

Министерство образования и науки Челябинской области  
государственное автономное профессиональное образовательное учреждение  
Челябинской области

**«ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»**




УТВЕРЖДАЮ:  
Директор ГАПОУ ЧО ПК

А.А. Лындин  
2023 г

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
(общеразвивающая программа)  
«Тяжелая атлетика»**

Магнитогорск, 2023г.

РАССМОТРЕНО:  
на заседании предметной (цикловой)  
комиссии Технологии материалов  
Протокол № 1 от «31» августа 2023 г.  
Руководитель ПЦК

 / В.Ю. Андреева /  
Подпись

**Разработчик:**

1. Зонов Евгений Владимирович, мастер производственного обучения ГАПОУ ЧО «Политехнический колледж»

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Тяжелая атлетика» разработана в соответствии с требованиями Федерального Закона от 29.12.2012г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации», Приказа Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (зарегистрировано в Минюсте России 26.09.2022 N 70226) и направлена на удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом; укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1</b>	<b>Общие положения.....</b>	<b>4</b>
1.1	Цель реализации программы .....	4
1.2	Направленность программы.....	4
1.3	Нормативно-правовые основы разработки программы .....	4
1.4	Требования к результатам освоения дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы.....	4
1.5	Категория слушателей.....	5
1.6	Трудоемкость обучения.....	5
1.7	Форма обучения.....	5
1.8	Режим занятий.....	5
<b>2</b>	<b>Содержание программы.....</b>	<b>6</b>
2.1	Учебный план .....	6
2.2	Календарный учебный график .....	7
2.3	Рабочая программа .....	8
2.3.1	Структура и содержание учебной программы.....	8
2.3.2	Рабочий тематический план и содержание учебной программы.....	9
<b>3</b>	<b>Условия реализации учебной программы</b>	<b>13</b>
3.1	Материально-техническое обеспечение .....	13
3.2	Информационное обеспечение обучения .....	13
3.3	Организация образовательного процесса.....	14
3.4	Кадровое обеспечение образовательного процесса .....	14
<b>4</b>	<b>Оценка качества освоения программы.....</b>	<b>15</b>

### 1 ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

## 1.1 ЦЕЛЬ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Целью реализации дополнительной общеобразовательной программы является:

- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;
- укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни.

## 1.2 НАПРАВЛЕННОСТЬ ПРОГРАММЫ – физкультурно - спортивная

## 1.3 НОРМАТИВНО - ПРАВОВЫЕ ОСНОВЫ РАЗРАБОТКИ ПРОГРАММЫ

Нормативную правовую основу разработки дополнительной общеобразовательной программы составляют:

- Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», зарегистрировано в Минюсте России 26.09.2022 N 70226;
- Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 г. № 1726-р);
- Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172-14);
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
- Локальные акты образовательной организации.

## 1.4 ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ (ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ) ПРОГРАММЫ

В результате освоения дополнительной общеобразовательной программы, слушатель должен приобрести следующие знания и умения:

слушатель должен знать:

- краткие сведения о строении и функциях организма человека;
- влияние физических упражнений с отягощениями на организм занимающихся;
- основы требований гигиены тяжелоатлетов;
- требования к режиму и спортивному питанию;
- требования к оборудованию и инвентарю тяжелоатлетического зала;
- правила организации и проведения соревнований;
- основы техники выполнения классических, вспомогательных и общеразвивающих упражнений;
- требования безопасности на учебно-тренировочных занятиях по тяжелой атлетике.

слушатель должен уметь:

- владеть техникой выполнения общеразвивающих упражнений;
- владеть техникой выполнения упражнений спортивной гимнастики;
- владеть техникой классических упражнений (рывок штанги двумя руками; толчок штанги двумя руками; рывок гири одной рукой; толчок гирь двумя руками);
- владеть техникой тяжелоатлетических упражнений;
- выполнять нормативы спортивных разрядов.

