

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя  
образовательная школа с. Девлезеркино муниципального района Челно-  
Вершинский Самарской области

Согласовано на заседании  
педагогического совета  
Протокол №1 от 30.08.2020г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГБОУ СОШ  
с. Девлезеркино



Е.А. Белов

Приказ № 315-од от 28.08.2020 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности «Тяжелая атлетика»

Возраст: 13-17 лет

Срок реализации: 3 года

Разработчик:  
педагог дополнительного образования

Хуснутдинов Р.М.

с. Челно-Вершины, 2020

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Тяжелая атлетика укрепляет здоровье, избавляет от многих физических изъянов (сутулость, впалая грудь, неправильная осанка, слаборазвитые мышцы и др.). Система упражнений тренирует сердечно-сосудистую (мышечную массу нередко называют вторым сердцем) и другие жизненно важные системы организма, через развитие мускулатуры активно и благотворно воздействует на работу внутренних органов, делает тело мускулистым и красивым, позволяет направленно управлять своим телосложением. Занятиями атлетикой решают вопросы досуга молодёжи, отвлекают от вредных привычек, прививают самодисциплину, она является средством активного отдыха и формирования здорового образа жизни.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа "Тяжелая атлетика" физкультурно-спортивной направленности рассчитана на 3 года обучения.

**Новизна** данной дополнительной образовательной программы заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она является модульной. Учебный план каждого года обучения программы состоит из 3 модулей.

**Актуальной** проблемой физического воспитания подрастающего поколения является обеспечение глубокого понимания необходимости здорового образа жизни, необходимости расширения физкультурной и спортивной работы, улучшения её организации по месту жительства и учёбы. Большое значение здесь имеет формирование у подростков стремления к физическому самосовершенствованию. Тяжелая атлетика призвана сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств тяжелой атлетики в организации здорового образа жизни.

Педагогическая целесообразность программы, как и многие другие виды спорта, требуют постепенного многолетнего перехода от простого к сложному. Программа носит сбалансированный характер и направлена не только на освоение предметного содержания, но и на развитие морально-волевых и нравственных качеств и, что особенно важно, на интеллектуальное развитие и повышение уровня общей культуры занимающихся, развитие коммуникативных навыков.

**Цель** – формирование личностных и физических качеств, обучающихся посредством приобщения к занятиям атлетической гимнастики.

### **Задачи:**

- расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями избранного вида спорта и использование их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ индивидуального образа жизни;
- формирование навыков здорового образа жизни;
- способствовать достижению пропорциональной массы тела;
- способствовать развитию в отдельности каждой мышцы, группы мышц, части тела;
- откорректировать отстающие группы мышц.
- совершенствование функциональных возможностей организма посредством направленной общеприкладной и спортивно-рекреационной подготовки, организации педагогических воздействий на развитие основных биологических и психических процессов;
- воспитание индивидуальных психических черт и особенностей общения в коллективе;
- создание представлений об индивидуальных психосоматических и психосоциальных особенностях, адаптивных свойствах организма и способах их совершенствования в целях укрепления здоровья, поддержки оптимального функционального состояния;
- соблюдение гигиены физкультурной деятельности, профилактика травматизма, коррекции осанки и телосложения;
- формирование практических умений в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой с различной функциональной и социально ориентированной направленностью.

Программа составлена в соответствии с документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,

- Приказ министерства Просвещения № 196 от 9.11.2018 г. «Об утверждении порядка организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015г.№ 996-р),
- Концепция развития дополнительного образования в РФ (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-Р),
- Письма Министерства образования и науки РФ от 12.05.2011г. №03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении Федерального образовательного стандарта общего образования»,
- Приказа Минобрнауки РФ от 17.12.2010 №1897, зарегистрирован в Министерстве юстиции РФ 01.02.2011г. № 19644 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»,
- Приказ Минспорта России от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»,
- Распоряжение Правительства Самарской области от 9.08.2019 г. № 748-р «О внедрении модели функционирования системы персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификатов персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»,
- Приказ министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 года № 262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификатов персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»,
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2014 «Об утверждении «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях».

### **Планируемые образовательные результаты программы**

*Личностные результаты* освоения программы курса формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

- наличие мотивации к творческому труду, работе на результат;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.

*Метапредметные результаты* освоения программы курса

Регулятивные универсальные учебные действия:

- освоение способов решения проблем творческого характера в жизненных ситуациях;
- формирование умений ставить цель – планировать достижение этой цели;
- соотнесение целей с возможностями;
- определение временных рамок;
- определение шагов решения задачи;
- видение итогового результата;
- распределение функций между участниками группы;
- планирование последовательности шагов алгоритма для достижения цели;
- поиск ошибок в плане действий и внесение в него изменений. Познавательные универсальные учебные действия:
- умение задавать вопросы;
- умение получать помощь;

- умение пользоваться справочной, научно-популярной литературой, сайтами. Коммуникативные универсальные учебные действия:
- умение обосновывать свою точку зрения (аргументировать, основываясь на предметном знании);
- способность принять другую точку зрения, отличную от своей;
- способность работать в команде;
- выслушивание собеседника и ведение диалога.

