

**ВЫБОРГСКИЙ МУНИЦИПАЛЬНЫЙ РАЙОН ЛЕНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ  
БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«РОЩИНСКИЙ ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ»**

**РЕКОМЕНДОВАНА**  
к утверждению педагогическим советом,  
протокол от 29.08 2025 №1

**УТВЕРЖДЕНА**  
приказом по МБОУ «Рощинский ЦО»  
от 29.08.2025 №284

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

**Тяжелая атлетика**

Срок реализации: 3 года обучения

Составитель:  
педагог дополнительного образования  
**Кривчиков Валерий Александрович**

гп. Рощино  
2025 год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная дополнительная общеразвивающая программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

Программа создана в 2017, отредактирована в 2020,2024,2025г.г. в соответствии со следующими нормативными документами:

- ФЗ №273 «Об образовании в РФ» от 29.12.2012г.
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629
- Устав МБОУ «Рощинский центр образования», утвержденный постановлением №3968 от 09.10.2019г.
- СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи

Новизна данной общеразвивающей программы заключается в том, что она создана на основе программы «Тяжелая атлетика», реализуемой в образовательной деятельности учреждения с 2017 года, с целью подготовки детей к освоению следующей программы, рассчитанной на 3 года обучения.

Актуальность программы - это ее востребованность в период общего низкого показателя физической активности населения страны в целом, особенно среди подрастающего поколения.

Педагогическая целесообразность раскрывается в мощном воспитательном потенциале общего коллективного дела, которым является каждая тренировка, соревнования, показательные выступления.

Цель программы: формирование физической культуры личности ребенка и практических профессиональных качеств спортсмена.

Задачи на 3 года обучения:

1. *Обучающие:*
  - Сформировать систему знаний, умений и навыков по технике тяжелой атлетики
  - Заложить базу знаний по здоровому образу жизни
  - Расширить кругозор в области знаний по физической культуре
2. *Развивающие:*
  - Укрепить здоровье и закалить организм ребенка
  - Развить физические качества: быстроту, силу, ловкость, подвижность, выносливость
  - Развить пространственное видение, скорость реакций, координацию движений, эмоционально-волевую сферу ребенка
3. *Воспитательные:*
  - Привить гигиенические навыки и умения
  - Воспитать чувство коллективизма и личной ответственности за общее дело
  - Воспитать стремление к здоровому образу жизни.

Отличительная особенность дополнительной образовательной программы «Тяжелая атлетика» в ее направленности не только на формирование профессиональных качеств будущих спортсменов, но и, в основном, на общее физическое развитие ребенка, его здоровье и активную жизненную позицию в обществе, быту и спорте.

Программа рассчитана на детей в возрасте 10-17 лет.

Срок реализации данной программы - 3 года.

Форма обучения – очная

Формы проведения занятий – аудиторные

Формой организации образовательной деятельности является занятие, проводимое коллективным и групповым способами с учетом индивидуальных особенностей детей.

Основными формами занятия являются тренировка, беседа, мотивирующие видео ролики, турнир, показательные выступления, соревнования.

Занятия проводятся 1 год обучения: 2 раза в неделю по 2 ак. часа.

2 год обучения 3 раза в неделю по 2 ак. часа

3 год обучения 4 раза в неделю по 2 ак. часа

**Ожидаемые результаты по окончанию образовательного периода:**

**Предметные:**

- освоить технику поднятия штанги;
- знать правила судейства,
- знать элементарные тактические схемы,
- выполнять классические упражнения (знать, как они называются)
- следить за собственным питанием и распорядком дня
- выполнить юношеский разряд на областных соревнованиях

**Метапредметные:**

- знать и соблюдать правила личной гигиены,
- знать и соблюдать основные положения здорового образа жизни;
- уметь объективно оценивать свои действия в процессе тренировки, действия своей команды.

