Управление образования Аксайского района
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования Аксайского района «Спортивная школа № 1»

Принята на заседании
педагогического совета
МБУ ДО АР СШ № 1

Протокол от 31.08.26 № 1

Утверждаю
Директор МБУ ДО АР СШ № 1
_____ Ю.А. Ткаченко
Приказ от 31.08.26 № 82

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
по виду спорта «тяжелая атлетика»

Возраст учащихся: с 5 лет
Срок реализации программы: весь период

Разработчики программы:
Чернова Е.В., заместитель директора по УСР
Булатнова К.В., старший инструктор-методист,
Бабин И.В., тренер-преподаватель,

г. Аксай
2026 год

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел I. Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты	3
1.1. Пояснительная записка программы	3
1.2. Цели и задачи программы общей физической подготовки	7
1.3. Содержание программы	8
1.3.1. Учебный план	8
1.3.2. Содержание учебного плана	9
1.4. Планируемые результаты освоения программы по ОФП	15
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации	16
2.1. Календарный учебный график	16
2.2. Условия реализации программы	16
2.3. Методическое обеспечение	16
2.4. Форма аттестации	19
2.5. Диагностический инструментарий	21
2.6. Рабочая программа воспитания. Календарный план воспитательной работы	21
Список используемой литературы	26
Приложение к программе	29

Раздел I. Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты

1. 1.1. Пояснительная записка программы

Нормативно-правовая база

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по виду спорта «тяжелая атлетика» составлена в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральным законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12. 2012 № 273-ФЗ;
- Федерального закона Российской Федерации «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» № 329-ФЗ от 4.12.2007;
- приказа Министерства просвещения Российской Федерации «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от 27.07.2022 № 629;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 02.06.2026 № 19 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.2.4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Федеральным проектом «Успех каждого ребенка», утвержденным протоколом заседания проектного комитета по национальному проекту образование от 07.12.2018 № 3;
- Приоритетным проектом «Доступное дополнительное образование для детей», утвержденным протоколом заседания президиума Совета при Президенте Российской Федерации от 30.11.2016 № 11;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.368521 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Приказом Министерства труда и социального развития Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

- Приказом Министерства общего и профессионального образования Ростовской области от 03.08.2023 № 724 «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных общеразвивающих программ» в Ростовской области;
- Письмом Министерства просвещения Российской Федерации от 29.09.2023 № АБ-3935/06 «О методических рекомендациях».

При ее разработке использовалась примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, специализированных ДЮСШ олимпийского резерва (авторы В. Ф. Скотников, В. Е. Смирнов, Я. Э. Якубенко 2009 г) по тяжелой атлетике и учитывались новейшие данные научных исследований и передовой опыт работы детско-юношеских спортивных школ.

Направленность программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по виду спорта «Тяжелая атлетика» (далее – Программа).

Актуальность программы.

Актуальность обусловлена запросам родительской общественности и положительным оздоровительным эффектом.

Укрепление здоровья детей является одной из важнейших задач социально-экономической политики нашего государства. Состоит в приобщении детей к здоровому образу жизни, укреплении их психического и физического здоровья, творческой самореализации личности ребенка в процессе занятия тяжелой атлетикой.

Кроме этого, занятия тяжелой атлетикой имеют воспитательное значение, способствующее популяризации здорового образа жизни.

Тяжёлая атлетика — олимпийский вид спорта, представленный как в мужском, так и в женском варианте с разделением на весовые категории, в основе которого лежит выполнение упражнений по поднятию штанги над головой. Тяжелая атлетика предъявляет высокие требования к следующим кондициям организма спортсмена: скоростно-силовые качества, абсолютная сила, координация, гибкость, силовая выносливость. Соревнования по тяжёлой атлетике на сегодняшний день

включают в себя два упражнения: рывок и толчок. Тяжелоатлеты имеют три попытки в каждом упражнении. Объединенное общее двух наиболее успешных попыток определяет общий результат в весовой категории. Весовые категории у мужчин и женщин разные. Тяжелоатлет, у которого не получилось успешно выполнить хотя бы один рывок и один толчок проигрывает и выбывает из соревнования.

Отличительная особенность.

Отличительная особенность заключается в том, что исходя из возрастных особенностей, работа с детьми направлена не столько на развитие конкретных физических качеств, сколько на обучение ребёнка владеть собственным телом, на осознание резервов и возможностей собственного организма, на приобретение жизненно-важного двигательного опыта, а также на гармоничное развитие различных физических качеств во время тренировки.

Педагогическая целесообразность

В основе программы лежит совокупность методов (игровой, повторный, круговой, соревновательный), способствующих мотивации учащихся к пробуждению интереса к новой деятельности в области физической культуры и спорта, формированию физических качеств, позволяющих решить проблему занятости свободного времени детей.

Адресат программы

Программа предназначена для детей от 9-18 лет, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий спортом и физическими нагрузками.

Группа учащихся комплектуется из всех желающих заниматься спортом, имеющих разрешение врача и на основании заявления родителей.

В данные группы могут зачисляться учащиеся, мотивированные на результаты и имеющие потребность в дополнительных занятиях и целенаправленной подготовке, занимающиеся в Спортивной школе.

Минимальная наполняемость учебной группы – 15 человек. Комплектуются разновозрастные группы.

Режимы занятий.

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа. Продолжительность занятия рассчитана в академических часах – 45 минут. Расписание занятий составляется и утверждается директором МБУ ДО АР СШ № 1 по представлению тренеров-преподавателей с учётом наиболее благоприятного режима тренировочных занятий и отдыха учащихся, их возрастных особенностей, возможностей использования спортивных объектов.

Объем и срок реализации программы.

Программа рассчитана на 44 недели обучения. Занятия проходят 3 раза в неделю по 2 часа. Общее количество часов по программе – 264 часа с учетом сформированного расписания на каждый учебный год.

Форма обучения.

Форма обучения очная.

Формы организации образовательного процесса.

Групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия.

Виды, формы занятий:

Учебные занятия носят преимущественно практический характер, учитываются уровень подготовки, индивидуальные психофизиологические особенности каждого учащегося.

