

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ОКА»**

Рассмотрена на
педагогическом совете
(протокол от 24.03.2026г.)

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора
МБУ ДО «СШ «Ока»
от 24 марта 2026 № 44од

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА»**

Направленность: Физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: от 9 лет
Срок реализации программы: 1 год

Разработчик: Горицкова Ирина Константиновна
инструктор-методист МБУ ДО «СШ «Ока»

округ Муром, 2026

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Общеобразовательная программа по тяжелой атлетике предполагает подготовку по виду спорта тяжелая атлетика.

Программа разработана как совокупность мер, планов, действий на основе следующих нормативно-правовых актов:

- Федерального закона от 04.12.2007г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ»;
- Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
- Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта тяжелая атлетика утвержденного приказом Минспорта РФ от 14.11.2025г. № 655.
- Устава МБУ ДО «СШ «Ока».

Цели и задачи программы:

- укрепление здоровья, разностороннее развитие
- гармоничное развитие физических качеств, формирование жизненно необходимых двигательных навыков
- воспитание педагогических, организаторских и гигиенических навыков
- привитие интереса к тяжелой атлетике и спорту
- подготовка организма к длительной и напряженной силовой работе
- воспитание сознательной дисциплины, чувства дружбы, преданности коллективу и других черт характера
- - общее и специальное развитие волевых качеств – целеустремленности и самостоятельности, инициативы и решимости, смелости и настойчивости, выдержки и самообладания
- формирование здорового образа жизни (рациональный режим дня, питания, отдыха, занятий спортом)
- профилактика заболеваний

Задачи спортивно-оздоровительного этапа:

1. Привлечение максимально возможного количества детей и подростков к систематическим занятиям.
2. утверждение здорового образа жизни.
3. всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
4. овладение основами техники

На этап спортивно-оздоровительной подготовки в группы зачисляются желающие заниматься спортом и имеющие разрешение врача. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники выбранного вида спорта, выбор спортивной специализации, выполнение контрольных нормативов для зачисления на следующий этап обучения.

Актуальность программы:

Данная программа направлена на общее физическое развитие ребенка, расширение кругозора в мире спорта, формирование жизненно важных двигательных навыков и взаимодействует с другими науками: физикой, биомеханикой, математикой, биологией, физиологией.

Возраст детей участвующих в реализации программы – с 9 лет.

Программа сохраняет преемственность подходов и принципов, содержит необходимые данные, отвечающие современным требованиям и условиям работы тренеров-преподавателей МБУ ДО «СШ «Ока».

Формы и режим занятий:

1. Урочная форма - учебно-тренировочные занятия
2. Неурочная форма - самостоятельные занятия по индивидуальным планам, занятия оздоровительного характера.
3. Соревновательная форма - соревнования, контрольные занятия, сдача нормативов и др.
4. Теоретические занятия

Режим учебно-тренировочной работы.

год обучения	возраст	количество обучающихся	количество часов в неделю	требования по физ. и тех. подготовке
Спортивно - оздоровительная группа	с 9 лет	15	6	нормативы по ОФП, экзамен по теор. подготовке

Ожидаемые результаты

- Улучшение физической подготовленности детей
- Укрепление здоровья и общего самочувствия

Определение итогов реализации программы:

- контрольные срезы
- контрольно-переводные испытания
- соревнования школьного масштаба
- текущее и комплексное медицинское обследование функций организма, весоростовых показателей.

**Учебный план подготовки тяжелоатлетов на 52 недели
в спортивно-оздоровительной группе**

№ пп	Разделы подготовки	Этап подготовки
		До года
		6 ч/н
1	Теоретические занятия	
	1. Физическая культура и спорт	0,5
	2. Краткий обзор развития	0,5

	т/атлетики	0,5	Практическая подготовка
	3. Краткие сведения о строении и функциях организма	1	
	4. Общая и специальная физическая подготовка.	0,5	
	5. Краткие сведения о физиологических основах тренировки	0,5	
	6. Места занятий. Оборудование и инвентарь, техника безопасности.	0,5	
	7. Основы техники выполнения упражнений	1	
	8. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим дня и питание.	0,5	
	9. Психологическая подготовка.		
	Всего часов	6	
2	Общая физическая подготовка	146	На начальном этапе обучения (первые три месяца) предусмотрена
3	Специальная физическая подготовка	100	
4	Технико-тактическая подготовка	58	
5	Контрольные испытания	2	
	Общее количество часов	312	

ено 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.

