занятий или угрожающих жизни и здоровью, тренер-преподаватель должен их устранить, а в случае невозможности это сделать - отменить занятие;

— тренер-преподаватель должен внимательно наблюдать за всеми спортсменами, особенно при выполнении упражнений с предметами, тренажерами, инвентарем и оборудованием.

Требования безопасности в аварийных ситуациях:

— при несчастных случаях с обучающимися тренер-преподаватель должен немедленно прекратить занятия и приступить к оказанию пострадавшему первой доврачебной помощи;

— одновременно нужно отправить посыльного из числа занимающихся для уведомления руководителя или представителя администрации образовательного учреждения, а также вызова медицинского работника и скорой помощи;

— при оказании первой доврачебной помощи следует руководствоваться приемами и способами, изложенными в инструкции по первой доврачебной помощи, действующей в учреждении;

— при обнаружении признаков пожара тренер-преподаватель, тренер должен обеспечить эвакуацию занимающихся из опасной зоны согласно схеме эвакуации при условии их полной безопасности. Все эвакуированные проверяются в месте сбора по имеющимся у тренера-преподавателя поименным спискам;

— поведение и действие всех лиц в условиях аварийной ситуации должны быть объективными, без провокации паники, быстрыми и

эффективными. Руководство действиями в аварийной ситуации осуществляет руководитель или представитель администрации образовательного учреждения.

Требования безопасности по окончании занятия:

— после окончания занятия тренер-преподаватель должен проконтролировать организованный выход занимающихся из мест проведения занятий; в случае занятий в зале - проветрить спортивный зал;

— в раздевалке при спортивном зале, спортивном сооружении, занимающимся переодеться, снять спортивную форму (одежду и обувь);

— по окончании занятий принять душ, в случае невозможности данной гигиенической процедуры тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

### **III. План воспитательной и профориентационной работы**

#### **3.1. Воспитательная работа**

Главные задачи в занятиях со спортсменами - развитие у детей и молодежи гражданственности и патриотизма как важнейших духовных, социально значимых ценностей личности, воспитание высоких моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. В процессе тренировочных занятий у спортсменов воспитывается гуманное отношение к другому человеку, коллективу, формируется личность спортсмена и межличностные отношения. Дается установка на тренировочную деятельность через формирование положительной мотивации к занятиям тяжелой атлетикой, прививается устойчивый интерес к систематическим занятиям спортом, формируется потребность в здоровом образе жизни.

Воспитательная работа с юными тяжелоатлетами направлена на воспитание гармонично развитого человека, активной, целеустремленной и сознательной личности, обладающей духовным богатством и физическим совершенством.

В условиях спортивной школы это взаимосвязано с формированием таких черт характера и взаимоотношений с товарищами, которые нацеливают ребенка на спортивный образ жизни, многолетнюю тренировку и достижение наивысших спортивных результатов.

Указания и требования тренера, при работе с новичками, детьми младшего возраста обычно воспринимается ими беспрекословно, без сомнения в их истинности. Здесь целесообразен жесткий и авторитарный стиль работы. Но он должен сочетаться с добротой и справедливостью, вниманием и чуткостью, педагогическим тактом и скромностью.

На первом этапе работы с группой стоит задача привить интерес к занятиям по тяжелой атлетике, сдружить детей, добиться добросовестного и полноценного выполнения заданий тренера.

Этому способствует интересное построение занятий, широкое применение игрового метода, поощрение даже небольших достижений каждого и вовлечение всех членов группы в сопереживание успехов друг друга.

Для сплочения тяжелоатлетов рекомендуется проводить спортивные праздники, торжественно отмечать переход на новый этап подготовки.

На видном месте должны быть размещена регулярно обновляемая информация о рекордах школы, результатах соревнований, поздравления чемпионам и учащимся, выполнившим очередной спортивный разряд, репортажи о соревнованиях и поездках, тренировочных сборах и спортивно-оздоровительных лагерях.

