

муниципальное образовательное учреждение дополнительного образования
Станция туризма и экскурсий «Абрис»

Согласовано:
Методический совет
От «18» сентября 2023г.
Протокол № 2

Утверждаю:
Директор МОУ ДО
Станции туризма «Абрис»
Костров А.А.
2023г.
Принята на заседании
Педагогического совета
Протокол № 3
«19» сентября 2023г.

Физкультурно – спортивная направленность

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«ОФП с элементами тяжёлой атлетики»**

Возраст учащихся: 9-14 лет
Срок реализации: 1 год

Составитель:
Фёдоров Кирилл Алексеевич,
педагог дополнительного образования

Ярославль, 2023г.

Оглавление

I.	Пояснительная записка.....	3
II.	Учебно-тематический план.....	6
III.	Содержание.....	7
IV.	Обеспечение.....	9
VI.	Мониторинг образовательных результатов.....	10
	Список информационных источников.....	11
	Приложения.....	12

I. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «ОФП с элементами тяжёлой атлетики» разработана с учётом:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» (№ 273-ФЗ от 29.12.12);
- Концепции развития дополнительного образования детей в Российской Федерации до 2030 года (№ 678-р от 31.03.2022);
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
- Санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (СП 2.4.3648-20 от 28.09.2020 №28);
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 "Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания" (р. VI «Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);
- Федерального закона «Об основных гарантиях прав ребёнка в Российской Федерации» (№ 124-ФЗ от 24.07.98);
- Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (№ 996-р от 29.05.15);
- Приказа Министерства спорта РФ «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» (№ 1125 от 27.12.13);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 N 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (с изменениями 02.02.2021г. №38);
- Приказ Департамента образования Ярославской области от 07.08.2018 № 19-нп «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Ярославской области» (в ред. приказа от 27.12.2019 № 47-нп);
- Положения о персонифицированном дополнительном образовании детей в городе Ярославле, утв. постановлением мэрии города Ярославля от 08.11.2019 года № 1287;
- Устава МОУ ДО Станции туризма «Абрис».

Программа является модифицированной. За основу взята примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ 2005 года (авторы Скотников В.Ф., Смирнов В.Е., Якубенко Я.Э.).

Тяжёлая атлетика – это олимпийский вид спорта, в котором спортсмены соревнуются в выполнении упражнений по поднятию штанги. В современную тяжёлую атлетику входят два таких упражнения: толчок и рывок.

В отличие от других силовых видов спорта, в тяжёлой атлетике важны не только силовые показатели, но и гибкость, скорость и координация, в связи с технической сложностью 2-х основных тяжёлоатлетических упражнений – рывка и толчка. Научные исследования, тесты, проводимые на известном атлете прошлого века – Юрии Власове – показали, что его скоростные и другие качества лучше, чем у многих легкоатлетов.

Направленность программы

Данная программа относится к физкультурно-спортивной направленности, так как призвана обеспечить необходимый уровень развития жизненно-важных двигательных навыков и физических качеств, способствует гармонизации телесного и духовного единства учащихся, формированию у них таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие.

Актуальность программы

За последние годы наблюдается негативная динамика состояния здоровья подростков, в связи с этим большое значение приобретает внедрение и реализация программ по воспитанию здорового образа жизни.

Двигательная активность, физические упражнения, основные навыки гигиены, правильно организованного питания являются эффективным средством профилактики заболеваний, укрепления здоровья и гармоничного развития личности.

Цель программы: способствовать формированию здорового образа жизни и физического развития учащихся через занятия тяжёлой атлетикой.

Задачи программы:

Образовательные:

- познакомить учащихся с историей возникновения и развития тяжёлой атлетики;
- дать теоретические знания о терминологии, ознакомление с разрядными требованиями, правилами соревнований;
- обучить простейшим способам самоконтроля над физическим состоянием организма во время нагрузки, показателями физической подготовленности;

Воспитательные:

- способствовать формированию нравственно-волевых качеств;
- способствовать формированию бережного отношения учащихся к своему физическому и психическому здоровью.

Развивающие:

- способствовать развитию физических качеств учащихся (сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость).

