Комитет по образованию Санкт-Петербурга
Санкт-Петербургское государственное автономное
профессиональное образовательное учреждение
«Морская техническая академия имени адмирала Д.Н. Сенявина»

РАССМОТРЕНО И ПРИНЯТО
Педагогическим советом
«31» августа 2026 г.
Протокол № 127

УТВЕРЖДАЮ
Приказом № 53-о от 28 августа 2026 г.
Директор СПб ГАПОУ
«МТА имени адмирала Д.Н. Сенявина»
Никитин Виктор Анатольевич В.А. Никитин

Подписано: Никитин Виктор Анатольевич
DN: cn=Никитин Виктор Анатольевич, c=RU, o=СПб МТА им.адмирала Д.Н Сенявина, ou=Администрация, email=sait@spbmtc.com
Дата: 2026.10.15 09:10:25 +03'00'

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

ТЯЖЁЛАЯ АТЛЕТИКА - 2

Срок освоения: 1 год
Возраст обучающихся: 16-20 лет

Разработчик:
Сидоров Владимир Витальевич,
педагог дополнительного образования

г. Санкт-Петербург
2026 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая дополнительная общеразвивающая программа (далее ДОП) разработана с учетом Федерального Закона от 29.12.2012г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»; Федерального Закона от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»; Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р; Распоряжения Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»; Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»; Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»; Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»; Приказа Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»; Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»; Постановления Главного государственного 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 молодёжи»; Постановления Главного государственного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»; Паспорта федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование» (утвержденного президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 24.12.2018 № 16); Письма Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций»; Распоряжения Комитета по образованию Санкт-Петербурга «Об утверждении Критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными предпринимателями Санкт-Петербурга» от 25.08.2022 № 1676-р; Устава Санкт-Петербургского государственного автономного профессионального образовательного учреждения «Морская техническая академия имени адмирала Д.Н. Сенявина»; Лицензии на образовательную деятельность и др. локальных актов учреждения.

В соответствии с распоряжением РФ от 29 мая 2015г № 996 «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года» в дополнительной общеразвивающей программе максимально использован воспитательный потенциал учебных занятий и мероприятий. В программе также большое внимание уделяется подготовке каждого обучающегося к общественной жизни и последующей трудовой деятельности. Большое значение придаётся гражданско-патриотическому воспитанию обучающихся.

Из всех видов спортивных состязаний одним из древнейших является поднимание тяжестей. Это занятие столь же естественное, как ходьба, бег, борьба, метания. Уже на заре человечества возник культ силы. Не случайно у всех народов мира есть сказания, мифы и

легенды о подвигах богатырей. Силачей боготворили, потому что они были защитой и опорой Отечества, примером для подражания и воспитания юных поколений.

Удивительный этот спорт - тяжелая атлетика. На протяжении многолетней истории в ней появилось немало выдающихся атлетов, поражавших современников высокими спортивными результатами.

Тяжелая атлетика обеспечивает всестороннее физическое развитие. Занятия способствуют развитию силы, силовой выносливости, нужной подвижности в суставах, оказывают положительное воздействие на сердечно-сосудистую и дыхательную систему, повышают функциональные возможности организма. Тяжелая атлетика состоит из двух классических упражнений: рывка и толчка. Кроме этого, на занятиях используются общеразвивающие упражнения для развития силы мышц и специальные упражнения со штангой для рывка и толчка. Систематические занятия тяжелой атлетикой оказывают благоприятное влияние на формирование характера, силы воли, умения владеть собой, отвлекают от вредного влияния улицы.

Основные характеристики ДОП:

Программа имеет **физкультурно-спортивную направленность.** Программа позволяет сформировать знания, а также значимые качества и умения, необходимые при изучении тяжелой атлетики.

Адресат программы: в реализации программы «Тяжёлая атлетика-2» принимают участие юноши и девушки в возрасте 16 - 20 лет. Наличие базовых знаний по предмету «физическая культура», специальная физическая подготовка в данной предметной области приветствуется.

Актуальность: В наше время в жизни современного молодого человека существует проблема гиподинамии. Такая ситуация, о которой уже не один день бьют тревогу педагоги, врачи и ученые, опасна, прежде всего, создающимся дефицитом двигательной активности. Естественно, что в условиях повышенной учебной нагрузки и дефицита двигательной активности обучающихся, важнейшую роль играет эффективная организация спортивно-оздоровительной работы, в том числе во внеурочное время. Вот почему среди наиболее эффективных средств спортивно-оздоровительной работы с обучающимися во внеурочное время тяжёлая атлетика занимает ведущее место. Этот вид спорта развивает двигательную активность, улучшает сердечно - сосудистую и дыхательную систему, укрепляет иммунную систему организма.

Отличительные особенности программы заключаются в том, что она построена на широком использовании методик, связанных с включением в каждую тему разнообразных теоретических знаний и практических приемов, способствующих систематическому формированию и поддержанию у обучающихся подросткового возраста мотивации к здоровому образу жизни.

Программа «тяжёлая атлетика» дает возможность не только укрепить здоровье обучающихся, но и воспитать волю к победе и умение преодолевать трудности, позволяет научить подростка брать ответственность за всю команду.

Также реализация программы позволяет сформировать профессионально значимые качества и умения, получить положительный социальный опыт, оказать помощь в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании участников.