*Предметные результаты* освоения программы курса:

В области познавательной культуры: владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам; владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры; владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности.

В области трудовой культуры: умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха; умение соблюдать правила безопасности; умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры: красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений; формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями; культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры: анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой; находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры: владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности; умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Для отслеживания качества усвоения детьми изучаемого материала проводится стартовая, промежуточная и итоговая диагностика, с использованием единой шкалы оценки результатов:

- **минимальный уровень** – ребёнок выполняет образовательную программу не в полном объеме;
- **базовый уровень** – ребёнок стабильно занимается, выполняет образовательную программу;
- **повышенный уровень** – ребёнок проявляет устойчивый интерес к занятиям, принимает участие в конкурсах и соревнованиях.

## **Методы обучения:**

*Теоретический* (словесный): рассказ, беседа, лекция.

*Практический*: метод строго регламентированного упражнения, разучивание по частям, метод частично регламентируемого упражнения, соревновательный метод, объяснительно-иллюстрированный - всеми возможными средствами организовать образное представление об изучаемом предмете, репродуктивный - организуются задания на тренировку упражнения и его повторения.

*Наглядные*: использование наглядных пособий, иллюстрированный, информационно технологий (видео, слайды, компьютер и т.д.)

*Исследовательский*: работа над докладами, рефератами научно – практическими работами учащихся с использованием периодических изданий (журналов по тематике), книг, Интернет ресурсов.

*Метод ретроспективы*: «возвращения назад» к материалу, пройденным ранее. Блоки программы выстроены таким образом, чтобы иметь возможность с каждым годом углублять знания, полученные ранее.

*Метод перспективы*: «забегания вперёд» значительно расширяет усвоения сложных тем.

*Метод исторического моделирования:* восстановление какого либо исторического рекорда, например, разрывание цепей, сгибание гвоздей, перебрасывание камней, разгибание подков.

В процессе обучения и воспитания учащихся используют следующие формы обучения:

*Групповое обучение* - основная форма. Работа в коллективе под руководством педагога дополнительного образования, помогает сделать процесс занятия более результативным, успешным, полноценным и гибким. Обязательное разделение занятий на теоретическую часть и практическую продиктовано значительным объемом необходимой для усвоения информации и закрепление полученных знаний, а также повышения интереса к занятиям.

*Индивидуальное обучение* - незаменимо на этапах овладение курса. Так как воспитанники приходят в группу с разными уровнем подготовки, педагог должен помочь учащемуся не допускать ошибок и разбираться в причинах неудач. Индивидуальная форма обучения предусматривает работу с детьми при подготовке в написании тренировочных программ и их защите, подготовке к семинарам, научно-исследовательской деятельности, подготовке компьютерной презентации научных работ.

*Самостоятельная работа* - при составлении индивидуальных программ, а также организация и проведение соревнований, при выборе тем для написания рефератов, научно-исследовательская деятельность. Учащиеся демонстрируют не только усвоенную на занятиях информацию, но и уровень развития творческих способностей, умение самостоятельно применять полученные знания и умения на практике.

Программа «Тяжелая атлетика» рассчитана на 3 года, возраст 13-17 лет.

Количество учебных часов, запланированных на весь период обучения и необходимых для освоения программы, - 3.5 часа в неделю, 126 часов в год

### Содержание программы Учебный план 1 года обучения

№ п/п	Разделы программы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
<b>1 модуль: Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности</b>				
<b>1</b>	Введение в образовательную программу. Техника безопасности на занятиях по тяжелой атлетике. История развития тяжелой атлетики. Морфофизиологические особенности проявления силы. Гигиена спортсмена и закаливание. Первая доврачебная помощь. Питание при занятиях атлетизмом.	<b>8</b>	8	-
<b>2</b>	Общая физическая подготовка.	<b>60</b>	8	52
<b>2 модуль: Спортивно-техническая деятельность с общеразвивающей направленностью</b>				
<b>3</b>	Специальная физическая подготовка.	<b>32</b>	6	26
<b>3 модуль: Физическое и спортивно-техническое совершенствование</b>				
<b>4</b>	Техническая и тактическая подготовка.	<b>26</b>	4	22
<b>ВСЕГО</b>		<b>126</b>	<b>26</b>	<b>100</b>

### Основные задачи 1 года обучения

- Всесторонняя физическая подготовка.
- Развитие скоростно-силовых качеств, быстроты, координации, ловкости, специальной и общей выносливости.
- Развитие функциональных возможностей организма.
- Обучение технике выполнения упражнений с отягощениями и без них.
- Участие во внутренних соревнованиях.

