

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Республики Хакасия  
«Техникум коммунального хозяйства и сервиса»

Рассмотрена на заседании  
Методического совета  
Протокол № 1  
«6» октября 2023г

Утверждена:  
Заместитель директора по УР  
Ольга В. Роткина  
«9» октября 2023г

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
2023-2025 гг  
«ТЯЖЁЛАЯ АТЛЕТИКА»  
(240 часов)

Уровень программы – базовый  
Направленность программы – физкультурно-спортивная

Автор (ы): Хорошавина Ю. В.  
преподаватель физической культуры

г. Абакан, 2023

## **Раздел 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Из всех видов спортивных состязаний одним из древнейших является поднимание тяжестей. Это занятие столь же естественное, как ходьба, бег, борьба, метания. Уже на заре человечества возник культ силы. Не случайно у всех народов мира есть сказания, мифы и легенды о подвигах богатырей. Силачей боготворили, потому что они были защитой и опорой Отечества, примером для подражания и воспитания юных поколений.

Удивительный этот спорт - тяжелая атлетика. На протяжении многолетней истории в ней появилось немало выдающихся атлетов, поражавших современников высокими спортивными результатами.

### **1.1 Актуальность программы**

Тяжелая атлетика обеспечивает всестороннее физическое развитие. Занятия способствуют развитию силы, силовой выносливости, нужной подвижности в суставах, оказывают положительное воздействие на сердечно-сосудистую и дыхательную систему, повышают функциональные возможности организма. Тяжелая атлетика состоит из двух классических упражнений: рывка и толчка. Кроме этого, на занятиях используются общеразвивающие упражнения для развития силы мышц и специальные упражнения со штангой для рывка и толчка. Систематические занятия тяжелой атлетикой оказывают благоприятное влияние на формирование характера, силы воли, умения владеть собой, отвлекают от вредного влияния улицы.

**Цель** образовательной программы «Тяжелая атлетика» является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие личности через занятия тяжелой атлетикой, привитие интереса к занятиям тяжелой атлетикой.

Освоение программы и достижение поставленной цели образовательного процесса предполагают решение следующих **задач**:

#### **Обучающие задачи:**

- овладение техникой тяжелоатлетических упражнений, навыками спортивного соревнования;
- расширение и углубление знаний воспитанников о видах спорта.

#### **Развивающие задачи:**

- развитие у воспитанников физических качеств: силы, выносливости; развитие основных функций мышления: анализа, сравнения, самоанализа, самоконтроля, самооценки;
- развитие наблюдательности и высокой концентрации внимания.

#### **Воспитательные задачи:**

- пропаганда здорового образа жизни детей и подростков, осознанной потребности в разумном досуге;
- умение адаптироваться в социальных условиях; воспитание патриотизма, формирование желания служить в рядах Вооруженных Сил РФ; профилактика и предупреждение правонарушений среди подростков;

○ воспитание волевых качеств: смелости, решительности, целеустремленности, психологической устойчивости, находчивости в стрессовых ситуациях;

○ воспитание чувства ответственности перед коллективом, чувства товарищества;

○ воспитание спортивного трудолюбия, добросовестного отношения к своим обязанностям.

### **Планируемые результаты обучения.**

#### **В результате обучающиеся будут**

##### **Знать:**

- ✓ основы здорового образа жизни;
- ✓ влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, о профилактике профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличении продолжительности жизни;
- ✓ способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- ✓ условия профессиональной деятельности и зонах риска физического здоровья для специальности;
- ✓ правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями

##### **Уметь:**

- ✓ использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей
- ✓ выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной физической культуры,
- ✓ выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- ✓ проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
- ✓ выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;

##### **Владеть:**

- ✓ навыками спортивной тренировки
- ✓ систематичностью и последовательностью; в физических нагрузках ;
- ✓ постепенного увеличения тренировочных нагрузок.