Основной формой работы является практическое учебное занятие, которое может быть организовано в виде:

учебно-тренировочного занятия;

соревновательной деятельности;

зачета;

игровой деятельности;

сдачи нормативов;

устного опроса.

На групповом учебно-тренировочном занятии сочетаются различные формы и методы:

анализ ситуаций;

показ практических действий;

выполнение заданий;

создание проблемных ситуаций, поиск решений.

Занятия дают психологическую установку на преодоление боли, страха, усталости, в чрезвычайной обстановке риска; учат сохранять самообладание, быстро оценивать ситуацию, действовать решительно и разумно.

Реализация программы (или частей программы) допускается в электронном виде с применением дистанционный технологий (Приложение № 1).

Перечень форм подведения итогов.

Подведение итогов осуществляется в виде итогового контроля.

1.2. Цели и задачи программы.

Цель программы.

Разностороннее и гармоничное развитие ребёнка, обеспечение его полноценного здоровья, разнообразное развитие движений и физических качеств, формирование убеждений и привычек здорового образа жизни на основе полученных знаний, подготовка к жизни в современном обществе средствами тяжелой атлетики.

Задачи программы:

Образовательные**:**

- познакомить с дисциплинами вида спорта «тяжелая атлетика»;
- обучить первоначальным навыкам тяжелой атлетика;
- обучить основам технико-тактической подготовки тяжелоатлетов;
- сформировать знания по основам физиологии мышечной деятельности, анатомии, личной гигиене, режиме дня юного спортсмена;
- изучить влияние физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;
- обучить основам организации и проведения досуговой деятельности с использованием средств тяжелой атлетики.

Воспитательные:

– формировать организаторские навыки и умения действовать в коллективе;

– воспитать чувство ответственности, трудолюбия, дисциплинированности;

– воспитывать патриотические чувства, любовь к отчизне, гордость за доблестные спортивные достижения российских спортсменов;

– профессионально ориентировать обучающихся на дальнейшую деятельность в области физической культуры и спорта;

- воспитать нравственные и волевые качества личности учащихся;

- воспитывать культурно-гигиенические навыки;

- воспитать привычку к самостоятельным занятиям;

- воспитание морально-этических и волевых качеств.

Развивающие:

– способствовать укреплению здоровье средствами тяжелой атлетики;

- развивать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость);

- расширить функциональные возможности организма.

1.3. Содержание программы.

1.3.1. Учебный план

Учебные планы для обучения по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам разрабатываются из расчета 44 учебных недель с учетом вычета праздничных дней, предусмотренных Проектом Постановления Правительства Российской Федерации (правовые системы — Гарант, Консультант).

Учебный материал программы состоит из теоретического и практического разделов и аттестации.

Таблица 1

№ п/п	Разделы подготовки	Всего часов за год	Спортивно-оздоровительный уровень количество часов		Формы контроля и аттестация
			теория	практика	
1	Теоретическая подготовка включая водное занятие	18	18	-	беседа
2	Практическая подготовка (СФП, ОФП, ТТП)	224	-	224	тестирование
3	Самостоятельная работа	18	-	18	тестирование
4	Аттестация	4	-	4	Контрольно-тестовые упражнения

Всего часов	264	18	246	

1.3.2. Содержание учебного плана

Теоретическая подготовка

Приобретение теоретических знаний позволяет обучающимся правильно оценить социальную значимость физической культуры и спорта, понимать объективные закономерности спортивной тренировки, осознанно относиться к занятиям и выполнению заданий тренера-преподавателя, проявлять творчество на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций, непосредственно на учебно-тренировочном занятии в процессе проведения занятий. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовками как элемент теоретических знаний.

Теоретические занятия направлены на воспитание сознательного отношения детей и родителей к спорту. Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий учитывается возраст занимающихся, и материал излагается в доступной форме для каждого возраста.

Краткое описание содержания программного материала:

Физическая культура и спорт в России. Важнейшие решения Российского правительства по вопросам развития физической культуры и спорта. Массовый характер Российского спорта.

Рост спортивных достижений Российских спортсменов. Значение выступлений Российских спортсменов за рубежом для укрепления мира и дружбы между народами. Единая спортивная классификация и её значение для развития спорта в России.

Развитие вида спорта в России. Федерация вида спорта в России. Обзор соревнований по виду спорта.

Строение и функции организма. Общее понятие об основных частях тела человека, внутренних органах, скелетно-мышечной системе, органах чувств и влиянии на них физических упражнений и вредных привычек.

Врачебный контроль. Задачи врачебного контроля над занимающимися физической культурой и спортом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: масса, динамометрия, спирометрия, пульс. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, утомляемость, настроение.

Дневник самоконтроля. Причины травм на занятиях по виду спорта и их предупреждение.

Правила вида спорта, организация и проведение соревнований. Обязанности судей.

Требования, нормы присвоения спортивных разрядов и званий

Общероссийские и международные антидопинговые правила.

Требования к спортивному оборудованию, инвентарю и экипировке.

Под спортивным инвентарем понимается все устройства и приспособления, которые используются в каждом отдельном виде спорта.

Практическая часть образовательной программы (общефизическая и специальная физическая подготовка).

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.

После окончания отбора и комплектования групп (в сентябре) приступают к освоению первых 23 упражнений. В первую неделю проходят все рывковые упражнения, во вторую - толчок от груди и швунг толчковый (штанга берется со стоек), в третью - объем упражнений расширяется с привлечением подъема штанги на грудь в полуприсед и в разножку, а также за счет тяг толчковых; в четвертую - в

процесс обучения включаются 23 упражнения. В ноябре и декабре происходит дальнейшее закрепление техники первоначального комплекса упражнений.

В ходе освоения техники рывка и толчка следует строго придерживаться рациональных поз в граничные моменты фаз. В конце 12-недельного цикла проводятся первые контрольные соревнования для оценки степени освоения техники рывка и толчка.

На спортивно-оздоровительном этапе важное значение имеет имитация техники упражнений как во время разминки, так и в основной части урока. 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 па 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.

