



КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«БАРНАУЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ  
имени Василия Константиновича Штильке»

---

РАСМОТРЕНА  
на заседании ПЦК преподавателей  
физической культуры,  
протокол от «28» августа 2023 года  
№ 01

УТВЕРЖДЕНА:  
Приказом колледжа  
от «06» сентября 2023 года  
№ 178

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
физкультурно-спортивной направленности «Тяжелая атлетика»  
(срок реализации – 1 год, возраст обучающихся – 15-20 лет)

**Составитель:**  
Пономарев И.А. преподаватели физической  
культуры, первая квалификационная  
категория

г. Барнаул,  
2023 год

### Пояснительная записка

Нормативно-правовой базой дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Тяжелая атлетика» являются:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Зарегистрировано в Минюсте России 26 сентября 2022 г. N 70226);
- 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»;
- Устав КГБПОУ «Барнаульский государственный педагогический колледж имени Василия Константиновича Штильке» и иные локальными нормативными (правовыми) актами колледж.

Данная программа предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений. Теоретические сведения сообщаются в процессе практических занятий. В процессе изучения у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, вырабатывается потребность к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность. Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в колледже. Программа ориентируется на развитие природных качеств личности, предоставляет обучающемуся право усвоить тот уровень программного материала, который ему доступен. Программа одного года обучения направлена на ознакомление с базовыми знаниями по тяжелой атлетике, укрепление здоровья и достижение спортивного результата занимающихся, воспитание интереса к занятиям тяжелой атлетикой, создание базы разносторонней физической и функциональной подготовленности.

Программа составлена с учетом индивидуальных особенностей, обучающихся от 15 до 20 лет.

#### **Цели программы:**

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- освоение знаний о тяжелой атлетике, ее истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- освоение и совершенствование техники базовых упражнений тяжелой атлетики;
- формирование физической культуры личности будущего специалиста, востребованного на современном рынке труда.

#### **Задачи:**

- укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию обучающихся;
- обучение жизненно важным двигательным навыкам, подготовка разносторонне физически развитых, волевых, смелых и дисциплинированных спортсменов, готовых к труду и защите Родины;
- подготовка общественного актива организаторов спортивно-массовой работы по тяжелой атлетике для колледжа.

### Содержание курса

Учебно-тематический план дополнительной общеразвивающей программы по тяжелой атлетике включает в себя теоретическую, общую физическую и специальную физическую, техническую подготовку.

#### Теоретическая подготовка

1. Терминология в тяжелой атлетике. История тяжелой атлетики.
2. Техника безопасности и требования к инвентарю и оборудованию при занятиях тяжёлой атлетикой
3. Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса.
4. Развитие основных физических качеств и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий.
5. Медико-биологические средства восстановления.
6. Личная гигиена. Закаливание. Режим и питание спортсменов.
7. Самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи.
8. Основы техники и технической подготовки.

#### Физическая подготовка

##### 1. Общая физическая подготовка

1.1. Общеразвивающие упражнения для развития силы, выносливости, ловкости, гибкости, координации движения, скоростно-силовых качеств. С весом собственного тела, с предметами (набивными мячами, скакалками, эспандеры, гантели), на снарядах (перекладина, шведская стенка, скамейка, канат).

1.2. Развитие:

-концентрации внимания;

-основных функций внимания: Анализа, сравнения, самоанализа, самооценки.

1.3. Воспитание осознанной потребности в разумном, досуге, здорового образа жизни

1.4. Полосы препятствий.

##### 2. Специальная физическая подготовка

2.1. Классические упражнения.

Разучивание и закрепление классических упражнений тяжелой атлетики-рывка и толчка

Развитие:

-силы, выносливости, гибкости, координации движений;

-основной функции мышления: самоанализа.

Воспитание смелости, решительности, психологической устойчивости.

2.2. Общеразвивающие упражнения для силы мышц и специальные упражнения со штангой. Разучивание и закрепление общеразвивающих упражнений для силы мышц:

-мышц кистей рук;

-сгибателей и разгибателей рук;

-грудных мышц;

-дельтовидных мышц;

-сгибателей бедра;

-спины и брюшного пресса.