На этапе спортивно-оздоровительной подготовки 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 по плечам (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.

В первом календарном году для спортсменов сохраняется принцип однонаправленности тренировок и общее количество упражнений (до 6) в уроке.

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.

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. 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

В ходе тренировочного процесса должно происходить нарастание не только количественных, но и качественных параметров нагрузки. Важным фактором повышения эффективности (напряженности) тренировок служат комбинированные упражнения (КОУ) и различные режимы мышечной деятельности (РРМД).

Нарастание объема и интенсивности тренировочной нагрузки в многолетней динамике сопровождается не только увеличением количества упражнений и их сложностью, но и ростом суммарного количества упражнений (с учетом всех тренировок за год) и роста количества тренировок по годам.

Несмотря на кажущееся многообразие, круг средств специальной силовой подготовки довольно ограничен. По существу начинающие и квалифицированные спортсмены применяют одни и те же средства, разница лишь в объеме и интенсивности их выполнения. Это, во-первых, приводит к однообразию занятий, во-вторых, организм адаптируется к ставшему привычным раздражителю и не отвечает на него теми приспособительными перестройками, на которые рассчитывает спортсмен. Как правило, упражнения подбираются просто «на силу» и носят общеразвивающий характер. В последние годы объем нагрузки заметно возрос. Однако нельзя согласиться с положением, когда увеличение объема тренировочной работы рассматривается как единственная или в лучшем случае наиболее доступная возможность повышения эффективности подготовки спортсменов. Систематическое расширение и смена состава средств постоянно освежает эмоциональную окраску и, следовательно, увеличивает эффективность тренировочного процесса.

4. Методическое обеспечение общеразвивающей программы.

Учебный материал представлен по видам подготовки: технико-тактической, физической, психологической, методической и соревновательной. В технико-тактической подготовке предусматривается изучение техники тяжелоатлетических упражнений, а также рассматриваются варианты ведения тактической борьбы на помосте в зависимости от реально складывающейся ситуации на соревнованиях, рассматриваются наиболее показательные моменты соревновательной борьбы ведущих тяжелоатлетов прошлого и современного этапов развития тяжелоатлетического спорта посредством анализа видеоматериалов и протоколов соревнований. Физическая подготовка делится на общую и специальную. Специальная физическая подготовка представлена средствами, принадлежащими тяжелоатлетическому спорту, общая - средствами других видов деятельности. Психологическая подготовка базируется на развитии волевых и нравственных качеств. Методическая подготовка содержит учебные материалы по теории и методике тяжелой атлетики и судейской практике. Раздел рекреации представлен материалами по восстановительным мероприятиям.

В нормативной части излагаются параметры зачетных требований по основным разделам подготовки по годам обучения, учебный план и планы-графики расчета учебных часов по годам обучения.

Для достижения физического и нравственного совершенства необходимо решить следующие задачи: образовательные, воспитательные и оздоровительные. Образовательные задачи состоят из усвоения теоретических и методических основ тяжелой атлетики, овладения двигательной культурой рывка и толчка штанги, основными принципами подготовки к соревнованиям.

Решение воспитательных задач предусматривает воспитание нравственных и волевых качеств. Оздоровительные задачи позволяют контролировать развитие форм и функций организма, сохранять и укреплять здоровье на основе использования восстановительных и медицинских мероприятий.

На теоретических занятиях занимающиеся тяжелой атлетикой овладевают знаниями по истории вида спорта, способами наблюдения и другими необходимыми профессиональными навыками, осваивают методические основы планирования, методов обучения, анализа критериев и параметров тренировочных нагрузок.

Занятия подразделяются на учебные, учебно-тренировочные, контрольные и модельные, рекреационные, а соревнования - на основные, отборочные и контрольные.