**Личностные:**

- научиться совместной коллективной деятельности в спортивном зале и в жизни,
- уважительно относиться к товарищам по команде и соперникам, объективно оценивать свои и их поступки, и поведение,
- достойно принимать радость победы и горечь поражения.

По окончанию обучения дети должны:

**знать**

- правила соревнований,
- правила судейства,
- правила личной гигиены,
- основные положения здорового образа жизни;

**уметь**

- индивидуально работать со спортивным снарядом
- выполнять классические упражнения без грубых ошибок
- преодолевать физическую усталость, уметь восстанавливать свой организм
- следить за питанием
- попасть в сборную Выборгского района и выступить на областных соревнованиях.

**научиться:**

- совместной коллективной деятельности в спортивном зале и в жизни,
- объективно оценивать свои силы и добиваться поставленных целей,
- уважительно относиться к товарищам по команде и соперникам, объективно оценивать свои и их поступки, и поведение,
- принимать основы здорового образа жизни как неотъемлемую часть своего существования.

Основной формой подведения итогов работы за год являются соревнования и зачет по сдаче контрольных нормативов, результаты которых фиксируются в диагностической таблице по форме Ф-1.(приложение №1)

### УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 1 год обучения

№ п/п	НАИМЕНОВАНИЕ РАЗДЕЛА	КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ			Формы промежуточной аттестации
		Всего	Теория	Практик а	
1	Введение, теория	2	1	1	Наблюдение, анализ, тест
2	Общая физическая подготовка	36	2	32	Наблюдение, анализ, зачет, турнир
3	Специальная физическая подготовка	50	2	48	Наблюдение, анализ, проходка
4	Развитие специальных навыков	40	2	40	Наблюдение, анализ, зачет, проходка, соревнование
5	Участие в соревнованиях, товарищеских играх, сдача зачетов.	12	-	12	Наблюдение, анализ, соревнование, проходка ,показательные выступления
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>144</b>	<b>7</b>	<b>137</b>	

### СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛОВ ПРОГРАММЫ

#### **1. Введение**

*Теория:* знакомство с программой, гигиена, врачебный контроль, история развития тяжелой атлетики в России.

*Практика:* сдача контрольных нормативов.

#### **2. Общая физическая подготовка**

*Теория:* теоретическое обоснование выполняемых комплексов.

*Практика:* классические упражнения, рывок, толчок, прыжки в высоту, специальные упражнения для развития взрывной силы, силы, ловкости, подвижности, координации.

#### **3. Специальная физическая подготовка**

*Теория:* изучение техники поднятия штанги.

*Практика:* повторение и закрепление главных движений для поднятия штанги.

#### **4. Тактико-техническая подготовка**

*Теория:* изучение правил, соблюдение режима дня и правильного питания.

*Практика:* просмотр видео фильмов, мотивирующих роликов, посещение соревнований взрослых спортсменов.

#### **5. Участие в соревнованиях, турнирах, матчевых и товарищеских играх**

Соревнования и турниры разного уровня (местные, зональные, районные, областные)

### УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 2-й год обучения

№ п/п	НАИМЕНОВАНИЕ РАЗДЕЛА	КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ			Формы проведения пром. аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение, теория	2	1	1	Наблюдение, анализ, тест
2.	Общая физическая подготовка	48	4	44	Наблюдение, анализ, зачет, турнир
3.	Специальная физическая подготовка	78	4	74	Наблюдение, анализ, зачет
4.	Развитие специальных навыков	72	4	68	Наблюдение, анализ, зачет, турнир, прикидка, соревнование
5.	Участие в соревнованиях, показательные выступления, сдача контрольных нормативов.	16	-	16	Наблюдение, анализ, соревнование, турнир,
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>216</b>	<b>13</b>	<b>203</b>	

### СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛОВ ПРОГРАММЫ

#### ***1. Введение***

*Теория:* знакомство с программой 2-го года обучения, личная гигиена, врачебный контроль, история развития тяжелой атлетики в России и за рубежом; правила судейства местного уровня.

*Практика:* сдача контрольных нормативов.

