

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Опытненская средняя общеобразовательная школа»

Рассмотрена  
на заседании ШМО  
Протокол № 1 от 30.08.2023 г.

Согласована  
с зам. директора по УВР  
31.08.2023 г.

Утверждена  
приказом директора  
МБОУ «Опытненская СОШ»  
№ 185 от 31.08.2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

«Тяжелая атлетика»

для обучающихся 6-11 классов  
на 2023-2024 учебный год

Направление: Занятия, направленные на удовлетворение интересов и потребностей обучающихся в творческом и физическом развитии, помощь в самореализации, раскрытии и развитии способностей и талантов

Составитель:  
Грушин О.В.,  
учитель внеурочной деятельности

с. Зеленое,  
2023 г.

## Пояснительная записка

**Тяжелая атлетика** – силовой вид спорта, вошедший в программу олимпийских игр. Тяжелая Атлетика включает в себя два вида основных соревновательных упражнений: Рывок и Толчок. Суть тяжелой атлетики заключается в соревновании атлетов в поднятии тяжестей (штанги) в различных весовых категориях.

Международная федерация тяжелоатлетов IWF «International Weightlifting Federation» основана в 1920 году. С 1947 года получила название ФИХК (Международная федерация тяжелой атлетики и культуризма), с 1968 по 1971 название федерации сократили до — ФИХ, а уже с 1972 снова вернули название международной федерации тяжелой атлетики IWF. На сегодняшний день IWF объединяет 167 различных национальных федераций.

Тяжелая Атлетика в программе Олимпийских игр с 1896 (за исключением 1900;1908;1912 годов). Соревновательная программа и весовые категории атлетов очень часто изменялись. До создания ФИХ атлеты соревновались в толчке и жиме штанги двумя руками, а также зачастую в толчке и рывке одной рукой.

Процесс приобщения к занятиям тяжелой атлетикой в молодом возрасте в нашей стране шел более осторожно и более медленными темпами по сравнению с некоторыми зарубежными странами.

В тяжелоатлетическом спорте, как и в любом виде спорта, для достижения результатов мирового класса требуется многолетняя, в высшей степени целенаправленная, с максимальной отдачей сил подготовка, начиная с детского возраста.

Исследования, проведенные отечественными и зарубежными учеными за последние 30-40 лет, говорят о том, что тренировка с дозированными отягощениями в детском и подростковом возрасте благоприятно влияет на всестороннее физическое развитие (А.И. Кураченко, СП. Летунов, Р.Е. Мотылянская, Л.И. Стогова, Ф.А. Иорданская, А.Н. Воробьев, Б.Е. Подскоцкий, М.Т. Лукьянов, А.И. Фаламеев, А.С. Медведев, Л.С. Дворкин и др.).

Современный тяжелоатлетический спорт развивается весьма динамично. Особенно значительный импульс в развитии этого вида спорта был дан в 1984 году, когда Международная федерация тяжелой атлетики (ИВФ) разрешила женщинам участвовать в официальных соревнованиях по тяжелой атлетике. В настоящее время мировые и европейские соревнования проводятся для тяжелоатлетов (юношей, юниоров, молодежи, взрослых и ветеранов) различного возраста и пола, это позволяет многим спортсменам сохранять долголетие в этом виде спорта, полнее реализовывать свои возможности. Имеются факты, когда чемпионами мира, Европы и даже Олимпийских игр стали тяжелоатлеты и тяжелоатлетки не старше 20 лет.

**Тяжёлая атлетика** — силовой вид спорта, в основе которого лежит выполнение упражнений по подниманию тяжестей. Соревнования по тяжёлой атлетике сегодня включают в себя два упражнения — рывок и толчок.

### Упражнения:

- **Сдача** - это упражнение состоит из принятия на прямые, поднятые руки заранее поднятого максимального для себя веса. После фиксирования положения штанги как стабильно держимого, что определяют эксперты или мультимедиаально, штанга опускается обычным порядком.

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

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

- **Жим** (точнее, жим стоя с груди) — это упражнение заключается во взятии с пола штанги на грудь и выжимании её над головой за счёт одних лишь мышц рук. Это упражнение было исключено из программы соревнований в связи с тем, что многие атлеты начали делать вместо него толчковый швунг — толкание штанги грудью и всем телом при помощи мышц ног (использование подседа). В результате, мышцы рук почти не участвовали в этой работе. При этом разницу между «честным жимом» и таким трюком со стороны судей заметить было очень сложно. В итоге, те атлеты, которые

по-прежнему делали «честный жим», оказались в невыгодном положении. Кроме того, жим оказался очень травмоопасным, многие получили травму пояснично-крестцового отдела позвоночника. Исходя из всего этого, жим был исключён из программы соревнований, хотя по-прежнему является эффективным силовым упражнением.