-Воспитание трудолюбия, упорства в достижении цели, психологической устойчивости к неудачам и трудностям во время тренировки.

## Содержание программы 1 года обучения.

### Базовая подготовка

#### 1 модуль: Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности

##### 1. Теоретические занятия (8 часов)

Тема 1. Введение в образовательную программу

Техника безопасности на занятиях по тяжелой атлетике. История развития тяжелой атлетике.

Тема 2. Гигиена спортсмена и закаливание. Первая доврачебная помощь.

Тема 3. Морфофизиологические особенности проявления силы.

Тема 4. Питание при занятиях атлетизмом.

##### 2. Общая физическая подготовка (60 часов)

*Теория – 8 часов.* Строевые упражнения, ходьба и бег. Общеразвивающие упражнения с предметами и без. Упражнения из других видов спорта: спортивные игры (футбол, баскетбол, волейбол, эстафеты). Гимнастические упражнения. Важность общеразвивающих упражнений для подводки к выполнению упражнений специальной физической подготовки. Значение разминки в тренировочном процессе.

*Практика – 52 часа.* Строй, шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция, направляющий. Команды: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Разойдись!», «Шагом марш!», «Кругом!», «Стой!» и т.д.

Расчёт, повороты и повороты на месте и в движении, построение и перестроение в одну, несколько шеренг или колонн;

Ходьба и бег:

- ходьба на месте, переход с шага на бег и наоборот, остановка во время движения шагами бегом, изменения скорости движения;

- ходьба на носках, на пятках, на внутренних и наружных сводах стопы;

- ходьба с высоким подниманием бедра, выпадами, в полу-приседе, приставными и крестными шагами;

- ходьба с изменением темпа и направления движения, характера работы рук;

- бег на носках, с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад, на прямых ногах, скрестным шагом;

Общеразвивающие упражнения без предметов:

- для рук и плечевого пояса (отведение, приведение, сгибание, разгибание, круговые движения в плечевом, локтевом, лучезапястном суставах, в различных исходных положениях, на месте и в движении и др.);

- для мышц туловища (наклоны в различные стороны, повороты, круговые движения и различных и.п., с различными положениями рук и ног);

- для мышц ног ( махи вперед – назад, в стороны из различных и.п., выпады вперед и в стороны, приседание на одной и на обеих ногах, подскоки в выпаде и в приседе, прыжки на двух ногах, с ноги на ногу, на месте и с продвижением, скрестные прыжки на месте и с продвижением);

- для мышц шеи (наклоны головы вперед, в стороны, назад, круговые движения головой);

- упражнение с сопротивлением (парные и групповые в различных и.п., подвижные игры с элементами сопротивления);

Общеразвивающие упражнения с предметами:

- с короткой и длинной скакалкой (прыжки на одной, двух ногах, с вращением скакалки вперед-назад, в приседе и полу-приседе, на месте и с продвижением);

- с набивными и баскетбольными мячами (наклоны, повороты, круговые движения, приседание, выпады). Броски мяча ногами вперед (набивного), ведение мяча рукой в приседе (баскетбольного), парные упражнения с мячом;

Упражнения из других видов спорта:

- спортивные и подвижные игры (футбол, баскетбол, волейбол);

- эстафетный бег с прыжками, метаниями, переноской предметов, комбинированный.

**Гимнастические упражнения в движении.** Комплекс упражнений: одновременные и попеременные, синхронные и асинхронные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах. Упражнения со скакалкой. Специальные упражнения.

**Гимнастические упражнения, стоя.** Комплекс упражнений, всевозможные упражнения с предметами, сгибание и разгибание рук в упоре сидя сзади, в наклонном упоре, в упоре лежа, подтягивание в смешанном вися. Лазание по канату, лазание по наклонной и горизонтальной гимнастической лестнице, перемещение по гимнастической стенке в вися на руках.

**Гимнастические упражнения, сидя.** Комплекс упражнений: наклоны вперед, в стороны, с различными положениями и движениями руками с предметами и без. Переходы в положение сидя из положения лежа на спине с фиксированными ногами и с различным положением рук.

**Гимнастические упражнения, лежа.** Лежа на спине, руки за головой, лежа на спине упражнение «велосипед», «ножницы вертикально – горизонтально», лежа лицом вниз.

