****

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

«БОРОВСКАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ЗВЕЗДА»

Калужская область, Боровский район

|  |  |
| --- | --- |
| «ПРИНЯТО»  Педагогическим советом МБОУ ДО  «Боровская ДЮСШ «Звезда»  Протокол №\_\_\_ от «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_2018 | «УТВЕРЖДАЮ»  Директор МБОУ ДО  «Боровская ДЮСШ «Звезда»  «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2018  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ М.В. Бида  Приказ от \_\_\_\_\_\_\_ № \_\_\_\_\_ |

**Дополнительная ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ программа**

**«Тяжёлая атлетика»**

Направленность: Физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 10 - 18 лет

Срок реализации программы: 10 лет

Разработчик: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО, должность)

Боровск 2018

Содержание:

1. Пояснительная записка
2. Учебный план
3. Методическая часть
   1. Физическая подготовка
   2. Психологическая подготовка
   3. Воспитательная работа
   4. Правила техники безопасности
4. Система контроля и зачётные требования
5. Перечень информационного обеспечения
6. Пояснительная записка

В основу учебной программы заложены нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ и основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований и передовой спортивной практики.

Данная программа имеет физкультурно-оздоровительную направленность. Формирование групп происходит в соответствии с критериями, указанными в таблице 1.

табл. 1

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Группа | Возраст занимаю-щихся  (лет) | Минимальная наполняемость  (чел.) | Максимальная наполняемость  (чел.) | Максимальный объём тренировочной нагрузки в неделю  (академических часов) | Продолжитель-ность одного тренировочного занятия  (академических часов) |
| Спортивно-оздоровительная | 10-18 | 15 | 30 | 6 | 2 |

Цель программы — создание условий для массового привлечения детей и подростков к занятиям тяжёлой атлетикой в спортивно-оздоровительных группах.

Задачи настоящей программы:

* формирование и развитие физических способностей учащихся;
* удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в занятиях физической культурой и спортом;
* формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
* укрепление здоровья учащихся;
* выявление, развитие и поддержка талантливых учащихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности;
* профессиональная ориентация учащихся;
* создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепление здоровья, профессионального самоопределения и творческого труда учащихся;
* подготовка спортивного резерва и спортсменов высокого класса в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки, в том числе из числа учащихся с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов и инвалидов;
* социализацию и адаптацию учащихся к жизни в обществе;
* формирование общей культуры учащихся.

Срок обучения по программе составляет 1 год.

К занятиям допускаются учащиеся, прошедшие обязательный медицинский осмотр и допущенные к занятиям врачом.

1. Учебный план.

Учебный план составляется из расчёта на 1 год (52 недели). Общий объём тренировочного процесса разбивается на следующие составляющие. (табл. 2)

табл.2

|  |  |
| --- | --- |
| Общая физическая подготовка | 120 |
| Специальная физическая подготовка | 42 |
| Технико-тактическая подготовка | 30 |
| Другие виды спорта | 44 |
| Теоретическая подготовка | 12 |
| Контрольные испытания | 4 |
| Самостоятельная работа | 60 |
| Всего часов: | 312 |

Рекомендуемые темы для теоретической подготовки и их распределение по месяцам представлены в таблице 3.

табл. 3

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Темы | Час | Сен | Окт | Ноя | Дек | Янв | Фев | Мар | Апр | Май | Июн | Июл | Авг |
| 1.Гигиена, закаливание, врачебный контроль | 2 |  | 1 |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |
| 2.Физические качества и их развитие | 2 |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  | 1 |
| 3.Места занятий, оборудование, инвентарь | 2 |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |
| 4.Основы технической подготовки | 2 |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  | 1 |  |  |
| 5.Методика обучения и тренировки | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |
| 6.Организация занятий, техника безопасности, правила соревнований. | 2 | 1 |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |
| 7.Олимпийские игры | 1 |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |
| Итого часов: | 12 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |

1. Методическая часть

Занятия с учащимися проводятся в соответствии с учебным планом и индивидуальными планами тренеров-преподавателей при количестве часов в неделю не более 6 и продолжительности одного занятия не более 2 академических часов. Содержание занятий должно отвечать возрасту и уровню подготовленности учащихся.

Для спортивно-оздоровительных групп тренировочный процесс носит преимущественно оздаравливающую и обучающую направленность.

Программный материал по виду спорта тяжёлая атлетика состоит из следующих частей:

1. физическая подготовка;
2. психологическая подготовка;
3. воспитательная работа.
   1. Физическая подготовка.

Общая подготовка - основа развития различных качеств, способностей, двигательных функций спортсмена и повышения спортивной работоспособности.