**Категория обучающихся:** 16-21 год.

**Форма обучения:** очная

**Режим занятий:** 6 часов в неделю.

**Трудоемкость программы:** Программа «Тяжелая атлетика» рассчитана на 2 года обучения. 240 часов: 3 раза в неделю по 2 часа, 24 часа в месяц.

## Раздел 2. Содержание программы

### 2.1. Учебная план

№ п/п	Наименование разделов (модулей) и тем	Аудиторные учебные занятия, учебные работы			Формы контроля
		Всего ауд. часов (ак. час)	Теоретические занятия	Практические занятия	
1	Техника безопасности на занятиях по тяжелой атлетике и правила поведения в спортивном зале	2	2		лекция.
2	Техника безопасности на занятиях по тяжелой атлетике и правила поведения в спортивном зале	2	2		лекция, видео презентация.
3	Значение физической культуры и спорта для подготовки к труду и защите Родины.	2	2		лекция.
4	Значение физической культуры и спорта для подготовки к труду и защите Родины.	2	2		лекция, видео презентация.
5	История развития тяжелой атлетики в России, мире.	2	2		лекция, видео презентация.
6	История развития тяжелой атлетики в России, мире.	2	2		лекция, видео презентация.
7	Сведения о технике тяжелоатлетических упражнений.	2	2		лекция.
8	Сведения о технике тяжелоатлетических упражнений.	2	2		лекция.
9	Рывок классический	2		2	индивидуальные тренировочные занятия

10	Рывок классический, плюс приседания	2		2	индивидуальные тренировочные занятия
11	Рывок в полуприсед	2		2	индивидуальные тренировочные занятия
12	Рывок в полуприсед, с виса	2		2	индивидуальные тренировочные занятия
13	Рывок в полуприсед из исходного положения гриф ниже уровня колен	2		2	индивидуальные тренировочные занятия
14	Рывок в полуприсед из исходного положения гриф ниже уровня колен	2		2	индивидуальные тренировочные занятия
15	Рывок в полуприсед из исходного положения гриф выше уровня колен	2		2	индивидуальные тренировочные занятия
16	Рывок в полуприсед с последующим приседанием со штангой сверху на прямых руках	2		2	тренировка
17	Рывок в полуприсед с последующим приседанием со штангой сверху на прямых руках	2		2	тренировка
18	Рывковая с помоста и из исходных положений гриф ниже колен	2		2	практические занятия.
19	Тяга Рывковая с помоста	2		2	практические занятия.
20	Тяга Рывковая с помоста и из исходных положений гриф	2		2	практические занятия.

	выше колен				
21	Рывковая с помоста и из исходных положений гриф выше колен	2		2	практические занятия.
22	Тяга рывковая, затем рывок классический.	2		2	практические занятия.
23	Тяга рывковая, затем рывок классический.	2		2	практические занятия.
24	Толчок классический,	2		2	практические занятия.
25	Толчок классический	2		2	практические занятия.
26	Подъем на грудь в полуприсед с помоста и из исходных положений гриф ниже колен	2		2	индивидуальные тренировочные занятия
27	Подъем на грудь в полуприсед с помоста и из исходных положений гриф ниже колен	2		2	индивидуальные тренировочные занятия
28	Толчок от груди,	2		2	индивидуальные тренировочные занятия
29	Толчок от груди,	2		2	индивидуальные тренировочные занятия
30	Штанга берется со стоек или из-за головы, тяга толчковая с помоста и из исходных положений гриф ниже колен	2		2	индивидуальные тренировочные занятия
31	Штанга берется со стоек или из-за головы, тяга	2		2	практические занятия.

