

Приложение №2
к образовательной программе
дополнительного образования
МАОУ НГО «СОШ№1»

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
спортивно-оздоровительной направленности
«Силовая атлетика»**

Возраст обучающихся 11-16 лет

Срок реализации 1 год

Составитель:
Зверев Иван Юрьевич,
педагог дополнительного образования

г. Новая Ляля, 2021 г.

Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка

Нормативно-правовые документы

1. Федеральный закон «Об образовании в РФ» от 29.12.2012г. № 273-ФЗ.
2. Концепция развития дополнительного образования детей
3. (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. N 1726-р).
4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
6. Целевая модель развития региональной системы дополнительного образования детей (от 3 сентября 2019г. № 467)
7. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
8. Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" от 28 сентября 2020 года № 28.
9. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 г. N 09-3242 "О направлении информации" Методические рекомендации по проектированию дополнительных развивающих программ (включая разноуровневые программы).
10. Устав МАОУ НГО «СОШ №1»
11. Образовательная программа МАОУ НГО «СОШ №1»

Образовательная программа курса по силовой атлетике сохраняет преемственность подходов и принципов, содержит необходимые данные, отвечающие современным требованиям дополнительного образования. Курс направлен на укрепление здоровья, коррекцию физического развития и повышение физической подготовленности учащихся.

Основная направленность образовательной программы выражается в следующем:

- содействие гармоническому физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья обучающихся;
- овладение основными двигательными действиями;
- воспитание основных двигательных качеств;
- формирование знаний в сфере физической культуры и спорта;
- воспитание волевых и морально-этических качеств, социальной активности у обучающихся.

1.2. Цель и задачи программы

Цель: физическое совершенствование обучающихся средствами тяжелой атлетики, приобщение к общемировым культурным ценностям, формирование потребности в ведении здорового образа жизни.

Задачи:

1) *Образовательные:*

- изучение истории и терминологии тяжелой атлетики;
- изучение основ анатомии, физиологии и гигиены человека;
- освоение теоретических знаний сферы физической культуры, избранного вида спорта – тяжелой атлетики, формирование двигательных умений и навыков;
- освоение методических основ тяжелой атлетики;

- изучение правил соревнований;
- формирование правильной осанки, пропорционального телосложения.

2) *Воспитательные:*

- привлечение максимально возможного количества занимающихся различного возраста к систематическим занятиям силовой атлетикой;
- формирование у занимающихся основ здорового образа жизни, гигиенической культуры и профилактика вредных привычек;
- воспитание нравственно-волевых качеств;
- воспитание у детей и подростков желания самостоятельно заниматься физической культурой и спортом, сознательно применять полученные знания в целях отдыха, тренировки и укрепления здоровья;
- воспитание у занимающихся чувства коллективизма и товарищества, содействие укреплению дружбы, взаимопомощи.

3) *Развивающие:*

- всестороннее гармоничное развитие личностных и физических качеств у занимающихся, укрепление их здоровья и закаливание организма;
- развитие познавательного интереса;
- развитие основных и специальных двигательных качеств;
- развитие общефизической и специальной подготовленности, физических качеств;
- развитие творческих способностей у детей и подростков.

1.3.Содержание программы

1.3.1. Учебный (тематический) план

№ Занятия	Тема занятия	Кол-во часов
1	Анатомические основы знаний: телосложение человека, конституционные типы женщин, пропорции.	1
2-3	Факторы, определяющие тканевой рельеф тела: скелетная мускулатура, мышечная масса тела, подкожно - жировой слой. Особенности рельефа у женщин и мужчин, возрастные особенности телосложения.	2
4-5	Мышечный аппарат человека. Основные мышечные группы, определяющий рельеф тела: мышцы плечевого пояса и рук; мышцы туловища; мышцы тазового пояса, мышцы ног.	2
6-7	Физиологические основы знаний: важнейшие системы организма и их функции (сердечно-сосудистая система, дыхательная система, нервная система, эндокринная система, система пищеварительных и выделительных органов.) Обменные процессы в тканях организма и их развитие в зависимости от генетических факторов, двигательного и пищевого режима, состояние здоровья.	2
8-9	Физические упражнения как фактор и средство формирования тканевого рельефа человека. Упражнения общего воздействия и их роль в развитии мышечного аппарата, тканей, становлении обменных процессов, функций систем организма. Упражнения локального воздействия, основные принципы их подбора.	2
10-11	Типичные упражнения локального воздействия: упражнения для мышц и тканей плечевого пояса и рук, упражнения для мышц и тканей туловища, упражнения для мышц и тканей тазового пояса и бедер	2
12	Роль основных компонентов питания : белков, жиров, углеводов,	1

