

**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 «Рошинский 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 соревнование 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	Практика	
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
ВСЕГО:		144	7	137	

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, прикладка, соревнование
5.	Участие в соревнованиях, показательные выступления, сдача контрольных нормативов.	16	-	16	Наблюдение, анализ, соревнование, турнир,
ВСЕГО:		216	13	203	

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, прикладка, соревнование
10.	Участие в соревнованиях, показательные выступления, сдача контрольных нормативов.	58	-	58	Наблюдение, анализ, соревнование, турнир,
ВСЕГО:		568	63	505	

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»

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

КРИТЕРИИ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ ДЕТСКОГО ОБЪЕДИНЕНИЯ
«Тяжелая атлетика»

№ п/п	КРИТЕРИИ	П О К А З А Т Е Л И		
		Высший - 3 балла	Средний - 2 балла	Низкий - 1 балл
1.	Общефизическая подготовка	Показатели в таблице контрольных нормативов по ОФП (ПРИЛОЖЕНИЕ 1)		
2.	Специальная физическая подготовка	Показатели в таблице контрольных нормативов по СФП (ПРИЛОЖЕНИЕ 2)		
3.	Тактико-техническая подготовка	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.	Правила игры и соревнований	Знание всех правил игры и умение осуществлять судейство	Знание основных правил игры и неуверенное судейство	Знание основных правил игры и неумение осуществлять судейство
5.	Участие в соревнованиях, турнирах, матчевых и товарищеских играх	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-востр. :Физкультура и спорт/255Год издания: 1977
2. Роман Р.А .Издательство/кол-востр.: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.Горулов " 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	16
2-ое полугодие	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 Указом 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 Указом 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 Указом Президента РФ от 23.04.2021 N 242

Режим проведения занятий: вторник, четверг 17.00-18.40

№ п/ п	месяц	чис- ло	Время прове- дения занят- ия	Форма занятия	Кол- во часов	Тема занятия	Место проведе- ния	Форма контроля
1.	сентябрь	02.09.	17.00-18.40	аудиторная	2	Рывок классический	Зал тяжело-й атлетики	Визуальный контроль
2	сентябрь	04.09	17.00-18.40	аудиторная	2	Рывок с полу подседом	Зал тяжело-й атлетики	Визуальный контроль
3	сентябрь	09.09	17.00-18.40	аудиторная	2	Рывок с разножкой с висом	Зал тяжело-й атлетики	Визуальный контроль
4	сентябрь	11.09	17.00-18.40	аудиторная	2	Взятие на грудь с полу подседом плинтом.	Зал тяжело-й 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 тяжело-й атлетики	Визуальный контроль
6	сентябрь	18.09	17.00-18.40	аудиторная	2	Толчок классический	Зал тяжело-й атлетики	Визуальный контроль
7	сентябрь	23.09	17.00-18.40	аудиторная	2	Толчок со стоек	Зал тяжело-й атлетики	Визуальный контроль
8	сентябрь	25.09	17.00-18.40	аудиторная	2	Закаливание, правила гигиены, питание.	Зал тяжело-й атлетики	Соревнования
9	сентябрь	30.09	17.00-	аудиторна	2	Приседание со штангой	Зал	Визуальн

	брь	9	18.40	я		на плеч.	тяжело й атлети ки	ый контроль
10	октяб рь	02.10	17.00- 18.40	аудиторна я	2	Правила соревнований , судебная практика	Зал тяжело й атлети ки	Визуальн ый контроль
11	октяб рь	07.10	17.00- 18.40	аудиторна я	2	Толчок со стоек из за головы	Зал тяжело й атлети ки	Визуальн ый контроль
12	октяб рь	09.10	17.00- 18.40	аудиторна я	2	Тяга становая со шт.	Зал тяжело й атлети ки	Визуальн ый контроль
13	октяб рь	14.10	17.00- 18.40	аудиторна я	2	Наклоны	Зал тяжело й атлети ки	Визуальн ый контроль
14	октяб рь	16.10	17.00- 18.40	аудиторна я	2	Рывок классический	Зал тяжело й атлети ки	Визуальн ый контроль
15	октяб рь	21.10	17.00- 18.40	аудиторна я	2	Рывок с полу подседом	Зал тяжело й атлети ки	Визуальн ый контроль
16	октяб рь	23.10	17.00- 18.40	аудиторна я	2	Рывок с разножкой с висом	Зал тяжело й атлети ки	Визуальн ый контроль
17	октяб рь	28.10	17.00- 18.40	аудиторна я	2	В3. Нагр. С полу подседом плинтом.	Зал тяжело й атлети ки	Визуальн ый контроль
18	октяб рь	30.10	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
19	ноябр ь	04.11	17.00- 18.40	аудиторна я	2	Толчок классический	Зал тяжело й	Визуальн ый 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