Для подростков характерна относительная неустойчивость и разнообразие интересов. У них сильна потребность в общении со сверстниками и самоутверждении. Многим подросткам свойственна неуверенность в себе, чрезмерная и болезненная реакция на мнимые и истинные недостатки, занижение своих возможностей. Быстрое увеличение нагрузок, их монотонный характер могут привести к снижению интереса к тяжелой атлетике и отсеву перспективных юных спортсменов.

### **3.2. Профориентационная работа**

*Профессиональная ориентация* – это система учебно-воспитательной работы, направленная на усвоение обучающимися необходимого объема знаний о социально-экономических и психофизических характеристиках профессий.

Реализация профориентационного плана предусматривает активное участие тренеров-преподавателей, родителей обучающихся, администрации спортивной школы, сотрудников центра занятости населения и иных заинтересованных лиц в проведении профориентационных мероприятий,

направленных на подготовку востребованных в регионе профессиональных кадров.

#### *Цели профориентационной работы*

- оказание профориентационной поддержки обучающимся в процессе выбора профиля обучения и сферы будущей профессиональной деятельности;
- выработка у обучающихся сознательного отношения к труду, профессиональное самоопределение в условиях свободы выбора сферы деятельности в соответствии со своими возможностями, способностями и с учетом требований рынка труда.

#### *Задачи:*

- сформировать положительное отношение к труду;
- научить разбираться в содержании профессиональной деятельности;
- научить соотносить требования, предъявляемые профессией, с индивидуальными качествами.

План воспитательной и профориентационной работы на учебный год представлен в приложении (приложение 3).

### **3.3. Антидопинговые мероприятия**

В настоящее время проблема применения допинга расценивается как угроза безопасности жизнедеятельности и прямая предпосылка асоциального поведения в подростково-молодежной среде. Допинг представляет собой серьезную проблему, значимость которой в настоящее время вышла за рамки спорта.

В системе образования рациональным способом решения вопросов антидопингового поведения обучающихся является построение безопасной образовательной среды как совокупности компонентов образовательной организации, субъектов и их функциональных взаимосвязей, в деятельности которых создаются условия для обеспечения безопасности участников образовательных отношений.



Основная цель антидопинговых мероприятий - сформировать у обучающихся понимание ценности здорового образа жизни, критическое отношение к зависимому поведению; предотвратить использования допинга в молодежной среде.

Комплекс мер по антидопинговой профилактике:

- реализация курса по основам антидопингового поведения с учетом возраста, исходного уровня знаний, отношения обучающихся к проблеме допинга, их личностной заинтересованности в данном вопросе;
- формирование информационной политики: размещение материалов и стендов по данной тематике (брошюры, памятки);
- участие в организации и проведении спортивно-массовых, физкультурно-оздоровительных мероприятий по данной тематике, информационно-образовательных мероприятий в форме семинаров, круглых столов.

Основные темы в рамках бесед и обсуждений:

- медицинские и психологические последствия допинга;
- допинг-контроль, права и обязанности обучающегося, санкции в случае выявления нарушений;
- анализ мотивов употребления запрещенных субстанций;
- организация участия обучающихся в конкурсах, фестивалях, конференциях, акциях, выставках по данной тематике;
- привлечение родителей (законных представителей) к организации и проведению мероприятий по формированию антидопингового поведения обучающихся; проведение тематических родительских собраний, лекториев; индивидуальных консультаций (выпуск памяток для родителей «Спортивная жизнь без допинга», «Уроки безопасности для родителей», «Здоровье детей в наших руках», «Юный спортсмен без допинга» и другие);
- знакомство обучающихся с деятельностью основных антидопинговых организаций: Международным олимпийским комитетом, Международным параолимпийским комитетом, Всемирным антидопинговым

агентством, Российским антидопинговым агентством «РУСАДА» (РАА «РУСАДА») и иными организациями, курирующими данное направление; использование информационных ресурсов Министерства просвещения Российской Федерации, Министерства спорта Российской Федерации, РАА «РУСАДА» по данной проблеме;

— систематический допинг-контроль в период подготовки обучающихся к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях.