Занятия в секции «Тяжелая атлетика» рассчитаны: в 6а классе – 1 час, в 6б – 1 час, в 7 - 1 час, в 8а – 1 час, в 10-11 классах -1 час в неделю (в год - 34 занятия). Согласно календарному учебному графику школы на 2023-2024 учебный год количество занятий - в 6а классе – 33, в 6б – 33, в 7 - 34, в 8а – 33, в 10-11 классах -34.

### Примерное распределение учебных часов.

#### I. Теория.

1.Физическая культура в России .....	0,5
2.Влияние физических упражнений на организм человека .....	0,5
3.Гигиена закаливания, режим и питание спортсмена.....	0,5
5.Врачебный контроль, спортивный массаж.....	0,5
6.Основы техники тяжелоатлетических упражнений .....	0,5
7.Методика обучения техники тяжелоатлетических упражнений.....	0,5
8.Физиологический основы спортивных тренировок .....	1
9.Планирование спортивных тренировок.....	0,5
10.Правила соревнований .....	0,5

#### II. Практика.

Общая физическая подготовка .....	10
Специальная физическая подготовка.....	18
Участие в соревнованиях .....	1

Всего: 34 часов.

### Перечень основных упражнений.

1. Рывок разножкой
2. Рывок с полуподседом.
3. Рывок разножкой с вися.
4. Рывок с полуподседом с вися.
5. Толчок разножкой.
6. Толчок с вися
7. Подъем на грудь с полуподседом.
8. Подъем на грудь разножкой с вися.
9. Подъем на грудь с полуподседом с вися.
10. Приседания со штангой на плечах.
11. Приседания со штангой на груди.
12. Приседания со штангой на выпрямленных руках.
13. Тяга рывковая.
14. Тяга толчковая.
15. Наклоны.
16. Жим лежа.
17. Жим сидя.
18. Жим из-за головы.
19. Статические упражнения.

### Учебно-тематический план

№	Название разделов и тем	Всего часов	Теория	Практика
1.	Физкультура в России. Влияние физических упражнений на организм человек.	1	1	
2.	Гигиена закаливания, режим и питание спортсмена. Врачебный контроль, спортивный массаж.	1	1	
3.	Основы техники тяжелоатлетических упражнений.	1	1	

	Методика обучения техники тяжелоатлетических упражнений.			
4.	Физиологические основы спортивных тренировок.	1	1	
5.	Планирование спортивных тренировок. Правила соревнований.	1	1	
6.	ОФП – общая физическая подготовка.	1		1
7.	СФП – специальная физическая подготовка	1		1
8.	ОФП – общая физическая подготовка.	1		1
9.	СФП – специальная физическая подготовка	1		1
10.	ОФП – общая физическая подготовка.	1		1
11.	СФП – специальная физическая подготовка	1		1
12.	СФП – специальная физическая подготовка	1		1
13.	ОФП – общая физическая подготовка.	1		1
14.	СФП – специальная физическая подготовка	1		1
15.	ОФП – общая физическая подготовка.	1		1
16.	СФП – специальная физическая подготовка	1		1
17.	ОФП – общая физическая подготовка.	1		1
18.	СФП – специальная физическая подготовка	1		1
19.	СФП – специальная физическая подготовка	1		1
20.	ОФП – общая физическая подготовка.	1		1
21.	СФП – специальная физическая подготовка	1		1
22.	СФП – специальная физическая подготовка	1		1
23.	СФП – специальная физическая подготовка	1		1
24.	СФП – специальная физическая подготовка	1		1
25.	ОФП – общая физическая подготовка.	1		1
26.	ОФП – общая физическая подготовка.	1		1
27.	СФП – специальная физическая подготовка	1		1
28.	ОФП – общая физическая подготовка.	1		1
29.	СФП – специальная физическая подготовка	1		1
30.	СФП – специальная физическая подготовка	1		1
31.	СФП – специальная физическая подготовка	1		1
32.	СФП – специальная физическая подготовка	1		1
33.	СФП – специальная физическая подготовка	1		1
34.	Участие в соревнованиях.	1		1
	Итого:	34	5	29

**Литература:**

1. Дворкин Л.С. Подготовка юного тяжелоатлета. Учебное пособие. М.: Просвещение, 2004.
2. Материалы с сайта <http://www.sport.iatp.org.ua/>