На начальном этапе обучения предусмотрено выполнение 23 упражнений, на последующих циклах - по 37. Небольшое количество упражнений должно способствовать более прочному освоению основ рациональной техники рывка и толчка и формировать более серьезное отношение к разносторонней подготовке. Сначала основное внимание уделяется усвоению упражнений по частям, далее - целостному выполнению рывка и толчка.

На данном этапе обучения, когда эффективность средств тяжёлой атлетики еще незначительна, объем физической подготовки достаточно велик.

Большее внимание уделяется общей физической подготовке, также в подготовительном и переходном периодах тренировки.

Работа, ведущаяся на данном этапе, должна иметь оздоровительную направленность, способствовать формированию осанки, совершенствованию функции анализаторов и вегетативных систем организма.

Основными средствами подготовки на данном этапе являются легкоатлетические упражнения, подвижные и спортивные игры, гимнастика.

Главным в выборе средств подготовки должно быть их разносторонне воздействие на организм. Избранные средства надо широко варьировать.

Физическая подготовка играет решающую и основополагающую роль в подготовке тяжелоатлета. Общая физическая подготовка – процесс совершенствования физических качеств, направленный на всестороннее физическое развитие человека. Развитие и совершенствование общефизических качеств происходит на всех этапах учебно-тренировочного процесса.

Развитие силы. Для увеличения силы применяются: упражнения, которые вызывают предельное или околопредельное напряжение; упражнения в динамическом (применяются методы «до отказа», предельных/меняющихся нагрузок) и статическом режиме (применяются изометрический и уступающий методы).

Развитие выносливости. В развитии выносливости целенаправленно воздействуют на совершенствование дыхательной системы, используя следующие методы: увеличения времени/объема выполнения упражнений, увеличения интенсивности/темпа выполнения упражнений (интервальный и переменный), увеличения нагрузки.

Развитие быстроты. Для развития быстроты применяются метод выполнения упражнения с затруднением, метод уменьшения времени, отводимого на решение двигательной задачи, интервальный и переменный методы.

Развитие ловкости. Для развития ловкости нужно совершенствовать работу различных анализаторов, повышать способность точно дифференцировать внешние и внутренние раздражители (упражнения на равновесие, акробатические упражнения, с набивными мячами, с партнером, жонглирование), совершенствовать способность координировать различные движения. Используются занятия разнообразными видами спорта, видоизменение изученных действий.

Развитие гибкости. Активная гибкость развивается с помощью упражнений, в которых движение сустава доводится до предела за счет тяги собственных мышц/за счет создания определенной силы энерции (рывков). Для развития пассивной гибкости используется внешняя сила: партнера, предметов, снарядов.

Специальная физическая подготовка – направленный процесс воспитания физических качеств, обеспечивающих развитие тех двигательных способностей, которые наиболее необходимы для конкретного вида спорта.

3.2 Психологическая подготовка

Психологическая подготовка юных спортсменов состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств. Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны включаться во все этапы и периоды круглогодичной подготовки. В круглогодичном цикле подготовки должен быть сделан следующий акцент при распределении объектов психолого-педагогических воздействий;

* в подготовительном периоде подготовки выделяются средства и методы психолого-педагогических воздействий, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, развитием их спортивного интеллекта, развитием волевых качеств и специализированного восприятия;
* в соревновательном периоде подготовки упор делается на совершенствовании эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижения специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности к состязаниям;
* в переходном периоде преимущественно используются средства и методы нервно- психического восстановления организма.

В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие

совершенствованию моральных черт характера спортсмена, и приемы психической регуляции.

* 1. Воспитательная работа.

Личностное развитие детей - одна из основных задач в работе тренера-преподавателя.

Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер- преподаватель проводит ее во время тренировочных занятий и дополнительно на различных мероприятиях. На протяжении всего периода занятий тренер формирует у занимающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Воспитательные средства:

* личный пример и педагогическое мастерство тренера;
* высокая организация тренировочного процесса;
* атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
* дружный коллектив;
* система морального стимулирования;
* воспитательные мероприятия.

Важное место в воспитательной работе отводится соревнованиям. Кроме воспитания у учеников понятия об общечеловеческих ценностях, необходимо серьезное внимание обратить на этику спортивной борьбы на площадке и вне ее. Перед соревнованиями необходимо настраивать игроков не только на достижение победы, но и на проявление в поединке морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля за успешностью воспитательной работы в команде.

Для обеспечения контроля над развитием физических качеств занимающихся применяются нормативы физической подготовленности. Нормативы физической подготовленности устанавливаются для оценки динамики физического развития, адекватности влияния тренировочных и соревновательных нагрузок возможностям организма занимающихся.