На учебных занятиях изучают различные элементы техники и тактической борьбы, исправляют ошибки, закрепляют знакомые двигательные действия, знакомятся с новыми упражнениями. В тренировочных занятиях многократно повторяют хорошо освоенные элементы техники тяжелоатлетических упражнений, совершенствуют их в условиях различного объема и интенсивности тренировочных нагрузок.

Учебно-тренировочные занятия представляют собой тип занятий, объединяющий учебные и тренировочные занятия. В них осваивают новый учебный материал и закрепляют пройденный.

Контрольные занятия проводятся с конкретной задачей проверки оценки уровня подготовленности тяжелоатлетов по разделам подготовки технической, тактической, физической и морально-волевой.

Модельные занятия предусматривают соответствие содержания занятий с программой предстоящих соревнований, их регламентом и контингентом участников.

Занятия по воспитанию физических и психических качеств состоят из занятий по тяжелой атлетике и другим видам спорта. Из тяжелой атлетики используются тренировочные и контрольные занятия, из других видов - круговая тренировка, тренировочные и другие типы занятий.

Рекреационные занятия характеризуются малыми объемами, низкой интенсивностью, а также эмоциональной разгрузкой. Практикуются также прогулки по лесу (парку), бальнеологические процедуры, применение массажа, душа, ванн, использование бассейна, помещения для гигиенического сна, музыка и др.

На практических занятиях решаются вопросы обучения двигательным действиям и воспитанию необходимых физических качеств. В данном случае важное значение имеет разминка, включающая различные упражнения - для разных групп мышц, акробатические элементы, бег, прыжки и имитационные упражнения техники рывка и толчка с металлической палкой.

№ п/п	Вид обучения	Действия тренера и спортсмена
1.	Сообщающий	1. Тренер сообщает учебную информацию 2. Спортсмен слушает, воспринимает, копирует способ действия, выполняет учебное задание

2.	Программированный	<ol style="list-style-type: none"> 1. Тренер предлагает программу, расчлененный учебный материал по дозам (шкалам) 2. Контроль тренера и самоконтроль тяжелоатлета. Атлет усваивает учебную информацию последовательно, по частям
3.	Проблемный	<ol style="list-style-type: none"> 1. Тренер ставит проблему, выделяет ее основные части 2. Тренер заинтересовывает (вскрывает противоречие), тяжелоатлет формирует побудительные стимулы к решению проблемы 3. Тяжелоатлет осознает, понимает проблемную ситуацию, осуществляет поиск ответа, обеспечивает процесс разрешения проблемы, получает результат, усваивает знания, вырабатывает способ их приобретения
4.	Игровой	<ol style="list-style-type: none"> 1. Присвоение ролей субъектов обучения, игровой эксперимент, результат, обсуждение, выводы
5.	Самостоятельный	<ol style="list-style-type: none"> 1. Тяжелоатлет находит, осознает, творчески преобразовывает, усваивает, применяет, вырабатывает способы формирования умений, использует знания, умения и навыки в практике

Культура поведения, доброжелательность старших по отношению к младшим, примеры трудолюбия, скромности и честности играют большую роль в спортивной биографии занимающихся тяжелой атлетикой. Равные права и единые требования к спортсменам облегчают построение педагогического обучения и повышают его эффективность.

Ознакомление с двигательным действием должно происходить в соответствии с принципом сознательности и активности с помощью рассказа, объяснения, демонстрации и практического опробования (в целом или по частям), что позволяет выделить и использовать имеющиеся в двигательном опыте тяжелоатлета готовые элементы и подсистемы координации, которые должны служить предпосылкой для построения движения.

Обучение двигательным действиям представляет собой процесс познания процесса системы движений, входящих в состав конкретного действия, и закономерности связей между ними. Это относится как к форме, так и к содержанию двигательных действий.

Классификация видов обучения

На этапе первоначального обучения двигательному действию ведущими методами являются расчлененное разучивание его отдельных частей и применение систем подводящих упражнений. Целостное воспроизведение движения играет ведущую роль по мере того, как спортсмен овладевает его частями.