Содержание основной части тренировок в первом календарном году

На данном этапе запланировано 38 упражнений. В первые пять месяцев (январь - май) количество (23) и состав упражнений остаются без изменений. В июне - июле число упражнений снижается (до 11-9) с целью более широкого привлечения упражнений ОФП. В последующие месяцы количество упражнений вновь увеличивается, но не до прежнего количества. Появляются новые упражнения. Но

это не означает, что ранее выполняемые упражнения не следует применять в подготовке.

В первом календарном году сохраняется принцип однонаправленности тренировок и общее количество упражнений (до 6) за занятие.

В конце марта (во время весенних каникул) планируют квалификационные соревнования. Затем через полтора месяца (в середине мая) или в начале летних каникул необходимо провести итоговые соревнования. Следующие квалификационные соревнования целесообразно проводить в начале ноября.

Содержание основной части тренировок в первом календарном году

Общее количество упражнений за год остается практически прежним - 37, однако распределение состава средств по месячным циклам более разнообразно, с чередованием акцента (в ряде подводящих рывковых и толчковых упражнений) на исходных положениях гриф выше или ниже коленных суставов (КС).

Здесь и во всех последующих программах тренировки принцип однонаправленности сохраняется. Система соревнований остается прежней.

Содержание программы для спортсменов последующих годов обучения

В годичном цикле сохраняются прежнее количество упражнений и принципы распределения состава средств по месячным циклам, но меняется система соревнований. Сроки итоговых соревнований прежние - май, декабрь.

Тренировочные программы представляют в формализованном виде, где на каждое упражнение, тренировку и недельный цикл в течение всего года рассчитывают нагрузку по объему и интенсивности. Объем нагрузки из расчета 7000 ПШ за год распределяют по недельным циклам исходя из календаря соревнований - в зависимости от дня выступления в соответствующей весовой категории каждый атлет должен быть подведен ко дню выхода на помост.

За предыдущие 2 года спортсмены должны были хорошо освоить классический рывок и толчок, в основном пофазно. На данном этапе внимание акцентируется на закреплении целостного выполнения этих соревновательных упражнений. Включение подъема штанги в классическом рывке и толчке для выполнения упражнения из различных исходных положений планируется индивидуально и по мере необходимости.

Программа общеподготовительных упражнений

Общеподготовительные упражнения играют в учебно-тренировочном процессе важную роль. В период полового созревания спортсменов (13-16 лет) общеподготовительные упражнения служат незаменимым средством, способствующим более активному развитию всех функциональных систем организма и физических качеств: скоростно-силовых, гибкости, ловкости и выносливости. И, что не менее важно, одновременно готовят сухожильно-связочный аппарат к максимальным нагрузкам в более зрелом возрасте. Известно, что сухожильно-связочный аппарат совершенствуется гораздо медленнее, нежели сила. Это одна из важных причин, согласно которой нежелательно форсированное развитие силы.

ОФП складывается из общеподготовительных упражнений, включаемых в разминку, в основную и заключительную части урока, особенно в ГНП. Однако больший ее объем планируется в отдельных занятиях с применением различных видов спорта.

Занятия любым видом спорта должны сопровождаться технически грамотным выполнением всех его приемов и действий.

Организация подготовки в летнее время

Летнее время - наиболее благоприятный период для организации хорошей разносторонней подготовки, особенно с привлечением средств легкой атлетики.

Легкоатлетические упражнения обладают широким диапазоном воздействия на развитие важнейших физических качеств. Для тяжелоатлетического же спорта существенное значение имеют скоростно-силовые упражнения.

С этой целью на летние месяцы составляют поурочные программы ОФП с преимущественным применением средств легкой атлетики.

Программа по ОФП на летние месяцы позволяет более концентрированно воздействовать на разностороннее развитие организма подростка по всем направлениям. Вместе с тем такая организация тренировочного процесса должна способствовать более успешному решению задач СФП в годичном цикле подготовки.

Легкоатлетическая подготовка осуществляется круглый год. Ее элементы должны присутствовать и в разминочной, и в заключительной частях каждого занятия. Освоение легкоатлетических упражнений и видов спорта надо начинать с грамотного показа и обучения рациональной технике.

Общеподготовительные упражнения (ОФП) в период полового созревания способствуют функционированию на более высоком уровне всех органов и систем организма спортсмена; развитию важнейших физических качеств: силы, быстроты, гибкости, ловкости и выносливости; подготовке опорно-двигательного аппарата к тем нагрузкам, которые тяжелоатлетам придется испытывать в будущем, на этапе высшего спортивного мастерства.

Дополнительный резерв роста высшего спортивного мастерства может заключаться в том, что в спортивных школах можно создавать подготовительные группы детей 10-11 лет. В содержании занятий по ОФП для них следует выделять до 80%, а 20% посвящать главным образом разучиванию и закреплению рациональной техники подъема штанги.

При таком подходе к решению вопроса юные тяжелоатлеты смогут преодолевать ступеньки спортивной квалификации в более молодом возрасте.

Необходимость и целесообразность организации подготовительных групп, начиная с 10-11-летнего возраста, имеет соответствующее научное обоснование. Важнейшие физические качества - быстрота и выносливость, гибкость и ловкость, способность к формированию сложных двигательных навыков - начинают развиваться более быстрыми темпами именно с этого возраста, в то время как совершенствование силовых качеств более тесно связано с началом периода полового созревания (12-13 лет).

Общая и специальная физическая подготовка

ОФП и СФП юных тяжелоатлетов и ее роль в процессе тренировки. Общая подготовка как основа развития различных качеств, способностей, двигательных функций спортсмена и повышения спортивной работоспособности. Требования к ОФП тяжелоатлетов. Средства ОФП и их характеристика. ОФП как средство восстановления работоспособности и активного отдыха спортсмена. Взаимосвязь ОФП и СФП. Контрольные тесты для выявления уровня развития ОФП.

