

Управление образования и молодежной политики администрации  
муниципального образования Александровский муниципальный район  
**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«АЛЕКСАНДРОВСКАЯ РАЙОННАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ  
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»**

Принята на заседании  
Педагогического совета  
от 28.08.2025 г.  
Протокол № 2



Утверждаю  
приказ от 29.08.2025 г. № 15-о  
директор МБУДО «АРДЮСПШ»  
В.А. Тюрина

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**физкультурно-спортивной направленности**

**Тяжелая атлетика.  
Продвинутый уровень.**

Возраст учащихся: 12-15 лет  
Срок реализации программы: 1 год.

Тренеры-преподаватели по тяжелой атлетике

Родионов В.Б. — высш.кв.кат;  
Стешин А.А. — высш.кв.кат.

Александровский район  
2025г.

Управление образования и молодежной политики администрации  
муниципального образования Александровский муниципальный район  
**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«АЛЕКСАНДРОВСКАЯ РАЙОННАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ  
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»**

**Принята на заседании  
Педагогического совета  
от 28.08.2025 г.  
Протокол № 2**

**Утверждаю  
приказ от 29.08.2025 г. № 15-о  
директор МБУДО «АРДЮСШ»  
В.А. Тюрина**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**физкультурно-спортивной направленности**

**Тяжелая атлетика.  
Продвинутый уровень.**

Возраст учащихся: 12-15 лет  
Срок реализации программы: 1 год.

Тренеры-преподаватели по тяжелой атлетике

Родионов В.Б. – высш.кв.кат;  
Стешин А.А. – высш.кв.кат.

Александровский район  
2025г.

## Оглавление

Пояснительная записка

Содержание Программы

Формы аттестации и оценочные материалы

Организационно-педагогические условия реализации Программы

Приложения к Программе

### **Пояснительная записка.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа разработана на основе следующих нормативно-правовых актов и методических рекомендаций:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Письмо Министерства образования РФ от 18 июня 2003 г. № 28-02-484/16 «Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей»;
3. Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
4. Приказ Министерства Просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
5. Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 N 678-р (ред. от 01.07.2025) "Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей и признании утратившим силу Распоряжения Правительства РФ от 04.09.2014 N 1726-р" (вместе с "Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года");
6. Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
8. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам (протокол от 30 ноября 2016 г. № 11);
9. Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые)»;
10. Письмо Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Минобрнауки России от 18.08.2017 № 09-1672 «Методические рекомендации по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности, разработанные в рамках реализации приоритетного проекта «Доступное дополнительное образование для детей» Институтом образования ФГАУ ВО «Национальный исследовательский университет «Высшая школа

экономики» совместно с ФГБОУ ВО «Московский государственный юридический университет имени О.Е. Кутафина»;

11. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 15 мая 2023 года № 1230-р «Об утверждении прилагаемых изменений, которые вносятся в распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р (Собрание законодательства Российской Федерации, 2022, № 15, ст. 2534)»

12. Паспорт Национального проекта «Молодёжь и дети»

13. Устав МБУДО «АРДЮСШ».

14. Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе, утвержденное приказом директора по учреждению от 01.08.2025 года №14-о.

### **Направленность программы – физкультурно-спортивная**

Настоящая программа по тяжелой атлетике является модифицированной (адаптированной), она изменена с учётом особенностей организации занятий в АРДЮСШ, режима учебно-тренировочной работы, а также наличия материально-технической базы.

Программа предназначена для организации и планирования учебно-тренировочной работы, определения наполняемости и объёма занятий в различных возрастных группах, возрастных критериев для допуска к занятиям, контрольных требований по периодам и годам обучения. Программа предусматривает последовательность изучения и освоения материала по технической, тактической, специальной физической, теоретической подготовке в соответствии с этапами и годами обучения, что позволяет соблюсти принципы преемственности в построении учебно-тренировочного процесса. В программе предложен учебный материал с учётом индивидуальных особенностей атлетов, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств.

### **Уровень реализации программы – продвинутый**

Предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний и языка, гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления программы.