#### ***2. Общая физическая подготовка***

*Теория:* теоретическое обоснование комплексов общеразвивающих упражнений и условия их выполнения; нормативы выполняемых упражнений на технику и на количество поднятых килограммов.

*Практика:* специальные упражнения для развития взрывной силы, ловкости, подвижности, координации; скоростная работа, выполнение различных упражнений в анаэробных условиях.

#### ***3. Специальная физическая подготовка***

*Теория:* выполнение классических упражнений

*Практика:* подводящие упражнения, повторение без снаряда, выполнение упражнений на большее количество раз.

#### ***2. Развитие специальных навыков***

*Теория:* самоанализ, просмотр соревнований, беседа с тренером.

*Практика:* приседания с весом, жим стоя с груди, наклоны через козла, тяги с большим весом, прыжки в высоту с весом.

#### **5. Участие в соревнованиях, турнирах, показательные выступления**

Соревнования и турниры различного уровня (местные, зональные, районные, областные)

### **УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

#### **3-й год обучения**

№ п/п	НАИМЕНОВАНИЕ РАЗДЕЛА	КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ			Формы проведения пром. аттестации
		Всего	Теория	Практика	
6.	Введение, теория	10	3	7	Наблюдение, анализ, тест
7.	Общая физическая подготовка	144	4	140	Наблюдение, анализ, зачет, турнир
8.	Специальная физическая подготовка	98	28	70	Наблюдение, анализ, зачет
9.	Развитие специальных навыков	258	28	230	Наблюдение, анализ, зачет, турнир, прикидка, соревнование
10.	Участие в соревнованиях, показательные выступления, сдача контрольных нормативов.	58	-	58	Наблюдение, анализ, соревнование, турнир,
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>568</b>	<b>63</b>	<b>505</b>	

### **СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛОВ ПРОГРАММЫ**

#### ***1. Введение***

*Теория:* знакомство с программой 3-го года обучения, личная гигиена, врачебный контроль, история развития тяжелой атлетики в России и за рубежом; правила судейства местного уровня.

*Практика:* сдача контрольных нормативов.

#### ***2. Общая физическая подготовка***

*Теория:* теоретическое обоснование комплексов общеразвивающих упражнений и условия их выполнения; нормативы выполняемых упражнений на технику и на количество поднятых килограммов.

*Практика:* специальные упражнения для развития взрывной силы, ловкости, подвижности, координации; скоростная работа, выполнение различных упражнений в анаэробных условиях.

#### ***3. Специальная физическая подготовка***

*Теория:* выполнение классических упражнений

*Практика:* подводящие упражнения, повторение без снаряда, выполнение упражнений на большее количество раз.

### **3. Развитие специальных навыков**

*Теория:* самоанализ, просмотр соревнований, беседа с тренером.

*Практика:* приседания с весом, жим стоя с груди, наклоны через козла, тяги с большим весом, прыжки в высоту с весом.

### **5. Участие в соревнованиях, турнирах, показательные выступления**

Соревнования и турниры различного уровня (местные, зональные, районные, областные)

## **МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ «Тяжелая атлетика»**

<b>№ п/п</b>	<b>Раздел, тема</b>	<b>Форма занятий</b>	<b>Методы</b>	<b>Дидактический и наглядный материал, технические средства обучения</b>	<b>Формы диагностики</b>
<b>1.</b>	Введение	Беседа, зачет, семинар	Объяснительно- иллюстративный, программированный	Буклеты, плакаты, фотографии, иллюстрации	Наблюдение, анализ, тест
<b>2.</b>	Общая физическая подготовка	Рассказ, беседа, тренировка, зачет,	Объяснительно- иллюстративный, репродуктивный, программированный	Таблицы, брошюры, видеотехника, видеокассеты	Наблюдение, анализ, зачет, прикидка
<b>3</b>	Специальная физическая подготовка	Рассказ, беседа, тренировка, зачет, прикидка.	Объяснительно- иллюстративный, репродуктивный, программированный, проблемный	Фотографии, плакаты, слайды	Наблюдение, анализ, зачет
<b>4</b>	Гигиена и правильное питание	Рассказ, беседа, просмотр, зачет, круглый стол	Объяснительно- иллюстративный, репродуктивный, программированный, проблемный	Фотографии, тактические схемы, брошюры, видеотехника, видеокассеты	Наблюдение, анализ.
<b>5</b>	Участие в соревнованиях, турнирах, показательные выступления	Соревнование, беседа с тренером, круглый стол, просмотр	Программированный	Тактические схемы, видеокамера, видеотехника и видеокассеты	Наблюдение, анализ, соревнование, показательные выступления