	витаминов, минеральных солей; водный обмен в организме. Биохимические процессы при наращивании, сбросе и стабилизации веса.	
13-15	Упражнения общего воздействия с повышенными энергозатратами: интенсивные гимнастические упражнения в устойчивом ритме с движениями рук, туловищем, ногами; упражнения со скакалкой.	3
16-17	Упражнения для мышц живота (сгибателей): поднимание одной или обеих ног в сидя на полу (прямой или слегка согнутой ногой, в различном темпе – индивидуально), махи ногами вперед, в сторону в положении полулежа на полу боком (поочередно каждой ногой).	2
18-19	Упражнение для мышц живота: взмахи ногами поочередно в стойки у опоры в направлении вперед, вперед в сторону, поднимание ног в положение, лежа на спине, поднимание туловища в том же направлении (руки за головой или в другом сильном положении).	2
20-23	Упражнения для мышц спины (разгибателей): в положении лежа на животе на полу ритмические прогибание тела (руки за головой или вверх), то же каждой ногой поочередно, то же лежа на животе на гимнастической скамейке, со свободным движением маховой ноги вниз до уровня пола и подниманием плечевого отдела туловища; в положении лежа животом на возвышении поднимание туловища вверх до предела и опускание (руки у пояса, за головой или вверх – по индивидуальному выбору); то же с поворотом туловища влево – вправо. В стойке ноги врозь повороты корпусом влево и вправо (можно с гантелями в руках).	4
24-27	Упражнения для ягодичных мышц с подчеркнута активной работой бедра с его разгибанием до предела. Дополнительно: ритмические наклоны вперед и выпрямление тела (с круглой спиной) в стойке на ногах; то же в положении лежа на животе на возвышении (ноги фиксированы); то же на наклонной опоре (ноги ниже плеч) со свободным движением туловища снизу вверх на широкой амплитуде; аналогичное упражнение, но в положении плечи ниже таза (ноги свободно свисают и могут двигаться вверх).	4
28-31	Упражнение для отводящих мышц бедра: в положении лежа боком на полу взмахи «верхней» ногой выше, с ускорением и сдержанное опускание без удара по опорной ноге; то же в другую сторону махом другой ноги; в стойке у опоры (туловище вертикально или слегка наклонено) взмахи ног в сторону, в сторону вперед, в сторону назад до горизонтали и быстрое опускание без касания опорной ноги (с торможением движения отводящими мышцами).	4
32-35	Упражнения для мышц – разгибателей бедра: в положении сидя на скамейке, с сиденьем в упоре сзади на полу (согнув ноги) и т. п. ритмичные взмахи ногой до полного выпрямления в колене, с неподвижным или слегка поднимающимся бедром (делается в обычной или утяжеленной обуви); то же другой ногой.	4
36-39	Упражнения для мышц – сгибателей бедра (задняя поверхность бедра): в положении лежа на животе, на полу, на скамейке, поднимание стопы до вертикали (свободной или с отягощением); то же в стойке на одной ноге у опоры; аналогичные упражнения с вовлечением движения назад бедра и с прекращением движения вниз у опорной ноги (без промаха рабочей ногой вперед).	4
40-43	Упражнение для мышц стопы и голени: быстрые поднимания и опускания со всей стопы на полу пальцы и обратно, подскоки на	4