Условия реализации данной программы

Программа предназначена для работы с учащимися с 9 до 14 лет, не имеющими противопоказаний к занятиям по состоянию здоровья. Количество учащихся в группе 10-15 человек.

Сроки реализации программы

Срок реализации программы 1 год.

Формы и режим занятий

Программа предполагает различные формы проведения занятий: групповая, индивидуальная. Кроме того, помимо тренировочных занятий программа предусматривает анализ техники выполнения соревновательных упражнений, путём просмотра медиаресурсов.

Занятия осуществляются в очном формате. В случае введения ограничительных мер на реализацию дополнительных общеобразовательных программ в очном формате, связанных с санитарно-эпидемиологической обстановкой в субъекте РФ или муниципальном образовании, либо по другим объективным причинам, реализация дополнительных общеобразовательных программ может осуществляться с применением дистанционных образовательных технологий.

Ожидаемые результаты освоения образовательной программы:

1. Результаты теоретической подготовки учащихся:
 - знание истории развития тяжёлой атлетики, имена выдающихся спортсменов;
 - знание места и роли тяжелой атлетики в современном обществе;
 - краткие сведения о строении и функциях человеческого организма;
 - основы гигиены;
 - знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;
 - правила по ТБ во время занятий и соревнований;
 - знание основ здорового питания.
2. Результаты общей и специальной физической подготовки учащихся:
 - укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
 - повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы специальной физической подготовки;
 - развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий тяжелой атлетикой;
 - развитие двигательных способностей в соответствии со спецификой тяжелой атлетики.
3. Результаты технической и тактической подготовки учащихся:
 - иметь представление о биомеханической структуре соревновательных упражнений (рывок классический, толчок классический);
 - освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;
 - освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности учащихся тренировочных нагрузок;
 - знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в тяжёлой атлетике;
 - знание требований техники безопасности при занятиях тяжелой атлетикой;
4. Результаты соревновательной деятельности учащихся:
 - разбираться в системах проведения соревнований по тяжёлой атлетике, правилах соревнований;
 - приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.

Календарный учебный график:

Дата начала	Дата окончания	Кол-во учебных недель	Кол-во часов	Место проведения	Режим занятий
01.09.2023г.	31.05.2024г.	36	216	МОУ СШ № 69	3 раза в неделю по 2 часа

II. Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	теоретические занятия	практические занятия
1.	История развития тяжёлой атлетики в России и за рубежом	1	1	-
2.	Строение и функции организма человека (краткие сведения)	1	1	-
3.	Гигиена, предупреждение травм	1	1	-
4.	Питание и режим дня учащихся	1	1	-
5.	ОФП - общеразвивающие упражнения; - контрольные испытания по физической подготовке	82	2	80
6.	СФП - изучение и совершенствование техники; - выполнения упражнений со штангой; развитие специальных качеств - специальные восстановительные мероприятия	118	2	116
7.	Участие в соревнованиях	4	-	4
8.	Тренерская практика	3	1	2
9.	Контрольные испытания	3	1	2
10.	Воспитательные мероприятия	2	-	2
	ИТОГО:	216	10	206

III. Содержание

1. История развития тяжёлой атлетики в России и за рубежом

Тяжелая атлетика как вид спорта.

Основные исторические данные о становлении и развитии тяжёлой атлетики в мире.

Основные исторические данные о становлении и развитии тяжёлой атлетики в России.

Период СССР.

Развитие тяжелой атлетики в послевоенное время.

Тяжёлая атлетика в Российской Федерации.

2. Строение и функции организма человека (краткие сведения)

Общие понятия о строении организма человека, взаимодействие органов и систем. Система кровообращения и значение крови. Нервная система и краткое понятие о механизме нервной системы. Мышцы, работоспособность мышц и подвижность в суставах. Лёгкие человека, значение дыхания для жизнедеятельности организма. Понятие об утомляемости, перетренированности. Гигиена, закаливание и самоконтроль.

3. Гигиена, предупреждение травм

Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений. Отдых и занятия физической культурой и спортом. Личная гигиена. Гигиена обуви и одежды.