**КРИТЕРИИ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ ДЕТСКОГО ОБЪЕДИНЕНИЯ  
«Тяжелая атлетика»**

№ п/п	КРИТЕРИИ	ПОКАЗАТЕЛИ		
		Высший - 3 балла	Средний - 2 балла	Низкий - 1 балл
1.	<b>Общефизическая подготовка</b>	Показатели в таблице контрольных нормативов по ОФП (ПРИЛОЖЕНИЕ 1)		
2.	<b>Специальная физическая подготовка</b>	Показатели в таблице контрольных нормативов по СФП (ПРИЛОЖЕНИЕ 2)		
3.	<b>Тактико-техническая подготовка</b>	Выполнение игровых приемов технически грамотно, без ошибок, умелое применение их в игровых ситуациях	Выполнение игровых приемов с незначительной ошибкой и недостаточно уверенное их применение в игровых ситуациях	Выполнение игровых приемов с несколькими незначительными ошибками или одной грубой, повлекшей искажение техники
4.	<b>Правила игры и соревнований</b>	Знание всех правил игры и умение осуществлять судейство	Знание основных правил игры и неуверенное судейство	Знание основных правил игры и неумение осуществлять судейство
5.	<b>Участие в соревнованиях, турнирах, матчевых и товарищеских играх</b>	Хорошая стабильная игра; спокойные, уверенные расчетливые действия	Достаточно стабильная игра; спокойные, но не всегда уверенные расчетливые действия	Игровая деятельность не отличается стабильностью; неуверенные, суетливые движения; возможна потеря контроля действий

**ЛИТЕРАТУРА:**

1. Воробьев А.Н .Издательство/кол-во стр. :Физкультура и спорт/255Год издания: 1977
2. Роман Р.А .Издательство/кол-во стр.:Физкультура и спорт/158Год издания: 1971
3. А.С. Медведев Издательство/кол-во стр.: РОССИЙСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ Год издания: 1999
4. Э.Р. Румянцева, П.С.Горулев " Спортивная подготовка тяжелоатлетов" Издательство/кол-во стр.:Теория и практика физической культуры/260 Год издания: 2005



5. Дворкин Л.С. " Юный тяжелоатлет " Издательство/кол-во стр.: Физкультура и спорт/159 Год издания: 1982

### ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ ДЕТЕЙ:

1. Автор: А.С. Медведев " Система многолетней тренировки в тяжелой атлетике. " Издательство/кол-во стр.: /267 Год издания: 1986
2. Автор: Роман Р.А. Тяжелая атлетика. Сборник статей " Издательство/кол-во стр.: Физкультура и спорт/158 Год издания: 1971

### Календарный учебный график

#### дополнительная общеразвивающая программа «Тяжелая атлетика» 2025 - 2026 учебный год

Комплектование групп: с 15.08- 15.09 (прием и оформление заявок на программы через сайт «Навигатор дополнительного образования»)

Начало учебного года: 01.09.2025 г.

Окончание учебного года: 31.05.2026 г.

Продолжительность учебного года: 36 недель.

Последний учебный день: 31.05.2026 г.

Продолжительность полугодий: 1-ое - 16 недель, 2-ое - 20 недель

Каникулы с 31.12.25 г- 11.01.26 г.

