

Муниципальное автономное учреждение  
дополнительного образования Детско-юношеская спортивная школа  
Аургазинского района

Программа принята на  
педагогическом Совете  
МАУ ДО ДЮСШ  
Аургазинского района  
Протокол № 1 от 25.08.2022 г.

«Утверждаю»

Директор МАУ ДО ДЮСШ  
Аургазинского района



Р.Р.Якупов

Дополнительная общеобразовательная программа по тяжелой атлетике  
(разработана в соответствии с федеральными государственными  
требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации  
дополнительных общеобразовательных программ  
в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим  
программам, утвержденными приказом Минспорта РФ от 12 сентября 2013  
года №730)

Программа рассчитана на детей от 7 до 18 лет.  
Срок реализации программы 8 лет.

с. Толбазы, 2022 г.

## Оглавление

№ п/п	Наименование раздела	Страница
	Пояснительная записка	3
1	Нормативная часть	4
1.1	Длительность этапов подготовки, минимальный возраст обучающихся, минимальное количество обучающихся на этапах – 5	4
1.2	Процентное соотношение видов подготовки на этапах	5
1.3.	Нормативы общей физической подготовки специальной физической подготовки для зачисления в группы на спортивно-оздоровительном этапе	5
2.	Учебный план	5
2.1.	Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки	5
2.2.	Учебно-тематический план	6
2.3.	Годовой учебный план – схема годичного цикла подготовки	6
3.	Методическая часть	6
3.1	Теоретическая подготовка	6
3.2.	Практическая подготовка	7
3.2.1.	Общая физическая подготовка	7
3.2.2.	Специальная физическая подготовка	8
3.2.3.	Восстановительные мероприятия	11
	Список литературы	12

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**Тяжёлая атлетика** – олимпийский вид спорта, в основе которого лежит выполнение упражнений по поднятию штанги над головой. Соревнования по тяжёлой атлетике на сегодняшний день включают в себя два упражнения: рывок и толчок.

*Рывок* — упражнение, в котором спортсмен осуществляет подъём штанги над головой одним слитным движением прямо с помоста на полностью выпрямленные руки, одновременно подседая под неё, это низкий сед или разножка Попова. Затем, удерживая штангу над головой, спортсмен поднимается, полностью выпрямляя ноги.

*Толчок* — упражнение, состоящее из двух отдельных движений. Во время взятия штанги на грудь, спортсмен отрывает её от помоста и поднимает на грудь, одновременно подседая («низкий сед» или «разножка Попова»), а потом поднимается. Затем он полуприседает и резким движением посылает штангу вверх на прямые руки, одновременно подседая под неё, разбрасывая ноги чуть в стороны (швунг) или вперед-назад («ножницы»). После фиксирования положения штанги над головой спортсмен выпрямляет ноги, ставя стопы на одном уровне (параллельно), удерживая штангу над головой.

Тяжелоатлеты имеют три попытки в каждом упражнении. Объединенное общее двух наиболее успешных попыток определяет общий результат в весовой категории. Весовые категории у мужчин и женщин разные. Тяжелоатлет, у которого не получилось успешно выполнить хотя бы один рывок и один толчок проигрывает и выбывает из соревнования.

### **Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность**

Дополнительная общеразвивающая программа по тяжёлой атлетике разработана в соответствии с:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года № 273-ФЗ;
- Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 01.12.2007 года № 329-ФЗ (ред. от 23.06.2014г.);
- Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта, утвержденных приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 г. №1125;
- Методическими рекомендациями по организации спортивной подготовки в Российской Федерации» от 12.05.2014 года № ВМ-04-10/2554.
- Устава МАУ ДО ДЮСШ Аургазинского района

Данная программа по тяжёлой атлетике направлена на отбор одарённых детей, укрепление здоровья спортсменов, воспитания стойкого их интереса к занятиям спортом.

Программа рассчитана на детей, подростков, молодых людей (с 7 до 18 лет).

**ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ** - развитие и совершенствование физических качеств и двигательных способностей, улучшение физической подготовленности и физического развития посредством занятий тяжёлой атлетикой.