Педагогическая целесообразность: совершенствовать умения и навыки спортивной игры, для привлечения обучающихся к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

ДОП обеспечивает необходимые условия для личностного развития, укрепления здоровья, профессионального самоопределения обучающихся, создаёт благоприятные условия для разностороннего развития личности, выработки высоких нравственные качеств, психологической устойчивости, прививает любовь к Отечеству и готовность к его защите.

В ходе выполнения программы создаются необходимые условия для личностного развития и укрепления здоровья обучающихся, социализации их в обществе, формирования системы нравственных ценностей.

Программа позволяет подготовить обучающихся к получению судейских категорий, дающих возможность участвовать в судействе соревнований по тяжёлой атлетике.

Уровень освоения программы - базовый.

Срок освоения программы – 1 год.

Объём программы - 216 учебных часа. Занятия проходят по 6 учебных часов в неделю.

Цель программы:

Целью образовательной программы «Тяжелая атлетика-2» является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие личности через занятия тяжелой атлетикой, привитие интереса к занятиям тяжелой атлетикой

Задачи:

образовательные:

- овладение техникой тяжелоатлетических упражнений, навыками спортивного соревнования;
- расширение и углубление знаний воспитанников о видах спорта.

развивающие:

- развитие у воспитанников физических качеств: силы, выносливости; развитие основных функций мышления: анализа, сравнения, самоанализа, самоконтроля, самооценки;
- развитие наблюдательности и высокой концентрации внимания.

воспитательные:

- пропаганда здорового образа жизни детей и подростков, осознанной потребности в разумном досуге;
- умение адаптироваться в социальных условиях;

воспитание патриотизма, формирование желания служить в рядах

Вооруженных Сил РФ; профилактика и предупреждение правонарушений среди подростков;

- воспитание волевых качеств: смелости, решительности, целеустремленности, психологической устойчивости, находчивости в стрессовых ситуациях;
- воспитание чувства ответственности перед коллективом, чувства товарищества;
- воспитание спортивного трудолюбия, добросовестного отношения к своим обязанностям.

Планируемые результаты:

личностные:

- формирование мотива для реализации потребности в социально значимой деятельности;
- формирование навыков взаимопонимания, сотрудничества, позитивного взаимодействия, ответственности за свои поступки;
- воспитание российской гражданской идентичности: уважения к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа страны, а также к истории России, языку и культуре;
- умение устанавливать причинно-следственные связи, ориентироваться в разнообразии решений задач;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, гражданской позиции и ценностям;
- формирование способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- формирование умения адекватно принимать оценку преподавателей и сверстников;
- формирование умения планировать собственную деятельность, осуществлять самоконтроль, проявлять инициативу при поиске способа решения поставленных задач;
- формирование адаптивного типа взаимодействия со сверстниками и взрослыми;
- привитие здорового образа жизни;

- усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей.

метапредметные:

- формирование умений самостоятельно планировать пути достижения целей, а также умения ориентироваться в неожиданных ситуациях;
- формирование умений соотносить свои действия с планируемыми результатами;
- формирование умения оценивать правильность выполнения учебной задачи;
- формирование умения определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения;
- формирование умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и интересов членов команды;

предметные:

- формирование знаний о истории тяжёлой атлетике;
- формирование знаний о правилах тяжёлой атлетики;
- формирование знаний, умений и навыков по основам ЗОЖ;
- формирование знаний о судействе соревнований;
- формирование умения выполнять ОРУ;
- формировать умение оказать первую помощь при травме;
- формирование умений выполнять технические приемы тяжёлой атлетики;
- формирование знаний по основам техники безопасности при занятиях тяжёлой атлетикой;
- формирование знаний о развитии физических качеств;

Организационно-педагогические условия реализации ДОП:

Язык реализации – русский.

Форма обучения – очная.

Условия набора и формирования групп. Для зачисления в группу учитывается физическое здоровье. Каждый обучающийся, перед зачислением в объединение, должен предоставить справку о состоянии здоровья и об отсутствии противопоказаний для занятий спортом. В течение учебного года в существующую группу могут быть зачислены обучающиеся по итогам входного контроля.

Форма организации и проведения занятий. Обучение проводится всем составом группы и самостоятельного изучения рекомендуемого материала, практических занятий, просмотра презентаций, видеосюжетов, а также в форме посещения соревнований. Ведется индивидуальная, фронтальная и групповая работа на занятиях.

Программа ориентирована на разновозрастные группы подростков от 16 до 20 лет. Обучающиеся набираются по их желанию. Количество подростков в группе не более 12 человек. Занятия в группе проходят 2 раза в неделю по 3 учебных часа.

Материально-техническое обеспечение программы. Теоретические занятия предполагается проводить на базе учебного кабинета (спортивного зала), в котором будут проходить занятия. В целях организации образовательного процесса, возможно, использовать информационно-коммуникационные технологии и технические средства обучения, помогающие обеспечить обучающихся учебной информацией, а также способствовать наиболее лучшему усвоению программного материала. Спортивный зал имеет достаточное количество оборудования и инвентаря. При подготовке к занятиям по данной дисциплине используются:

- таблично-графический материал, учебные плакаты;
- видео материалы;
- необходимые для нормальной деятельности обучающихся: освещение зала, соответствующее санитарно-гигиеническим нормам; тренировочные, соревновательные помосты; судейская сигнализация; спортивный инвентарь и оборудование:

- учебно-тренировочные, соревновательные штанги (мужские и женские);
- тренажеры;

- скакалки, гантели, набивные мячи, гири;
- гимнастические скамейки, перекладина;
- стойки для жима, приседаний;
- спортивная форма: штангетки, тяжелоатлетическое трико, ремни; зеркала на стенах;
- шкафы для хранения тренировочных манекенов; настенные часы; весы для взвешивания детей;
- магнитофон; телевизор, видео (DVD) магнитофон; громкоговоритель (для проведения соревнований).