	толчковая с помоста и из исходных положений гриф выше колен				
32	Штанга берется со стоек или из-за головы, тяга толчковая с помоста и из исходных положений гриф выше колен	2		2	практические занятия.
33	Приседания со штангой на плечах и на груди,	2		2	практические занятия.
34	Приседания со штангой на плечах и на груди,	2		2	практические занятия.
35	Уход в сед из исходного положения гриф на плечах,	2		2	практические занятия.
36	Уход в сед из исходного положения гриф на плечах,	2		2	практические занятия.
37	Хват рывковый.	2		2	практические занятия.
38	Хват рывковый.	2		2	практические занятия.
39	Приседания со штангой на плечах стоя на носках	2		2	практические занятия.
40	Приседания со штангой на плечах стоя на носках	2		2	практические занятия.
41	Приседания в «ножницах» со штангой между ногами в прямых руках;	2		2	практические занятия.
42	Приседания в «ножницах» со	2		2	практические

	штангой между ногами в прямых руках;				занятия.
43	Наклоны с отягощением на «козле»	2		2	практические занятия.
44	Наклоны с отягощением на «козле»	2		2	практические занятия.
45	Наклоны со штангой на плечах	2		2	практические занятия.
46	Стоя на прямых ногах и со штангой на плечах,	2		2	практические занятия.
47	Стоя на прямых ногах и со штангой на плечах,	2		2	практические занятия.
48	Сидя на стуле, со штангой на плечах	2		2	практические занятия.
49	Сидя на стуле, со штангой на плечах	2		2	практические занятия.
50	Жим рывковым хватом из-за головы	2		2	практические занятия.
51	Жим рывковым хватом из-за головы	2		2	практические занятия.
52	Жим рывковым хватом из-за головы с последующим приседанием со штангой сверху.	2		2	практические занятия.
53	Жим рывковым хватом из-за головы с последующим приседанием со штангой сверху.	2		2	практические занятия.
54	Жим штанги от груди, лежа на скамейке	2		2	практические занятия.



55	Жим штанги от груди, лежа на скамейке	2		2	практические занятия.
56	Отжимание	2		2	практические занятия.
57	Отжимание от брусьев	2		2	практические занятия.
58	Тяга штанги к груди, лежа на скамейке	2		2	практические занятия.
59	Тяга штанги к груди, лежа на скамейке	2		2	практические занятия.
60	Лежа на спине поперек скамейки, прямые ноги в упоре.	2		2	практические занятия.
61	Лежа на спине поперек скамейки, прямые ноги в упоре.	2		2	практические занятия.
62	Доставание прямыми ногами до перекладины из виса.	2		2	практические занятия.
63	Лежа на спине на наклонной доске вниз головой, ноги закреплены	2		2	практические занятия.
63	Лежа на животе поперек высокой скамейки, прямые ноги в упоре.	2		2	практические занятия.
64	Лежа на животе поперек высокой скамейки, прямые ноги в упоре.	2		2	практические занятия.
65	Лежа на боку поперек высокой скамейки, прямые ноги в упоре.	2		2	практические занятия.

66	Лежа на боку поперек высокой скамейки, прямые ноги в упоре.	2		2	практические занятия.
67	В положении сидя на полу, ноги вперед, перенос блина прямыми руками вправо-влево.	2		2	практические занятия.
68	В положении сидя на полу, ноги вперед, перенос блина прямыми руками вправо-влево.	2		2	практические занятия.
69	Тяга веса за трос через блок разворотом корпуса.	2		2	практические занятия.
70	Рывок гири в положении стоя с наклоном вперед, одна нога впереди на возвышенном упоре.	2		2	практические занятия.
75	Приседания со штангой	2		2	практические занятия.
76	Приседания со штангой	2		2	практические занятия.
77	Выпады со штангой.	2		2	практические занятия.
78	Выпады со штангой.	2		2	практические занятия.
79	Становая тяга.	2		2	практические занятия.
80	Становая тяга.	2		2	практические занятия.