Психологическая подготовка

Понятие о психологической подготовке. Основные методы развития и совершенствования морально-волевых качеств спортсменов. Преодоление трудностей в процессе тренировки и соревнований, связанных с подъемом предельных весов. Преодоление отрицательных эмоций перед тренировками и состязаниями. Индивидуальный подход к занимающимся в зависимости от типа нервной деятельности, темперамента, психологических особенностей тяжелоатлета. Психологическая подготовка перед, во время и после соревнований. Участие в соревнованиях - необходимое условие проверки и совершенствования моральных, волевых качеств. Влияние коллектива и тренера на психологическую подготовку спортсмена. Средства и методы воспитания отдельных психических качеств.

1.4. Планируемые результаты освоения программы

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по тяжелой атлетике являются следующие умения:

- ответственное отношение к здоровому образу жизни;

- применение спортивно-оздоровительных технологий;

- управление своими эмоциями, проявление культуры общения и взаимодействия в процессе занятий;

- предупреждение конфликтных ситуаций во время совместных занятий, разрешение спорных проблем на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

Метапредметные результаты заключаются в:

- понимании значимости здоровья, как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

- ответственном отношении к порученному делу, проявлению осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

- добросовестном выполнении учебных заданий, осознанном стремлении к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

- овладении культурой речи (ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения).

Предметные результаты:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта тяжелая атлетика;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта тяжелая атлетика;
- формирование достижений, соответствующих возрасту, уровню развития основных физических качеств;
- получить первичные знания об основах тяжелой атлетики, как способу укреплению здоровья.

Раздел II. Комплекс организационно-педагогических условий,

включающий формы аттестации.

2.1. Календарный учебный график (Приложение № 1).

2.2. Условия реализации программы

Для реализации данной программы необходимы следующие условия для учебно-тренировочного занятия:

1. Спортивный зал/тренажерный зал, раздевалка, оборудованная вешалками, шкафами, скамейками; спортивный инвентарь: гири спортивные разной массы, гантели переменной массы от 3 до 12 кг, грифы тяжелоатлетические, диски тяжелоатлетические разной массы, скамейки гимнастические.

2. Методический материал и оргтехника:

- учебная литература;

- учебные видеофильмы и аппаратура для их просмотра;

При электронном обучении с применением дистанционных технологий требуется наличие компьютера (с колонками, веб-камерой) или планшета, смартфона с возможностью выхода в Интернет; установленной бесплатной программы для участия в online видеоконференций, вебинаров и т.д. (Zoom, Webex, WhatsApp и др.).

2.3. Методическое обеспечение.

Спортивная тренировка - единый педагогический процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физических, моральных и волевых качеств занимающихся.

Тяжелая атлетика – сложная развивающаяся система, основными принципами действия которой являются:

1. Принцип направленности на достижение максимально возможного индивидуального результата выражает сущность спорта, потребность человека в состязательности, соперничестве. Соревновательные отношения, составляющие объективное содержание любой спортивной деятельности являются уникальной моделью сверхнапряжённой деятельности, содействуют развитию и максимальному проявлению физических и психофункциональных качеств личности.

2. Принцип динамичности отражается в таких понятиях, как непрерывность,

изменчивость и вариативность. Непрерывность спортивной подготовки и соревновательной деятельности заключается, во-первых, в исторически сложившейся системе соревнований и, во-вторых, в циклическом развитии спортивной дисциплины.

3. Принцип индивидуализации, т.е. максимального учёта индивидуальных способностей при разработке программ подготовки, уровня готовности и непременной мотивации, психофункциональных особенностей, свойств темперамента и поведения учащегося.

4. Принцип педагогической управляемости заключается в том, что процессы формирования и протекания тренировочной деятельности происходят не спонтанно, а под руководством тренера-преподавателя, вооружённого как знаниями теории и методики спортивной тренировки, так и индивидуальными особенностями личности учащегося. Кропотливая, целенаправленная работа наставника способствует формированию основных элементов подготовленности и прежде всего направленности мотивации на результативную деятельность и самосовершенствование.

Основными методическими положениями, обеспечивающими данный принцип, являются:

- правильное составление упражнений, в соответствии с уровнем развития спортивной формы и степенью сформированности навыков выполняемых элементов;

- формирование активной, творческой личности учащегося, способного к самостоятельному принятию единственно правильного решения;

- направленность взаимоотношений тренера и учащегося на сотрудничество в процессе учебного процесса, их взаимное доверие, самоотдача и самоотверженность способствуют достижению высокого спортивного результата;

- основной задачей подготовки является не соревновательный результат, а создание полноценного фундамента технической, физической, функциональной и психологической подготовленности для последующей реализации достигнутого уровня тренированности на этапах спортивной подготовки.

Несмотря на важность и приоритетность в каждом конкретном случае

отдельных принципов, они проявляются и формируются только в неразрывном единстве и взаимосвязи, так как отражают учащегося как личность, целостный организм не только в учебно-тренировочном процессе, но и в диалектическом взаимодействии с окружающей средой.

Базовые тренировочные упражнения, входящие в учебно-тренировочные занятия, за счет большого числа повторений и небольших преодолеваемых сопротивлений развивают тонкую мускулатуру. Эти мышцы располагаются ближе к кровеносным сосудам, и таким образом достигается большая выносливость и работоспособность.

Основные методы выполнения упражнений:

- повторный;
- равномерный;
- круговой;
- контрольный;
- соревновательный.

Занятия дают психологическую установку на преодоление боли, страха, усталости, в чрезвычайной обстановке риска, учат сохранять самообладание, быстро оценивать ситуацию, действовать решительно и разумно, учат чувству коллективизма. Занятия обогащают великолепным владением своим телом, знанием организма, дают возможность мгновенно оценивать опасную ситуацию, принимать оптимальные решения.

2.4. Форма аттестации

В связи с особыми требованиями к качеству образования в последнее время стало необходимо отслеживать результаты учащихся. Данная программа предусматривает сочетание разнообразных форм и видов аттестации. Во время всего периода обучения, по программе ведется учет достижений учащихся, оценка результатов их деятельности, физической подготовки, фиксируется накопленный опыт и оценка индивидуальных достижений за определенный период.