Настоящая программа по тяжелой атлетике является модифицированной (адаптированной), она изменена с учётом особенностей организации занятий в АРДЮСШ, режима учебно-тренировочной работы, а также наличия материально-технической базы. В основу программы положены нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке, современные научные методические разработки по тяжёлой атлетике. Программа предназначена для

организации и планирования учебно-тренировочной работы, определения наполняемости и объёма занятий в различных возрастных группах, возрастных критериев для допуска к занятиям, контрольных требований по периодам и годам обучения. Программа предусматривает последовательность изучения и освоения материала по технической, тактической, специальной физической, теоретической подготовке в соответствии с этапами и годами обучения, что позволяет соблюсти принципы преемственности в построении учебно-тренировочного процесса. В программе предложен учебный материал с учётом индивидуальных особенностей атлетов, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств.

**Актуальность программы.** Тяжелая атлетика - это спорт (вид единоборства), включающий в себя выполнение двух упражнений (рывка и толчка штанги двумя руками), которые характеризуются проявлением скоростно-силовых способностей максимальной мощности и сложно координационной техникой выполнения. Занятия тяжелой атлетикой способствуют формированию и развитию творческих и спортивных способностей детей, удовлетворению их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании, формированию культуры здорового и безопасного образа жизни, укреплению здоровья учащихся, формированию навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации.

**Отличительные особенности программы.**

Отличительная особенность данной дополнительной общеобразовательной программы заключается в том, что она составлена в соответствии с современными нормативными правовыми актами и государственными программными документами по дополнительному образованию, требованиям новых методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеобразовательных программ.

Программа направлена на:

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

Программа содержит следующие предметные области:

- теоретическая подготовка;

- общая физическая подготовка;
- специальная физическая подготовка;
- избранный вид спорта;

**Новизна программы:** состоит в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься видом спорта «легкая атлетика», предъявляя посильные требования в процессе обучения.

**Педагогическая целесообразность:** В программе используется многообразие средств физической культуры с ее широкими возможностями гармоничного развития через правильное выполнение базовых упражнений направленных на формирование осанки, укрепление опорно-двигательного аппарата, оздоровления и коррекции имеющихся отклонений в состоянии здоровья, развитие физических качеств юных спортсменов, воспитания их личности.

**Адресат программы –**

Этап начальной подготовки 3 года обучения охватывает учащихся общеобразовательных школ 12-15 лет, прошедших стартовый и базовый уровень дополнительной общеразвивающей программы по виду спорта тяжелая атлетика. Прием учащихся на обучение по программе осуществляется по сертификатам дополнительного образования.

**Объем программы – 414 часов в год**

**Срок освоения программы – 1 год**

**Форма обучения – очная**

**Формы организации образовательного процесса – групповые занятия, соревнования.**

**Режим занятий -** Программа рассчитана на 46 недель обучения в течение 1 года. Учебно-тренировочные занятия проводятся 3 раза в неделю по 3 академических часа.

#### **Цель и задачи программы.**

Основная цель программы - физическое, нравственное и интеллектуальное развитие личности ребенка средствами тяжелой атлетики, укрепление здоровья, мотивация к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

**Задачи:**

*Личностные:*

1. Сформировать культуру здорового и безопасного образа жизни, укрепить здоровье учащихся;
2. Сформировать навыки адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
3. Привить ответственное отношение к тренировочному процессу.
4. Развить способность к саморазвитию и самообразованию.

*Метапредметные:*

1. Приобщить к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
2. Сформировать умение работать самостоятельно и в группе;
3. Сформировать умение оценивать правильность выполнения тренировочной задачи, собственные возможности её решения.

*Предметные:*

1. Познакомить с основами спортивной техники тяжелой атлетики в процессе регулярных многолетних учебно-тренировочных занятий;
2. Привить навыки соревновательной деятельности в соответствии с правилами проведения соревнований по тяжелой атлетике.