Разучивание и закрепление специальных упражнений со штангой:

-рывок с полуприседа с вися, с «V» плинтов;

-рывок без приседа;

-тяга рывковая и рывковая с вися;

-приседание со штангой на выпрямленных руках

-толчок со стоек;

-швунг толчковый;

-толчок штанги из-за головы;

-тяга толчковая и толчковая с вися;

- приседание со штангой на плечах, на груди;
- жим сидя, из-за головы, лежа;
- наклоны со штангой на плечах, через «козла»

**Техническая подготовка**

1. Изучение техники толчка штанги тяжелоатлетического (ознакомление с техникой, изучение движений по фазам, толчок в стойку, фронтальные приседания, швунг).
2. Изучение техники рывка штанги (ознакомление с техникой, изучение техники по фазам, рывок в стойку).
3. Обучение технике толчка штанги тяжелоатлетического (Толчок в низкий сед, Толчок с плинтов. Толчок с груди. Толчок с паузой. Толчок из-за головы. Толчковая тяга Совершенствование техники толчка штанги тяжелоатлетического).
4. Обучение технике рывка штанги тяжелоатлетического (Рывок в полу присед. Рывок с вися. Рывковая тяга.).

**Способы и методы изучения**

В основу отбора и систематизации материала содержания программы положен принцип вариативности, который дает определенную свободу выбора средств и методов, в определении времени для подготовки спортсменов. Исходя из конкретных обстоятельств, при решении той или иной педагогической задачи руководитель может вносить свои коррективы в построении учебно-тренировочных занятий, не нарушая общих подходов.

**Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:**

- тренировочные занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом возрастных и гендерных особенностей занимающихся;
- индивидуальные тренировочные занятия с одним или несколькими обучающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в группу;
- участие в соревнованиях и иных спортивно-оздоровительных мероприятиях.

**Виды деятельности:**

- учебно- тренировочные занятия;
- контрольные тесты;
- контрольно-нормативные требования;
- теоретические занятия;
- восстановительные мероприятия;

Срок реализации программы – 8,5 месяцев

Планируемое количество на освоение программы – 210 часов.

Продолжительность занятий - 6 академических часа в неделю.

Академический час – 45 минут

Наполняемость группы – 12 – 15 человек

**Тематическое планирование**

№	Наименование разделов / тем	Всего, час	Количество часов		Форма организации занятия	Форма контроля
			теория	практика		
1.	Вводное занятие, Правила поведения и техники безопасности на занятиях	4	4		теоретические занятия	
2.	Краткие исторические сведения о возникновении тяжелой атлетики в России.	10	10		теоретические занятия	

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
физкультурно-спортивной направленности «Тяжёлая атлетика»

3.	Места занятий, оборудование, инвентарь и подготовка, профилактика травматизма	12	12		теоретические занятия	контрольные тесты
4.	Правила проведения соревнований.	14	14		теоретические занятия	контрольные тесты
5.	Общая физическая подготовка. Упражнения для развития силовой выносливости и скоростно-силовых качеств.	84		84	учебно-тренировочные занятия, восстановительные мероприятия	контрольно-нормативные требования
6.	Специальная физическая подготовка. Совершенствование техники толчка тяжелоатлетического, рывка штанги	84		84	учебно-тренировочные занятия	контрольно-нормативные требования
7.	Контрольные нормативы	2		2	Контрольный норматив	контрольно-нормативные требования
	Итого:	<b>210</b>	<b>40</b>	<b>170</b>		

### Планируемые результаты

**В результате освоения программы, обучающиеся приобретают следующие знания:**

- знание общефизической подготовки (развитие силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости и других, а также на укрепление здоровья, важнейших органов и систем организма);
- знание перспектив развития тяжелой атлетики в стране и мире;
- знание теории и практики тяжелой атлетики в спорте;
- знание вопросов гигиенического режима спортсмена, врачебного контроля и самоконтроля;
- знание вопросов профилактики травматизма в тяжелой атлетике.

**Личностными результатами** освоения, обучающимися содержания программы, являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения, обучающимися содержания программы, являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий тяжелой атлетикой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- иметь сведения о строении и функциях человеческого организма;
- технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения, обучающимися содержания программы, являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития тяжелой атлетики, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять тяжелую атлетику как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели тяжелой атлетики (антропометрические данные), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- соблюдать требования техники безопасности;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**Ожидаемый результат:** по окончании реализации программы уровень знаний, умений, навыков, обучающихся должен соответствовать требованиям контрольных нормативов по общефизической подготовке.