					занятия.
81	Жим штанги лежа.	2		2	практические занятия.
82	Жим штанги лежа.	2		2	практические занятия.
83	Тяга в наклоне обратным хватом.	2		2	контроль над тренировочными и соревновательными нагрузками
84	Тяга в наклоне обратным хватом.	2		2	контроль над тренировочными и соревновательными нагрузками
85	Жим стоя или «армейский жим».	2		2	контроль над тренировочными и соревновательными нагрузками
86	Жим стоя или «армейский жим».	2		2	контроль над тренировочными и соревновательными нагрузками
87	Тяга штанги к подбородку.	2		2	контроль над

					тренировочными и соревновательными нагрузками
88	Тяга штанги к подбородку.	2		2	контроль над тренировочными и соревновательными нагрузками
89	Подъем на бицепс стоя.	2		2	контроль над тренировочными и соревновательными нагрузками
90	Подъем на бицепс стоя.	2		2	контроль над тренировочными и соревновательными нагрузками
91	Французский жим.	2		2	контроль над тренировочными и соревновательными нагрузками
92	Французский жим.	2		2	контроль над

					тренировочными и соревновательными нагрузками
75	Рывок обеими руками открытый хват	2		2	контроль над тренировочными и соревновательными нагрузками
76	Рывок обеими руками открытый хват	2		2	контроль над тренировочными и соревновательными нагрузками
77	Рывок обеими руками простой хват	2		2	контроль над тренировочными и соревновательными нагрузками
78	Рывок обеими руками простой хват	2		2	контроль над тренировочными и соревновательными нагрузками
79	Рывок обеими	2		2	контроль над

	руками хват замком				тренировочными и соревновательными нагрузками
93	Рывок обеими руками хват замком	2		2	контроль над тренировочными и соревновательными нагрузками
94	Рывок с выпадом	2		2	контроль над физической подготовленностью
95	Рывок с выпадом	2		2	контроль над физической подготовленностью
96	Рывок с подседом	2		2	контроль над физической подготовленностью
97	Рывок с подседом	2		2	контроль над физической подготовленностью
98	Движение при рывке	2		2	контроль над физической подготовленностью

					ностью
99	Движение при рывке	2		2	контроль над физической подготовленностью
100	Толчок обеими руками	2		2	контроль над физической подготовленностью
101	Толчок обеими руками	2		2	контроль над физической подготовленностью
102	Перемещение штанги при толчке	2		2	контроль над физической подготовленностью
103	Перемещение штанги при толчке	2		2	контроль над физической подготовленностью
104	Рывок гири обеими руками 3 попытки	2		2	контроль над физической подготовленностью
105	Толчок обеими руками 3 попытки	2		2	контроль над физической подготовленностью
106	Разводка гантелей лежа	2		2	контроль над

					физической подготовлен ностью
107	Подъем гантелей на бицепс сидя	2		2	мышечная сила
108	Пресс	2		2	мышечная сила
109	Подъём штанги на грудь и жим с груди стоя	2		2	мышечная сила
110	«Протяжка» штанги узким хватом к подбородку	2		2	мышечная сила
111	Спортивные соревнования	2		2	мышечная сила
117	Подведение итогов	2		2	практические занятия.
118	Польза тяжёлой атлетики	2		2	практические занятия.
119	Вред тяжёлой атлетики	2		2	практические занятия.
120	Анкетирование	2		2	практические занятия.
	Итого	240			

### **Раздел 3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

Формы проведения аттестации определяются педагогом в образовательной программе таким образом, чтобы они соответствовали ожидаемым результатам данной программы.

Аттестация обучающихся проводится 2 раза в учебном году:

Входной контроль – сентябрь-октябрь. Оценка физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости.



итоговое оценивание – апрель-май. Форма оценки степени и уровня освоения обучающимися дополнительной образовательной общеобразовательной программы в области физической культуры и спорта.

Критерии оценки результативности определяются по трем уровням результативности: высокий, средний, низкий

Проведение входного контроля и итогового контроля осуществляется педагогом

С целью определения уровня общей и специальной физической подготовленности учащихся отделения тяжелой атлетики за основу принимаются контрольные нормативы по ОФП и СФП.

Перевод в группу следующего года обучения осуществляется при условии положительной динамики показателей общей и специальной физической подготовленности, количественного объема освоения программы.