Техника безопасности на занятиях, соревнованиях. Правила поведения в зале.

Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях. Первая доврачебная помощь при травмах.

4. Питание и режим дня учащихся

Принцип планирования рациона при анаэробных силовых тренировках.

Соблюдение рациональной организации учебных и тренировочных занятий, активного и пассивного отдыха, питания, специальных профилактически-восстановительных мероприятий, свободного времени.

5. ОФП

Освоение простых общеразвивающих упражнений. Изучение и анализ более сложных упражнений, входящих в рамки общей физической подготовки.

Практические занятия:

- упражнения с предметами: (скакалки, гантели, набивные мячи, гири и др.)
- упражнения со снарядами: (гантели, набивные мячи, гири и др.);
- упражнения на тренажерных устройствах: (силовой тренажёр, скамья для пресса).

6. СФП

Подробный анализ и глубокое изучение соревновательных упражнений.

Анализ техники выполнения сложных подсобных упражнений.

Практические занятия:

- рывок классический;
- толчок классический;
- схожие по биомеханической структуре с соревновательными упражнениями подсобные двигательные действия.

7. Участие в соревнованиях

Знание правил соревнований, их организация и проведение. Единая всероссийская спортивная классификация, её разрядные нормы и требования.

Практические занятия:

- участие в соревнованиях;
- показательные выступления;
- мастер-классы (в зависимости от санитарно-эпидемиологической обстановки).

8. Тренерская практика

Владение терминологией; основами построения тренировочного занятия. Умение выделять основные части тренировочного занятия (подготовительную, основную, заключительную)

Практические занятия:

- проведение учащимися отдельных частей учебно-тренировочных занятий совместно с педагогом, самостоятельно;
- участие в обсуждении технических элементов, выполненных самостоятельно либо выполненными товарищами.

9. Контрольные испытания

Изучение требований и правил сдачи контрольных нормативов

Практические занятия:

Испытания организуются и проводятся в соревновательной обстановке. Показатели испытаний регистрируются в протоколе.

10. Воспитательные мероприятия

Участие учащихся в воспитательных мероприятиях.

IV. Обеспечение

Формой реализации программы является учебное занятие.

Формы обучения:

- практическое занятие;
- соревнование;
- контрольные занятия, для выявления уровня подготовленности в межсоревновательный период.

Методы обучения:

- словесные (беседа, разбор, объяснение, инструктирование, комментарии и замечания);
- наглядные (метод непосредственной наглядности, просмотр медиаресурсов);
- специфические методы (соревновательный, метод строго регламентированного упражнения, метод целостно-конструктивного упражнения и расчлененно-конструктивного упражнения).

Материально-техническое обеспечение:

- штанги;
- скамейки для жима;
- стойки для приседаний;
- стойки для жима лежа;
- гири;
- гантели разборные;
- тяжелоатлетические диски;
- шведская стена;
- перекладина;
- тренажёры.

V. Мониторинг образовательных результатов

Формы контроля

1. Входной контроль – с целью объективной проверки первоначального уровня знаний, умений и навыков учащихся.
2. Текущий контроль в виде разового максимума в различных упражнениях в соответствии с периодом подготовки.
3. Итоговый контроль в конце учебного года в соревновательной форме, включающий классическое двоеборье: рывок классический, толчок классический.

