



Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа №6»

«Рассмотрено»
на педагогическом совете
Протокол № ____
От ____ августа 2018 г.

«Утверждено»
Директор МБОУДО «ДЮСШ №6»
Ю.В. Куликов
Приказ № ____
от ____ сентября 2018 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по дополнительной предпрофессиональной образовательной программе
по тяжелой атлетике для групп начальной подготовки 1-года обучения

на 2018-2019 учебный год

Срок реализации 1 года

Составитель: тренер-преподаватель – Богомолов Вячеслав Николаевич

г. Липецк-2018

Содержание

1.	Пояснительная записка.....	2с.
2.	Учебный план.....	3с.
3.	Методическая часть	4с.
4.	Система контроля и зачетные требования.....	6с.
5.	Ожидаемые результаты.....	7с.
	Список литературы.....	8с.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая программа разработана на основании нормативно-правовых актов, регулирующих деятельность учреждений физкультурно-спортивной направленности:

Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации»,

Федерального закона от 14.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации".

Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 16.08.2013г. №645 «Об утверждении Порядка приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Российской Федерацией, и осуществляющие спортивную подготовку».

Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 16.08.2013г. №637 «Об утверждении примерной формы договора оказания услуг по спортивной подготовке».

Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 21.02.2013г. №73 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта тяжелая атлетика».

Приказа Минобрнауки РФ от 29.08.13 №1008 "Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

Приказа Минспорта РФ от 27.12.13 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»

Приказа Минспорта РФ 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"

Устава МБОУ ДО «СШ №6» Департамента по физической культуре и спорту г. Липецка.

Примерной программы для системы дополнительного образования детей Скотников В.Ф., Смирнов В.Е., Якубенко Я.Э. Тяжелая атлетика: примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ. М., 2005

Программа рассчитана на занимающихся при минимальном возрасте 11-14 лет. Программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности занимающихся.

Зачисление в группу начальной подготовки осуществляется на основании индивидуального отбора, заявления родителей установленного образца, медицинской справки от участкового врача о допуске к занятиям тяжелой атлетикой, сдачи контрольно-переводных нормативов.

Сроки реализации программы: 1 год.

На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, овладение основами тяжелой атлетики, выполнение контрольных нормативов для перевода на следующий год обучения.

Тяжелая атлетика – Олимпийский вид спорта, вид единоборства, включающий в себя выполнение соревновательных упражнений – рывка и толчка штанги двумя руками, которые характеризуются проявлением скоростно-силовых способностей максимальной мощности и сложнокоординационной техникой выполнения.

Занятия тяжелой атлетикой способствуют:

- развитию скоростно-силовой подготовки занимающихся, позволяющей в повседневной жизни преодолевать трудности, связанные с проявлением максимальных силовых напряжений;
- развитию морально-волевых качеств, в основе которых лежит строгая самодисциплина, основанная на высокой сознательности, здоровой оценке событий и своих действий, на подчинении своих чувств разуму;

- овладению знаниями в различных научных областях: физиология, биохимия, психология, биомеханика, основы гигиены, диетология, теория и методика спортивной подготовки.

В процессе спортивной тренировки воспитываются такие качества, как: уверенность в своих силах и возможностях, самообладание, ответственность.

Участие в соревнованиях требует создания условий для проведения регулярных, круглогодичных занятий, направленных на постоянное совершенствование физической подготовки, технических и тактических навыков.

Цели и задачи программы:

- укрепление здоровья и закаливание организма;
- всестороннее физическое развитие, обучение технике тяжелоатлетических упражнений;
- формирование интереса к тяжелоатлетическому спорту, воспитание моральных и волевых качеств;
- приобретение первого опыта участия в соревнованиях и начальных навыков работы в качестве ассистента судей;
- выполнение контрольно-переводных нормативов по ОФП.

Особенности проведения тренировочных занятий в группах начальной подготовки 1-го года.