3 0	декабрь	11.12	17.00-18.40	аудиторная	2	Взятие на грудь с полу подседом плинтом.	Зал тяжелой атлетики	Визуальный контроль
3 1	декабрь	16.12	17.00-18.40	аудиторная	2	Теоретические занятия Физическая культура и спорт в России.» ОФП и подвижные игры	Зал тяжелой атлетики	Соревнования
3 2	декабрь	18.12	17.00-18.40	аудиторная	2	Толчок классический	Зал тяжелой атлетики	Визуальный контроль
3 3	декабрь	23.12	17.00-18.40	аудиторная	2	Толчок со стоек	Зал тяжелой атлетики	Визуальный контроль
3 4	декабрь	25.12	17.00-18.40	аудиторная	2	Закаливание, правила гигиены, питание.	Зал тяжелой атлетики	Визуальный контроль
3 5	декабрь	30.12	17.00-18.40	аудиторная	2	Приседание со штангой на плеч.	Зал тяжелой атлетики	Визуальный контроль
3 6	январь	13.01	17.00-18.40	аудиторная	2	Правила соревнований ,судебная практика	Зал тяжелой атлетики	Визуальный контроль
3 7	январь	15.01	17.00-18.40	аудиторная	2	Толчок со стоек из за головы	Зал тяжелой атлетики	Визуальный контроль
3 8	январь	20.01	17.00-18.40	аудиторная	2	Тяга становая со шт.	Зал тяжелой атлетики	Визуальный контроль
3 9	январь	22.01	17.00-18.40	аудиторная	2	Наклоны	Зал тяжелой атлетики	Соревнования
4 0	январь	27.01	17.00-18.40	аудиторная	2	Рывок классический	Зал тяжелой	Визуальный

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

5 1	март 5 1	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.	тяжело й атлети ки	ый контроль
6 2	апрел ь	14.0 4	17.00- 18.40	аудиторна я	2	Правила соревнований , судебная практика	Зал тяжело й атлети ки	Визуальн ый контроль
6 3	апрел ь	16.0 4	17.00- 18.40	аудиторна я	2	Толчок со стоек из за головы	Зал тяжело й атлети ки	Соревнов ания
6 4	апрел ь	21.0 4	17.00- 18.40	аудиторна я	2	Тяга становая со шт.	Зал тяжело й атлети ки	Визуальн ый контроль
6 5	апрел ь	23.0 4	17.00- 18.40	аудиторна я	2	Наклоны	Зал тяжело й атлети ки	Визуальн ый контроль
6 6	апрел ь	28.0 4	17.00- 18.40	аудиторна я	2	Рывок классический	Зал тяжело й атлети ки	Визуальн ый контроль
6 7	апрел ь	30.0 4	17.00- 18.40	аудиторна я	2	Рывок с полу подседом	Зал тяжело й атлети ки	Визуальн ый контроль
6 8	май	05.0 5	17.00- 18.40	аудиторна я	2	Рывок с разножкой с висом	Зал тяжело й атлети ки	Визуальн ый контроль
6 9	май	07.0 5	17.00- 18.40	аудиторна я	2	Взятие на грудь с полу подседом плинтом.	Зал тяжело й атлети ки	Визуальн ый контроль
7 0	май	12.0 5	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
7 1	май	14.0 5	17.00- 18.40	аудиторна я	2	Толчок классический	Зал тяжело й	Соревнов ания

							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 итогов.	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