#### 1.5 КАТЕГОРИЯ СЛУШАТЕЛЕЙ

К освоению общеобразовательной (общеразвивающей) программы допускаются:

- любые лица без предъявления требований к уровню образования;
- обучающиеся ГАПОУ ЧО «Политехнический колледж», осваивающие основные профессиональные образовательные программы СПО.

#### 1.6 ТРУДОЕМКОСТЬ ОБУЧЕНИЯ

Количество часов на освоение программы согласно учебному плану составляет **180 академических часов**, в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка – **180 акад. часов**;

#### 1.7 ФОРМА ОБУЧЕНИЯ – очная

#### 1.8 РЕЖИМ ЗАНЯТИЙ: согласно календарного учебного графика

## 2 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

## 2.1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Наименование разделов и тем	Общая трудоемкость, час	Аудиторные занятия, час.				Самостоятельная работа слушателей, час.
			Всего аудиторных часов	Лекции	Лабораторные работы	Практические занятия	
1	Раздел 1 Теоретическая подготовка	8	8	8	-	-	-
2	Раздел 2 Общая физическая подготовка	40	40	4	-	36	-
3	Раздел 3 Специальная физическая подготовка	128	128	2	-	126	-
4	Раздел 4 Контрольные испытания (сдача нормативов по весовым категориям)	4	4	-	-	4	-
	<b>Итого</b>	<b>180</b>	<b>180</b>	<b>14</b>		<b>166</b>	



## 2.3 РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

### 2.3.1 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ

#### Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов (акад.)</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>180</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>180</b>
в том числе:	
Теория	14
лабораторные занятия	-
практические занятия	166
контрольные работы	-
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>-</b>
в том числе:	-
Виды самостоятельной работы:	-



### 2.3.2 Рабочий тематический план и содержание учебной программы

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа слушателей	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1 Теоретическая подготовка	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	
	1 <b>Физическая культура и спорт в России</b> Физическая культура и спорт - составная часть культуры, одно из средств воспитания и укрепления здоровья, всестороннего развития граждан. Значение физической культуры для трудовой деятельности людей и защиты Российского государства. Единая российская спортивная классификация, ее значение в развитии спорта в России и в повышении мастерства российских спортсменов. Разрядные нормы и требования спортивной классификации по тяжелой атлетике.	1	2
	2 <b>Краткий обзор развития тяжелой атлетики в России и за рубежом</b> Характеристика тяжелоатлетического спорта, его место и значение в отечественной системе физического воспитания. Возникновение и развитие тяжелой атлетики как вида спорта. Первые чемпионаты мира и Европы по поднятию тяжестей, участие в них сильнейших атлетов дореволюционной России, их успехи у достижения.	1	2
	3 <b>Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки</b> Спортивная тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Понятие о физиологических основах физических качеств, необходимых тяжелоатлету. Особенности функциональной деятельности центральной нервной системы, органов кровообращения, дыхания при занятиях тяжелой атлетикой. Продолжительность восстановления физиологических функций организма после различных по величине тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях.	2	2
	4 <b>Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена</b> Гигиена, закаливание, режим, питание и питьевой режим спортсмена. Весовой режим тяжелоатлета. Допустимые величины регуляции веса тела у двоеборцев и троеборцев в зависимости от возраста. Показатели веса тела в зависимости от ростовых показателей. Набор веса и переход в более тяжелую весовую категорию.	1	2