Учебные периоды		Количество недель
1-ое полугодие	01.09.2025г.-30.12.25г.	16
2-ое полугодие	09.01.26 г.- 31.05.26г.	20

Праздничные дни в течение учебного года	Перенос выходных дней
04.11.2025г. «День народного единства».	03.11 2025г- нерабочий день с сохранением заработной платы в соответствии с <a href="#">Указом</a> Президента РФ от 23.04.2021 N 242
31.12.2025г. «Новогодний праздник»	
23.02.2026, «День защитника Отечества» 08.03.2026 г. «Международный женский день»	9 марта 2025г.- нерабочий день с сохранением заработной платы в соответствии с <a href="#">Указом</a> Президента РФ от 23.04.2021 N 242
01.05.2026г. «Праздник весны и труда»	
08.05.2026 г.- Предпраздничный день, в который продолжительность работы сокращается на один час 09.05.2026 г., «Праздник Победы ВОВ»	11.05 - нерабочий день с сохранением заработной платы в соответствии с <a href="#">Указом</a> Президента РФ от 23.04.2021 N 242

Режим проведения занятий: вторник, четверг 17.00-18.40

№ п/п	месяц	число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	сентябрь	02.09.	17.00-18.40	аудиторная	2	Рывок классический	Зал тяжелой атлетики	Визуальный контроль
2	сентябрь	04.09	17.00-18.40	аудиторная	2	Рывок с полу приседом	Зал тяжелой атлетики	Визуальный контроль
3	сентябрь	09.09	17.00-18.40	аудиторная	2	Рывок с разножкой с висом	Зал тяжелой атлетики	Визуальный контроль
4	сентябрь	11.09	17.00-18.40	аудиторная	2	Взятие на грудь с полу приседом плинтом.	Зал тяжелой атлетики	Визуальный контроль
5	сентябрь	16.09	17.00-18.40	аудиторная	2	Теоретические занятия Физическая культура и спорт в России.» ОФП и подвижные игры	Зал тяжелой атлетики	Визуальный контроль
6	сентябрь	18.09	17.00-18.40	аудиторная	2	Толчок классический	Зал тяжелой атлетики	Визуальный контроль
7	сентябрь	23.09	17.00-18.40	аудиторная	2	Толчок со стоек	Зал тяжелой атлетики	Визуальный контроль
8	сентябрь	25.09	17.00-18.40	аудиторная	2	Закаливание, правила гигиены, питание.	Зал тяжелой атлетики	Соревнования
9	сентябрь	30.09	17.00-	аудиторная	2	Приседание со штангой	Зал	Визуальный

	брь	9	18.40	я		на плеч.	тяжелый атлетика	ый контроль
10	октябрь	02.10	17.00-18.40	аудиторная	2	Правила соревнований ,судебная практика	Зал тяжелоый атлетика	Визуальный контроль
11	октябрь	07.10	17.00-18.40	аудиторная	2	Толчок со стоек из за головы	Зал тяжелоый атлетика	Визуальный контроль
12	октябрь	09.10	17.00-18.40	аудиторная	2	Тяга становая со шт.	Зал тяжелоый атлетика	Визуальный контроль
13	октябрь	14.10	17.00-18.40	аудиторная	2	Наклоны	Зал тяжелоый атлетика	Визуальный контроль
14	октябрь	16.10	17.00-18.40	аудиторная	2	Рывок классический	Зал тяжелоый атлетика	Визуальный контроль
15	октябрь	21.10	17.00-18.40	аудиторная	2	Рывок с полу подседом	Зал тяжелоый атлетика	Визуальный контроль
16	октябрь	23.10	17.00-18.40	аудиторная	2	Рывок с разножкой с висом	Зал тяжелоый атлетика	Визуальный контроль
17	октябрь	28.10	17.00-18.40	аудиторная	2	ВЗ. Нагр. С полу подседом плинтом.	Зал тяжелоый атлетика	Визуальный контроль
18	октябрь	30.10	17.00-18.40	аудиторная	2	Теоретические занятия Физическая культура и спорт в России.» ОФП и подвижные игры	Зал тяжелоый атлетика	Визуальный контроль
19	ноябрь	04.11	17.00-18.40	аудиторная	2	Толчок классический	Зал тяжелоый	Визуальный контроль