На этапе детализированного разучивания применяются формы словесных методов в определенной логической последовательности: разбор, анализ, самоотчет. С целью углубленного осмысления действия используются формы зрительной и двигательной наглядности.

В дальнейшем происходит переход ведущей роли управления движениями к двигательному анализатору и связанное с этим «сужение ведущей афферентации», что затем позволяет исключить зрительный контроль над движением.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег 30 м (не более 5,0 с)
	Бег 60 м (не более 8,0 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок вверх с места (не менее 64 см)
	Прыжок вверх с разбега (не менее 128 см)
	Прыжок в длину с места (не менее 252 см)
	Прыжок в длину с разбега (не менее 460 см)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 10 с (не менее 8 раз)
	Подъем ног к перекладине в висе на 100° (не менее 8 раз)
Выносливость	Вис на перекладине с согнутыми руками (не менее 8 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжки на гимнастическую скамейку за 10 с (не менее 10 раз)
	Прыжок в длину с места (не менее 120 см)

1. Список литературы

1. *Воробьев А.Н.* Тяжелоатлетический спорт: Очерки по физиологии и спортивной тренировке. - 2-е изд. - М.: Физкультура и спорт, 1977.-254с.
2. *Верхошанский Ю.В.* Закономерности процесса становления спортивного матерства // Теория и практика физической культуры. 1966.-№11.-С. 18-21.
3. *Верхошанский Ю.В.* Основы специальной силовой подготовки в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1970. - 264 с.
4. *Горулев П. С., Румянцева Э.Р.* Женская тяжелая атлетика: проблемы и перспективы: Учебное пособие. - М.: Теория и практика физической культуры», 2004. - 199 с.
5. *Дворкил Л. С.* Юный тяжелоатлет. - М.: Физкультура и спорт, 1982.-160с.
6. *Лукашев А.А.* Анализ выполнения техники рывка тяжелоатлетами высокой квалификации: Автореф. дис.... канд. пед. наук. - М., 1972. - 35 с.
7. *Медведев А. С.* Система многолетней тренировки в тяжелой атлетике: Учебное пособие для тренеров. - М.: Физкультура и спорт, 1986.-272 с.
8. *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, слушателей ВШТ, ФПК, аспирантов и студентов, обучающихся по программе бакалавра и магистра. - М., 1996. - 59 с.
9. *Роман Р. А.* Тренировка тяжелоатлета. - 2-е изд., перераб., доп. -М.: Физкультура и спорт, 1986. - 175 с.
10. Типовое положение о школах высшего спортивного мастерства (ШВСМ) / Комитет по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР; Главное спортивно-методическое управление. - М., 1976.-41с.
11. Тяжелая атлетика: Поурочная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. - М.: Физкультура и спорт, 1985. - 600 с.
12. Тяжелая атлетика: Учебник для ин-тов физ. культ.- 4-е изд., пере-раб. и доп. / Под ред. А.Н. Воробьева. - М.: Физкультура и спорт, 1988. -238с.
13. Тяжелая атлетика: Программа для спортивных школ молодежи.-М., 1964.-34с.

14. Тяжелая атлетика: Программа и методические рекомендации для отделений тяжелой атлетики общеобразовательных школ-интернатов спортивного профиля. - М., 1977. - 71 с.

15. Тяжелая атлетика: Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. - М., 1977. - 62 с.

16. *Филин В.П.* Воспитание физических качеств у юных спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1974. - 252 с.

17. *Фролов В.И.* Анализ координационной структуры соревновательных и специально-вспомогательных тяжелоатлетических упражнений: Автореф. дис. . канд. пед. наук. - М., 1976. - 29 с.

18. *Фролов В.И., Лукашев А.А.* Сравнительный анализ техники рывка и подъема штанги на грудь для толчка. Тяжелая атлетика. Ежегодник-78. - М.: Физкультура и спорт, 1978. - С. 26-28.

19. *Черняк А.В.* Нормативы ОФП в тяжелой атлетике // Теория и практика физической культуры. - 1967. - № 8. - С. 38.