Список информационных источников

Литература для педагога

1. Аптекарь, М. Л. Тяжелая атлетика: Справочник [Текст] / М. Л. Аптекарь. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 416с.
2. Виноградов, Г. П. Атлетизм: теория и методика тренировки: Учебник для студентов вузов по спец. "Физическая культура" [Текст] / Г. П. Виноградов. – М.: Советский спорт, 2009. – 328с.
3. Воробьев, А. Н. Методика тренировки /Тяжелая атлетика: Учебник для институтов физической культуры [Текст] / А. Н. Воробьев, Р. А. Роман. – : ФиС, 1999. – 304с.
4. Воробьев, А. Н. Тяжелая атлетика: Учеб. для ИФК [Текст] / А. Н. Воробьев. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 240с.
5. Воробьев, А. Н. Тяжелая атлетика. Учебник для институтов физической культуры [Текст] / А. Н. Воробьев. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 234с.
6. Гужаловский, А. А. Основы теории и методики физической культуры Учебник для институтов физической культуры [Текст] / А. А. Гужаловский. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 352с.
7. Дворкин, Л. С. Влияние занятий тяжелой атлетикой на функциональное состояние сердечно-сосудистой системы подростков [Текст] / Л. С. Дворкин. – Краснодар : НИИ проблем физической культуры и спорта, 2000. – 147с.
8. Дворкин, Л. С. Подготовка юного тяжелоатлета: Учебное пособие [Текст] / Л. С. Дворкин. – М. : Советский спорт, 2006. – 396с.
9. Дворкин, Л. С. Силовая подготовка юных атлетов [Текст] / Л. С. Дворкин, Н. И. Младинов. – Екатеринбург: УГУ, 1992. – 80с.
10. Дворкин, Л. С. Тяжелая атлетика [Текст] / Л. С. Дворкин. – М.: Юрайт, 2017. – 273 с.
11. Дворкин, Л. С. Тяжелая атлетика, Том 2 [Текст] / Л. С. Дворкин. – М.: Юрайт, 2017. – 236с.
12. Дворкин, Л. С. Тяжелая атлетика: методика подготовки юного тяжелоатлета [Текст] / Л. С. Дворкин. – М.: Юрайт, 2017. – 395с.
13. Дворкин, Л. С. Тяжелая атлетика: Учебник для студентов вузов по спец. "Физическая культура и спорт" [Текст] / Л. С. Дворкин. – М.: Советский спорт, 2005. – 600с.
14. Дворкин, Л. С. Юный тяжелоатлет [Текст] / Л. С. Дворкин. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 160с.
15. Жеков, И. П. Биомеханика тяжелоатлетических упражнений [Текст] / И. П. Жеков. – М.: Физкультура и спорт, 1976. – 192с.
16. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры, учебник для институтов физической культуры [Текст] / Л. П. Матвеев. – М.: ФиС, 1991. – 543с.
17. Роман, Р. А. Тренировка тяжелоатлета в двоеборье [Текст] / Р. А. Роман. – М.: Физкультура и спорт, 1974. – 152с.
18. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений [Текст] / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 480с.

Литература для учащихся

1. Журналы «Спортивная жизнь России» - с 1986г. по 2006г.
2. Журналы «Олимп» - с 2000г. по 2008г.
3. Журналы «Физическая культура и спорт» - с 1986г. по 2004г.
4. Юный тяжелоатлет» - под ред. Л.С. Дворкина, М.: ФиС - 1982г.

Контрольные вопросы
(примерные)

1. Относится ли тяжёлая атлетика в программу Олимпийских игр?
2. Для чего создаются резервы в сборной команде?
3. Какие вы знаете рекорды в тяжёлая атлетике? Перечислите.
4. Какие основные мышечные группы человека вы знаете?
5. Какие гигиенические требования предъявляются к месту проведения соревнований?
6. Что такое тренированность?
7. Первая доврачебная помощь при ушибах, растяжениях.
8. Влияют ли индивидуальные особенности организма человека на выполнение техники соревновательного двоеборья?
9. Механизмы энергообеспечения при выполнении силовой работы?
10. Средства и методы восстановления после двигательной активности?

Контрольные упражнения
(примерные)

СИЛА:

- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на максимальное количество раз в одном подходе;
- подъём ног к перекладине в вися на 100° (не менее 6 раз);
- кистевой динамометр;
- подтягивания из виса на высокой перекладине на максимальное количество раз в одном подходе.

ВЫНОСЛИВОСТЬ:

- вис на перекладине с согнутыми руками (подбородок выше перекладины) на максимальное время.

СКОРОСТНО-СИЛОВЫЕ КАЧЕСТВА:

- тест Абалакова;
- прыжок в длину с места.

ГИБКОСТЬ:

- выкруты гимнастической палки вперед (назад) из положения стоя;
- наклон туловища вперед из положения седа ноги врозь (см);
- «мостик» (см);
- приседания руки за голову (см).