#### **Режим занятий, оптимальная наполняемость.**

| Группа                                                       | Начальная подготовка<br>(3 год обучения) |
|--------------------------------------------------------------|------------------------------------------|
| Количество часов в год                                       | 414                                      |
| Максимальный объем<br>учебно-тренировочной нагрузки (ч/нед). | 9                                        |
| Количество занятий в неделю                                  | 3                                        |
| Оптимальная наполняемость в группах (чел.)                   | 12                                       |

| <i><b>Группа</b></i>                            | <i><b>Спортивная подготовленность</b></i> |                                      |
|-------------------------------------------------|-------------------------------------------|--------------------------------------|
|                                                 | <i><b>на начало учебного года</b></i>     | <i><b>на конец учебного года</b></i> |
| Начальная<br>подготовка<br><br>(3 год обучения) | Набор учащихся по<br>допуску врача        | III-II юн. р-ды                      |

#### **Содержание**

##### **Учебный план**

Отличительной особенностью группы НП третьего года обучения является привлечение учащихся к процессу спортивной подготовки в целях укрепления их здоровья и привития интереса к занятиям спортом, а также создание прочной основы для дальнейшей многолетней подготовки атлетов.

Большое внимание во второй год обучения уделяется физической подготовке, развитию навыков естественных видов движений, укреплению опорно-

двигательного аппарата. Происходит ознакомление с простейшими элементами техники тяжелой атлетики.

Занятия рекомендуется проводить в форме сочетания подвижных игр, комплексов гимнастических и акробатических упражнений и устных бесед.

## ОБЪЕМ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКЕ НП-2

| <i>Предметные области</i>               | <i>Часов в год</i> |
|-----------------------------------------|--------------------|
| Теоретическая подготовка                | 17 (4%)            |
| Общая физическая подготовка (ОФП)       | 103 (25%)          |
| Специальная физическая подготовка (СФП) | 50 (12%)           |
| Техническая подготовка                  | 91 (22%)           |
| Тактическая подготовка                  | 58 (14%)           |
| Соревнования                            | 50 (12%)           |
| Игровая подготовка (правила игры)       | 45 (11%)           |
| Итого:                                  | <b>414</b>         |

## План тренировочных нагрузок в годичном цикле тяжелоатлетов на этапе НП-3 (46 тренировочных недель)

### Тематический план

| <i>№<br/>п/п</i>                | <i>Тема</i>                                                                                                         | <i>часы</i> |
|---------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| <b>Теоретическая подготовка</b> |                                                                                                                     |             |
| 1.                              | Физическая культура и спорт                                                                                         | 5           |
| 2.                              | Правила поведения и техники безопасности на занятиях по тяжелой атлетике. Спортивный инвентарь, одежда и обувь.     | 7           |
| 3.                              | Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена                                       | 5           |
| 4.                              | Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений с отягощениями на организм | 8           |

|                                |                                       |            |
|--------------------------------|---------------------------------------|------------|
|                                | занимающихся                          |            |
| <b>Итого:</b>                  |                                       | <b>25</b>  |
| <b>Практическая подготовка</b> |                                       |            |
| 1.                             | Общая физическая подготовка           | 199        |
| 2.                             | Специальная физическая подготовка     | 182        |
| 3.                             | Контрольные упражнения и соревнования | 8          |
| <b>Итого:</b>                  |                                       | <b>414</b> |

**План тренировочных нагрузок по тяжелой атлетике  
в годичном цикле на этапе НП-3  
(46 тренировочных недель)**

| <b>Виды<br/>подготовки</b> | <b>Месяцы года</b>    |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           | <b>Всего за<br/>год</b> |
|----------------------------|-----------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-------------------------|
|                            | <b>09</b>             | <b>10</b> | <b>11</b> | <b>12</b> | <b>01</b> | <b>02</b> | <b>03</b> | <b>04</b> | <b>05</b> | <b>06</b> | <b>07</b> | <b>08</b> |                         |
| ОФП                        | 18                    | 18        | 18        | 18        | 18        | 19        | 18        | 18        | 18        | 18        | -         | 18        | 199                     |
| СФП                        | 16                    | 16        | 16        | 16        | 16        | 17        | 17        | 17        | 17        | 17        | -         | 17        | 182                     |
| Соревнования (кол-во)      | По календарному плану |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           | 8                       |

**Содержание учебного плана**

**Теоретическая подготовка.**

**1. Физическая культура и спорт**

Физическая культура и спорт – составная часть культуры, одно из средств воспитания и укрепления здоровья, всестороннего развития граждан. Значение физической культуры для трудовой деятельности людей и защиты Российского государства.

**2. Правила поведения и техники безопасности на занятиях по тяжелой атлетике. Спортивный инвентарь, одежда и обувь**

Правила поведения в тренировочном зале. Техника безопасности обращения со спортивным инвентарем. Особенности спортивной одежды и обуви тяжелоатлета.