Организация занятий, выбор форм, средств и методов обучения, обусловлены возрастными особенностями развития организма юных тяжелоатлетов. В подготовке используются доступные средства из программного материала по общей и специальной физической подготовке с преимущественной направленностью на развитие быстроты, ловкости, гибкости, силы

Для решения задач, стоящих на этапе начальной подготовки используются в основном комплексные учебно-тренировочные занятия.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Годовой учебный план-график программы разработан на 46 недель, режим для тренировочной работы 6 часов в неделю.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Содержание занятий	Часы	Месяцы											
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8
<u>Теоретические занятия</u>	14	2	2	1	1	2	2	1	1	1	1		
<u>Практические занятия</u>													
ОФП	85	7	8	7	8	7	8	7	8	7	8		10
СФП	125	12	11	12	11	13	11	12	12	12	14		12
Тактико-техническая подготовка	10			3			3		3		1		
Другие виды спорта	13		2		3			2				6	

Контрольные испытания Работа по индивидуальному плану или оздоровительные мероприятия	6	2				2				2			
	16											16	
ВСЕГО ЧАСОВ:	276	23	23	23	23	24	24	22	24	22	24	22	22

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Типовая структура тренировочного занятия

Занятие состоит из трех частей:

1. Подготовительной.
2. Основной.
3. Заключительной.

Для каждой части определяются свои задачи и средства их решения.

1) **ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ** — (примерно 15-20% занятия), организация занимающихся, изложение задач и содержание занятия, разминка и подготовка атлетов к выполнению нагрузок, формировании осанки, развития координации движения и т.д.

Задачи: раскрепощение; разогревание и подведение к основной нагрузке; «двигательная настройка» (вработывание в режим специализированных актов); «психическая нагрузка» (обеспечение оптимальной возбудимости, сосредоточенности, психической готовности к тренировке с тяжестями различной интенсивности и величины объемов).

2) **ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ** — (примерно 65-70% занятия), изучение, совершенствовании техники упражнений, элементов, дальнейшее развитие скоростно-силовых качеств.

3) **ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ** — (примерно 10-20% занятия):

- снятие напряжения: раскрепощение мышц, освобождение от нервной напряженности, снижение сосредоточенности;
- успокоение организма: активная нормализация функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- психическое стимулирование: завершение занятий на фоне положительных эмоций, что помогает подготовить позитивную установку на следующее тренировочное занятие;
- педагогическое заключение: краткая оценка деятельности и достижений занимающихся в свете поставленных перед занятием задач, ориентация на очередные достижения.

Содержание учебного материала.

№	Вид подготовки	Содержание
I	Теоретическая подготовка	-Физическая культура и спорт в России. (Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. Значения физической культуры и спорта для трудовой деятельности людей -Краткий обзор развития тяжелой атлетики в России и за рубежом. -Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировки. -Краткое сведение о строении и функциях организма человека. -Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена. -Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи.

		-Основы техники тяжёлая атлетика и методики обучения тяжёлая атлетикаистов. -Планирование спортивной тренировки. -Правила соревнований, их организация и проведение.
II	Практическая подготовка	
1.	Общая физическая подготовка.	-Строевые упражнения -Общеразвивающие упражнения без предметов -Общеразвивающие упражнения с предметами -Упражнения на гимнастических снарядах -Акробатика -Легкая атлетика (бег 60, 100 м., прыжок в длину с места , в высоту с места, метание и т. Д.). -Спортивные игры -Подвижные игры -плавание
2.	Специальная физическая подготовка.	- Изучение и совершенствование техники тяжелоатлетических упражнений. - Развитие специфических качеств тяжелоатлета. -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 из различного исходного положения, ходьба со штангой на плечах, на груди способом «ножницы», жим ногами штанги, приседания со штангой на плечах и на груди способом «ножницы», наклоны со штангой на плечах, швунг жимовой , жим со стоек и т. д.); -упражнение в изометрическом и уступающем режимах работы мышц (медленное опускание штанги на помост или до положения в висе, медленное опускание штанги, сгибая ноги и туловище, медленное приседание в полуприсед со штангой на прямых руках, упоры на закреплённом грифе штанги в различных фазах рывка и толчка); -упражнения с гирями (16, 24, 32 кг) – подъем к плечу одной или двух гирь, одной или двумя руками, выжимание или толчок одной или двух гирь, одной и двумя руками, одновременно и попеременно, бросание гири одной или двумя руками и т. д.; -упражнения с гантелями (до 5 кг) – сгибание и разгибание рук в локтевых суставах, выжимание, поднятие рук в верх, в перед, 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.; -упражнения для развития силы мышц; кисти, сгиба-

		телей и разгибателей рук, дельтовидных, грудных, трапецевидных мышц, сгибателей и разгибателей бедра, мышц брюшного пресса, спины; -упражнения в изометрическом и уступающем режимах работы для отдельных отдельных групп мышц.
3.	Технико - тактическая	-Участие в соревнованиях -Первичные навыки ведения борьбы
4.	Текущие и контрольно – переводные испытания	-Выполнять нормативы по общей и специальной физической подготовке.