В спортивной школе создана система постоянного научно-обоснованного, диагностико-прогностического слежения за состоянием результативности обучения, воспитания, развития учащихся. Данные качества отслеживаются с

помощью индивидуальной достижений, которые учащиеся приобретают в процессе освоения программы физкультурно-спортивной направленности.

Работа с детьми в системе дополнительного образования предполагает различные формы контроля/аттестации (Таблица 2):

- демонстрационные: результативность участия в физкультурно-массовых мероприятиях;

- тестовые, контрольные, срезовые задания (устный опрос, тестирование физических качеств);

- педагогическая диагностика;

- передача учащемуся роли тренера;

- комбинированная: анкетирование, наблюдение, решение проблемы;

зачет.

Текущий контроль по разделам программы

Таблица 2

№	Виды контроля	Цель организации контроля	Форма организации контроля	Срок проведения
1	Текущий контроль	Проверка усвоения материала	Зачет, устный опрос, тестирование общефизических качеств	В конце учебного блока программы, тренировочного занятия
2	Итоговый	Уровень развития физических качеств	Участие в физкультурно-массовых мероприятиях (соревнованиях)	По итогам полного курса обучения

В результате обучения важны такие его уровни, как сформированность у обучающихся устойчивого интереса к профилю деятельности, стабильность достижений, качество освоения программы физкультурно-спортивной направленности.

Контроль должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях. Контроль за эффективностью физической подготовки проводится с помощью специальных контрольных нормативов, которые представлены тестами, характеризующими

уровень развития физических качеств. Упражнения проводятся на скорость, на силу, на выносливость.

Методы контроля:

- наблюдение,

- беседа;

- тестирование общефизических качеств.

2.5. Диагностический инструментарий

Оценочные материалы приведены в соответствующих таблицах *(Таблице 3).*

п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	-	зачет/не зачет	
			-	-
1.2	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамья)	-	зачет/не зачет	
			-	-
2. Нормативы технической подготовки				
2.1.	Приседания (с удержанием грифа с минимальным весом на прямых руках в рывковом хвате с задержкой 3 с в низком седе)	-	зачет/не зачет	
			-	-

2.6. Рабочая программа воспитания. Календарный план воспитательной работы.

Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания учащихся

Целью воспитания является развитие личности, самоопределение и социализация детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и

окружающей среде (Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ст. 2, п. 2).

Задачами воспитания по программе являются:

– усвоение учащимися знаний норм, духовно-нравственных ценностей, традиций, культуры;

– формирование и развитие личностного отношения детей к физическому развитию к собственным нравственным позициям и этике поведения в спортивной школе;

– приобретение детьми опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений в спортивной школе,

Целевые ориентиры воспитания детей по программе «тяжелая атлетика»:

освоение детьми понятия о своей российской культурной принадлежности (идентичности);

формирование лидерских качеств и развитие физических способностей личности учащихся;

приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов;

приобщение к здоровому образу жизни, развитие стремления учащихся к активному и содержательному проведению свободного времени;

формирование ориентации на солидарность, взаимную помощь и поддержку, особенно поддержку нуждающихся в помощи;

воспитание уважение к труду, результатам труда, уважения к старшим;

Формы и методы воспитания

Решение задач информирования учащихся, создания и поддержки воспитывающей среды общения и успешной деятельности, формирования межличностных отношений на основе российских традиционных духовных ценностей осуществляется на каждом из учебных занятий.

В воспитательной деятельности с детьми по программе используются методы воспитания:

метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение), метод положительного примера (тренера и других взрослых, детей);

метод упражнений (приучения);

методы одобрения и осуждения поведения детей, педагогического требования (с учётом преимущественного права на воспитание детей их родителей (законных представителей), индивидуальных и возрастных особенностей детей и стимулирования, поощрения (индивидуального и публичного);

метод переключения в деятельности;

методы руководства и самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки детей в воспитании;

методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

Условия воспитания, анализ результатов.

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности спортивной школы на основной учебной базе реализации программы «тяжелая атлетика» в соответствии с нормами и правилами работы организации, а также на выездных базах, площадках, мероприятиях в других организациях с учётом установленных правил и норм деятельности на этих площадках.

Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением учащихся, их общением, отношениями друг с другом, в коллективе, их отношением к педагогам, к выполнению своих заданий по программе. Косвенная оценка результатов воспитания, достижения целевых ориентиров воспитания по программе проводится путём опроса родителей в процессе реализации программы (отзывы родителей, интервью с ними) и после её завершения (итоговые исследования результатов реализации программы за учебный период, учебный год).

Анализ результатов воспитания по программе не предусматривает определение персонифицированного уровня воспитанности, развития качеств личности конкретного обучающегося, а получение общего представления о воспитательных результатах реализации программы, продвижения в достижении определённых в программе целевых ориентиров воспитания, влияния реализации программы на коллектив обучающихся: что удалось достичь, а что является

предметом воспитательной работы в будущем. Результаты, полученные в ходе оценочных процедур — опросов, интервью — используются только в виде агрегированных усреднённых и анонимных данных.

Календарный план воспитательной работы

Таблица 4

№	Название мероприятия	Цель	Краткое содержание	Формы проведения	Сроки проведения	Ответственный
1	Правила этикета	Привлечь внимание учащихся к правилам хорошего тона, показать, каким приятным может быть общение, следуя правилам этикета, как это влияет на формирование имиджа человека	Познакомить с понятием этикета; побуждать к пониманию важности вежливого обращения с просьбой к окружающим; учить не перебивать говорящего, терпеливо выслушивать	Беседа, игра	На каждом занятии	Тренер-преподаватель
2	«Азбука Здоровья - ЗОЖ и режим дня»	«Режим дня — основа здорового образа жизни» - формирование у учащихся представления о необходимости соблюдения режима дня.	Знакомство с нормами и правилами ЗОЖ. Учащимся предлагается провести день по предварительно оговорённым правилам: зарядка, полезный завтрак, занятия в школе, прогулка на свежем воздухе, занятие спортом и т. д.	Беседа	На каждом занятии	Тренер-преподаватель
3	Государственная символика Российской	Цель данного мероприятия: воспитание чувства патриотизма	Знакомство с Государственной символикой РФ. Прослушивание гимна РФ.	Беседа,	1 раз в начале реализации програм	Тренер-преподаватель

	Федерации	через изучение символики России			мы	
4	Вредные привычки и их последствия	Формирование у учащихся ответственного отношения к своему здоровью	Ознакомление с вредными привычками и их влиянием на здоровье человека.	Обсуждение.	1 раз	Тренер-преподаватель

Работа с родителями учащихся или их законными представителями:

регулярное информирование родителей об успехах и проблемах их детей, о жизни спортивной группы и учреждения в целом;

помощь родителям обучающихся или их законным представителям в регулировании отношений между ними, администрацией и тренерами-педагогами учреждения;

организация родительских собраний, проходящих в режиме обсуждения наиболее острых проблем обучения и воспитания обучающихся.