**3. Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена**

Понятие о гигиене. Личная гигиена тяжелоатлета, уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Гигиена сна. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища и места занятий тяжелой атлетикой.

4. **Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений с отягощениями на организм занимающихся**  
Опорно-двигательный аппарат: костная и мышечная система, связки, их строение и функции.

### **Практическая подготовка**

#### **1. Общая физическая подготовка.**

На этапе НП-3 тренировочный процесс включает 64 разновидности специальных тяжелоатлетических упражнений. На начальном этапе обучения (первые три месяца) 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.

#### **2. Специальная физическая подготовка.**

Важное значение имеет имитация техники упражнений как во время разминки, так и в основной части занятия. Имитация упражнений осуществляется с деревянной или металлической палкой, а также с меньшими отягощениями до основного тренировочного веса. Имитация совершается до 10-15 раз подряд. Оптимальным считается вес, который можно уверенно поднять 5-6 раз подряд. В каждом упражнении планируется до 6 подходов на постоянный вес, 3-4 подъема за подход. Существуют и другие ориентиры. В рывковых упражнениях отягощение составляет 40-50% от собственного веса, в толчковых – на 10-15 кг. больше, чем в рывковых (в упражнении 4-6 подходов, 4-5 подъемов за подход). В тягах отягощение составляет 100% от соответствующего упражнения или на 10-15 кг. больше. Количество повторений и подходов – как в рывковых и толчковых упражнениях. В приседаниях со штангой на плечах (груди) вес отягощения составляет 100% от толчка или на 10-20 кг. больше, 4-6 подходов, 4-8 повторений за подход. В жимовых упражнениях ориентировочно 100% от результата в рывке либо на 5-10 кг. больше; 4-6 подходов по 4-10 повторений за подход. В дополнительных упражнениях (в данном случае наклоны с отягощением на «козле») 4-6 подходов по 4-6 повторений.

#### **3. Контрольные упражнения соревнования.**

Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей);  
Участие в 8-ми соревнованиях по тяжелой атлетике в годичном цикле.

### **Планируемые результаты**

Выполнение норм по физической и технической подготовке не менее 30-40 % всех видов.

*Личностные:*

1. Учащийся ведет культуру здорового и безопасного образа жизни;
2. Владеет навыками адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
3. Ответственно относится к тренировочному процессу.
4. Имеет потребности к саморазвитию и самообразованию.

*Метапредметные:*

1. Учащийся систематически занимается физической культурой и спортом;
2. Умеет работать самостоятельно и в группе;
3. Умеет оценивать правильность выполнения тренировочной задачи и собственные возможности её решения;

*Предметные:*

1. Учащийся владеет основами спортивной техники тяжелой атлетики в процессе регулярных многолетних учебно-тренировочных занятий;
- Имеет навыки соревновательной деятельности в соответствии с правилами проведения соревнований по тяжелой атлетики.

### **Организационно-педагогические условия реализации Программы**

#### **Календарно-учебный график НП-3**

Начало учебного года – 1 сентября

Окончание учебного года – 31 августа

| № | Год обучения | Всего учебных недель | Количество учебных дней | Объем учебных часов | Режим работы              |
|---|--------------|----------------------|-------------------------|---------------------|---------------------------|
| 1 | второй       | 46                   | 138                     | 414                 | 3 раза в неделю по 3 часа |

| <i><b>Этапы образовательного процесса</b></i> | <i><b>НП – 3 г. об.</b></i> |
|-----------------------------------------------|-----------------------------|
| Начало учебного года                          | 1 сентября                  |
| Продолжительность учебного года               | 46 недель                   |
| Продолжительность занятия                     | 45 минут                    |
| Промежуточная аттестация                      | 09 - 15 января              |
| Итоговая аттестация                           | 10-15 мая                   |
| Окончание учебного года                       | 31 августа                  |
| Каникулы зимние                               | -                           |
| Каникулы летние (работа в лагерях)            | с 1 июля (6 недель)         |

## Условия реализации программы

Реализация Программы проходит в следующих формах организации образовательной деятельности: аудиторные и внеаудиторные, групповые теоретические и практические занятия: учебное занятие, беседа, просмотр видеоматериалов.