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Требования, предъявляемые к уровню физических (двигательных) способностей занимающихся (спортсменов) для зачисления на этап начальной подготовки

Зачисление спортсменов в группы начальной подготовки осуществляется на основании результатов индивидуального отбора, который заключается в выявлении у поступающих физических, психологических способностей и двигательных умений, необходимых для освоения соответствующих программ спортивной подготовки.

Для проведения индивидуального отбора МБОУ ДО «СШ №6» проводит тестирование в соответствии с нормативами общей и специальной физической подготовки, для каждого этапа.

Требования, предъявляемые к уровню физических (двигательных) способностей занимающихся (спортсменов) для перевода на следующий этап спортивной подготовки перечислены в Положении о переводе на следующий этап спортивной подготовки и отчислении лиц, проходящих спортивную подготовку в МБОУ ДО «СШ №6» .

Контрольные испытания по физической подготовке проводятся два раза в год сентябрь, июнь. Испытания организуются и проводятся в соревновательной обстановке. Показатели испытаний регистрируются в протоколах.

Необходимо помнить о том, что главным в физической подготовленности занимающихся является постоянный рост спортивного результата.

В качестве контроля за ростом спортивной подготовки рекомендуется проводить классификационные соревнования, планируя на них не только классические, но и специально-вспомогательные упражнения.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления (перевода) в группы начальной подготовки.

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег 30 м (не более 5,0 с)
	Бег 60 м (не более 8,0 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок вверх с места (не менее 64 см)
	Прыжок вверх с разбега (не менее 128 см)
	Прыжок в длину с места (не менее 252 см)
	Прыжок в длину с разбега (не менее 460 см)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 10 с (не менее 8 раз)
	Подъем ног к перекладине в висе на 100° (не менее 8 раз)

Выносливость	Вис на перекладине с согнутыми руками (не менее 8 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжки на гимнастическую скамейку за 10 с (не менее 10 раз)
	Прыжок в длину с места (не менее 120 см)

5. ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Результатом образовательной деятельности детей по общеразвивающей дополнительной программе, являются показатели, характеризующие оздоровление и развитие детей:

- рост уровня развития физических качеств;
- освоение техники соревновательных упражнений тяжелой атлетики;
- выполнение контрольных нормативов;
- приобретение опыта участия в соревнованиях.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Учебник для институтов физической культуры. А. Н. Воробьев
2. Программа по тяжелой атлетике для ДЮСШ А. Д. Ермаков, В. И. Фролов, А.Н.Воробьев
3. Тяжелая атлетика (сборник статей) Р. А. Романов
4. Современная тренировка тяжелоатлетов А. Н. Воробьев
5. Типовой план-проспект учебной программы для ДЮСШ, СДЮШОР, 2001
6. Силовые единоборства, 2001 Л.С. Дворкин
7. Примерная программа для ДЮСШ, СДЮСШОР, В.Ф. Сотников, В.Е. Смирнов, ШВС по тяжелой атлетике, 2005 г. Я.Э. Якубенко
8. Женская тяжёлая атлетика: проблемы и перспективы г. (Учебное пособие) П.С. Горулев, Э.Р.Румянцева
9. Мой опыт тренировки, 1977 г. В.И.Алексеев
10. Лапутин А.Н. Специальные упражнения тяжелоатлетов. - М.: Физкультура и спорт, 1993.
11. Аптекарь М.Л.: Тяжёлая атлетика. - М.: Физкультура и спорт, 1983
12. Агудин, В. Н. Совершенствование рывка и подъема на грудь с помощью вспомогательных упражнений / В.Н. Агудин. / Тяжелая атлетика: Ежегодник. - М.: Физкультура и спорт, 1972.
13. Бернштейн, Н.А. О построении движений / Н.А. Бернштейн. – М.: Медгиз, 1947. – 214 с.
14. Румянцева Э.Р., Горулев П.С. Спортивная подготовка тяжелоатлетов. Механизмы адаптации. - М.: Изд. "Теория и практика физической культуры", 2005. - 260 с.
15. Дворкин Л.С. Тяжёлая атлетика: учебник для вузов /Л.С. Дворкин; 1-я и 2-я главы - Л.С. Дворкин, А.П. Слободян. - М.: Советский спорт, 2005.- 600 с.
16. Дворкин Л.С. Подготовка юного тяжелоатлета. Учебное пособие. - М.: "Советский спорт", 2006, - 452 с.