

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта тяжелая атлетика (далее – Программа) соответствует федеральным государственным требованиям к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам, учитывает психофизиологические, возрастные и индивидуальные особенности обучающихся.

Программа разработана в соответствии с нормативными документами:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральным законом от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- приказом Министерства спорта Российской Федерации от 15 ноября 2018 г. № 939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;

- приказом Министерства спорта Российской Федерации от 12 сентября 2013 г. № 731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»;

- приказом Министерства спорта Российской Федерации от 7 марта 2019 г. № 187 «О внесении изменений в Порядок приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта, утвержденный приказом Министерства спорта России от 12.09.2013 № 731»;

- приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

- приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Цель Программы: воспитание личности социально ориентированной, духовно-нравственной, физически развитой, способной к достижению высоких спортивных результатов.

Основными задачами реализации Программы являются:

- укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта,
- удовлетворение потребностей в двигательной активности;
- подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования;
- отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития;
- подготовка к освоению этапов спортивной подготовки.

Программа направлена на организацию досуга детей, получение ими начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта (в том числе избранного вида спорта), формирование потребности в поддержании здорового образа жизни, отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития и подготовку к освоению этапов спортивной подготовки.

Тяжелая атлетика - олимпийский вид спорта, в основе которого лежит выполнение упражнений по подниманию штанги над головой. В современную тяжелую атлетику входят два таких упражнения: толчок и рывок.

Рывок - упражнение, в котором спортсмен осуществляет подъём 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 - упражнение, состоящее из двух отдельных движений. Во время взятия штанги на грудь, спортсмен отрывает её от помоста и поднимает 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 чуть в стороны (швунг) или вперед-назад («ножницы»). После фиксирования положения штанги над головой спортсмен выпрямляет ноги, ставя стопы на одном уровне (параллельно), удерживая штангу над головой.

Занятия тяжёлой атлетикой полезны тем, что способствуют эффективному поддержанию общего тонуса организма, увеличивается сила мышц и суставов, система кровоснабжения приходит в норму. Развивается скоростно-силовая подготовка занимающихся, позволяющей в повседневной жизни преодолевать трудности, связанные с проявлением максимальных силовых напряжений.

Физиологические и биомеханические особенности тяжелоатлетических упражнений обуславливают психологию поведения атлета, так как во время подъема максимального веса, в любом из упражнений спортсмен учится

предельно концентрировать свое внимание на подъеме веса, на проявлении максимальных мышечных усилий в каждый момент движения.

Минимальный возраст детей для зачисления на обучение по Программе - 9 лет. На обучение принимаются дети, желающие заниматься тяжелой атлетикой, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям данным видом спорта, по результатам индивидуального отбора, который заключается в выявлении у поступающих необходимых способностей для освоения соответствующей Программы.

Срок обучения по Программе составляет 8 лет. Программа предусматривает два уровня сложности: базовый (6 лет), углубленный (2 года).

Наполняемость групп (Таблица 1) определяется с учетом специфики вида спорта, года обучения и пропускной способности спортивного помещения в соответствии с нормативно-правовыми документами.

Таблица 1

Уровень сложности	Год обучения	Минимальное количество обучающихся в группе
Базовый	1	15
	2	14
	3	14
	4	12
	5	12
	6	10
Углубленный	1	8
	2	8

#### Планируемые результаты освоения Программы

В предметной области **«Теоретические основы физической культуры и спорта»** для базового уровня:

знание истории развития спорта;

знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе;

знание основ законодательства в области физической культуры и спорта;

знания, умения и навыки гигиены;

знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;

знание основ здорового питания;

формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

В предметной области **«Теоретические основы физической культуры и спорта»** для углубленного уровня:

знание истории развития избранного вида спорта;

знание значения занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни;

знание этических вопросов спорта;

знание основ общероссийских и международных антидопинговых правил;  
знание норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по избранному виду спорта, а также условий выполнения этих норм и требований;  
знание возрастных особенностей детей и подростков, влияния на спортсмена занятий избранным видом спорта;  
знание основ спортивного питания.

В предметной области **«Общая физическая подготовка»** для базового уровня:

укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;

повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;

развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;

формирование двигательных умений и навыков;

освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;

формирование социально-значимых качеств личности;

получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе);

приобретение навыков проектной и творческой деятельности.

В предметной области **«Общая и специальная физическая подготовка»** для углубленного уровня:

укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;

повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы специальной физической подготовки;

развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий по избранному виду спорта;

специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий избранным видом спорта.

В предметной области **«Тяжелая атлетика»** для базового уровня:

развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта;

овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;

освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;

освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;  
знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта;  
знание требований техники безопасности при занятиях избранным спортом;  
приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;  
знание основ судейства по избранному виду спорта.

В предметной области **«Тяжелая атлетика»** для углубленного уровня:  
обучение и совершенствование техники и тактики избранного вида спорта;  
освоение комплексов специальных физических упражнений;  
повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов;  
знание требований федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта;  
формирование мотивации к занятиям избранным видом спорта;  
знание официальных правил соревнований по избранному виду спорта, правил судейства;  
опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.

В предметной области **«Основы профессионального самоопределения»** для углубленного уровня:  
формирование социально-значимых качеств личности;  
развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде;  
развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии;  
приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка обучающихся.

В предметной области **«Различные виды спорта и подвижные игры»** для базового и углубленного уровней:  
умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр;  
умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;  
умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;  
приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

В предметной области **«Спортивное и специальное оборудование»** для базового и углубленного уровней:  
знание устройства спортивного и специального оборудования по избранному виду спорта;  
умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;  
приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.