Программа может быть реализована с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий с использованием систем дистанционного обучения.

В целях качественной подготовки обучающихся к промежуточной аттестации предусмотрено участие в соревнованиях.

Использование широкого спектра педагогических технологий дает возможность продуктивно использовать учебное время и добиваться высоких результатов.

Программа реализуется в учебном кабинете с возможностью зонирования пространства как для индивидуальной, так и для групповой работы.

Размещение учебного оборудования должно соответствовать требованиям и нормам СанПиН 2.4.3648-20, правилам техники безопасности и пожарной безопасности.

## Формы контроля и оценочные материалы

### Формы аттестации

Реализация программы предусматривает входную диагностику, текущий контроль, промежуточную и итоговую аттестацию.

Входная диагностика осуществляется в форме тестирования с целью определения уровня начальной подготовленности учащегося.

Текущий контроль осуществляется в формах наблюдения педагога, выполнения упражнений.

Промежуточная аттестация проводится в соответствии с Положением о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации учащегося МБУДО «АРДЮСШ» в форме тестирования.

Итоговая аттестация проводится в соответствии с Положением о порядке и форме проведения итоговой аттестации в МБУДО «АРДЮСШ» в форме контрольно-переводных испытаний.

Основным механизмом выявления результатов воспитания является педагогическое наблюдение.

### Оценочные материалы

| Контрольно-переводные нормативы по ОФП для тяжелоатлетов |                                                   |     |     |     |
|----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|-----|-----|-----|
| №<br>п/п                                                 | Нормативы                                         | «5» | «4» | «3» |
| 1                                                        | Сгибание, разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз | 10  | 9   | 8   |

|   |                                                      |     |     |     |
|---|------------------------------------------------------|-----|-----|-----|
| 2 | Прыжок в длину с места, см                           | 140 | 135 | 125 |
| 3 | Вис на перекладине с согнутыми руками, с             | 16  | 12  | 10  |
| 4 | Прыжки через скамейку за 10 с, кол-во раз            | 22  | 17  | 12  |
| 5 | Поднимание туловища за 30 с, кол-во раз              | 15  | 10  | 5   |
| 6 | Подъем ног к перекладине на висе на 100°, кол-во раз | 15  | 10  | 8   |

### **Материально-техническое обеспечение тяжелоатлетов**

Зал тяжелой атлетики

Спортивное оборудование (помост, тренажеры, стойки, подставки, стеллажи и др.)

Спортивный инвентарь (штанги, диски, гири, гантели и др.)

Специальная спортивная одежда, обувь.

#### **Информационное обеспечение:**

использование интернет-ресурсов;

работа с сайтом образовательной организации (страница о секции тяжелой атлетики, результаты тестирований, соревнований, работа с родителями, фото- и видеоматериалы, и прочее).

#### **Кадровое обеспечение:**

программа рассчитана на тренера-преподавателя, владеющего знаниями по педагогике, психологии и методикой проведения занятий.

### **Методические материалы**

#### **Примерные сенситивные периоды развития**

| Морфофункциональные показатели, физические качества | Возраст, лет |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |
|-----------------------------------------------------|--------------|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|
|                                                     | 7            | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| Рост                                                |              |   |   |    |    | +  | +  | +  | +  |    |    |
| Мышечная масса                                      |              |   |   |    |    | +  | +  | +  | +  |    |    |
| Быстрота                                            |              |   | + | +  | +  |    |    |    |    |    |    |
| Скоростно-силовые                                   |              |   |   | +  | +  | +  | +  | +  |    |    |    |

|                                           |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|-------------------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| качества                                  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Сила                                      |   |   |   |   |   | + | + | + |   |   |   |
| Выносливость<br>(аэробные<br>возможности) |   | + | + | + |   |   |   |   | + | + | + |
| Анаэробные<br>возможности                 |   |   | + | + | + |   |   |   | + | + | + |
| Гибкость                                  | + | + | + | + |   |   |   |   |   |   |   |
| Координационные<br>способности            |   |   | + | + | + | + |   |   |   |   |   |
| Равновесие                                | + | + |   | + | + | + | + | + |   |   |   |

### **Методы и формы обучения.**

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия – семинары по судейству, правилам соревнований. Для повышения интереса занимающихся к тяжелой атлетике и решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач используются разнообразные формы и методы проведения занятий.