В ходе реализации программы предполагается участие обучающихся в районных, городских соревнованиях, в связи с этим возможна корректировка планов учебных занятий.

Программа может корректироваться в процессе работы с учетом возможностей материально-технической базы, возрастных способностей обучающихся, к освоению учебного материала.

Кадровое обеспечение программы.

Основным работником является педагог дополнительного образования со средне-специальным и/или высшим образованием.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	**Раздел I. Вводное занятие**	**24**	**24**	**-**
1.1	Техника безопасности на занятиях по тяжелой атлетике и правила поведения в спортивном зале	6	6	-
1.2	Значение физической культуры и спорта для подготовки к труду и защите Родины	6	6	-
1.3	История развития тяжелой атлетики в Ленинградской области, России, мире.	6	6	-
1.4	Сведения о технике тяжелоатлетических упражнений	6	6	-
Раздел II. Общефизическая подготовка (ОФП)				
2.	**Рывковые упражнения.**	**30**	**9**	**21**
2.1	Рывок классический	6	3	3
2.2	Рывок в полу приседе	3	-	3
2.3	Рывок в полу присед из исходного положения гриф ниже уровня колен	3	3	3
2.4	Рывок в полу присед с последующим приседанием со штангой вверху на прямых руках	3	-	3
2.5	Рывковая с помоста и из исходных положений гриф ниже колен	6	3	3
2.6	Тяга рывковая, затем рывок классический	3	-	3
2.7	Хват рывковый	3	-	3
3.	**Толковые упражнения.**	**30**	**9**	**21**
3.1	Толчок классический	6	3	3
3.2	Подъем на грудь в полу присед с помоста и из исходных положений гриф ниже колен	3	-	3
3.3	Толчок от груди	6	3	3
3.4	Штанга берется со стоек или из-за головы, тяга толчковая с помоста и из исходных положений гриф ниже колен	3	-	3
3.5	Штанга берется со стоек или из-за головы, тяга толчковая с помоста и из исходных положений гриф выше колен	6	3	3
3.6	Приседания со штангой на плечах и на груди	3	-	3

3.7	Уход в сед из исходного положения гриф на плечах	3	-	3
4.	**Дополнительные упражнения.**	**30**	**9**	**21**
4.1	Приседания со штангой на плечах стоя на носках	6	3	3
4.2	Приседания в «ножницах» со штангой между ногами в прямых руках	3	-	3
4.3	Наклоны с отягощением на «козле»	6	3	3
4.4	Наклоны со штангой на плечах	3	-	3
4.5	Стоя на прямых ногах и со штангой на плечах	6	3	3
4.6	Жим рывковым хватом из-за головы	3	-	3
4.7	Жим рывковым хватом из-за головы с последующим приседанием со штангой вверху.	3	-	3
5. Раздел III. Специально-физическая подготовка.				
5.1.	Классические упражнения.	21	3	18
5.2.	Общеразвивающие упражнения для силы мышц и специальные упражнения со штангой.	24	3	21
5.3.	Тактика выступления на соревнованиях по тяжелой атлетике.	24	3	21
6.	Итоговая аттестация: районные и городские соревнования по тяжелой атлетике.	15	-	15
7.	Итоговые занятия.	18	6	12
	Итого	**216**	**66**	**150**

УТВЕРЖДЕН
Приказом № 53-о от «28» августа 2026 г.
Директор СПб ГАПОУ
«Морская техническая академия
имени адмирала Д.Н. Сенявина»
_____В.А. Никитин

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
реализации дополнительной общеразвивающей программы
«Тяжёлая атлетика-2»
на 2026/2027 уч. год

Год обучения, Группа	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
2 год, 1 группа	01.09.26	30.05.27	36	72	216	по 6 часов в неделю

Комитет по образованию Санкт-Петербурга
Санкт-Петербургское государственное автономное
профессиональное образовательное учреждение
«Морская техническая академия имени адмирала Д.Н. Сенявина»

РАССМОТРЕНО И ПРИНЯТО
Педагогическим советом
«31» августа 2026 г.
Протокол № 127

УТВЕРЖДАЮ
Приказом № 53-о от 28 августа 2026 г.
Директор СПб ГАПОУ
«МТА имени адмирала Д.Н. Сенявина»
_____В.А. Никитин

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДОП

ТЯЖЁЛАЯ АТЛЕТИКА-2

Срок освоения: 1 год
Возраст обучающихся: 16-20 лет

Разработчик:
Сидоров Владимир Витальевич,
педагог дополнительного образования

г. Санкт-Петербург
2026 г.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Раздел I. Вводное занятие.

Теория. Проведение инструктажей: правилам безопасного поведения в учреждении, кабинетах, спортзале, по пожарной безопасности, по правилам дорожно-транспортной безопасности**,** по правилам безопасного поведения на водоемах в летний, осенне-зимний и весенний периоды, по профилактике негативных ситуаций во дворе, на улицах, дома и в общественных местах, профилактика негативных криминогенных ситуаций. Презентация программы «Тяжелая атлетика». Выборы старшины группы. Техника безопасности на занятиях по тяжелой атлетике и правила поведения в спортивном зале. Значение физической культуры и спорта для подготовки к труду и защите Родины. История развития тяжелой атлетики в Санкт-Петербурге, России, мире. Сведения о технике тяжелоатлетических упражнений.