## Раздел 4. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

### Литература

#### Основная:

1. Бережанский В.О. Специальная физическая подготовка квалифицированных тяжелоатлетов: Автореф. дисс. ... канд. пед. наук. - Львов, 2006. - 20 с.
2. Верхошанский Ю.В. Принципы организации тренировки спортсменов высокого класса в годичном цикле // Теория и практика физической культуры. - 2006. - №2. - С. 24-31.
3. Дворкин Л.С. Силовые единоборства. Атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт. - Ростов на Дону: Феникс, 2001. - 384 с.
4. Кубаткин В.П. Спортивная тренировка как предмет системного исследования / В.П. Кубаткин // Теория и практика физической культуры. - 2003. - №1. - С. 28-31.
5. Марченко В.В. Особенности тренировки тяжелоатлетов / В.В. Марченко, В.Н. Рогозян. // Теория и практика физической культуры. - 2004. - № 2. - С. 33-36.
6. Медведев А.С., Скотников В.Ф., Смирнов В.Е., Денискин В.Н.. Объем и интенсивность тренировочной нагрузки в основных группах упражнений у сильнейших тяжелоатлетов мира в зависимости от массы тела и этапа подготовки: Учебное пособие для спортсменов и тренеров ВШТ, ФПК. - М., 1996.
6. Медико-биологические проблемы физической культуры и спорта в современных условиях (по материалам одноименной Международной научнопрактической конференции) // Теория и практика физической культуры. - 2004. - № 2. - С. 62-63.
7. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов - К.: Олимпийская литература, 2004. - 808 с.
8. Программа развития тяжелой атлетики в Российской Федерации на 2013 - 2020 годы. - М., 2013. - 158 с.
10. Скотников В.Ф., Смирнов В.Е., Якубенко Я.Э. Тяжелая атлетика:
  9. примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР, ТТТВСМ.
10. Смолевский В.М. Централизованная тренировка (подготовка) спортсменов высшего класса: принципы, организация и методы реализации /
  11. В.М. Смолевский // Теория и практика физической культуры. - 2003. - № 5. - С. 28-32.
  12. Спортивная подготовка тяжелоатлетов. Механизмы адаптации. - М.:
  13. Изд. «Теория и практика физической культуры», 2005. - 260 с.

#### Дополнительная:

1. Дворкин Л.С. Подготовка юного тяжелоатлета. - Москва, Советский спорт, 2006. - 338 с.
2. Основы спортивной тренировки: Учебно - методическое пособие. - Волгоград: Издательство Волгоградского государственного университета, 2001. - 88 с
3. Скотников В.Ф., Смирнов В.Е., Якубенко Я.Э. Тяжелая атлетика:
  4. примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР, ТТТВСМ.

#### Интернет-ресурсы:

1. Международная Федерация тяжелой атлетики «<http://www.iwf.net>»
2. Европейская Федерация тяжелой атлетики «<http://www.ewfed.com> *Всероссийские:*
3. Министерство спорта Российской Федерации «<http://www.minsport.gov.ru>»;
4. Олимпийский Комитет России «<http://olympic.ru>»
5. Федерация тяжелой атлетики России «<http://www.rfwf.ru>» *Разное:*
6. Журнал "Олимп" «<http://www.olympsport.ru>»
7. Спортивный клуб "Шатой" «<http://wsport.free.fr/weightlifting.htm>»
8. Мир тяжелой атлетики «<http://heida.ru>»

#### **4.2. Материально-технические условия реализации программы**

1. Гриф 2 шт.
2. Веса (диски) до 250 кг.
3. Гантели переменной массы от 3кг до 12кг 1 пара.
4. Гири спортивные 16,24 кг 5 шт.
5. Маты гимнастические 2 шт.
6. Скамейка гимнастическая 2 шт.
7. Стелаж для хранения дисков и штанг.
8. Стелаж для хранения гантель.
9. Стойка для приседания со штангой.
10. Секундомер.