#### **IV.СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

Осуществление комплексного контроля тренировочного процесса и уровня спортивной подготовленности обучающихся по предметным областям на всех годах обучения является обязательным разделом образовательной программы. Цель контроля - обеспечить оптимальность воздействия тренировочных и соревновательных нагрузок на организм обучающихся и своевременность внесения корректив в программу.

Основными объектами педагогического контроля являются:

- общая посещаемость тренировок;
- уровень и динамика физического развития и спортивных результатов;
- уровень теоретических знаний тяжелой атлетики, спортивной тренировки, гигиены, здоровья человека, антидопингового образования.

Нормативные характеристики и основные показатели выполнения программных требований:

- стабильность состава обучающихся, регулярная посещаемость ими тренировочных занятий;
- положительная динамика индивидуальных показателей развития физических качеств обучающихся;
- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

Педагогический контроль в виде аттестации проводится для определения уровня освоения программного материала, физической и спортивной подготовленности учащихся. Промежуточная аттестация проводится ежегодно по всем основным предметным областям учебного плана в соответствии с годом обучения, итоговая — после освоения программы по окончании шестого года обучения и углубленного уровня сложности.

Основными формами аттестации являются:

- тестирование по теоретической подготовке;

- выполнение контрольно-переводных нормативов (для определения уровня общей, специальной и технической подготовленности);
- мониторинг индивидуальных достижений обучающихся (выполнение спортивных разрядов и результаты участия в соревнованиях).

#### **4.1. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения образовательной программы**

Одним из важных вопросов в управлении тренировочным процессом тяжелоатлетов является система педагогического контроля. Для оценки эффективности средств и методов тренировки контроль используется в соответствии с контрольными нормативами для выявления динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Оценка уровня развития физических качеств проводится по результатам тестирования на основе комплекса разнообразных упражнений. Тестирование состоит из нормативов по общей физической подготовке (ОФП) и включает упражнения для определения уровня развития следующих качеств: быстроты – бег 30, 60 м; скоростно-силовых качеств различные виды прыжков; силы - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, подъем ног к перекладине; выносливости – вис на перекладине с согнутыми руками. При проведении тестирования следует обратить внимание на соблюдение требований инструкции и создания условий для выполнения упражнений.

Контрольно-переводные нормативы для зачисления в группы на этапах подготовки представлены в таблицах 11-16.

*Контрольные нормативы для групп базового уровня сложности*

*1-го года обучения*

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	<b>Бег 30 м</b>	
	(не более 5,0 с)	(не более 5,4 с)
	<b>Бег 60 м</b>	
	(не более 8,0 с)	(не более 8,9 с)
Скоростно-силовые качества	<b>Прыжок вверх с места</b>	
	(не менее 37 см)	(не менее 27 см)
	<b>Прыжок в длину с места</b>	
	(не менее 120 см)	(не менее 110 см)
	<b>Прыжки на гимнастическую скамейку за 10 с</b>	
	(не менее 9 раз)	(не менее 7 раз)
Сила	<b>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 10 с</b>	
	(не менее 7 раз)	(не менее 4 раз)
	<b>Подъем ног к перекладине в висе на 100°</b>	
	(не менее 6 раз)	(не менее 3 раз)
Выносливость	<b>Вис на перекладине с согнутыми руками</b>	
	(не менее 6 с)	(не менее 3 с)

Таблица 12

*Контрольные нормативы для групп базового уровня сложности*

*2-го года обучения*

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	<b>Бег 30 м</b>	
	(не более 4,9 с)	(не более 5,3 с)
	<b>Бег 60 м</b>	
	(не более 7,9 с)	(не более 8,8 с)
Скоростно-силовые качества	<b>Прыжок вверх с места</b>	
	(не менее 40 см)	(не менее 30 см)
	<b>Прыжок в длину с места</b>	
	(не менее 125 см)	(не менее 120 см)
	<b>Прыжки на гимнастическую скамейку за 10 с</b>	
	(не менее 9 раз)	(не менее 7 раз)
Сила	<b>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 10 с</b>	
	(не менее 8 раз)	(не менее 4 раз)
	<b>Подъем ног к перекладине в висе на 100°</b>	
	(не менее 7 раз)	(не менее 3 раз)