	5	<b>Самоконтроль пред тренировочного и тренировочного состояния спортсмена</b> Самоконтроль пред тренировочного и тренировочного состояния спортсмена. Понятие о травмах. Травматические повреждения, характерные для занятий тяжелой атлетикой, меры их профилактики. Оказание первой помощи. Основы спортивного массажа.	1	2
	6	<b>Помещения, оборудование и инвентарь для занятий тяжелой атлетикой</b> Требования к спортивному залу для занятий тяжелой атлетикой и подсобным помещениям. Размеры зала. Освещение. Вентиляция. Покрытие стен, пола, помостов. Оборудование и инвентарь тяжелоатлетического зала. Штанги: рекордная, тренировочная, народная, с обрешиненными дисками. Устройство штанги. Гири, гантели, эспандеры.	1	2
	7	<b>Правила соревнований, их организация и проведение</b> Правила проведения соревнований. Нормативы по тяжелой атлетике. Определение личных и командных результатов соревнований. Оборудование и инвентарь.	1	2
	<b>Практические занятия</b>		-	
	<b>Лабораторные работы</b>		-	
	<b>Контрольные работы</b>		-	
	<b>Самостоятельная работа</b>		-	
<b>Раздел 2 Общая физическая подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>40</b>	
	1	Требования к общефизической подготовке (ОФП) тяжелоатлетов. Средства ОФП и их характеристика. ОФП как средство восстановления работоспособности и активного отдыха спортсмена.	1	2
	2	Правила безопасности при выполнении упражнений по тяжелой атлетике.	1	2
	<b>Практические занятия</b>			
	1	Контрольные тесты для выявления уровня развития ОФП: – подтягивание на турнике; – прыжок в длину; – приседание со штангой на плечах; – тяга становая.	2	
	2	Учебно- тренировочные занятия, включающие общеразвивающие упражнения: упражнения для развития силы; упражнения для развития физических качеств (быстроты, гибкости, ловкости, выносливости, расслабления мышц).	18	
	3	Учебно- тренировочные занятия, включающие упражнения спортивной	18	

		гимнастики: (упражнения на турнике, брусьях, на гимнастических снарядах.		
		<b>Лабораторные работы</b>	-	
		<b>Контрольные работы</b>	-	
		<b>Самостоятельная работа</b>		
<b>Раздел 3 Специальная физическая подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>128</b>	
	1	<b>СФП тяжелоатлетов и краткая характеристика ее средств</b> Взаимосвязь ОФП и СФП. Характеристика физических качеств тяжелоатлета: мышечная быстрота движений, выносливость, ловкость и гибкость. Краткая характеристика применения средств СФП для различных групп занимающихся.	2	2
	<b>Практические занятия</b>		<b>126</b>	
	4	Разминка (классические упражнения без снарядов (имитация); классические упражнения с палочкой (имитация); упражнения на спортивных тренажерах; упражнения с гантелями; упражнения с гириями; упражнения на турнике; упражнения на брусьях)	14	
	5	Развивающие упражнения (приседание со штангой на спине; приседание со штангой на груди; жимы лежа, сидя, стоя; наклоны со штангой стоя; наклоны со штангой сидя; упражнения на гимнастических снарядах и т.д.)	14	
	6	Скоростные упражнения (рывковые швунги штанги; толчковые швунги штанги; рывок штанги с высокого вися; взятие штанги на грудь с высокого вися; рывковые и толчковые тяги с вися)	14	
	7	Упражнения на выносливость (толчки гири; рывки гири; жимы гири; приседания с гириями; бег по пересеченной местности)	14	
	8	Упражнения на развитие гибкости (упражнения на гимнастических снарядах)	14	
	9	Упражнения для развития координации движений	14	
	10	Отработка техники классических упражнений (рывок, толчок, гиревой спорт)	14	
	11	Вспомогательные упражнения (тяга толчковая, тяга рывковая, рывковая протяжка, тяга становая, взятие на грудь и т.д.)	14	
	12	Классические упражнения (рывок штанги двумя руками; толчок штанги двумя руками; рывок гири; толчок гири)	14	
		<b>Лабораторные работы</b>	-	
		<b>Контрольные работы</b>	-	
	<b>Самостоятельная работа</b>	-		
<b>Раздел 4</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>4</b>	

Контрольные испытания (сдача нормативов по весовым категориям)	1		-	
	<b>Практические занятия</b>		4	
	13	Контрольные испытания (сдача нормативов на итоговых соревнованиях).	4	
	<b>Лабораторные работы</b>		-	
	<b>Контрольные работы</b>		-	
<b>Самостоятельная работа</b>		-		
<b>Всего:</b>			<b>180</b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ

#### 3.1. Материально-техническое обеспечение

Реализация дополнительной общеобразовательной программы осуществляется в учебном кабинете; в спортивном зале.