Нормативы физической подготовленности определяются задачами тренировочного процесса на этапах и контроля (этапного, текущего, оперативного). Нормативы подготовленности оцениваются на основе результатов комплекса измерений, необходимых и достаточных для обоснования коррекции спортивной подготовки. Контрольные тесты и этапные нормативы приводятся в соответствие с видами спортивной подготовки.

Этапный контроль проводится не реже 2-3 раз в год с целью выявления динамики физического развития, уровня общей и специальной подготовленности занимающихся, определения степени соответствия годовых приростов показателей нормативным и индивидуальным темпам биологического развития.

* 1. Техника Безопасности

При проведении занятий необходимо соблюдать правила техники безопасности:

* соблюдать дисциплину в ходе занятий (при выполнении быть внимательными и осторожными, не мешать друг другу);
* заниматься только в присутствии тренера;
* не покидать без разрешения тренера место занятий;
* выполнять упражнения только на исправном оборудовании;
* бережно относиться к инвентарю и оборудованию;
* закончив выполнение упражнений с инвентарём класть его в место его хранения (специально отведённое место);
* спортивная одежда и обувь должны соответствовать занятиям физической культурой, погодным и другим условиям. Обувь должна быть чистой, с нескользкой подошвой;
* участие в занятиях допускается только при допуске врача и хорошем самочувствии;
* обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции техники безопасности, привлекаются к ответственности.

1. Система контроля и зачётные требования

В процессе тренировочной работы систематически ведется учет подготовленности путем оценки результатов выступления в соревнованиях команды и индивидуальных игровых показателей, а также выполнения контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке.

Контрольные испытания проводятся согласно учебному плану два раза в год: в октябре и в мае, а также согласно индивидуальным планам тренеров.

Контрольные испытания по общей физической подготовке представлены в табл. 5.

табл. 5

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 7-8 лет | | | | | | |
| Вид | Мальчики | | | Девочки | | |
| удовл. | хорошо | отлично | удовл. | хорошо | отлично |
| Бег 30 м. | 10,4 | 10,1 | 9,2 | 10,9 | 10,7 | 9,7 |
| Смешанное передвижение 1 км. | Без учёта времени | | | | | |
| Подтягивание из виса на высокой перекладине | 2 | 3 | 4 | - | - | - |
| Подтягивание из виса на низкой перекладине | 5 | 6 | 13 | 4 | 5 | 11 |
| Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа на полу. | 7 | 9 | 17 | 4 | 5 | 11 |
| Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу. | Касание пола пальцами рук | | Достать пол ладонями | Касание пола пальцами рук | | Достать пол ладонями |
| Прыжок в длину с места. | 115 | 120 | 140 | 110 | 115 | 135 |
| 9-10 лет | | | | | | |
| Вид | Мальчики | | | Девочки | | |
| удовл. | хорошо | отлично | удовл. | хорошо | отлично |
| Бег 60 м. | 12,0 | 11,6 | 10,5 | 12,9 | 12,3 | 11,0 |
| Бег 1 км. | 6,30 | 6,10 | 4,50 | 6,50 | 6,30 | 6,00 |
| Подтягивание из виса на высокой перекладине | 2 | 3 | 5 | - | - | - |
| Подтягивание из виса на низкой перекладине | - | - | - | 7 | 9 | 15 |
| Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа на полу. | 9 | 12 | 16 | 5 | 7 | 12 |
| Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу. | Касание пола пальцами рук | | Достать пол ладонями | Касание пола пальцами рук | | Достать пол ладонями |
| Прыжок в длину с места. | 130 | 140 | 160 | 125 | 130 | 150 |
| 11-12 лет | | | | | | |
| Вид | Мальчики | | | Девочки | | |
| удовл. | хорошо | отлично | удовл. | хорошо | отлично |
| Бег 60 м. | 11,0 | 10,8 | 9,9 | 11,4 | 11,2 | 10,3 |
| Бег 1,5 км. | 8,35 | 7,55 | 7,10 | 8,55 | 8,35 | 8,00 |
| Подтягивание из виса на высокой перекладине | 3 | 4 | 7 | - | - | - |
| Подтягивание из виса на низкой перекладине | - | - | - | 9 | 11 | 17 |
| Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа на полу. | 12 | 14 | 20 | 7 | 8 | 14 |
| Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу. | Касание пола пальцами рук | | Достать пол ладонями | Касание пола пальцами рук | | Достать пол ладонями |
| Прыжок в длину с места. | 150 | 160 | 175 | 140 | 145 | 165 |
| 13-15 лет | | | | | | |
| Вид | Мальчики | | | Девочки | | |
| удовл. | хорошо | отлично | удовл. | хорошо | отлично |
| Бег 60 м. | 10,0 | 9,7 | 8,7 | 10,9 | 10,6 | 9,6 |
| Бег 2 км. | 9,55 | 9,30 | 9,00 | 12,10 | 11,40 | 11,00 |
| Подтягивание из виса на высокой перекладине | 4 | 6 | 10 | - | - | - |
| Подтягивание из виса на низкой перекладине | - | - | - | 9 | 11 | 18 |
| Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа на полу. | - | - | - | 7 | 9 | 15 |
| Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу. | Касание пола пальцами рук | | Достать пол ладонями | Касание пола пальцами рук | | Достать пол ладонями |
| Прыжок в длину с места. | 175 | 185 | 200 | 150 | 155 | 175 |
| 16-17 лет | | | | | | |
| Вид | Мальчики | | | Девочки | | |
| удовл. | хорошо | отлично | удовл. | хорошо | отлично |
| Бег 100 м. | 14,6 | 14,3 | 13,8 | 18,0 | 17,6 | 16,3 |
| Бег 2 км. | 9,20 | 8,50 | 7,50 | 11,50 | 11,20 | 9,50 |
| Подтягивание из виса на высокой перекладине | 8 | 10 | 13 | - | - | - |
| Подтягивание из виса на низкой перекладине | - | - | - | 11 | 13 | 19 |
| Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа на полу. | - | - | - | 9 | 10 | 16 |
| Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу (см.). | 6 | 8 | 13 | 7 | 9 | 16 |
| Прыжок в длину с места. | 200 | 210 | 230 | 160 | 170 | 185 |