							атлети ки	
2 0	ноябр ь	06.1 1	17.00- 18.40	аудиторна я	2	Толчок со стоек	Зал тяжело й атлети ки	Визуальн ый контроль
2 1	ноябр ь	11.1 1	17.00- 18.40	аудиторна я	2	Закаливание, правила гигиены, питание.	Зал тяжело й атлети ки	Визуальн ый контроль
2 2	ноябр ь	13.1 1	17.00- 18.40	аудиторна я	2	Приседание со штангой на плеч.	Зал тяжело й атлети ки	Визуальн ый контроль
2 3	ноябр ь	18.1 1	17.00- 18.40	аудиторна я	2	Правила соревнований ,судебная практика	Зал тяжело й атлети ки	Соревнов ания
2 4	ноябр ь	20.1 1	17.00- 18.40	аудиторна я	2	Толчок со стоек из за головы	Зал тяжело й атлети ки	Визуальн ый контроль
2 5	ноябр ь	25.1 1	17.00- 18.40	аудиторна я	2	Тяга становая со шт.	Зал тяжело й атлети ки	Визуальн ый контроль
2 6	ноябр ь	27.1 1	17.00- 18.40	аудиторна я	2	Наклоны	Зал тяжело й атлети ки	Визуальн ый контроль
2 7	декаб рь	02.1 2	17.00- 18.40	аудиторна я	2	Рывок классический	Зал тяжело й атлети ки	Визуальн ый контроль
2 8	декаб рь	04.1 2	17.00- 18.40	аудиторна я	2	Рывок с полу подседом	Зал тяжело й атлети ки	Визуальн ый контроль
2 9	декаб рь	09.1 2	17.00- 18.40	аудиторна я	2	Рывок с разножкой с висом	Зал тяжело й атлети ки	Визуальн ый контроль

30	декабрь	11.12	17.00-18.40	аудиторная	2	Взятие на грудь с полу подседом плинтом.	Зал тяжело й атлети ки	Визуальн ый контроль
31	декабрь	16.12	17.00-18.40	аудиторная	2	Теоретические занятия Физическая культура и спорт в России.» ОФП и подвижные игры	Зал тяжело й атлети ки	Соревнов ания
32	декабрь	18.12	17.00-18.40	аудиторная	2	Толчок классический	Зал тяжело й атлети ки	Визуальн ый контроль
33	декабрь	23.12	17.00-18.40	аудиторная	2	Толчок со стоек	Зал тяжело й атлети ки	Визуальн ый контроль
34	декабрь	25.12	17.00-18.40	аудиторная	2	Закаливание, правила гигиены, питание.	Зал тяжело й атлети ки	Визуальн ый контроль
35	декабрь	30.12	17.00-18.40	аудиторная	2	Приседание со штангой на плеч.	Зал тяжело й атлети ки	Визуальн ый контроль
36	январь	13.01	17.00-18.40	аудиторная	2	Правила соревнований ,судебная практика	Зал тяжело й атлети ки	Визуальн ый контроль
37	январь	15.01	17.00-18.40	аудиторная	2	Толчок со стоек из за головы	Зал тяжело й атлети ки	Визуальн ый контроль
38	январь	20.01	17.00-18.40	аудиторная	2	Тяга становая со шт.	Зал тяжело й атлети ки	Визуальн ый контроль
39	январь	22.01	17.00-18.40	аудиторная	2	Наклоны	Зал тяжело й атлети ки	Соревнов ания
40	январь	27.01	17.00-18.40	аудиторная	2	Рывок классический	Зал тяжело	Визуальн ый