**ЗАДАЧИ:**

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепления здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

Система дополнительной общеразвивающей программы по тяжёлой атлетике представляет собой организацию и проведение, физкультурно-спортивной и тренировочной деятельности обучающихся, по общей физической подготовке, специализированной подготовке.

Общеразвивающая образовательная программа охватывает спортивно-оздоровительный период обучения.

На этап начальной подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом, имеющие письменное разрешение врача и заявление от одного из родителей.

Расписание занятий составляется администрацией ДЮСШ по представлению тренера-преподавателя в целях установления благоприятного режима занятий, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Учебный материал представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки тяжёлоатлетов: теоретическую, ОФП, восстановительные мероприятия.

## **1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ**

**1.1. ДЛИТЕЛЬНОСТЬ ЭТАПОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ, МИНИМАЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ ЛИЦ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ НА ЭТАПЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ И МИНИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ В ГРУППАХ НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА ТЯЖЁЛАЯ АТЛЕТИКА**

Этапы спортивной подготовки	Длительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Спортивно-оздоровительный этап	Весь период	<b>7</b>	15-30

**1.2. ЭТАПНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ВИДАМ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ И ИХ**

**ПАРЦИАЛЬНОЕ СООТНОШЕНИЕ НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
ПО ВИДУ СПОРТА ТЯЖЁЛАЯ АТЛЕТИКА (ЖЕНЩИНЫ/МУЖЧИНЫ)**

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки
	Спортивно-оздоровительный этап
	Весь период
Теоретическая подготовка (%)	4,8 - 6,2
Общая физическая подготовка (%)	41,1 - 52,9
Специальная физическая подготовка (%)	40,1 - 51,5
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	1,2 - 1,6

**1.3. НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ**

№ п/п	Нормативы
1	Отжимание (количество раз)
2	Прыжок в длину с места (см)
3	Бег 30 м (сек)

## 2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 46 недель занятий непосредственно в условиях ДЮСШ и дополнительные 6 недель для тренировки в спортивно-оздоровительном лагере и по индивидуальным планам на период их отдыха.

**2.1. НОРМАТИВЫ МАКСИМАЛЬНОГО ОБЪЕМА ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ**

Этапный норматив	СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП
Год подготовки	Весь период
Количество часов в неделю	6
Общее количество часов в год:	312

## 2.2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Разделы подготовки	Спортивно-оздоровительный этап
теория	16
ОФП	121
СФП	122
Контрольные испытания	3
Восстановительные мероприятия	3
ИТОГО	276

## 2.3. ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН-СХЕМА ГОДИЧНОГО ЦИКЛА ПОДГОТОВКИ

Примерный годовой план распределения учебных часов для спортивно-оздоровительных групп:

Содержание занятий	месяцы											Ито- го	меся- цы	Всего часов
	учебные часы на 46 недель												+ 6 неде- ль	
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	46 нед.	8	
теория	2	2	2	2	1	1	2	2	1	1		16		16
ОФП	10	12	12	12	12	11	12	12	10	12	12	127	18	145
СФП	10	11	12	11	12	10	11	11	10	12	12	122	18	140
Контрольные испытания	4								4			8		8
Инструкторская и судейская практика														
Восстановительные мероприятия		1		1				1				3		3
соревнования	В соответствии с календарным планом спортивно-массовых мероприятий													
ИТОГО	26	26	26	26	25	22	25	26	25	25	24	276	36	312

## 3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

### 3.1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций. Учебный материал распределяется на весь период обучения. Теоретические знания должны иметь целевую направленность, вырабатывать у занимающихся умения использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

Темы теоретических занятий:

1. Физическая культура и спорт в России. (Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. Значения физической культуры и спорта для трудовой деятельности людей)
2. Краткий обзор развития тяжелой атлетика в России и за рубежом.
3. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировки.
4. Краткое сведение о строении и функциях организма человека.
5. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена.
6. Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи.
7. Основы техники тяжелой атлетика и методики обучения тяжелой атлетике.
8. Планирование спортивной тренировки.
9. Правила соревнований, их организация и проведение.