Список используемой литературы

Литература для педагога:

1. Захаров, Э.В. Из истории тяжелой атлетики Вологды и области: записки ветерана / Эдуард Захаров. – Вологда: 2013. – 258 с

2. Логинов, А. В. Структура тренировки юных спортсменов на основе их функциональной подготовленности (на примере тяжелой атлетики): монография / А. В. Логинов; НОУ ВПО «Гуманитарно-социальный ин-т». – Москва: НИПКЦ «Восход-А», 2011. – 232 с.

3. Ткачев, В. В. Основы техники, терминология и классификация упражнений, применяемых в тренировочном процессе в тяжелой атлетике, пауэрлифтинге и гиревом спорте: учеб. пособие / В. В. Ткачев ; Гос. ком. Рос. Федерации по физ. культуре и спорту, Дальневост. гос. акад. физ. культуры. – Хабаровск: Изд-во ДВГАФК, 2004. – 33 с.

4. Верхошанский Ю.В. Принципы организации тренировки спортсменов высокого класса в годичном цикле // Теория и практика физической культуры. - 2006. - №2.

5. Беркут А. Г. Методика подготовки тяжелоатлетов 11-14 лет на основе использования изокинетических режимов: Дис. канд. пед. наук : 13.00.04 : Краснодар, 2004.

6. Васильев И.Г. О влиянии темповых движений на развитие мышечной силы и силовой выносливости при тренировке в упражнениях с применением штанги различного веса. Труды КвиФК, 2009.

7. Ипполитов Н.С. Исследования прогностической значимости скоростносиловых качеств у подростков при отборе занятий тяжелой атлетикой: Автореф. дис. канд. пед. наук. - Л., 2011.

8. Казаков М.Б. Врачебный контроль в тяжелой атлетике. М Физическая культура и спорт. - 2009.

9. Грачев О.К. Физическая культура. - М: ИКЦ «МарТ», 2009.

10. Дворкин Л.С. Подготовка юного тяжелоатлета. - Москва, Советский спорт, 2006. – 338 с.

11. Лучкин Н.И. Тяжелая атлетика. - М.: Физическая культура и спорт, 2010.

12. Медведев А.С. Система многолетней тренировки в тяжелой атлетике: Учебное пособие для тренеров. - М.: Физическая культура и спорт, 2010.

16. Построение и содержание тренировочного процесса учащихся спортивной школы / Сборник научных трудов. Под ред. И.П. Буевской. - М.: ГЦОЛИФК, 2010.

17. Программа развития тяжелой атлетики в Российской Федерации на 2013 – 2020 годы – М., 2013.

18. Роман Р.А. Тренировка тяжелоатлета в двоеборье. - М.: Физическая культура и спорт, 2011.

19. Фаламеев А.И. Планирование тренировочной нагрузки новичков и разрядников. Тяжелоатлет. В помощь тренеру. - М.: Физическая культура и спорт, 2009.

20. Тяжелая атлетика: справочник / ред.: А. А. Алексеев, С. Бердышев. – Москва: Советский спорт, 2006. – 432 с

21. «Тяжелая атлетика: Примерная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва». - М.: Физкультура и спорт, 2005.

22. Тяжелая атлетика: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства и училищ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2009.

Литература для обучающихся:

1. Коробейников Н.К., Михеев И.Г., Николенко А.Е. Физическое воспитание: Учебное пособие для учащихся ср. спец. учебных заведений. – М.: Высшая школа, 2008. – С.

2. Лукьянов М.Т., Фаламеев А.И. Тяжелая атлетика для юношей. Уч. пособ. - М.: Физическая культура и спорт. – 2010.

Информационные ресурсы:

1. Министерство спорта Российской Федерации – http://www.minsport.gov.ru;

2. Международная Федерация тяжелой атлетики – «http://www.iwf.net» ;

3. Федерация тяжелой атлетики России – «http://www.rfwf.ru» ;

4. ВАДА (Всемирное антидопинговое агентство) – http://www.wada-ama.org;

РУСАДА (Независимая Национальная антидопинговая организация) – http://www.rusada.ru/.

5. powerlifting-gym.ru/video-lessons

6. fizkultura-na5.ru/metodika-trenirovok/razminka.html

Приложение № 1 к дополнительной
общеобразовательной общеразвивающей

программе по виду спорта «тяжелая атлетика»

Дистанционное обучение

Данный подраздел дополнительной предпрофессиональной программы разработан на основании положения «Об организации дистанционного обучения учащихся МБУ ДО АР СШ № 1 в целях осуществления дистанционного обучения.

Дистанционное обучение — способ организации процесса обучения, основанный на использовании современных информационных и телекоммуникационных технологий, позволяющих осуществлять обучение на расстоянии без непосредственного контакта между учащимися и тренером-преподавателем.

Тренеры-преподаватели организуют образовательную деятельность через следующие формы:

- индивидуальные и групповые консультации обучающихся (электронная почта, с помощью смс сообщений, мессенджеры, социальные сети, программы и др.;
- самостоятельная деятельность учащихся в дни проведения учебно-тренировочных занятий в дистанционном формате может быть оценена тренерами-преподавателями только в случае достижения обучающимися положительных результатов (если работа выполнена на неудовлетворительную оценку, то тренер-преподаватель проводит консультации с целью коррекции знаний и предоставляет аналогичный вариант работы).