### **Контроль, его формы и сроки.**

Важнейшей функцией управления педагогическим процессом является контроль, определяющий эффективность реализации программы на всём её протяжении. Применяются следующие виды и формы контроля:

- *текущий контроль* (оценка уровня освоения программы по окончании раздела, темы), осуществляется педагогом в течение всего года в форме наблюдения;
- *промежуточная аттестация* уровня освоения основных умений и навыков проводится один раз в полугодие в форме тестирования по общей физической и специальной подготовке, уровню овладения навыками, а также теоретических знаний.
- *итоговая аттестация* за уровнем освоения умений навыков не проводится. По окончании реализации программы проводится анализ результатов обучающегося в соревнованиях годового спортивного календарного плана районных, городских, краевых мероприятий.

**Контрольные нормативы (тесты):**

Контрольные упражнения	Юноши			Девушки		
	В	С	Н/с	В	С	Н/с
Бег 100м (сек)	13,1	14,1	14,4	16,4	17,4	17,8
Прыжок в длину с места (см)	240	225	210	195	180	170
Прыжок в высоту	150	140	130	130	120	110
Подтягивание из виса на высокой перекладине	14	11	9			
Подтягивание на низкой перекладине				19	13	11
Толкание ядра 3кг.				8	7	6
Толкание ядра 5кг.	9,40	8,40	8,00			

УРОВНИ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ: Высокий (В); Средний (С); Ниже среднего (Н/с).

**ОРГАНИЗАЦИОННО- ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ  
РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

**Медицинские и санитарно-гигиенические требования к лицам, проходящим обучение по Программе:**

Для обучения по программе обучающиеся допускаются после прохождения медицинского осмотра и не имеющих противопоказаний, подтверждающих справкой установленного образца;

В процессе занятий обучающиеся обязаны соблюдать санитарно-гигиенические требования, предъявляемые к режиму дня, местам проведения тренировок, одежде, обуви, питанию и восстановительным средствам.

Обучение проходит в отдельном кабинете, соответствующем нормам САНПИН, для проведения тренировочного процесса и решения задач по обучению занимающихся основными требованиями к материально-технической базе и инфраструктуре организации являются наличие:

1. Тренировочного зала
2. Тренажерного зала
3. Спортивного оборудования: тренажеры со свободными весами, блочные, кардиотренажеры, тренировочный/разминочный помост (размером (300) см шириной/ (250-300) см длиной); штанга, состоящая из грифа (мужской до 20 кг. и женский до 15 кг.), соревновательные/тренировочные диски; замки.
4. Требования спецификации к дискам:  
- Соревновательные диски с соответствующим цветом окраски:  
25 кг красные      2,5 кг красные  
20 кг синие        2 кг синие

15 кг жёлтые      1,5 кг жёлтые  
10 кг зелёные    1 кг зелёные  
5 кг белые        0,5 кг белые.

- Тренировочные диски: цветного производства, как указано выше. Могут быть произведены в чёрном цвете с соответствующей окраской обода и с маркировкой «Тренировочные».

5. Требования к замкам:

Для закрепления дисков на грифе каждая штанга должна быть оснащена замками. Замки должны отвечать следующим требованиям спецификации:

- два (2) замка для каждой штанги
- вес каждого замка 2,5 кг.

6. Весы.

Работу по программе осуществляет преподаватель с высшим педагогическим образованием физкультурно-спортивной направленности, обладающим знаниями и навыками обучения.

**Методическое обеспечение**

Разделы и темы	Формы занятия	Приемы и методы организации занятий	Методический и дидактический материал	Техническое оснащение
Теоретическая подготовка.	Беседа, рассказ.	Словесный, наглядный.	Литература, фотоматериал, видеоматериал.	Тетрадь для записей и зарисовок, ручка, простой карандаш, ластик.
Общая физическая подготовка.	Беседа, рассказ, объяснение, практикум.	Словесный, наглядный, практический.	Литература, фотоматериал, видеоматериал.	Тетрадь для записей и зарисовок, ручка, простой карандаш, ластик. Тренажёры. штанги большие, штанги маленькие, диски для штанги разного веса, гири 12,16,24,32 кг., гантели разного веса, обручи гимнастические, скакалки гимнастические, мячи волейбольные, баскетбольные, футбольные. Секундомер.
Техническая подготовка.	Рассказ, объяснение, практикум.	Словесный, наглядный, практический.	Литература, фотоматериал, видеоматериал.	Тетрадь для записей и зарисовок, ручка, простой карандаш, ластик. Тренажёры. штанги большие, штанги маленькие, диски для штанги разного веса, гири 12,16,24,32 кг., гантели