Оборудование учебного кабинета:

- рабочее место преподавателя;
- места по числу слушателей;
- комплект учебно-методической документации.

Технические средства обучения:

компьютер, средства отображения информации, проектор, экран, монитор.

Оборудование спортивного зала:

- гимнастическая стенка;
- гири, гантели, штанги;
- турник;
- перекладина для подтягивания туловища и ног;
- спортивные тренажеры;
- спортивные маты;
- стол для армреслинга;
- гимнастические скамейки;
- помосты для штанг;
- помосты для гирь;
- гимнастические снаряды;
- приспособление для прессы;
- зеркала большого размера;
- пояса штангистов;
- ременные тяги;
- пирамиды для хранения дисков, гантелей и грифов.

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения

**Основные источники:**

1. Дворкин, Л. С. Тяжелая атлетика: учебник для студентов вузов, осуществляющих образовательную деятельность по направлению 521900 –Физ. культура и специальности 022300 – Физ. культура и спорт / Л. С. Дворник. – М.: Совет. спорт, 2005. – 596 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.

**Дополнительные источники:**

1. Воробьев, А.Н. Тяжелая атлетика: учебник для институтов физической культуры –

Т99, 3-е изд., - М.: Физкультура и спорт, 1981.- 256с., ил.

### **3.3 Организация образовательного процесса**

Организация учебного процесса при освоении программы осуществляется согласно рабочему учебному плану и графику учебного процесса.

### **3.4 Кадровое обеспечение образовательного процесса**

Реализация программы обеспечивается педагогическими работниками образовательной организации.

#### 4. ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

**Контроль и оценка** результатов освоения дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы осуществляется посредством проведения текущего контроля, который осуществляется в процессе оценки устных ответов, практических занятий и контрольных испытаний с учетом физической и технической подготовленности занимающихся. По окончании курса слушателям выдается сертификат.

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<b>Умения:</b>	
– владеть техникой выполнения общеразвивающих упражнений;	– оценка выполнения практических заданий №2,5,6,7,8,9,
– владеть техникой выполнения упражнений спортивной гимнастики;	– оценка выполнения практических заданий №3;
– владеть техникой выполнения классических упражнений (рывок штанги двумя руками; рывок гири и толчок гирь двумя руками);	– оценка выполнения практических заданий №4, 10, 12;
– владеть техникой выполнения вспомогательных упражнений;	– оценка выполнения практических заданий №11;
– владеть техникой тяжелоатлетических упражнений;	– оценка выполнения практических заданий №4-12;
– выполнять нормативы спортивных разрядов;	– оценка выполнения практических заданий №1- №13;
<b>Знания:</b>	
– краткие сведения о строении и функциях организма человека;	– оценивание устных ответов;
– влияние физических упражнений с отягощениями на организм занимающихся;	– оценивание устных ответов;
– основы требований гигиены тяжелоатлетов;	– оценивание устных ответов;
– требования к режиму и спортивному питанию;	– оценивание устных ответов;
– требования к оборудованию и инвентарю тяжелоатлетического зала;	– оценивание устных ответов;
– правила организации и проведения соревнований;	– оценивание устных ответов;
– основы техники выполнения классических, вспомогательных и общеразвивающих упражнений;	– оценивание устных ответов;
– требования безопасности на учебно-тренировочных занятиях по тяжелой атлетике.	– оценивание устных ответов.