**Гимнастические упражнения для мышц ног.** Комплекс упражнений. Подскоки на двух и одной ноге. Выпрыгивание вверх из глубокого приседа, из положения упор присев. Прыжки с отягощением. Выпады. Приседания на двух ногах, на одной с дополнительной опорой.

**Гимнастические упражнения с усложнением.** Упражнения стоя на скамейке, на одной ноге махи вперед и назад другой ногой, стоя на одной ноге на скамейке, выпад вперед.

Упражнения для развития общей выносливости (бег на средние дистанции – до 1000-2000м), специальной силовой выносливости (отжимание от пола за 10-20с. подтягивание на перекладине и т.д.);

Соревнования по общефизической подготовке (многоборье: бег на 60-100 м, прыжки в высоту и длину с места, отжимание в упоре лежа о скамейку до отказа, бег 1000м);

## **2 модуль: Спортивно-техническая деятельность с общеразвивающей направленностью**

### **3. Специальная физическая подготовка (32 часа)**

Теория – **6 часов.** Морфофизиологические особенности проявления силы. Упражнения для развития специально - физических качеств, необходимых в процессе освоения и совершенствования тяжелоатлетических упражнений.

Особенности тренировок с различными типами телосложения. Основные методики тренировок. Значение восстановления работоспособности атлетов.

Практика – **26 часов.** Упражнения для развития силовых и скоростно-силовых качеств, укрепление опорно-связочного аппарата, совершенствования двигательных умений и навыков при выполнении различных двигательных действий. Упражнения для развития специально - физических качеств, необходимых в процессе освоения и совершенствования тяжелоатлетических упражнений.

Упражнения из различных видов спорта для развития координации и ловкости (акробатика, спортивные подвижные игры), гибкости (гимнастика, упражнения со статическим напряжением), общей выносливости (бег на средние дистанции – до 1000-2000м), специальной силовой выносливости (отжимание от пола за 10-20с. подтягивание на перекладине и т.д.).

Развитие скоростно-силовых качеств, быстроты, координации, ловкости, специальной и общей выносливости.

Упражнение на грудные мышцы - жим штанги лежа средним хватом.

Упражнение на мышцы трицепса - жим штанги лежа узким хватом.

Упражнение на мышцы бицепса - сгибание рук стоя (гантели, штанга).

Упражнение на мышцы предплечья - сгибание кисти рук стоя.

Упражнение на дельтовидные мышцы - жим штанги стоя (сидя).

Упражнение на мышцы спины - тяга штанги (гантелей) в наклоне.

Упражнение на трапециевидные мышцы - тяга штанги в наклоне.

Упражнение на мышцы бедра - приседания со штангой на плечах.

Упражнение на икроножные мышцы - подъемы на носки со штангой на плечах.

Упражнение на мышцы пресса - сгибание туловища на наклонной скамье.

## **3 модуль: Физическое и спортивно-техническое совершенствование**

### **4. Техническая и тактическая подготовка (26 часов)**

Теория - **4 часа.** Значение техники выполнения упражнений в повышении результатов и предотвращении травматизма.

Техника выполнения упражнений на различные группы мышц с отягощениями и на тренажерах.

Практика – 22 часа.

Техника выполнения упражнений с отягощениями:

- жим штанги лежа средним хватом;
- жим штанги лежа узким хватом;
- сгибание рук стоя (гантели, штанга);
- сгибание кисти рук стоя;
- жим штанги стоя (сидя);
- тяга штанги (гантелей) в наклоне;
- тяга штанги в наклоне;
- приседания со штангой на плечах;
- подъемы на носки со штангой на плечах;
- сгибание туловища на наклонной скамье;

Техника выполнения упражнений без отягощений:

- упражнений с экспандером;
- упражнений на тренажерах;
- упражнений со скакалкой;
- упражнений на скамейке;
- общеразвивающих упражнений;

### Учебный план 2 года обучения

№ п/п	Разделы программы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
<b>1 модуль: Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности</b>				
1	Техника безопасности и первая доврачебная помощь. Строение человека, группы мышц. Развитие тяжелой атлетики в России. Врачебный контроль и самоконтроль. Особенности тренировок с различными типами телосложения.	8	8	-
2	Общая физическая подготовка.	42	6	36
	Всего	50	14	36
<b>2 модуль: Спортивно-техническая деятельность с общеразвивающей направленностью</b>				
3	Специальная физическая подготовка.	46	6	40
	Всего	46	6	40
<b>3 модуль: Физическое и спортивно-техническое совершенствование</b>				
4	Техническая и тактическая подготовка.	30	4	26
	Всего	30	4	26
	<b>ИТОГО</b>	<b>126</b>	<b>24</b>	<b>66</b>

### Содержание программы 2 года обучения

#### 1 модуль: Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности Теоретические занятия (8 часов)

Тема 1. Техника безопасности и первая доврачебная помощь.