Выносливость	<b>Вис на перекладине с согнутыми руками</b>	
	(не менее 7 с)	(не менее 4 с)

Таблица 13

*Контрольные нормативы для групп базового уровня сложности  
3-го года обучения*

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростно-силовые качества	<b>Прыжок в длину с места</b>	
	(не менее 135 см)	(не менее 125 см)
	<b>Прыжки на гимнастическую скамейку за 30 с</b>	
	(не менее 15 раз)	(не менее 15 раз)
Сила	<b>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 10 с</b>	
	(не менее 8 раз)	(не менее 5 раз)
	<b>Поднимание туловища за 30 с</b>	
	(не менее 10 раз)	(не менее 10 раз)
	<b>Подъем ног к перекладине в висе на 100°</b>	
	(не менее 8 раз)	(не менее 4 раз)
Выносливость	<b>Вис на перекладине с согнутыми руками</b>	
	(не менее 8 с)	(не менее 5 с)

Таблица 14

*Контрольные нормативы для групп базового уровня сложности  
4 и 5-го года обучения*

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростно-силовые качества	<b>Прыжок в длину с места</b>	
	(не менее 140 см)	(не менее 130 см)
	<b>Прыжки на гимнастическую скамейку за 30 с</b>	
	(не менее 16 раз)	(не менее 15 раз)
Сила	<b>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 10 с</b>	
	(не менее 9 раз)	(не менее 6 раз)
	<b>Поднимание туловища за 30 с</b>	
	(не менее 11 раз)	(не менее 10 раз)
	<b>Подъем ног к перекладине в висе на 100°</b>	
	(не менее 9 раз)	(не менее 4 раз)
Выносливость	<b>Вис на перекладине с согнутыми руками</b>	
	(не менее 9 с)	(не менее 5 с)

*Контрольные нормативы для групп базового уровня сложности  
6-го года обучения*

<b>Развиваемое физическое качество</b>	<b>Контрольные упражнения (тесты)</b>	
	<b>Юноши</b>	<b>Девушки</b>
Скоростно-силовые качества	<b>Прыжок в длину с места</b>	
	(не менее 145 см)	(не менее 135 см)
	<b>Прыжки на гимнастическую скамейку за 30 с</b>	
	(не менее 17 раз)	(не менее 15 раз)
Сила	<b>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 10 с</b>	
	(не менее 9 раз)	(не менее 6 раз)
	<b>Поднимание туловища за 30 с</b>	
	(не менее 12 раз)	(не менее 10 раз)
	<b>Подъем ног к перекладине в висе на 100°</b>	
	(не менее 10 раз)	(не менее 5 раз)
Выносливость	<b>Вис на перекладине с согнутыми руками</b>	
	(не менее 10 с)	(не менее 5 с)

Таблица 16

*Контрольные нормативы для групп углубленного уровня сложности*

<b>Развиваемое физическое качество</b>	<b>Контрольные упражнения (тесты)</b>	
	<b>Юноши</b>	<b>Девушки</b>
Скоростно-силовые качества	<b>Прыжок в длину с места</b>	
	(не менее 150 см)	(не менее 140 см)
	<b>Прыжки на гимнастическую скамейку за 30 с</b>	
	(не менее 18 раз)	(не менее 16 раз)
Сила	<b>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 10 с</b>	
	(не менее 10 раз)	(не менее 6 раз)
	<b>Поднимание туловища за 30 с</b>	
	(не менее 13 раз)	(не менее 11 раз)
	<b>Подъем ног к перекладине в висе на 100°</b>	
	(не менее 11 раз)	(не менее 6 раз)
Выносливость	<b>Вис на перекладине с согнутыми руками</b>	
	(не менее 11 с)	(не менее 6 с)

#### **4.2. Перечень тестов и (или) вопросов по текущему контролю освоения теоретической части образовательной программы**

Тесты контроля знаний по итогам освоения предметной области «Теоретические основы физической культуры и спорта» представлены в

приложении (приложение 4). Вопросы объединены в темы: «Правила тяжелой атлетики», «История тяжелой атлетики», «Техника и тактика тяжелой атлетики». По мере изучения разделов тем тренер-преподаватель самостоятельно составляет опросник, состоящий из не менее, чем 10 вопросов для каждого года обучения.