Раздел II. Общефизическая подготовка (ОФП)

Общая физическая подготовка (ОФП) - это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании. В основе общей физической подготовки может быть любой вид спорта или отдельный комплекс упражнений, допустим: гимнастика, бег, аэробика, единоборства, плавание, любые подвижные игры. Главное избежать узкой специализации и гипертрофированного развития только одного физического качества за счёт и в ущерб остальных.

Цели и задачи общей физической подготовки

1. Здоровье. Общая физическая подготовка нужна в первую очередь для укрепления здоровья. Изменения при развитии физических качеств происходят на молекулярном уровне, изменяя физиологические и биохимические процессы. Увеличивается сопротивляемость организма к неблагоприятным факторам, повышается иммунитет. ОФП сдерживает процессы старения.

2. Общее физическое развитие. ОФП не является спортом, но ни в одном виде спорта без нее не обойтись. Общая физическая подготовка обеспечивает всестороннее и гармоничное физическое развитие человека. Подготавливает базу для специальной физической подготовки в конкретном виде спорта, в военной или трудовой деятельности.

3. Специальная подготовка. Даже высокий уровень общей физической подготовки не всегда может быть достаточен. В некоторых случаях (определенный вид спорта, личные потребности, профессиональный труд) требуется повышенный уровень специальной физической подготовки. Одним требуется повышенное развитие силы, другим выносливости, третьим гибкости.

Тема 1 Рывковые упражнения

Из рывковых упражнений это рывок классический, рывок в полуприсед, рывок в полуприсед из исходного положения гриф ниже и выше уровня колен, рывок в полуприсед с последующим приседанием со штангой вверху на прямых руках, тяга рывковая с помоста и из исходных положений гриф ниже и выше колен, тяга рывковая, затем рывок классический.

Тема 2 Толковые упражнения

Из толчковых упражнений это толчок классический, подъем на грудь в полуприсед с помоста и из исходных положений гриф ниже колен, толчок от груди, штанга берется со стоек или из-за головы, тяга толчковая с помоста и из исходных положений гриф ниже и выше колен. На всех этапах применяются приседания со штангой на плечах и на груди, а также уход в сед из исходного положения гриф на плечах, хват рывковый.

Тема 3 Дополнительные упражнения

Из дополнительных средств постоянно применяются приседания со штангой на плечах стоя на носках и приседания в «ножницах» со штангой между ногами в прямых руках; наклоны с отягощением на «козле», со штангой на плечах, стоя на прямых ногах и со штангой на плечах, сидя на стуле; жим рывковым хватом из-за головы с последующим приседанием соштангой вверху.

Раздел III. Специально-физическая подготовка

Специальная Физическая Подготовка - представляет собой воспитание физических способностей, являющихся специфической предпосылкой для достижений в избранном виде спорта.

Она направлена на максимально возможное развитие данных способностей.

Цель СФП - добиться высоких результатов в соревновательной деятельности.

Задачи СФП.

1. Развитие и совершенствование физической подготовленности, необходимых и характерных для избранного вида спорта.

2. Развитие навыков для успешного технического и тактического совершенствования.

3. Избирательное развитие отдельных мышц и мышечных групп, несущих основную нагрузку при выполнении специальных упражнений.

Различные виды спорта требуют разнообразное сочетание тех или иных способностей. Поэтому необходимо избирательно воздействовать на способности, отвечающие его специфике с тем, чтобы обеспечить максимально возможную степень их развития

Тема 1 Классические упражнения

Жим штанги от груди, лежа на скамейке, отжимание, отжимание от брусьев, тяга штанги к груди, лежа на скамейке, лежа на спине поперек скамейки, прямые ноги в упоре, доставание прямыми ногами до перекладины из виса, лежа на спине на наклонной доске вниз головой, ноги закреплены, лежа на животе поперек высокой скамейки, прямые ноги в упоре,в положении сидя на полу, ноги вперед, перенос блина прямыми руками вправо-влево, тяга веса за трос через блок разворотом корпуса, рывок гири в положении стоя с наклоном вперед, одна нога впереди на возвышенном упоре.

Тема 2 Общеразвивающие упражнения для силы мышц и специальные упражнения со штангой

Приседания со штангой, выпады со штангой, становая тяга, жим штанги лежа,тяга в наклоне обратным хватом, жим стоя или «армейский жим», тяга штанги к подбородку, подъём на бицепс стоя, французский жим.

Тема 3 Тактика выступления на соревнованиях по тяжелой атлетике

Рывок обеими руками, рывок с выпадом, рывок с подседом, движение при рывке, толчок обеими руками, перемещение штанги при толчке.

Рывок обеими руками от 2,5 до 5 кг ниже своего имеющегося лучшего достижения 2 попытки, чтобы повторить свой старый личный рекорд, 3 попытки, в соревнованиях устанавливает новый личный рекорд.

Толчок обеими руками от 2,5 до 5 кг ниже своего имеющегося лучшего достижения 2 попытки, чтобы повторить свой старый личный рекорд, 3 попытки, в соревнованиях устанавливает новый личный рекорд

Тема 4 Итоговая аттестация: районные и городские соревнования по тяжелой атлетике.