Тема 2. Развитие атлетической гимнастики в России.

Тема 3. Строение человека, группы мышц.

Тема 4. Особенности тренировок с различными типами телосложения.

#### Общая физическая подготовка (42 часов)

Теория – 6 часов. Строевые упражнения, ходьба и бег. Общеразвивающие упражнения с предметами и без. Упражнения из других видов спорта: спортивные игры (футбол, баскетбол, волейбол, эстафеты). Гимнастические упражнения. Важность общеразвивающих упражнений для



подводки к выполнению упражнений специальной физической подготовки. Значение разминки в тренировочном процессе.

**Практика – 36 часа.** Строй, шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция, направляющий. Команды: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Разойдись!», «Шагом марш!», «Кругом!», «Стой!» и т.д.

Расчёт, повороты и повороты на месте и в движении, построение и перестроение в одну, несколько шеренг или колонн;

Ходьба и бег:

- ходьба на месте, переход с шага на бег и наоборот, остановка во время движения шагами бегом, изменения скорости движения;
- ходьба на носках, на пятках, на внутренних и наружных сводах стопы;
- ходьба с высоким подниманием бедра, выпадами, в полу-приседе, приставными и крестными шагами;
- ходьба с изменением темпа и направления движения, характера работы рук;
- бег на носках, с высоким подниманием бедра и захлёстыванием голени назад, на прямых ногах, скрестным шагом;

Общеразвивающие упражнения без предметов:

- для рук и плечевого пояса (отведение, приведение, сгибание, разгибание, круговые движения в плечевом, локтевом, лучезапястном суставах, в различных исходных положениях, на месте и в движении и др.);
- для мышц туловища (наклоны в различные стороны, повороты, круговые движения и различные и.п., с различными положениями рук и ног);
- для мышц ног ( махи вперед – назад, в стороны из различных и.п., выпады вперед и в стороны, приседание на одной и на обеих ногах, подскоки в выпаде и в приседе, прыжки на двух ногах, с ноги на ногу, на месте и с продвижением, скрестные прыжки на месте и с продвижением);
- для мышц шеи (наклоны головы вперед, в стороны, назад, круговые движения головой);
- упражнение с сопротивлением (парные и групповые в различных и.п., подвижные игры с элементами сопротивления);

Общеразвивающие упражнения с предметами:

- с короткой и длинной скакалкой (прыжки на одной, двух ногах, с вращением скакалки вперед-назад, в приседе и полу-приседе, на месте и с продвижением);
- с набивными и баскетбольными мячами (наклоны, повороты, круговые движения, приседание, выпады). Броски мяча ногами вперед (набивного), ведение мяча рукой в приседе (баскетбольного), парные упражнения с мячом;

Упражнения из других видов спорта:

- спортивные и подвижные игры (футбол, баскетбол, волейбол);
- эстафетный бег с прыжками, метаниями, переноской предметов, комбинированный.

Гимнастические упражнения в движении. Комплекс упражнений: одновременные и попеременные, синхронные и асинхронные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах. Упражнения со скакалкой. Специальные упражнения.

Гимнастические упражнения, стоя. Комплекс упражнений, всевозможные упражнения с предметами, сгибание и разгибание рук в упоре сидя сзади, в наклонном упоре, в упоре лежа, подтягивание в смешанном вися. Лазание по канату, лазание по наклонной и горизонтальной гимнастической лестнице, перемещение по гимнастической стенке в вися на руках.

Гимнастические упражнения, сидя. Комплекс упражнений: наклоны вперед, в стороны, с различными положениями и движениями руками с предметами и без. Переходы в положение сидя из положения лежа на спине с фиксированными ногами и с различным положением рук.

Гимнастические упражнения, лежа. Лежа на спине, руки за головой, лежа на спине упражнение «велосипед», «ножницы вертикально – горизонтально», лежа лицом вниз.

Гимнастические упражнения для мышц ног. Комплекс упражнений. Подскоки на двух и одной ноге. Выпрыгивание вверх из глубокого приседа, из положения упор присев. Прыжки с отягощением. Выпады. Приседания на двух ногах, на одной с дополнительной опорой.

Гимнастические упражнения с усложнением. Упражнения стоя на скамейке, на одной ноге махи вперед и назад другой ногой, стоя на одной ноге на скамейке, выпад вперед.

Упражнения для развития общей выносливости (бег на средние дистанции – до 1000-2000м), специальной силовой выносливости (отжимание от пола за 10-20с. подтягивание на перекладине и т.д.);

Соревнования по общефизической подготовке (многоборье: бег на 60-100 м, прыжки в высоту и длину с места, отжимание в упоре лежа о скамейку до отказа, бег 1000м);

## **2 модуль: Спортивно-техническая деятельность с общеразвивающей направленностью Специальная физическая подготовка (46 часа)**

Теория – **6 часов.** Морфофизиологические особенности проявления силы. Упражнения для развития специально - физических качеств, необходимых в процессе освоения и совершенствования тяжелоатлетических упражнений. Особенности тренировок с различными типами телосложения. Основные методики тренировок. Значение восстановления работоспособности атлетов.