#### **4.3. Методические рекомендации по организации промежуточной и итоговой аттестации**

Для оценки уровня освоения Программы проводятся промежуточная (ежегодно, для перевода на следующий год обучения) и итоговая (после освоения программы, по окончании шестого года обучения базового уровня и каждого года обучения углубленного уровня) аттестация обучающихся. Аттестация проводится в конце учебного года (май-июнь), сроки и порядок её проведения утверждаются приказом директора. Форма аттестации — сдача контрольных нормативов по ОФП, СФП и технической подготовке, а также выполнение тестов для проверки знаний по теоретическим основам физической культуры и спорта. Для приема контрольных нормативов создается аттестационная комиссия из представителей администрации, методиста и старшего тренера-преподавателя отделения. Непосредственное проведение контрольно-переводных испытаний осуществляет тренер-преподаватель группы.

По итогам аттестации на следующий год обучения переходят обучающиеся, успешно выполнившие контрольные нормативы по всем предметным областям программы. Те, кто не справился с промежуточной аттестацией, на следующий год обучения не переводятся, для них возможно повторное прохождение обучения в группе данного года обучения (но не более одного раза). При повторном невыполнении норм такие обучающиеся переводятся в спортивно-оздоровительную группу, либо отчисляются из школы за не освоение программных требований (не выполнение требований по спортивным показателям). Обучающиеся, выполнившие нормативы ВФСК ГТО



на бронзовый, серебряный или золотой знак в текущем периоде, могут быть освобождены от сдачи контрольно-переводных испытаний по общей физической подготовке.

В течение учебного года тренером-преподавателем проводится мониторинг и фиксация результатов спортивного мастерства обучающихся – выполнение спортивных разрядов по тяжелой атлетике и уровень результатов участия в спортивных соревнованиях. Результаты мониторинга фиксируются в классификационной книжке обучающегося.

По окончании обучения по данной программе по результатам итоговой аттестации обучающемуся (выпускнику) выдается свидетельство, форма которого установлена локальным нормативным актом школы, и квалификационная книжка спортсмена (при наличии ее у обучающегося).

#### *Методические указания к выполнению тестов*

1) Бег 30 м., 60 м. Проводится на беговой дорожке или ровной местности (с высокогостарта). Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 сек. Участники стартуют по 2 - 4 человека.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- неготовность к старту через 2 минуты после вызова стартера;
- участник во время бега уходит со своей дорожки, создавая помехи другому тестируемому;
- старт участника раньше команды стартера "Марш!" или выстрела.

2) Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками допускается. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания любой ногой до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Участник имеет право:

- при подготовке и выполнении прыжка производить маховые движения руками;

- использовать полностью время (1 мин), отведенное на подготовку и выполнение прыжка.

Попытка не засчитывается:

- при наличии заступа за линию отталкивания или касание ее;
- при выполнении отталкивания с предварительного подскока;
- при отталкивании ногами поочередно;
- при использовании каких-либо отягощений, выбрасываемых во время прыжка;
- при уходе с места приземления назад по направлению прыжка.

4) Сгибание разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола (или контактной платформы высотой 5 см), затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 с, продолжить выполнение испытания.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- нарушение прямой линии «плечи - туловище – ноги»;
- отсутствие фиксации на 1 с исходного положения;
- одновременное разгибание рук.

5) Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 мин, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Для выполнения испытания (теста) создаются пары, один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- отсутствие касания лопатками мата;
- пальцы разомкнуты «из замка»;
- смещение таза.