Тема 5 Итоговые занятия.

Сдача теоретического и практического квалификационных нормативов.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/н	Раздел, тема	Кол-во часов		
			Планируемая дата	Фактическая дата
1.	**Раздел I. Вводное занятие**	**24**		
1.1	Техника безопасности на занятиях по тяжелой атлетике и правила поведения в спортивном зале	6		
1.2	Значение физической культуры и спорта для подготовки к труду и защите Родины	6		
1.3	История развития тяжелой атлетики в Ленинградской области, России, мире.	6		
1.4	Сведения о технике тяжелоатлетических упражнений	6		
	Раздел II. Общефизическая подготовка (ОФП)			
2.	**Рывковые упражнения.**	**30**		
2.1	Рывок классический	6		
2.2	Рывок в полуприседе	3		
2.3	Рывок в полуприсед из исходного положения гриф ниже уровня колен.	3		
2.4	Рывок в полуприсед с последующим приседанием со штангой вверху на прямых руках	3		
2.5	Рывковая с помоста и из исходных положений гриф ниже колен	6		
2.6	Тяга рывковая, затем рывок классический	3		
2.7	Хват рывковый	3		
3.	**Толковые упражнения.**	**30**		
3.1	Толчок классический	6		
3.2	Подъем на грудь в полуприсед с помоста и из исходных положений гриф ниже колен	3		
3.3	Толчок от груди	6		
3.4	Штанга берется со стоек или из-за головы, тяга толчковая с помоста и из исходных положений гриф ниже колен	3		
3.5	Штанга берется со стоек или из-за головы, тяга толчковая с помоста и из исходных положений гриф выше колен	6		
3.6	Приседания со штангой на плечах и на груди	3		
3.7	Уход в сед из исходного положения гриф на плечах	3		
4.	**Дополнительные упражнения.**	**30**		
4.1	Приседания со штангой на плечах стоя на	6		

	носках			
4.2	Приседания в «ножницах» со штангой между ногами в прямых руках	3		
4.3	Наклоны с отягощением на «козле»	6		
4.4	Наклоны со штангой на плечах	3		
4.5	Стоя на прямых ногах и со штангой на плечах	6		
4.6	Жим рывковым хватом из-за головы	3		
4.7	Жим рывковым хватом из-за головы с последующим приседанием со штангой вверху.	3		
5. Раздел III. Специально-физическая подготовка.				
5.1.	Классические упражнения.	21		
5.2.	Общеразвивающие упражнения для силы мышц и специальные упражнения со штангой.	24		
5.3.	Тактика выступления на соревнованиях по тяжелой атлетике.	24		
6.	Итоговая аттестация: районные и городские соревнования по тяжелой атлетике.	15		
7.	Итоговые занятия.	18		
	Итого:	**216**		

МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Входной контроль проводится путем заполнения учащимися анкеты входного контроля на первом занятии. Текущий контроль проявляется в виде следующих формах подведения итогов: регулярная рефлексия по итогам пройденного материала, подготовка и защита рефератов по каждой пройденной теме, викторина и кроссворд по окончанию изучения разделов ДООП. Кроме того, по итогам освоения разделов теоретической части программы предусмотрено тестирование по проверке знаний.
Подведение итогов обучения по программе проводится в виде сдачи теоретического зачета по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Тяжелая атлетика»

№ п/п	Раздел программы. Тема.	Форма и технологии проведения занятий	Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактические материал, техническое оснащение занятий	Форма подведения итогов
Раздел I. Вводное занятие					
1.1	Техника безопасности на занятиях по тяжелой атлетике и правила поведения в спортивном зале	Форма урока: комбинированная	Практический: наглядный, соревновательный.	Спортивный зал, тренажерный зал, помост, гриф, гири, тренажеры.	Рефлексия, самостоятельная работа, опрос.
1.2	Значение физической культуры и спорта для подготовки к труду и защите Родины	Форма урока: комбинированная	Практический: наглядный, соревновательный.	Спортивный зал, тренажерный зал, помост, гриф, гири, тренажеры	Рефлексия, самостоятельная работа, опрос.
1.3	История развития тяжелой атлетики в Ленинградской области, России, мире.	Форма урока: комбинированная	Практический: наглядный, соревновательный.	Спортивный зал, тренажерный зал, помост, гриф, гири, тренажеры	Рефлексия, самостоятельная работа, опрос.
1.4	Сведения о технике тяжелоатлетических упражнений	Форма урока: комбинированная	Практический: наглядный, соревновательный.	Спортивный зал, тренажерный зал, помост, гриф, гири, тренажеры	Рефлексия, самостоятельная работа, опрос.
Раздел II. Общефизическая подготовка (ОФП)					
2. Рывковые упражнения.					
2.1	Рывок классический	Форма урока: комбинированная	Практический: наглядный, соревновательный.	Спортивный зал, тренажерный зал, помост, гриф, гири, тренажеры	Рефлексия, самостоятельная работа, опрос.
2.2	Рывок в полуприседе	Форма урока:	Практический: наглядный,	Спортивный зал, тренажерный зал,	Рефлексия, самостоятел