Практика – **40 часов.** Упражнения для развития силовых и скоростно-силовых качеств, укрепление опорно-связочного аппарата, совершенствования двигательных умений и навыков при выполнении различных двигательных действий. Упражнения для развития специально - физических качеств, необходимых в процессе освоения и совершенствования тяжелоатлетических упражнений.

Упражнения из различных видов спорта для развития координации и ловкости (акробатика, спортивные подвижные игры), гибкости (гимнастика, упражнения со статическим напряжением), общей выносливости (бег на средние дистанции – до 1000-2000м), специальной силовой выносливости (отжимание от пола за 10-20с. подтягивание на перекладине и т.д.). Развитие скоростно-силовых качеств, быстроты, координации, ловкости, специальной и общей выносливости.

Упражнение на грудные мышцы - жим штанги лежа средним хватом.

Упражнение на мышцы трицепса - жим штанги лежа узким хватом.

Упражнение на мышцы бицепса - сгибание рук стоя (гантели, штанга).

Упражнение на мышцы предплечья - сгибание кисти рук стоя.

Упражнение на дельтовидные мышцы - жим штанги стоя (сидя).

Упражнение на мышцы спины - тяга штанги (гантелей) в наклоне.

Упражнение на трапециевидные мышцы - тяга штанги в наклоне.

Упражнение на мышцы бедра - приседания со штангой на плечах.

Упражнение на икроножные мышцы - подъемы на носки со штангой на плечах.

Упражнение на мышцы пресса - сгибание туловища на наклонной скамье.

## **3 модуль: Физическое и спортивно-техническое совершенствование Техническая и тактическая подготовка (30 часов)**

Теория - **4 часа.** Техника выполнения упражнений с отягощениями. Техника выполнения упражнений без отягощений.

Практика – **26 часа.** Техника выполнения упражнений с отягощениями:

- жим штанги лежа средним хватом;
- жим штанги лежа узким хватом;
- сгибание рук стоя (гантели, штанга);
- сгибание кисти рук стоя;
- жим штанги стоя (сидя);
- тяга штанги (гантелей) в наклоне;
- тяга штанги в наклоне;
- приседания со штангой на плечах;
- подъемы на носки со штангой на плечах;
- сгибание туловища на наклонной скамье;

Техника выполнения упражнений без отягощений:

- упражнений с экспандером; со скакалкой;
- упражнений на тренажерах;
- упражнений на скамейке;
- общеразвивающих упражнений.

## Учебный план 3 года обучения

№ п/п	Разделы программы	Количество часов на группы с нагрузкой 3.5 часа в неделю		
		Всего	Теория	Практика
<b>1 модуль: Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности</b>				
<b>1</b>	Введение в образовательную программу. Техника безопасности на занятиях по тяжелой атлетике. История развития тяжелой атлетики. Морфофизиологические особенности проявления силы. Гигиена спортсмена и закаливание. Первая доврачебная помощь. Питание при занятиях атлетизмом.	<b>6</b>	6	-
<b>2</b>	Общая физическая подготовка.	<b>30</b>	-	30
	Всего	<b>36</b>	6	30
<b>2 модуль: Спортивно-техническая деятельность с общеразвивающей направленностью</b>				
<b>3</b>	Общая физическая подготовка.	<b>22</b>	2	20
<b>4</b>	Специальная физическая подготовка.	<b>28</b>	6	22
	Всего	<b>50</b>	8	42
<b>3 модуль: Физическое и спортивно-техническое совершенствование</b>				
<b>5</b>	Специальная физическая подготовка.	<b>17</b>	4	13
<b>6</b>	Техническая и тактическая подготовка.	<b>23</b>	4	19
	Всего	<b>40</b>	8	32
<b>ИТОГО</b>		<b>126</b>	<b>22</b>	<b>104</b>

### Содержание программы 3 года обучения

#### 1 модуль: Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности

##### 1. Теоретические занятия (6 часов)

Тема 1. Техника безопасности и первая доврачебная помощь.

Тема 2. Развитие тяжелой атлетики в России.

Тема 3. Строение человека, группы мышц.

Тема 4. Особенности тренировок с различными типами телосложения.