### 3.2. ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

#### 3.2.1. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

ОФП осуществляется строевыми упражнениями, общеразвивающими упражнениями без предметов и с предметами, упражнениями на гимнастических снарядах, упражнениями других видов спорта.

1. СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ - раскрывают понятия о строе, выполнении команд, расчет группы, повороты, движения.
2. ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ БЕЗ ПРЕДМЕТОВ - упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для туловища, для ног, для всех частей тела.
3. ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ С ПРЕДМЕТАМИ - со скакалкой, набивными мячами, гимнастической палкой и т.д.
4. УПРАЖНЕНИЯ НА ГИМНАСТИЧЕСКИХ СНАРЯДАХ
  - Канат (лазание по вертикальному канату, шесту с помощью рук и ног, лазание без помощи ног, размахивание в висе).
  - Козел (опорные прыжки – ноги врозь, согнув ноги, боком, вскочить на козла и соскочить и т.д.).
  - Перекладина (подтягивания, качи, переворот в упор, соскоки и т. д.).
  - Гимнастическая стенка (в висе поднимание и опускание согнутых и прямых ног, разведение и сведение, круговые движения ногами и т. д., стоя у стенки наклоны туловища вперед, назад, в стороны с опорой ногой о рейку, лежа или сидя, наклоны вперед, назад и т. д.).
5. АКРОБАТИКА (кувырок вперед, назад, в боковые стороны, стойки на лопатках, на плечах, стойка на руках у стены и с помощью партнера, кувырки с разбега вперед, стойка на голове, переворот колесом, мост, кувырок назад в стойку на голове, на руках.).
6. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА ( бег 60, 100 м., прыжок в длину с места, в высоту с места, метание и т. д. ).
7. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (баскетбол, волейбол, бадминтон, ручной мяч, настольный теннис, футбол и т. д.).

## 8. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ (с бегом, с прыжками, с метанием, с перетягиванием каната, эстафеты и т. д.).

### 3.2.2. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

включает в себя:

- Изучение и совершенствование техники тяжелоатлетических упражнений.
- Развитие специфических качеств тяжелоатлета.

Оба раздела применяются в учебно-тренировочном процессе параллельно и на всех этапах спортивной подготовки.

#### ИЗУЧЕНИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ТЯЖЕЛОАТЛЕТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ.

##### РЫВОК

1. Является сложным в координационном отношении скоростно-силовым упражнением. Сложность упражнения возрастает с увеличением глубины подседа под штангу, поэтому целесообразно сначала усвоить упражнение, не прибегая к расстановке ног. С этой целью лучше использовать рывок в полуприсед.

2. Рывок с уходом в подсед

Старт, подход к штанге, постановка ног, дыхание. Стартовое положение (захват, ширина хвата, положение рук, ног, туловища, головы). Разновидности старта (статистический отчет, динамический). Дыхание перед выполнением упражнения.

Поднимание штанги до ухода в подсед – ТЯГА: направление, амплитуда и скорость движения звеньев тела, характер мышечных усилий.

ПОДГОВКА К ПОДРЫВУ И ПОДРЫВ: определение места начала подрыва, положение звеньев тела перед подрывом, направление, амплитуда и скорость движения отдельных звеньев тела, согласование мышечных усилий.

Уход в подсед – действия атлета при уходе в подсед способствуют дальнейшему подъему штанги. Способы ухода (разножка, ножницы). Взаимодействие атлета со штангой. Зависимость высоты фиксации штанги в подседе от подвижности в голеностопных, коленных и тазобедренных суставах. Величины углов в этих суставах.

Вставание из подседа – выпрямление ног, туловища, перестановка ног, фиксация штанги.

Опускание на помост. Дыхание при рывке.

##### ТОЛЧОК

1. Толчок- такое же сложное в координационном отношении упражнение. Оно состоит из двух движений – поднятие штанги на грудь и толчок от груди. Сложность этого упражнения нарастает с увеличением веса штанги. Однако и уменьшение веса тела может резко исказить технику упражнения.



Рекомендуется сначала осваивать толчок от груди, затем- подъем штанги на грудь. В дальнейшем объединение этих действий не вызывает каких-либо затруднений.