		комбинированная	соревновательный.	помост, гриф, гири, тренажеры	ьная работа, опрос.
2.3	Рывок в полуприсед из исходного положения гриф ниже уровня колен.	Форма урока: комбинированная	Практический: наглядный, соревновательный.	Спортивный зал, тренажерный зал, помост, гриф, гири, тренажеры	Рефлексия, самостоятельная работа, опрос.
2.4	Рывок в полуприсед с последующим приседанием со штангой вверху на прямых руках	Форма урока: комбинированная	Практический: наглядный, соревновательный.	Спортивный зал, тренажерный зал, помост, гриф, гири, тренажеры	Рефлексия, самостоятельная работа, опрос.
2.5	Рывковая с помоста и из исходных положений гриф ниже колен	Форма урока: комбинированная	Практический: наглядный, соревновательный.	Спортивный зал, тренажерный зал, помост, гриф, гири, тренажеры	Рефлексия, самостоятельная работа, опрос.
2.6	Тяга рывковая, затем рывок классический	Форма урока: комбинированная	Практический: наглядный, соревновательный.	Спортивный зал, тренажерный зал, помост, гриф, гири, тренажеры	Рефлексия, самостоятельная работа, опрос.
2.7	Хват рывковый	Форма урока: комбинированная	Практический: наглядный, соревновательный.	Спортивный зал, тренажерный зал, помост, гриф, гири, тренажеры	Рефлексия, самостоятельная работа, опрос.
3. Толковые упражнения.					
3.1	Толчок классический	Форма урока: комбинированная	Практический: наглядный, соревновательный.	Спортивный зал, тренажерный зал, помост, гриф, гири, тренажеры	Рефлексия, самостоятельная работа, опрос.
3.2	Подъем на грудь в полуприсед с помоста и из исходных положений гриф ниже колен	Форма урока: комбинированная	Практический: наглядный, соревновательный.	Спортивный зал, тренажерный зал, помост, гриф, гири, тренажеры	Рефлексия, самостоятельная работа, опрос.
3.3	Толчок от груди	Форма урока: комбинированная	Практический: наглядный, соревновательный.	Спортивный зал, тренажерный зал, помост, гриф, гири, тренажеры	Рефлексия, самостоятельная работа, опрос.
3.4	Штанга берется со стоек или	Форма урока:	Практический: наглядный,	Спортивный зал, тренажерный зал,	Рефлексия, самостоятел

	из-за головы, тяга толчковая с помоста и из исходных положений гриф ниже колен	комбинированная	соревновательный.	помост, гриф, гири, тренажеры	ьная работа, опрос.
3.5	Штанга берется со стоек или из-за головы, тяга толчковая с помоста и из исходных положений гриф выше колен	Форма урока: комбинированная	Практический: наглядный, соревновательный.	Спортивный зал, тренажерный зал, помост, гриф, гири, тренажеры	Рефлексия, самостоятельная работа, опрос.
3.6	Приседания со штангой на плечах и на груди	Форма урока: комбинированная	Практический: наглядный, соревновательный.	Спортивный зал, тренажерный зал, помост, гриф, гири, тренажеры	Рефлексия, самостоятельная работа, опрос.
3.7	Уход в сед из исходного положения гриф на плечах	Форма урока: комбинированная	Практический: наглядный, соревновательный.	Спортивный зал, тренажерный зал, помост, гриф, гири, тренажеры	Рефлексия, самостоятельная работа, опрос.
4. Дополнительные упражнения.					
4.1	Приседания со штангой на плечах стоя на носках	Форма урока: комбинированная	Практический: наглядный, соревновательный.	Спортивный зал, тренажерный зал, помост, гриф, гири, тренажеры	Рефлексия, самостоятельная работа, опрос.
4.2	Приседания в «ножницах» со штангой между ногами в прямых руках	Форма урока: комбинированная	Практический: наглядный, соревновательный.	Спортивный зал, тренажерный зал, помост, гриф, гири, тренажеры	Рефлексия, самостоятельная работа, опрос.
4.3	Наклоны с отягощением на «козле»	Форма урока: комбинированная	Практический: наглядный, соревновательный.	Спортивный зал, тренажерный зал, помост, гриф, гири, тренажеры	Рефлексия, самостоятельная работа, опрос.
4.4	Наклоны со штангой на плечах	Форма урока: комбинированная	Практический: наглядный, соревновательный.	Спортивный зал, тренажерный зал, помост, гриф, гири, тренажеры	Рефлексия, самостоятельная работа, опрос.
4.5	Стоя на прямых ногах и со штангой на плечах	Форма урока: комбинированная	Практический: наглядный, соревновательный.	Спортивный зал, тренажерный зал, помост, гриф, гири, тренажеры	Рефлексия, самостоятельная работа, опрос.
4.6	Жим рывковым	Форма	Практический:	Спортивный зал,	Рефлексия,