##### 2. Общая физическая подготовка (36 часов)

*Теория – 6 часов.* Строевые упражнения, ходьба и бег. Общеразвивающие упражнения с предметами и без. Упражнения из других видов спорта: спортивные игры (футбол, баскетбол, волейбол, эстафеты). Гимнастические упражнения. Важность общеразвивающих упражнений для подводки к выполнению упражнений специальной физической подготовки. Значение разминки в тренировочном процессе.

*Практика – 30 часа.* Строй, шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция, направляющий. Команды: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Разойдись!», «Шагом марш!», «Кругом!», «Стой!» и т.д.

Расчёт, повороты и повороты на месте и в движении, построение и перестроение в одну, несколько шеренг или колонн;

#### Ходьба и бег:

- ходьба на месте, переход с шага на бег и наоборот, остановка во время движения шагами бегом, изменения скорости движения;
- ходьба на носках, на пятках, на внутренних и наружных сводах стопы;
- ходьба с высоким подниманием бедра, выпадами, в полу-приседе, приставными и крестными шагами;
- ходьба с изменением темпа и направления движения, характера работы рук;
- бег на носках, с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад, на прямых ногах, скрестным шагом;

#### Общеразвивающие упражнения без предметов:

- для рук и плечевого пояса (отведение, приведение, сгибание, разгибание, круговые движения в плечевом, локтевом, лучезапястном суставах, в различных исходных положениях, на месте и в движении и др.);
- для мышц туловища (наклоны в различные стороны, повороты, круговые движения и различных и.п., с различными положениями рук и ног);
- для мышц ног ( махи вперед – назад, в стороны из различных и.п., выпады вперед и в стороны, приседание на одной и на обеих ногах, подскоки в выпаде и в приседе, прыжки на двух ногах, с ноги на ногу, на месте и с продвижением, скрестные прыжки на месте и с продвижением);
- для мышц шеи (наклоны головы вперед, в стороны, назад, круговые движения головой);
- упражнение с сопротивлением (парные и групповые в различных и.п., подвижные игры с элементами сопротивления);

#### Общеразвивающие упражнения с предметами:

- с короткой и длинной скакалкой (прыжки на одной, двух ногах, с вращением скакалки вперед-назад, в приседе и полу-приседе, на месте и с продвижением);
- с набивными и баскетбольными мячами (наклоны, повороты, круговые движения, приседание, выпады). Броски мяча ногами вперед (набивного), ведение мяча рукой в приседе (баскетбольного), парные упражнения с мячом;

#### Упражнения из других видов спорта:

- спортивные и подвижные игры (футбол, баскетбол, волейбол);
- эстафетный бег с прыжками, метаниями, переноской предметов, комбинированный.

Гимнастические упражнения в движении. Комплекс упражнений: одновременные и попеременные, синхронные и асинхронные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах. Упражнения со скакалкой. Специальные упражнения.

Гимнастические упражнения, стоя. Комплекс упражнений, всевозможные упражнения с предметами, сгибание и разгибание рук в упоре сидя сзади, в наклонном упоре, в упоре лежа, подтягивание в смешанном вися. Лазание по канату, лазание по наклонной и горизонтальной гимнастической лестнице, перемещение по гимнастической стенке в вися на руках.

Гимнастические упражнения, сидя. Комплекс упражнений: наклоны вперед, в стороны, с различными положениями и движениями руками с предметами и без. Переходы в положение сидя из положения лежа на спине с фиксированными ногами и с различным положением рук.

Гимнастические упражнения, лежа. Лежа на спине, руки за головой, лежа на спине упражнение «велосипед», «ножницы вертикально – горизонтально», лежа лицом вниз.

Гимнастические упражнения для мышц ног. Комплекс упражнений. Подскоки на двух и одной ноге. Выпрыгивание вверх из глубокого приседа, из положения упор присев. Прыжки с отягощением. Выпады. Приседания на двух ногах, на одной с дополнительной опорой.

Гимнастические упражнения с усложнением. Упражнения стоя на скамейке, на одной ноге махи вперед и назад другой ногой, стоя на одной ноге на скамейке, выпад вперед.

Упражнения для развития общей выносливости (бег на средние дистанции – до 1000-2000м), специальной силовой выносливости (отжимание от пола за 10-20с. подтягивание на перекладине и т.д.);

Соревнования по общефизической подготовке (многоборье: бег на 60-100 м, прыжки на высоту и длину с места, отжимание в упоре лежа о скамейку до отказа, бег 1000м);

## **2 модуль: Спортивно-техническая деятельность с общеразвивающей направленностью**

### **3. Специальная физическая подготовка (50 часа)**

Теория – **8 часов**. Морфофизиологические особенности проявления силы. Упражнения для развития специально - физических качеств, необходимых в процессе освоения и совершенствования тяжелоатлетических упражнений.  
Особенности тренировок с различными типами телосложения. Основные методики тренировок. Значение восстановления работоспособности атлетов.