Подъем штанги на грудь. Старт - подход к штанге, постановка ног, дыхание.

Стартовое положение – захват, ширина захвата, местонахождения звеньев тела.

Разновидность старта – динамический (с подготовленными горизонтальными и вертикальными движениями) и статистический. Выбор наиболее целесообразного старта и закрепление техники его выполнения.

Начало подъема (тяги) – направление, амплитуда, скорость движения звеньев тела, характер мышечных усилий. Нахождение оптимальных соотношений в разгибании коленных и тазобедренных суставов с учетом силы мышц ног и туловища.

Подготовка к подрыву, подрыв – определение места начала подрыва, положение звеньев тела перед подрывом, характер развиваемых мышечных усилий. Направление, амплитуда и скорость движения звеньев тела в подрыве.

Уход под штангу способами – полуприсед, разножка, ножницы. Перестановка ног. Взаимодействие атлета и штанги (подведение-подворот локтей под гриф, опускание туловища, отклон, прогиб), местонахождение звеньев тела в крайнем нижнем положении для толчка со штангой.

Толчок штанги от груди.

Исходное положение – со штангой на груди, определение наиболее эффективного местонахождения грифа и звеньев тела.

Предварительный подсед – направление движения, глубина подседа.

Толчок – направление, характер развиваемых мышечных усилий.

Уход под штангу способами – полуприсед (без расстановки ног) и ножницы, перестановка ног в передне-заднем направлении. Взаимодействие атлета и штанги

(опускание туловища, выпрямление рук). Движение звеньев тела перед уходом под штангу. Местонахождение звеньев тела в крайнем нижнем положении ухода.

Вставание со штангой – порядок перестановки ног, фиксация штанги, опускание штанги на помост, дыхание при толчке.

Совершенствование техники рывка – целостное и расчлененное выполнение отдельных периодов и фаз движения со штангой разного веса.

Специально-вспомогательные упражнения – рывок в полуподсед, рывок без подседа, рывок с виса, рывок стоя на возвышении, приседания со штангой на выпрямленных руках, выполнении тяги рывковой с различными

отягощениями в быстром, среднем, медленном темпе и т. д. Электростимуляционная избирательная тренировка мышц.

Совершенствование техники толчка – целостный и расчлененный метод выполнения классического толчка.

Специально-вспомогательные упражнения – подъем штанги в полуприсед, подъем на грудь с подставок, стоя на возвышении, тяга толчковая сподризом, без подрыва, приседания со штангой на груди и на плечах, швунг толчковый, швунг без подседа, толчок штанги из-за головы и т. д.

Применение активного и пассивного растяжения мышц. Электростимуляционная тренировка мышц.

Для успешного выполнения скоростно-силовых упражнений (рывок, толчок) важно развивать физические качества: быстроту и силу. Существует три метода развития максимальных усилий при подъеме штанги: метод повторного поднимания, метод максимальных усилий, поднимание неопредельных весов с максимальной скоростью.

Специфические качества тяжелоатлетов развиваются также с помощью специальных упражнений:

- рывок и специальные упражнения со штангой для рывка;
- толчок и специальные упражнения со штангой для толчка;
- специальные упражнения со штангой общего значения (рывковые упражнения и подъемы штанги различными способами из различного исходного положения, ходьба со штангой на плечах, на груди способом «ножницы», жим ногами штанги, приседания со штангой на плечах и на груди способом «ножницы», наклоны со штангой на плечах, швунг жимовой, жим со стоек и т. д.);
- упражнение в изометрическом и уступающем режимах работы мышц (медленное опускание штанги на помост или до положения в висе, медленное опускание штанги, сгибая ноги и туловище, медленное приседание в полуприсед со штангой на прямых руках, упоры на закреплённом грифе штанги в различных фазах рывка и толчка);
- упражнения с гирями (16, 24, 32 кг) – подъем к плечу одной или двух гирь, одной или двумя руками, выжимание или толчок одной или двух гирь, одной и двумя руками, одновременно и попеременно, бросание гири одной или двумя руками и т. д.;
- упражнения с гантелями (до 5 кг) – сгибание и разгибание рук в локтевых суставах, выжимание, поднимание рук в верх, в перед, в стороны и т. д., разведение рук в стороны с поворотом, без поворота, прыжки с гантелями, наклоны и движения по кругу с движениями рук и без движения и т. д.;
- упражнения для развития силы мышц; кисти, сгибателей и разгибателей рук, дельтовидных, грудных, трапециевидных мышц, сгибателей и разгибателей бедра, мышц брюшного пресса, спины;