	хватом из-за головы	урока: комбинированная	наглядный, соревновательный.	тренажерный зал, помост, гриф, гири, тренажеры	самостоятельная работа, опрос.
4.7	Жим рывковым хватом из-за головы с последующим приседанием со штангой вверху.	Форма урока: комбинированная	Практический: наглядный, соревновательный.	Спортивный зал, тренажерный зал, помост, гриф, гири, тренажеры	Рефлексия, самостоятельная работа, опрос.
5. Раздел III. Специально-физическая подготовка.					
5.1.	Классические упражнения.	Форма урока: комбинированная	Практический: наглядный, соревновательный.	Спортивный зал, тренажерный зал, помост, гриф, гири, тренажеры	Рефлексия, самостоятельная работа, опрос.
5.2.	Общеразвивающие упражнения для силы мышц и специальные упражнения со штангой.	Форма урока: комбинированная	Практический: наглядный, соревновательный.	Спортивный зал, тренажерный зал, помост, гриф, гири, тренажеры	Рефлексия, самостоятельная работа, опрос.
5.3.	Тактика выступления на соревнованиях по тяжелой атлетике.	Форма урока: комбинированная	Практический: наглядный, соревновательный.	Спортивный зал, тренажерный зал, помост, гриф, гири, тренажеры	Рефлексия, самостоятельная работа, опрос.
6.	Итоговая аттестация: районные и городские соревнования по тяжелой атлетике.	Форма урока: комбинированная	Практический: наглядный, соревновательный.	Спортивный зал, тренажерный зал, помост, гриф, гири, тренажеры	Рефлексия, самостоятельная работа, опрос.
7.	Итоговые занятия.	Форма урока: комбинированная	Практический: наглядный, соревновательный.	Спортивный зал, тренажерный зал, помост, гриф, гири, тренажеры	Рефлексия, самостоятельная работа, опрос.

Планируемые результаты

Планируемые результаты	Формируемые умения	Средства формирования
Личностные	формирование у детей мотивации к обучению, о помощи им в самоорганизации и саморазвитии. развитие познавательных навыков обучающихся, умений самостоятельно конструировать свои знания, ориентироваться в информационном пространстве, развитие критического и творческого мышления.	Организация на занятии парно-групповой работы, работы в микро-группах
Метапредметные		
регулятивные	• учитывать выделенные педагогом ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с педагогом; • планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;	в сотрудничестве с педагогом ставить новые учебные задачи; преобразовывать практическую задачу в познавательную; проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве
познавательные	умения учиться: навыкам решения поставленных задач и навыкам поиска, анализа и интерпретации информации добывать необходимые знания и с их помощью проделывать конкретную работу; осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы; осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;	осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета
коммуникативные	уметь координировать свои усилия с усилиями других • формулировать собственное мнение и позицию; • договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов; задавать вопросы; допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не	учитывать разные мнения и интересы, обосновывать собственную позицию; понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы; аргументировать свою позицию и координировать ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности; продуктивно разрешать

	совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии; учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве	конфликты на основе учета интересов и позиций всех его участников; с учетом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для построения действия

Формы аттестации

Итоговая аттестация (по выбору):

1.Защита проекта исследования (портфолио).

2. Защита презентации обучающегося (отчеты о работах, рефераты, сообщения, отчеты по исследованию, грамоты и т.д.)

Оценочные материалы

1. Итоговая аттестация в объединении проводится на последнем занятии в конце учебного года в форме открытого теста для оценки уровня полученных знаний.

Педагогические методики и технологии.	**Примерные формы:** Традиционное занятие – (теоретический материал, практические задания). Экскурсия – (посещение музеев, выставок; виртуальные экскурсии). Игра – (познавательная, ролевая, игра по станциям). Тематическая викторина. Соревнование – (в группе, между группами и клубами). **Методы**, в основе которых лежит способ организации занятия: Словесные (устное изложение); Наглядные (показ видеоматериалов, иллюстраций, наблюдение и т.д.); Практические (рисуночное тестирование, тесты графические, викторины, чтение схем, работа по морским картам и т.д.). **Методы проверки результативности**: • Текущая проверка выполнения заданий; • Самостоятельная работа; • Фронтальный опрос и тестирование; **Педагогические технологии:** • Технология проблемного обучения *(*ставятся проблемные задачи и проблемные ситуации, которые придают обучению поисковый, исследовательский и интерактивный характер; чаще всего используется при объяснении новой темы; преодолевая посильные трудности, обучающиеся испытывают постоянную потребность в овладении новыми знаниями, новыми способами поисковой деятельности, оттачивает действия, умения и навыки. • Здоровьесберегающие технологии, когда занятие строится в соответствии с динамикой внимания обучающихся, учитывается время для каждого задания, чередуются виды работ, проводятся подвижные игровые упражнения и задания; на занятиях при изучении темы ставится цель сохранения жизни и здоровья. • Обучение в сотрудничестве, когда групповая работа предполагает распределить между участниками программы их обязанностей, определить главного в группе, он должен уметь

	организовать работу, направлять ее в нужное русло; в группе учатся работать вместе ради одного результата, сотрудничать, принимать и учитывать мнение собеседника, аргументировать и доказывать свою точку зрения, конструктивно решать конфликты. • Игровые технологии позволяют осуществлять дифференцированный подход, вовлекать каждого в работу; проверить, расширить и обобщить знания и умения, дать представление и сообщить новые сведения; по игровой методике: сюжетные, ролевые, деловые, имитационные и др. • Информационные технологии - использование компьютерных презентаций и видеоматериалов, позволяющих наглядно передать информацию. **Перечень методических материалов по индивидуальному сопровождению достижения личных результатов обучающихся**: 1рисуночные тесты, плакаты, схемы; 2 кроссворды, логические задания; 3 кейсы.
Дидактические материалы.	**Электронные образовательные ресурсы:** Презентации и фильмы по темам уроков. Тематические папки: 1. игровые задания, викторины по тематике ОП «Тяжелая атлетика»; 2. тесты (графические и текстовые задания); 3. ребусы, кроссворды.