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
физкультурно-спортивной направленности «Тяжёлая атлетика»

				разного веса, обручи гимнастические, скакалки гимнастические, мячи волейбольные, баскетбольные, футбольные. Секундомер.
Тактическая подготовка.	Рассказ, объяснение, практикум.	Словесный, наглядный, практический.	Литература, фотоматериал, видеоматериал.	Тетрадь для записей и зарисовок, ручка, простой карандаш, ластик. Тренажёры. штанги большие, штанги маленькие, диски для штанги разного веса, гири 12,16,24,32 кг., гантели разного веса, обручи гимнастические, скакалки гимнастические, мячи волейбольные, баскетбольные, футбольные. Секундомер.
Психологическая подготовка.	Рассказ, объяснение, практикум.	Словесный, наглядный, практический.	Литература, фотоматериал, видеоматериал.	Тетрадь для записей и зарисовок, ручка, простой карандаш, ластик. Тренажёры. штанги большие, штанги маленькие, диски для штанги разного веса, гири 12,16,24,32 кг., гантели разного веса, обручи гимнастические, скакалки гимнастические, мячи волейбольные, баскетбольные, футбольные. Секундомер.

### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

#### Основная литература

1. Федеральный закон РФ от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с последними изменениями и дополнениями от 23 июля 2013 г.)
2. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта тяжёлая атлетика (утв. приказом Министерства спорта РФ от 21 февраля 2013 г. № 73)
3. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации (утв. приказом Министерства спорта РФ от 24 октября 2012 г. №325).

4. Программа развития тяжелой атлетики в Российской Федерации – М., 2013. – 158 с. 6.
5. СанПиН 1567-76 (от 08.06.2004 г.). Физкультура и спорт. Требования. 5.СанПиН 2.4.3.1186-03. О допуске к занятиям физической культурой и спортом и распределении занимающихся по группам.
6. Скотников В.Ф., Смирнов В.Е., Якубенко Я.Э. Тяжелая атлетика: примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ. – М., 2005.
7. Виноградов Г.П. Атлетизм: теория и методика тренировки: Учебник, Советский спорт, 2009.- 328 с.: ил.

Дополнительная литература

8. Бережанский В.О. Специальная физическая подготовка квалифицированных тяжелоатлетов: Автореф. дисс. ... канд. пед. наук. - Львов, 2006. – 20 с.
9. Верхошанский Ю.В. Принципы организации тренировки спортсменов высокого класса в годичном цикле // Теория и практика физической культуры. -2006. - №2. - С. 24-31.
10. Дворкин Л.С. Силовые единоборства. Атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт. – Ростов на Дону: Феникс, 2001. – 384 с.
11. Дворкин Л.С. Подготовка юного тяжелоатлета. - Москва, Советский спорт, 2006. – 338 с.
12. Кубаткин В.П. Спортивная тренировка как предмет системного исследования 13. В.П. Кубаткин // Теория и практика физической культуры. -2003. - №1. - С. 28-31.
14. Марченко В.В. Особенности тренировки квалифицированных тяжелоатлетов / В.В. Марченко, В.Н. Рогозян. // Теория и практика физической культуры. - 2004. - № 2. - С. 33-36.
15. 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.
16. 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.
17. Основы спортивной тренировки: Учебно – методическое пособие. – Волгоград: Издательство Волгоградского государственного университета, 2001. – 88 с. 59
18. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов - К.: Олимпийская литература, 2004. - 808 с.
19. Смолевский В.М. Централизованная тренировка ( подготовка) спортсменов высшего класса: принципы, организация и методы реализации / В.М. Смолевский // Теория и практика физической культуры. - 2003. - № 5. - С. 28-32. 21. Спортивная подготовка тяжелоатлетов. Механизмы адаптации. – М.: Изд. «Теория и практика физической культуры», 2005. – 260 с