По итогам обучения по программе воспитанники:

1. Должны знать:

* правила техники безопасности;
* правила соревнований и судейские команды;
* терминологию тяжёлой атлетики.

1. Должны уметь:

* исполнять рывок и толчок;

1. Должны иметь навыки:

* владеть начальной техникой тяжёлой атлетики;
* самостоятельно применять полученные навыки.

Большое значение имеет текущий контроль, в котором основное место занимает наблюдение над тем, как происходит овладение техническими приемами, тем, как обучающиеся применяют их в процессе тренировочной и соревновательной деятельности.

Одним из методов контроля эффективности занятий является участие в соревнованиях.

1. Перечень информационного обеспечения

Нормативно-правовые акты и документы:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
3. Приказ Минспорта России от 27.12.2013 N 1125 "Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта" (Зарегистрировано в Минюсте России 05.03.2014 N 31522);
4. Приказ Минспорта России от 12.09.2013 N 730 "Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам" (Зарегистрировано в Минюсте России 02.12.2013 N 30530)
5. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден Приказом Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008);
6. СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41);

Литература:

1. Харитонов Н.П. Технология разработки и экспертизы образовательных программ в системе дополнительного образования детей. Методические рекомендации для педагогов дополнительного образования и методистов. М., 2012.
2. Дианов, Д.В. Физическая культура. Педагогические основы ценностного отношения к здоровью / Д.В. Дианов, Е.А. Радугина, Е Степанян. - М.: КноРус, 2012. - 184 c.
3. Евсеев, Ю.И. Физическая культура: Учебное пособие / Ю.И. Евсеев. - Рн/Д: Феникс, 2012. - 444 c.
4. Кобяков, Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни: Учебное пособие / Ю.П. Кобяков. - Рн/Д: Феникс, 2012. - 252 c.
5. Железняк, Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте / Ю.Д. Железняк. - М.: Академия (Academia), 2017. - 208 c.
6. Оздоровительные программы по физической культуре и спорту. Учебное пособие. - Москва: Высшая школа, 2017. - 236 c
7. Педагогика физический культуры и спорта. Учебник. - М.: Физическая культура, 2017. - 528 c.
8. Петров, П. К. Информационные технологии в физической культуре и спорте. Учебник / П.К. Петров. - Москва: Мир, 2017. - 288 c.
9. Семеновой, О. Н. Гигиена физической культуры и спорта / Под редакцией В.А. Маргазина, О.Н. Семеновой. - М.: СпецЛит, 2017. - 192 c.
10. Литош, Н. Л. Адаптивная физическая культура. Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии / Н.Л. Литош. - М.: СпортАкадемПресс, 2017. - 140 c.
11. [Электронный ресурс]. М., 2015-2017. URL: http://www.gto.ru. (Дата обращения: 18.09.2017)
12. Тяжелая атлетика: Учебник для ин-тов физ. культ. – 4-е изд., перераб. и доп. / Под ред. А.Н. Воробьева. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 238 с.
13. Медведев А.С. Система многолетней тренировки в тяжелой атлетике: Учебное пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 272 с.