Список использованной и рекомендованной литературы

Списки литературы	
Список литературы для педагога.	• Шадрин В.Н. Психологические основы формирования двигательного навыка. – Казань: Казанский ун-т, 1978. • Фарфель В.С. Управление движениями в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1975. • Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. – М.: «Физкультура и спорт», 1975. • Скотников В.Ф., Смирнов В.Е., Якубенко Я.Э. Тяжелая атлетика (программы). – М.: «Советский спорт», 2005. • Теория и методика физического воспитания. Учебник для ин-тов физ. культуры. Под общей ред. Л.П. Матвеева и А.Д. Новикова. – М.: «Физкультура и спорт», 1976. • Евсеев Ю.И. Физическая культура. Серия «Учебники, учебные пособия». – Ростов-н/Д: Феникс, 2003. • Роман Р.А., Шакирзянов М.С. Рывок, толчок. – М.: «Физкультура и спорт», 1978. 8. Дворкин Л.С. Юный тяжелоатлет. – М.: «Физкультура и спорт», 1982. • Медведев П.Н. Многолетнее планирование тренировки.М.: «Физкультура и спорт», 1971. • Скобцов А., Терентьев В. Край текстильный – край спортивный (страницы ивановского спорта). – Ярославль, Верхне-Волжское изд-во, 1988. • Волков В.М. Тренеру о подростке. – М.: «Физкультура и спорт», 1973. • Липкина А.И. Самооценка школьника. – М.: «Знание», 1976. • Олимпийская энциклопедия. – М.: Изд-во «Советская энциклопедия», 1980. • Васильева В., Коссовская Э., Степочкина Н. Физиология человека. – М.: «Физкультура и спорт», 1972. • Добровольский В.К. Профилактика повреждений, патологических состояний и заболеваний при занятиях спортом. – М.: «Физкультура и спорт», 1967. • Спортивная медицина. Общая патология, врачебный контроль с основами частной патологии. Под ред. Дембо А.Г. – М.: «Физкультура и спорт», 1975. • Фомин Н.А. Физиология человека: Учебное пособие для студентов факульт. физ. культуры пед. ин-тов. – М.: Просвещение, 1982. • Лаптев А.П. Гигиена. Учебник для средних физкультурных учебных заведений. – М.: «Физкультура и спорт», 1977. • Практические занятия по врачебному контролю. Под общ. ред. А.Г. Дембо. - М.: «Физкультура и спорт», 1976. • Иванов Д.И. Сила самых сильных: Тяжелая атлетика на Олимпиадах. – М.: Советская Россия, 1979. • Озолин Н.Г. Легкая атлетика. – М.: Физкультура и спорт, 1989. • Смолевский В.М., Гавердовский Ю.К. Спортивная гимнастика. – М.: «Физкультура и спорт», 1979.
Список литературы для обучающихся.	• Роман Р.А., Шакирзянов М.С. Рывок, толчок. – М.: «Физкультура и спорт», 1978.

	• Дворкин Л.С. Юный тяжелоатлет. – М.: «Физкультура и спорт», 1982. • Олимпийская энциклопедия. – М.: Изд-во «Советская энциклопедия», 1980. • Скобцов А., Терентьев В. Край текстильный – край спортивный (страницы ивановского спорта). – Ярославль, Верхне-Волжское изд-во, 1988. 5. Фомин Н.А. Физиология человека: Учебное пособие для студентов факульт. физ. культуры пед. ин-тов. – М.: Просвещение, 1982. • Лаптев А.П. Гигиена. Учебник для средних физкультурных учебных заведений. – М.: «Физкультура и спорт», 1977. • Васильева В., Коссовская Э., Степочкина Н. Физиология человека. – М.: «Физкультура и спорт», 1972. • Добровольский В.К. Профилактика повреждений, патологических состояний и заболеваний при занятиях спортом. – М.: «Физкультура и спорт», 1967.
Справочная литература.	• Официальные правила соревнований по тяжелой атлетике.

Отделение дополнительного образования

АНКЕТА ВХОДНОГО КОНТРОЛЯ
для учащихся в системе дополнительного образования

Уважаемый учащийся, просим Вас ответить на следующие вопросы:
ФИО_____
ДОП_____

1.Посещаете ли Вы кружки вне СПбМТА?
Да Нет
Если да, то какие?_____
2. Посещали ли Вы ранее кружки СПбМТА:
если да, то какие? _____
если нет, то почему?
- посещал другие дополнительные занятия
- не устраивало расписание занятий
- не обладал информацией
- другое
3 Что послужило причиной выбора Вашей профессии?
_____
_____
4.Выберите варианты ответов, которые характеризуют Ваши творческие способности и увлечения:
- умею фотографировать
- пою и играю на музыкальных инструментах
- увлекаюсь историей Санкт-Петербурга
- люблю ходить в походы
- рисую и занимаюсь прикладным творчеством
- свой вариант_____
5.Обучаясь по программам дополнительного образования в СПБМТА, Вы хотите:
- научиться и совершенствовать умения по применению устной речи
- на практике применять свои творческие задатки
- усваивать информацию со слов педагога
- участвовать в конкурсах и выступать на соревнованиях
- укрепить здоровье
- усваивать информацию на практике с помощью технических средств
6. Какие мероприятия Вам были ли бы интересны?
_____
_____
7. Ваш пол: Мужской Женский
8. Сколько Вам полных лет? _____

_____
Спасибо за сотрудничество!