							й атлети ки	контроль
4 1	январь	29.0 1	17.00- 18.40	аудиторна я	2	Рывок с полу подседом	Зал тяжело й атлети ки	Визуальн ый контроль
4 2	февра ль	03.0 2	17.00- 18.40	аудиторна я	2	Рывок с разножкой с висом	Зал тяжело й атлети ки	Визуальн ый контроль
4 3	февра ль	05.0 2	17.00- 18.40	аудиторна я	2	Взятие на грудь с полу подседом плинтом.	Зал тяжело й атлети ки	Визуальн ый контроль
4 4	февра ль	10.0 2	17.00- 18.40	аудиторна я	2	Теоретические занятия Физическая культура и спорт в России.» ОФП и подвижные игры	Зал тяжело й атлети ки	Визуальн ый контроль
4 5	февра ль	12.0 2	17.00- 18.40	аудиторна я	2	Толчок классический	Зал тяжело й атлети ки	Визуальн ый контроль
4 6	февра ль	17.0 2	17.00- 18.40	аудиторна я	2	Толчок со стоек	Зал тяжело й атлети ки	Визуальн ый контроль
4 7	февра ль	19.0 2	17.00- 18.40	аудиторна я	2	Закаливание, правила гигиены, питание.	Зал тяжело й атлети ки	Соревнов ания
4 8	февра ль	24.0 2	17.00- 18.40	аудиторна я	2	Приседание со штангой на плеч.	Зал тяжело й атлети ки	Визуальн ый контроль
4 9	февра ль	26.0 2	17.00- 18.40	аудиторна я	2	Правила соревнований ,судебная практика	Зал тяжело й атлети ки	Визуальн ый контроль
5 0	март	03.0 3	17.00- 18.40	аудиторна я	2	Толчок со стоек из за головы	Зал тяжело й атлети	Визуальн ый контроль

							ки	
5 1	март	05.0 3	17.00- 18.40	аудиторна я	2	Тяга становая со шт.	Зал тяжело й атлети ки	Визуальн ый контроль
5 2	март	10.0 3	17.00- 18.40	аудиторна я	2	Наклоны	Зал тяжело й атлети ки	Визуальн ый контроль
5 3	март	12.0 3	17.00- 18.40	аудиторна я	2	Рывок классический	Зал тяжело й атлети ки	Визуальн ый контроль
5 4	март	17.0 3	17.00- 18.40	аудиторна я	2	Рывок с полу подседом	Зал тяжело й атлети ки	Визуальн ый контроль
5 5	март	19.0 3	17.00- 18.40	аудиторна я	2	Рывок с разножкой с висом	Зал тяжело й атлети ки	Соревнов ания
5 6	март	24.0 3	17.00- 18.40	аудиторна я	2	Взятие на грудь с полу подседом плинтом.	Зал тяжело й атлети ки	Визуальн ый контроль
5 7	март	26.0 3	17.00- 18.40	аудиторна я	2	Теоретические занятия Физическая культура и спорт в России.» ОФП и подвижные игры	Зал тяжело й атлети ки	Визуальн ый контроль
5 8	март	31.0 3	17.00- 18.40	аудиторна я	2	Толчок классический	Зал тяжело й атлети ки	Визуальн ый контроль
5 9	апрел ь	02.0 4	17.00- 18.40	аудиторна я	2	Толчок со стоек	Зал тяжело й атлети ки	Визуальн ый контроль
6 0	апрел ь	07.0 4	17.00- 18.40	аудиторна я	2	Закаливание, правила гигиены, питание.	Зал тяжело й атлети ки	Визуальн ый контроль
6	апрел	09.0	17.00-	аудиторна	2	Приседание со штангой	Зал	Визуальн

