



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 периода спортивной специализации
тренировочного этапа 3-го, 4-го, 5-го гг. обучения**

на 2018-2019 учебный год

Срок реализации 3 года

Составитель: тренер-преподаватель – Первушин Михаил Иванович

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.....	6с.
	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 14-17 лет. Программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности занимающихся.

Зачисление в учебно-тренировочные группы 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: 3 года.

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:

- дальнейшее укрепление здоровья;
- повышение уровня всесторонней и специальной физической подготовленности;
- развитие двигательных и воспитание моральных и волевых качеств;
- совершенствование техники тяжелоатлетических упражнений;
- приобретение необходимого опыта участия в соревнованиях;
- выполнение требований ЕВСК, соответствующих I спортивному разряду и КМС по тяжелой атлетике.

Особенности проведения тренировочных занятий в тренировочных группах 3-5-го годов обучения.

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 тренировочном этапе используются в основном индивидуально - групповые учебно-тренировочные занятия, тренировочные мероприятия, соревновательная деятельность.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Годовой учебный план-график программы разработан на 46 недель, режим для тренировочной работы 20 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>	46	5	4	5	5	5	4	5	4	4	5		
<u>Практические занятия</u>													
ОФП	285	25	26	26	26	26	26	26	26	26	26		26
СФП	414	37	38	37	38	37	38	38	38	37	38		38
Тактико-техническая подготовка	37		5	5	6		5		6	5	5		
Другие виды спорта	65											44	21

Контрольные испытания	6	2				2				2			
Работа по индивидуальному плану или оздоровительные мероприятия	67	7	3	3		6	3	6	1	3	2	33	
ВСЕГО ЧАСОВ:	920	76	76	76	77	76	77	77	77	77	77	77	77

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Принципы планирования спортивной подготовки

Главное внимание продолжает уделяться разносторонней физической подготовке, дальнейшему повышению уровня функциональных возможностей организма. Расширяется набор средств с элементами специальной физической подготовки, происходит дальнейшее расширение арсенала двигательных умений и навыков. По окончании годовых циклов спортсмены обязаны выполнить контрольно-переводные нормативы и участвовать в соревнованиях согласно календарному плану. На основе повышения уровня специальной физической работоспособности осуществляется совершенствование технических навыков и дальнейшее воспитание специальных физических качеств.

Длительность этапа – 3 года. Основная задача технической подготовки сводится к правильному подъему штанги в рывке и толчке в целостном выполнении и совершенствовании техники до уровня прочного навыка. Объем нагрузки в классических упражнениях по отношению к последнему на предыдущем этапе возрастает, и особенно в период выполнения спортивных. Затем при приближении к выполнению норматива КМС объем этой нагрузки снижается. Объем ОФП уменьшается на 20%.

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.

Материал даётся в трёх разделах: Теоретическая подготовка; Практическая подготовка, технико-тактическая подготовка.

В разделе «Теоретическая подготовка» представлен материал по истории тяжелой атлетики правилам соревнований, антидопинговому кодексу.

В разделе «Практическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определённые двигательные качества.

В разделе «Технико-тактическая подготовка» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приёмами соревновательной и тренировочной деятельности.

Тематические разделы

1. Теоретическая подготовка

- Физическая культура и спорт в России.
- Краткий обзор развития тяжёлой атлетики в России и за рубежом.
- Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена.
- Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи.
- Планирование спортивной тренировки.
- Правила соревнований, их организация и проведение.
- Антидопинговый кодекс

2. Практическая подготовка

2.1. Общая физическая подготовка.

- Строевые упражнения
- Общеразвивающие упражнения без предметов
- Общеразвивающие упражнения с предметами
- Упражнения на гимнастических снарядах
- Акробатика
- Легкоатлетические упражнения
- Спортивные игры
- Подвижные игры
- Плавание

2.2. Специальная физическая подготовка.

- Рывок и специальные упражнения со штангой для рывка;
- Толчок и специальные упражнения со штангой для толчка;
- Специальные упражнения со штангой общего значения;
- Упражнение в изометрическом и плиометрическом режимах работы мышц;
- Упражнения с гирями
- Упражнения силового троеборья
- Упражнения с гантелями
- Упражнения для развития силы мышц; кисти, сгибателей и разгибателей рук, дельтовидных, грудных, трапециевидных мышц, сгибателей и разгибателей бедра, мышц брюшного пресса, спины;
- Упражнения в изометрическом и уступающем режимах работы для отдельных групп мышц.

3. Техничко – тактическая подготовка.

- Участие в соревнованиях
- Первичные навыки ведения борьбы

3.1. Текущие и контрольно – переводные испытания.

- Выполнять нормативы по общей и специальной физической подготовке.
- Выполнять требования ЕВСК

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Требования, предъявляемые к уровню физических (двигательных) способностей спортсменов для зачисления (перевода) на учебно-тренировочный этап.

Зачисление и перевод спортсменов в учебно-тренировочные группы 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 способностей занимающихся для перевода на следующий этап спортивной подготовки перечислены в Положении о переводе на следующий этап спортивной подготовки и отчисления 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.

Важно 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 учебно-тренировочного этапа 1-2года.

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 10 с (не менее 8 раз)
	Поднимание туловища за 30 с (не менее 10 раз)
	Подъем ног к перекладине в висе на 100° (не менее 10 раз)
Выносливость	Вис на перекладине с согнутыми руками (не менее 12 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжки на гимнастическую скамейку за 30 с (не менее 15 раз)
	Прыжок в длину с места (не менее 135 см)

5. ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Результатом образовательной деятельности детей по общеразвивающей дополнительной программе, являются следующие показатели:

- дальнейшее укрепление здоровья;

- повышение уровня всесторонней и специальной физической подготовленности;
- развитие двигательных и воспитание моральных и волевых качеств;
- совершенствование техники тяжелоатлетических упражнений;
- приобретение необходимого опыта участия в соревнованиях;
- выполнение требований ЕВСК, соответствующих I спортивному разряду и КМС по тяжелой атлетике.

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.

Перечень Интернет-ресурсов

Международные:

1. Международная Федерация тяжелой атлетики – «<http://www.iwf.net>»
2. Европейская Федерация тяжелой атлетики – «<http://www.ewfed.com>»
3. Международный Олимпийский Комитет – «<http://www.olympic.org>»
4. ВАДА (Всемирное антидопинговое агентство) – «<http://www.wada-ama.org>»
5. *Всероссийские:*
6. Министерство спорта Российской Федерации – «<http://www.minsport.gov.ru>»;
7. Олимпийский Комитет России – «<http://olympic.ru>»
8. Федерация тяжелой атлетики России – «<http://www.rfwf.ru>»
9. РУСАДА (Независимая Национальная антидопинговая организация) – «<http://www.rusada.ru/>»

Региональные:

1. Управление физической культуры и спорта Липецкой области
<http://www.sport48.ru/>;

Разное:

1. Журнал "Олимп" – «<http://www.olympsport.ru>»
2. Спортивный клуб "Шатой" – «<http://wsport.free.fr/weightlifting.htm>»
3. Мир тяжелой атлетики – «<http://heida.ru>»
4. Новости – «<http://news.sportbox.ru>», «<http://rsport.ru/weightlifting>».