Блоки (задания) учебно-тренировочных занятий
для дистанционного обучения отделения тяжелая атлетика

Блок 1 – Разминка

1. Круговые движения головой – по 5 раз в каждую сторону.

2. Круговые движения руками в плечевых суставах с подскоками – по 10 раз. Руки прямые.

3. Круговые движения руками в плечевых суставах в разные стороны – по 10 раз. Руки прямые.

4. Круговые движения туловищем в разные стороны – по 10 раз. Выполнять с максимальной амплитудой.

5. Наклон вперед, руки в стороны – «мельница» - по 10 раз. Касаться руками разноименной стопы.

6. Наклоны вперед с касанием пола ладонями – 10 раз. Ноги не сгибать.

7. Круговые движения в коленных суставах – 10 раз в каждую сторону. Выполнять с максимальной амплитудой.

8. Круговые движения в голеностопном суставе и вращения в лучезапястном суставе – 10 раз.

9. Упор лежа – «скалолаз» - по 10 раз каждой ногой.

10. В конце тренировки внести в дневник всю информацию о проделанных заданиях.

Выполнение упражнений согласно видео урокам.

Блок 2 – Беговая подготовка

1. Бег в легком темпе – 10 минут.

2. Бег в легком темпе – 20 минут.

3. Бег в своем темпе – 40 минут.

4. В конце тренировки внести в дневник всю информацию о проделанных заданиях.

Блок 3 – Координационная подготовка

1. Упражнение «бабочка» - 3 серии по 20 раз. Выполнение упражнений согласно видео уроку.

2. Бег на месте или с перемещением с касанием разноименной рукой стопы - два раза спереди, два раза сзади – 3 серии по 20 раз. Выполнение упражнений согласно видео уроку.

3.1. Прыжки на месте - 3 по 20 раз.

и.п.: ноги врозь

а: прыжок – ноги скрестно правая нога впереди

б: прыжок – поворот через левое плечо на 180 градусов – ноги врозь

в: прыжок – ноги скрестно левая нога впереди

г: прыжок – поворот через правое плечо на 180 градусов – ноги врозь.

3.2. Бег на месте, высоко поднимая бедро – 4 раза; бег на месте захлестыванием голени – 4 раза - повторить 3 серии без остановки – это 1 серия. Выполнить 4 подхода.

4. Прыжки на скакалке на двух ногах – 400 раз. Если скакалки нет – прыжки на двух ногах – «сноуборд» - 200 раз. Выполнение упражнений согласно видео уроку.

5. Выпад вперед - прыжком смена положения ног, руки двигаются разноименно ногам – прыжком присед, руки согнуты впереди. В каждом движении контролировать угол в коленном суставе – 90 градусов. Количество повторений – 3 серии по 10 раз. Выполнение упражнений согласно видео уроку.

6. Жонглирование теннисными мячами.

7. Жонглирование двумя мячами с партнером (можно заменить мячи на мягкие игрушки). У занимающегося мяч в руках, когда партнер бросает мяч нужно подбросить свой мяч над собой, а мяч партнера успеть поймать и снова бросить партнеру. Стараться успеть поймать свой мяч. 3 серии по 20 попыток.

8. Установите два предмета на расстоянии метра между ними. Стоя напротив левого предмета на левой ноге (правая согнута на весу), касаясь правой рукой предмета, выполнить прыжок на правую ногу вправо так, чтобы оказаться напротив правого предмета и левой рукой коснуться его – по 10 раз в каждую сторону 3 серии.

9. Упражнения для развития координации с разметкой и мячом. Каждый раз контролировать – все шаги приставные, нет скрестных шагов. При передаче мяча двумя руками снизу контролировать: ноги согнуты в коленных суставах, стопы параллельно, руки максимально прямые, параллельно полу, кисти опустить вниз. Серия – 1 упражнение: по 5 раз в каждую сторону, 2 упражнение: 10 раз, 3 упражнение: 10 раз, 4 упражнение по 5 раз в каждую сторону. Выполнить 3 серии. Выполнять согласно видео уроку.

10. В конце тренировки внести в дневник всю информацию о проделанных заданиях.

Выполнение упражнений согласно видео уроку.

Блок 4 – Силовая подготовка

1.1. Отжимания на пальцах – 100 раз. Выполнение упражнений согласно видео уроку.

1.2. Отжимания на пальцах – 200 раз. Выполнение упражнений согласно видео уроку.

2.1. Приседания – 200 раз. Выполнение упражнений согласно видео уроку.

2.2. Приседания – 400 раз. Выполнение упражнений согласно видео уроку.

3.1. Выпады вперед – 3 серии по 20 раз. Угол в коленных суставах 90 градусов. Выполнение упражнений согласно видео уроку.

3.2. Выпады вперед со сменой положения ног в прыжке – 3 серии по 20 раз. Угол в коленных суставах 90 градусов. Выполнение упражнений согласно видео уроку.

4. Подтягивания – 3 серии по 20 раз. Выполнение упражнений согласно видео уроку.

5. Пресс – каждое упражнение по 20 раз. Выполнение упражнений согласно видео уроку.

6. Упражнения для мышц спины – каждое упражнение по 20 раз. Выполнение упражнений согласно видео уроку.

7. Планка на прямых руках. Опуститься на правое предплечье, на левое предплечье – планка на согнутых руках. Выпрямить и встать на правую руку, на левую руку – планка на прямых руках. Количество – 2 серии по 10 начиная опускаться с правой руки, затем 2 серии по 10 начиная с левой руки. Выполнение упражнений согласно видео уроку.

8. Лежа на спине ноги согнуты и на весу, руки вытянуты вперед относительно корпуса. Отпускать правую руку за голову и левую ногу вниз параллельно полу, тоже повторить левой рукой и правой ногой. Количество – 3 серии по 20 раз. Выполнение упражнений согласно видео уроку.