1	ь	4	18.40	я		на плеч.	тяжелый атлетика	ый контроль
6 2	апрель	14.0 4	17.00- 18.40	аудиторная	2	Правила соревнований ,судебная практика	Зал тяжелоый атлетика	Визуальный контроль
6 3	апрель	16.0 4	17.00- 18.40	аудиторная	2	Толчок со стоек из за головы	Зал тяжелоый атлетика	Соревнования
6 4	апрель	21.0 4	17.00- 18.40	аудиторная	2	Тяга становая со шт.	Зал тяжелоый атлетика	Визуальный контроль
6 5	апрель	23.0 4	17.00- 18.40	аудиторная	2	Наклоны	Зал тяжелоый атлетика	Визуальный контроль
6 6	апрель	28.0 4	17.00- 18.40	аудиторная	2	Рывок классический	Зал тяжелоый атлетика	Визуальный контроль
6 7	апрель	30.0 4	17.00- 18.40	аудиторная	2	Рывок с полу подседом	Зал тяжелоый атлетика	Визуальный контроль
6 8	май	05.0 5	17.00- 18.40	аудиторная	2	Рывок с разножкой с висом	Зал тяжелоый атлетика	Визуальный контроль
6 9	май	07.0 5	17.00- 18.40	аудиторная	2	Взятие на грудь с полу подседом плинтом.	Зал тяжелоый атлетика	Визуальный контроль
7 0	май	12.0 5	17.00- 18.40	аудиторная	2	Теоретические занятия Физическая культура и спорт в России.» ОФП и подвижные игры	Зал тяжелоый атлетика	Визуальный контроль
7 1	май	14.0 5	17.00- 18.40	аудиторная	2	Толчок классический	Зал тяжелоый	Соревнования



							атлети ки	
7 2	май	19.0 5	17.00- 18.40	аудиторна я	2	Толчок со стоек	Зал тяжело й атлети ки	Визуальн ый контроль
	май	21.0 5	17.00- 18.40	аудиторна я	R	Подведение итогов	Зал тяжело й атлети ки	
	май	26.0 5	17.00- 18.40	аудиторна я	R	Подведение итгов.	Зал тяжело й атлети ки	
					144			

R – резерв рабочего времени

### **Воспитательная работа и психологическая подготовка**

Главной задачей в занятиях с обучающимися является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственно спортивная деятельность. Формирование высокого чувства ответственности перед обществом, гражданской направленности и нравственных качеств личности должно осуществляться одновременно с развитием волевых качеств.

Психологическая подготовка – воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых свойств личности путем формирования соответствующей системы отношений.

Психологическая подготовка юных спортсменов к соревнованиям направлена на формирование личности, позволяющей успешно выступать за счет адаптации к конкретным условиям вообще и к специфическим экстремальным условиям соревнований, в частности. Психологическая подготовка здесь выступает как воспитательный и самовоспитательный процесс. Центральной фигурой здесь выступает тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением спортсменов во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочном занятии, в школе и дома – на все это должен постоянно обращать внимание тренер. Важно с самого начала занятий воспитывать спортивное трудолюбие, способность преодолевать специфические трудности, что достигается прежде всего систематическим выполнением тренировочных заданий. На конкретных примерах нужно убеждать спортсмена, что успех в современном спорте зависит от трудолюбия. В процессе занятий все более важное значение приобретает интеллектуальное воспитание.

## Список литературы

1. Тяжелая атлетика. Поурочная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. (Организационно-методический материал) – М.1985
2. Бельский И. В. Системы эффективной тренировки. – М.2006г.
3. Аксенова Л. В. Объемно-силовая система тренировки. – М.2007г.
4. Бутченко Л. А. Теория и практика физической культуры. – М.1989г.
5. Воробьев А. Н. Теория и практика физической культуры. 1991
6. Гольдштейн А. Б. Влияние тренировки в силовых видах спорта на особенности физического развития спортсмена. 1988
7. Иванов Д. И. Штанга на весах времени. – М.1987
8. Иорданская Ф. А. Вопросы силовой подготовки спортсменов. – М.1990
9. История физической культуры и спорта/ Под ред. Столбова В. В. – М.1989