Практика – **42 часов**. Упражнения для развития силовых и скоростно-силовых качеств, укрепление опорно-связочного аппарата, совершенствования двигательных умений и навыков при выполнении различных двигательных действий. Упражнения для развития специально - физических качеств, необходимых в процессе освоения и совершенствования тяжелоатлетических упражнений.

Упражнения из различных видов спорта для развития координации и ловкости (акробатика, спортивные подвижные игры), гибкости (гимнастика, упражнения со статическим напряжением), общей выносливости (бег на средние дистанции – до 1000-2000м), специальной силовой выносливости (отжимание от пола за 10-20с. подтягивание на перекладине и т.д.). Развитие скоростно-силовых качеств, быстроты, координации, ловкости, специальной и общей выносливости.

Упражнение на грудные мышцы - жим штанги лежа средним хватом.

Упражнение на мышцы трицепса - жим штанги лежа узким хватом.

Упражнение на мышцы бицепса - сгибание рук стоя (гантели, штанга).

Упражнение на мышцы предплечья - сгибание кисти рук стоя.

Упражнение на дельтовидные мышцы - жим штанги стоя (сидя).

Упражнение на мышцы спины - тяга штанги (гантелей) в наклоне.

Упражнение на трапециевидные мышцы - тяга штанги в наклоне.

Упражнение на мышцы бедра - приседания со штангой на плечах.

Упражнение на икроножные мышцы - подъемы на носки со штангой на плечах.

Упражнение на мышцы пресса - сгибание туловища на наклонной скамье.

### **3 модуль: Физическое и спортивно-техническое совершенствование**

#### **4. Техническая и тактическая подготовка (40 часов)**

Теория - **8 часа**. Техника выполнения упражнений с отягощениями.

Техника выполнения упражнений без отягощений.

Практика – **32 часа**

Техника выполнения упражнений с отягощениями:

- жим штанги лежа средним хватом;
- жим штанги лежа узким хватом;
- сгибание рук стоя (гантели, штанга);
- сгибание кисти рук стоя;
- жим штанги стоя (сидя);
- тяга штанги (гантелей) в наклоне;
- тяга штанги в наклоне;
- приседания со штангой на плечах;
- подъемы на носки со штангой на плечах;
- сгибание туловища на наклонной скамье;

Техника выполнения упражнений без отягощений:

- упражнений с экспандером;
- упражнений на тренажерах;
- упражнений со скакалкой;
- упражнений на скамейке;
- общеразвивающих упражнений;

#### **Материально-техническое обеспечение программы**

Для реализации данной программы необходим минимум спортивного оборудования:

1. Спортивный зал.
2. Шведская стенка (с насадками «турник» и «брусья»).
3. Тяжелоатлетический ремень.

5. Скакалки.
6. Гимнастическая палка.
7. Гантели ( пары от 2 кг. до 16 кг. ).
8. Грифы (1800мм или 2200мм) - 2 шт.
9. Набор дисков ( диски от 1,25 кг до 15 кг.) общим весом 250 кг.
10. Стойка для «жима лежа» (рис.1) - 1шт.
11. Стойка для приседаний (рис.2) - 1 шт.
12. Универсальная скамейка (рис. 3) - 1шт.

#### **Список литературы**

1. Журавлев И. «Пауэрлифтинг». Спорт в школе, 2011
2. Завьялов И. Жим лежа. Ж-л «Мир силы № 1 2010
3. Лукьянов М.Е.; А.И. Филамеев «Тяжелая атлетика для юношей» Физкультура и спорт, 2013
4. Муравьев В.Л. «Пауэрлифтинг-путь к силе»
5. Остапенко В.Л. «Пауэрлифтинг» «Теория и практика тело строительства»,2010г,№1
6. Остапенко Л.А. Как увеличить результативность в жиме лежа. «Спортивная жизнь России» № 12, 2011
7. Остапенко Л.А. Особенности тренировочного процесса в силовом троеборье на этапе отбора и начальной подготовки. Диссертация 2012
8. Ричи С. «Прорыв» в жиме лежа» IRONMAN “ №5 2011 Том Венуто.
9. Слоан С.С. Жим лежа. Ж-л:Ironman” № 10 2010
10. Смоллов С.Ю. «Тяги как одно из основных упражнений силового троеборья» Атлетизм 2010г № 12
11. Старов М.Д. Техника жима лежа в пауэрлифтинге.
12. Чернышов П. Жим, ничего кроме жима. Ж-л «Мир силы» Июнь 2010
13. Шанторенко С.Г. Технические правила. Омск 2011
14. Шейко Б.И. Как я тренирую жим лежа. Ж-л « Олимп» № 2-3 2013
15. Швуб Й. Техника жима лежа «Тренер» Ноябрь 2012