6) Исходное положение вис на согнутых руках (хватом снизу), подбородок расположен над перекладиной, согнуть руки под углом 90 градусов, образующийся между предплечьем и плечом. Зафиксировать угол. По свистку удержание этого положения. Оценивается длительность выполнения упражнения с момента подачи свистка, сохраняя заданный угол.

7) Подъем ног к перекладине в висе на  $100^\circ$ . Исходное положение вис на турнике, хват — прямой: средний или широкий. Полностью выпрямите руки и ноги, а спину немного согните в области поясницы. Рывком поднимите ноги на  $100^\circ$ . Выполнить необходимое количество повторений.

8) Прыжки на гимнастическую скамейку за 30 с. Исходное положение сгибаем коленный сустав, руки отводим назад. Колени должны сохранять нейтральное положение. Отталкиваемся от пола и делаем прыжок и соскок. Выполнить необходимое количество повторений.

9) Прыжок вверх с места. При выполнении прыжка вверх с места фиксируется только количественный результат, т.е. высота, которую дети смогли преодолеть. Применяется измерительная лента, вытягиваемая ребенком из обоймы, закрепленной на полу (второй конец ленты крепится на поясе ребенка). Предлагается подпрыгнуть вверх как можно выше. Высота прыжка измеряется с точностью до 0,5 см.

## **V. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

### **5.1. Список литературы**

1. Воробьев А.Н. Тяжелая атлетика. - М.: ИНФРА, 1998.
2. Воробьев А.Н. Тяжелоатлетический спорт: Очерки по физиологии и спортивной тренировке. - М: Физкультура и спорт, 1977.
3. Дворкин, Л. С. Тяжелая атлетика: методика подготовки юного тяжелоатлета : учеб. пособие для вузов / Л. С. Дворкин. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 335 с.
4. Зациорский В.М. Методика воспитания силы. Физические качества спортсмена. - М.: Физкультура и спорт, 2000.
5. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов: учеб. пособие / Л.П. Матвеев. Киев: Олимпийская литература, 1999.
6. Платонов В.И. Теория и методика спортивной тренировки. - Киев: Вища школа, 1994.
7. Роман Р.А. Тренировка тяжелоатлета. - 2-е изд. - М: Физкультура и спорт, 1986.
8. Тяжелая атлетика: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства и училищ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2005.
9. Тяжелая атлетика: Учебник для институтов физкультуры. - 4 изд., под ред. А.Н. Воробьева. - М: Физкультура и спорт, 1988.
10. Черняк А.В. Нормативы ОФП в тяжелой атлетике // Теория и практика физической культуры. - 1967 - № 8.

### **5.2. Перечень Интернет ресурсов:**

1. Официальный сайт Международной федерации тяжелой атлетики [Электронный ресурс]. URL: <http://www.iwf.net>.
2. Официальный сайт министерства спорта РФ [Электронный ресурс]. URL: <http://www.minsport.gov.ru>.

3. Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» [Электронный ресурс]. URL: <http://lib.sportedu.ru/press>.

4. Официальный сайт Федерации тяжелой атлетики России [Электронный ресурс]. URL: <http://www.rfwf.ru>.

РЕЦЕНЦИЯ  
НА ДОПОЛНИТЕЛЬНУЮ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНУЮ  
ПРОГРАММУ ПО ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКЕ  
ДЛЯ БАЗОВОГО И УГЛУБЛЕННОГО УРОВНЕЙ СЛОЖНОСТИ

Программа составлена в соответствии с Федеральными государственными требованиями к минимум содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам, утвержденных приказом Министерства спорта Российской Федерации от 23.09.2021г. № 728.

Весь учебный материал Программы распределен в соответствии с возрастным принципом и рассчитан на последовательное освоение теоретического материала, практических умений и навыков. Данная Программа рассчитана на 8 лет обучения детей и подростков (6 лет для базового уровня сложности и 2 года для углубленного уровня сложности).