9. Упор, стоя на коленях (стоя на коленях, руки в упоре на полу, носки оттянуты; кисти расположены под плечами, бедра перпендикулярно полу). Желательно выполнять без опоры на колени. Поднимать вверх правую руку и левую ногу, до параллели с полом, затем левую руку и правую ногу. 3 серии по 20 раз.

10. Упор лежа – отжимание, перевернуться по часовой стрелке в упор лежа сзади с согнутыми ногами. Одновременно поднять правую руку и левую ногу коснуться

стопы рукой, также левой рукой коснуться правой ноги. Перевернуться по часовой стрелке в упор лежа – отжимание. Перевернуться против часовой стрелки в упор лежа сзади с согнутыми ногами – выполнить аналогично предыдущему. 3 серии по 20 отжиманий.

11. Отжимания от опоры в упоре сзади. Сгибать руки до прямого угла в локтевом суставе. Количество: 3 серии по 40 раз. Выполнять согласно видео уроку.

12. Связка упражнений:

1. Прыжки с разведением ног и рук – 30 раз.

2. Упор лежа, коснуться правой кистью левого плеча, левой – правого, правой кистью коснуться левого колена (ногу притянуть к себе), левой – правого – 40 касаний.

3. Упор лежа, прыжком упор сидя – 30 раз.

Выполнить 3 серии. Согласно видео уроку.

13. Связка упражнений со скольжением:

1. Выпады назад со скольжением 20 раз на каждую ногу.

2. Отжимание, упор присев с помощью скольжения – 20 раз.

3. «Скалолаз» с помощью скольжения – 20 раз.

4. Лежа на спине ноги прямые, таз на весу (туловище). С помощью скольжения пятками притянуть ноги к себе – 20 раз.

Выполнить 3 серии, согласно видео уроку. Можно заниматься на скользкой поверхности или под ноги положить что-то скользящее по поверхности.

14. В конце тренировки внести в дневник всю информацию о проделанных заданиях.

Блок 5 – Подготовка к сдаче нормативов

1. Прыжок в длину с двух ног с места – 3 серии по 20 раз. Выполнение упражнений согласно видео уроку.

2. Прыжок в высоту с шага для нападающего удара 3 серии по 20 раз. Контролировать правильность постановки ног, можно включить имитацию ударного движения рукой. Выполнение упражнений согласно видео уроку.

3. Челночный бег 5 раз по 6 метров – 6 ускорений. Выполнение упражнений согласно видео уроку.

4. В конце тренировки внести в дневник всю информацию о проделанных заданиях.

Блок 6 – Антидопинг / Доклады

1. Пройти обучение.

2. Пройти тест. Фотографию сертификата (скриншот) прислать в отчете.

3. Доклад на тему – «Мой Кумир в тяжелой атлетике». Отчет – фотографию доклада в хорошем качестве или в электронном виде отправить тренеру. Творческий подход приветствуется.

4. Доклад на тему – «История тяжелой атлетики». Отчет – фотографию доклада в хорошем качестве или в электронном виде отправить тренеру. Творческий подход приветствуется.

5. Доклад на тему – «Здоровый образ жизни». Отчет – фотографию доклада, рисунка в хорошем качестве или в электронном виде отправить тренеру. Творческий подход приветствуется.

6. Доклад на тему – «Составь Сборную Мира из 7 лучших атлетов». Отчет – фотографию доклада в хорошем качестве или в электронном виде отправить тренеру. Творческий подход приветствуется.

7. Доклад на тему – «Тяжёлая атлетика как вид спорта. Каким он зародился, через что прошел и каким он теперь».

8. Доклад на тему – «Новшества в тяжелой атлетике. Видео-просмотр».

9. Доклад на тему – «Почему я люблю тяжелую атлетику».

10. Придумать упражнение для развития координационных качеств, выполнить его и записать в дневнике правила выполнения. Снять видео или фото отчет.

11. Выполните шпагат поперечный и сфотографируйте наилучший результат. Отразите в дневнике и в отчете тренеру.

12. Доклад на тему – «Идеальный образ спортсмена. Какой он: умения, черты характера, сильные и слабые стороны».

13. Доклад – «История выступлений советских, российских мужских и женских сборных команд по тяжелой атлетике на Олимпийских играх».

14. Доклад: «История великого тренера» на выбор.

15. Доклад: «Подвиг в спорте». Выберите понравившуюся историю из жизни и опишите.

16. Доклад: «Кем хочешь стать ты и почему».

17. В конце тренировки внести в дневник всю информацию о проделанных заданиях. Не обязательно писать или печатать – схема, рисунок, презентация.

Блок 7 – Теоретическая подготовка, психологическая подготовка

1. Просмотр соревнований.

2. Изучение правил тяжелой атлетики. Смотреть ссылку. Опишите кратко в дневнике несколько наиболее запоминающихся правил соревнований или правил связанных с организацией, проведением, инвентарем.

3. Изучение правил пауэрлифтинг. Изучаем в самостоятельном темпе. Смотреть ссылку.

4. Изучение теоретических тем. Краткий анализ полученной информации отразить в спортивном дневнике и отправить тренеру. Смотреть ссылку.

5. Анатомия спортсмена: кости и мышцы.

6. Питание спортсмена.

7. История возникновения Олимпийских игр. Олимпиада и тяжелая атлетика.

8. Анатомия спортсмена: сердечно-сосудистая система. Понятие выносливости.

9. Пять физических качеств: скорость, выносливость, гибкость, координация, сила. Что это и их значимость в жизни и тяжелой атлетике.

10. Анатомия спортсмена: взаимосвязь деятельности мозга и наших движений. Глазомер, периферическое зрение.

11. Идеомоторная тренировка. Внимательное представление себя при выполнении технических приемов в игровых условиях. Можно выполнять, закрыв глаза.

12. Просмотр соревнований на ваш выбор с участием любых стран. Анализ занести в дневник: почему именно эти соревнования, что впечатлило в действиях атлетов, тренеров и т.д.

В конце тренировки внести в дневник всю информацию о проделанных заданиях.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 683102919493082611744464588859887286228254441 27

Владелец Ткаченко Юрий Александрович

Действителен С 17.02.2026 по 17.02.2027