**Словесные методы:** создают у учащихся предварительные представления об изучаемых упражнениях в избранном виде спорта. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды указания.

**Наглядные методы:** применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

### **Практические методы:**

- метод повтора упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

**Главным из них является метод повтора упражнений**, который предусматривает многократное повторение движений, для выработки устойчивого навыка.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально-подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

**Формы обучения:**

- индивидуальная;
- фронтальная;
- групповая;
- поточная

**Методика проведения занятия**

Вступительная часть: познакомить учащихся с темой занятия.

Подготовительная часть: познакомить учащихся с задачами, планом занятия.

Основная часть: Ознакомление, обучение, совершенствование, тестирование программного материала и т. д. в зависимости от поставленной задачи и программного материала.

Заключительная часть: Закрепление изученного материала.

Такая методика занятия применяется в каждом разделе.

**Список литературы**

1. Дворкин Л.С. Юный тяжелоатлет. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 160 с.
2. Дворкин Л.С. Подготовка юного тяжелоатлета: Учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2006. – 396 с.
3. Тяжелая атлетика: Поурочная программа для детско-юношеских школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. – М.: Физкультура спорт, 1985. – 600 с.
4. Скотников Е.Ф., Смирнов В.Е., Якубенко Я.Э. Тяжелая атлетика: Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. – М., 2005.

## Календарно-тематическое планирование

| №  | Дата по плану | Дата по факту | Тема                                                                                       | Примечание |
|----|---------------|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| 1  |               |               | Техника безопасности на занятиях по тяжелой атлетике и правила поведения в спортивном зале |            |
| 2  |               |               | Значение физической культуры и спорта для подготовки к труду и защите Родины               |            |
| 3  |               |               | История развития тяжелой атлетики в России, мире, Владимирской области.                    |            |
| 4  |               |               | Сведения о технике тяжелоатлетических упражнений.                                          |            |
| 5  |               |               | Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена              |            |
| 6  |               |               | Физические возможности и функциональное состояние организма спортсмена                     |            |
| 7  |               |               | Питание юных спортсменов.                                                                  |            |
| 8  |               |               | Рывковые упражнения.                                                                       |            |
| 9  |               |               | Толковые упражнения.                                                                       |            |
| 10 |               |               | Дополнительные упражнения.                                                                 |            |
| 11 |               |               | Классические упражнения (СФП).                                                             |            |
| 12 |               |               | Общеразвивающие                                                                            |            |

|    |  |  |                                                              |  |
|----|--|--|--------------------------------------------------------------|--|
|    |  |  | упражнения для силы мышц и специальные упражнения со штангой |  |
| 13 |  |  | Тактика выступления на соревнованиях                         |  |
| 14 |  |  | Соревнования по тяжелой атлетике.                            |  |
| 15 |  |  | Итоговые занятия.                                            |  |

**Ведомость  
контрольно-переводных испытаний учащихся АРДЮСШ  
отделение по специализации**

**МБУДО «АРДЮСШ»**

**Тяжелая атлетика** \_\_\_\_\_

**Время и место проведения** \_\_\_\_\_  
**Ф.И.О. тренера** \_\_\_\_\_

| № | Фамилия, имя<br>(полностью) | Нормативы ОФП                                     |      |                            |      |                                          |      |                                           |      |                                         |      |                                                     |      | Сумма баллов | Заключение тренеров о переводе |
|---|-----------------------------|---------------------------------------------------|------|----------------------------|------|------------------------------------------|------|-------------------------------------------|------|-----------------------------------------|------|-----------------------------------------------------|------|--------------|--------------------------------|
|   |                             | Сгибание, разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз |      | Прыжок в длину с места, см |      | Вис на перекладине с согнутыми руками, с |      | Прыжки через скамейку за 10 с, кол-во раз |      | Поднимание туловища за 30 с, кол-во раз |      | Подъем ног к перекладине в висе на 100°, кол-во раз |      |              |                                |
|   |                             | Рез-т                                             | Балл | Рез-т                      | Балл | Рез-т                                    | Балл | Рез-т                                     | Балл | Рез-т                                   | Балл | Рез-т                                               | Балл |              |                                |
|   |                             |                                                   |      |                            |      |                                          |      |                                           |      |                                         |      |                                                     |      |              |                                |
|   |                             |                                                   |      |                            |      |                                          |      |                                           |      |                                         |      |                                                     |      |              |                                |
|   |                             |                                                   |      |                            |      |                                          |      |                                           |      |                                         |      |                                                     |      |              |                                |
|   |                             |                                                   |      |                            |      |                                          |      |                                           |      |                                         |      |                                                     |      |              |                                |
|   |                             |                                                   |      |                            |      |                                          |      |                                           |      |                                         |      |                                                     |      |              |                                |
|   |                             |                                                   |      |                            |      |                                          |      |                                           |      |                                         |      |                                                     |      |              |                                |
|   |                             |                                                   |      |                            |      |                                          |      |                                           |      |                                         |      |                                                     |      |              |                                |