В структуре Программы выдержаны все основные разделы: пояснительная записка, учебный план, методическая часть, план воспитательной и профориентационной работы, система контроля и зачетные требования, перечень информационного обеспечения.

В пояснительной записке сформулированы цели и задачи Программы, дана характеристика вида спорта, указаны минимальный возраст детей для зачисления на обучение, минимальное количество обучающихся в группах, сроки обучения по Программе, планируемые результаты освоения Программы обучающимися.

В учебном плане отражены продолжительность и объем реализации по предметным областям, соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения, включая время, отводимое для самостоятельной работы обучающихся.

В методической части прописана методика работы по предметным областям, объемы учебных нагрузок, методы выявления и отбора одаренных

детей, а также требования техники безопасности в процессе реализации образовательной программы.

План воспитательной и профориентационной работы содержит групповую и индивидуальную работу с обучающимися, профессиональную ориентацию обучающихся, проведение физкультурно-оздоровительных, физкультурно-спортивных, творческих и иных мероприятий, организацию посещения культурных мероприятий, посвященных спортивной тематике.

В разделе «Система контроля и зачетные требования» четко прописаны критерии оценок и зачетные требования по теоретической и практической подготовке обучающихся, даны методические указания по проведению промежуточной и итоговой аттестации.

Перечень информационного обеспечения достаточно полный и соответствует содержанию Программы.

Несомненно, Программа имеет практическую значимость, соответствует современным требованиям к дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта и может быть использована для работы в спортивной школе.

Рецензенты:

Злыгостев Олег Васильевич, кандидат педагогических наук, тренер-преподаватель высшей категории МАУ ДО «ДЮСШ №2»

## Вопросы по теории вида спорта

1. Что не подлежит измерению перед соревнованиями по тяжелой атлетике:
  - а) вес спортсмена
  - б) поясной ремень
  - в) рост спортсмена
2. Участник соревнований имеет право выступать:
  - а) в одной весовой категории
  - б) в двух весовых категориях
3. Чем пользуются в тяжелой атлетике для смазки рук и бедер:
  - а) мазью
  - б) магниезей
  - в) жидкостью
4. Выполнение каждого упражнения считается законченным если:
  - а) штанга поднята на прямые руки
  - б) штанга поднята на прямые руки и зафиксирована
  - в) штанга поднята на согнутые руки
5. Упражнение считается выполненным если:
  - а) оно выполнено в пределах помоста
  - б) штанга сошла с помоста
  - в) участник сошел с помоста
6. Если участник соревнований прошел жеребьевку и не взвесился, он считается:
  - а) принявшим участие в соревнованиях и получает нулевую оценку
  - б) не принявшим участие в соревновании
7. Поясной ремень должен быть шириной:
  - а) не более 20см
  - б) не более 15см
  - в) не более 10см
8. Правильность выполнения упражнения определяется:



- а) старшим судьей
- б) боковыми судьями
- в) большинством судей

9. При равенстве результата у двух и более участников победа присуждается:

- а) спортсмену, имеющему больший собственный вес
- б) спортсмену, имеющему меньший собственный вес

10. Сколько подходов на каждое упражнение дается всем участникам соревнования:

- а) 1
- б) 2
- в) 3

11. При фиксации штанги носки ног должны быть расположены:

- а) уступом, правая впереди
- б) уступом, левая впереди
- в) на одной линии, параллельно грифу штанги

12. Сколько минут дается участнику соревнований на подготовку и выполнение упражнения в первом подходе:

- а) 1 мин.
- б) 2 мин.
- в) 3 мин.

13. Сигнал какого цвета подается при неправильно выполненной попытке:

- а) белый
- б) желтый
- в) красный

14. Подходом считается всякое законченное и не законченное упражнение при выполнении которого штанга поднята:

- а) выше коленей
- б) выше бедер
- в) выше пояса

15. Вес штанги во всех соревнованиях должен быть кратным:

- а) 1кг.
- б) 5кг.
- в) 2,5кг.