- упражнения в изометрическом и уступающем режимах работы для отдельных групп мышц.

### **3.2.3. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И МЕРОПРИЯТИЯ**

Возросшие объем и интенсивность тренировочного процесса в современной тяжелой атлетике вызывают необходимость в планировании и проведении эффективных мероприятий по обеспечению ускорения восстановительных процессов в организме спортсмена с целью повышения его работоспособности, предупреждения перенапряжений, травм и других нарушений в состоянии здоровья. Восстановительные мероприятия должны рассматриваться как неотъемлемая часть тренировочного процесса, так как основную роль в повышении тренированности играют процессы суперкомпенсации (сверхвосстановления).

Восстановительные мероприятия делятся на четыре группы средств:

- а) психологические;
- б) педагогические;
- в) гигиенические;
- г) медико-биологические.

Педагогические средства предусматривают построение одного тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов.

Специальные психологические воздействия – обучение приемам психорегулирующей тренировки осуществляет тренер или психолог.

Гигиенические средства – требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания, необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, инвентарю.

Медико-биологическая группа восстановительных средств – рациональное питание, витаминизацию. Физические средства восстановления: ручной, инструментальный массаж, души (подводный, вибрационный), ванны, сауна, физиотерапевтические воздействия и т. д.

Восстановительные мероприятия проводятся в целях профилактики согласно годовому учебному плану-графику. В случае резкого снижения работоспособности могут проводиться по необходимости.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Учебник для институтов физической культуры. А. Н. Воробьев
2. Программа по тяжелой атлетике для ДЮСШ А. Д. Ермаков, В. И. Фролов, А.Н.Воробьев
3. Тяжелая атлетика (сборник статей) Р. А. Романов
4. Современная тренировка тяжелоатлетов А. Н. Воробьев
5. Типовой план-проспект учебной программы для ДЮСШ, СДЮШОР, 2001
6. Силовые единоборства, 2001 Л.С. Дворкин
7. Примерная программа для ДЮСШ, СДЮСШОР, В.Ф. Сотников, В.Е. Смирнов, ШВС по тяжелой атлетике, 2005 г. Я.Э. Якубенко
8. Женская тяжёлая атлетика: проблемы и перспективы г. (Учебное пособие) П.С. Горулев, Э.Р.Румянцева
9. Мой опыт тренировки, 1977 г. В.И.Алексеев
10. Лапутин А.Н. Специальные упражнения тяжелоатлетов. - М.: Физкультура и спорт, 1993.
11. Аптекарь М.Л.: Тяжёлая атлетика. - М.: Физкультура и спорт, 1983
12. Агудин, В. Н. Совершенствование рывка и подъема на грудь с помощью вспомогательных упражнений / В.Н. Агудин. / Тяжелая атлетика: Ежегодник. - М.: Физкультура и спорт, 1972.
13. Бернштейн, Н.А. О построении движений / Н.А. Бернштейн. – М.: Медгиз, 1947. – 214 с.
14. Румянцева Э.Р., Горулев П.С. Спортивная подготовка тяжелоатлетов. Механизмы адаптации. - М.: Изд. "Теория и практика физической культуры", 2005. - 260 с.
15. Дворкин Л.С. Тяжёлая атлетика: учебник для вузов /Л.С. Дворкин; 1-я и 2-я главы - Л.С. Дворкин, А.П. Слободян. - М.: Советский спорт, 2005.- 600 с.
16. Дворкин Л.С. Подготовка юного тяжелоатлета. Учебное пособие. - М.: "Советский спорт", 2006, - 452 с.