|                             |                                |                                                            |             |                                  |             |                                                |             |                                                 |             |                                               |             |                                                               |             |              |                                      |
|-----------------------------|--------------------------------|------------------------------------------------------------|-------------|----------------------------------|-------------|------------------------------------------------|-------------|-------------------------------------------------|-------------|-----------------------------------------------|-------------|---------------------------------------------------------------|-------------|--------------|--------------------------------------|
|                             |                                |                                                            |             |                                  |             |                                                |             |                                                 |             |                                               |             |                                                               |             |              |                                      |
|                             |                                |                                                            |             |                                  |             |                                                |             |                                                 |             |                                               |             |                                                               |             |              |                                      |
| №                           | Фамилия,<br>имя<br>(полностью) | Нормативы ОФП                                              |             |                                  |             |                                                |             |                                                 |             |                                               |             |                                                               |             | Сумма баллов | Заключение<br>тренеров о<br>переходе |
|                             |                                | Сгибание,<br>разгибание рук<br>в упоре лежа,<br>кол-во раз |             | Прыжок в<br>длину с<br>места, см |             | Вис на перекладине<br>с согнутыми<br>руками, с |             | Прыжки через<br>скамейку за 10 с,<br>кол-во раз |             | Поднимание<br>туловища за 30<br>с, кол-во раз |             | Подъем ног к<br>перекладине в<br>висе на 100°, кол-<br>во раз |             |              |                                      |
|                             |                                | р<br>е<br>з.                                               | б<br>а<br>л | р<br>е<br>з.                     | б<br>а<br>л | р<br>е<br>з.                                   | б<br>а<br>л | р<br>е<br>з.                                    | б<br>а<br>л | р<br>е<br>з.                                  | б<br>а<br>л | р<br>е<br>з.                                                  | б<br>а<br>л |              |                                      |
|                             |                                |                                                            |             |                                  |             |                                                |             |                                                 |             |                                               |             |                                                               |             |              |                                      |
|                             |                                |                                                            |             |                                  |             |                                                |             |                                                 |             |                                               |             |                                                               |             |              |                                      |
|                             |                                |                                                            |             |                                  |             |                                                |             |                                                 |             |                                               |             |                                                               |             |              |                                      |
|                             |                                |                                                            |             |                                  |             |                                                |             |                                                 |             |                                               |             |                                                               |             |              |                                      |
|                             |                                |                                                            |             |                                  |             |                                                |             |                                                 |             |                                               |             |                                                               |             |              |                                      |
|                             |                                |                                                            |             |                                  |             |                                                |             |                                                 |             |                                               |             |                                                               |             |              |                                      |
|                             |                                |                                                            |             |                                  |             |                                                |             |                                                 |             |                                               |             |                                                               |             |              |                                      |
|                             |                                |                                                            |             |                                  |             |                                                |             |                                                 |             |                                               |             |                                                               |             |              |                                      |
|                             |                                |                                                            |             |                                  |             |                                                |             |                                                 |             |                                               |             |                                                               |             |              |                                      |
| Зам директора АРДЮСШ по УВР |                                | /                                                          |             |                                  |             |                                                |             |                                                 |             |                                               |             |                                                               |             |              |                                      |
| Тренер                      |                                | /                                                          |             |                                  |             |                                                |             |                                                 |             |                                               |             |                                                               |             |              |                                      |