	одной и обеих ногах, прыжки со скакалкой, много скоки на ровной поверхности, с использованием препятствий, соскоков сверху вниз и др.	
44-46	Упражнение мышц рук и плечевого пояса: общеупотребительные упражнения с движением рук во всех возможных направлениях и с разной амплитудой, включая упражнения, стоя, лежа на скамейке и других опорах, свободными руками и легкими отягощениями.	3
47-49	Упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах. Для тазобедренных суставов: взмахи ногами у опоры, в положении седа, лежа боком, полу шпагаты, шпагаты и другие упражнения для мышц живота, спины, бедер.	3
50-52	Упражнения для развития гибкости туловища: традиционные упражнения для сгибание и разгибания тела.	3
53-55	Навыки выразительного движения: осанки и ее конструктивные компоненты; тонус мышц, контролирующих положение туловища; положение головы; типы осанки. Типы ходьбы: «деловая походка»; «дефиле» и др. Навыки позирования: положение тела в стойках, движение руками и головой.	3
56-58	Упражнения для мышц и связок, упражнения для плечевого сустава.	3
59-61	Упражнения для мышц тазобедренного сустава, растяжка бедер.	3
62-64	Упражнения для мышц внешней стороны бедра и внутренней части бедра. Упражнение для мышц передней и задней поверхности бедра (тренажер для сгибания и разгибания ног).	3
65-67	Комбинированные упражнения на талию, мышцы поясницы и тазовой области. Упражнения на ягодичные мышцы.	3
68-70	Упражнения на мышцы живота. Комбинированные упражнения на бедро сбоку и ягодичные мышцы.	3
71-74	Упражнения для мышц: на пресс с верху, на пресс с низу, на косые мышцы живота, на мышцы рук сзади, на мышцы спины сверху, на мышцы голени.	4
75-78	Упражнение для мышц поверхности бедра (четырёхглавых мышц бедра). Упражнение для мышц задней поверхности бедра Двуглавая разгибательная мышца разгибателя бедра). Упражнение для внутренней поверхности бедра (мышцы, приводящие ногу).	4
79-80	Упражнение для ягодиц. Упражнение для мышц брюшного пресса (верхней его части). Упражнение для талии (косые мышцы живота). Упражнение для брюшного пресса (нижней его части). Тренировка мышц пресса на мяче	2
81-82	Укрепление мышц брюшного пресса. Укрепление мышц спины. Укрепление плеч. Упражнения для мышц передней и задней. Упражнения для мышц передней и задней поверхностей бедра (тренажер для сгибания и разгибания ног).	2
83-84	Упражнение бёдер и коленей. Упражнение лодыжек и голеней. Подъём гантелей лежа на спине. Подъём гантелей сидя.	2
85-86	Упражнение для позвоночника. Упражнения для мышц живота. Гимнастика для укрепления бёдер.	2
87-88	Растяжение и укрепление ахиллесова сухожилия и суставов ног. Упражнения, укрепляющие мышцы ног.	2
89-90	Растяжка по методу: сокращение-расслабление-растягивание. Упражнения для снятия напряженности в области шеи. Расслабляющее упражнение для спины, растягивание поясницы, верхней и боковой части бёдер.	2

91-92	Упражнение бёдер и коленей. Упражнение лодыжек и голеней. Подъём гантелей лежа на спине. Подъём гантелей сидя.	2
93-94	Упражнение для позвоночника. Упражнения для мышц живота. Гимнастика для укрепления бёдер.	2
95-96	Растяжение и укрепление ахиллесова сухожилия и суставов ног. Упражнения, укрепляющие мышцы ног.	2
97-98	Растяжка по методу: сокращение-расслабление- растягивание. Упражнения для снятия напряженности в области шеи. Расслабляющее упражнение для спины, растягивание поясницы, верхней и боковой части бёдер.	2
99-100	Упражнение для мышц поясницы. Сведение лопаток и напряжение ягодичных мышц. Упражнение на вытягивание. Растяжка поясницы и внешней части таза	2
101-102	Упражнения на мышцы груди. Упражнение мышц грудной клетки тренажер для мышц спины упражнение для мышц наружной и внутренней поверхностей бедра (тренажер для отведения и приведения ноги в положении стоя)	2
103-104	Упражнения на мышцы спины. Упражнение для наружной и внутренней поверхностей (тренажер для отведения и приведения ноги в положении стоя)	2
105-106	Упражнение для мышц брюшного пресса (тренажер для поднимания ног в положении упора). При выполнении упражнения не отрывайте нижнюю часть спины от спинки	2
107-108	Упражнение на растяжение шеи и верхней части спины. Упражнение для мышц стопы и голени (тренажер для мышц ног)	2
109-110	Упражнение на укрепление всего позвоночника. Упражнение для мышц брюшного пресса (тренажер для мышц брюшного пресса)	2
111	Упражнение на развитие гибкости позвоночника. Упражнение для мышц плеч, мышц верхней части спины и верхней части грудной клетки (тренажер для мышц спины)	1
112	Упражнение на сгибание туловища из положения, лежа на спине. Подъём ног из положения, лежа на спине. Упражнение для всех мышц ног.	1
113-114	Упражнения для предплечья, трапециевидные мышцы спины, широчайшие мышцы спины, длинные мышцы спины	2
115-116	Упражнения на икроножные мышцы, мышцы брюшного пресса, тяга штанги к животу в наклоне. Упражнение для мышц плеч (тренажер для толчка руками).	2
117-118	Упражнения для грудного отдела. Упражнения для пояснично-крестцового отдела. Упражнение для мышц задней поверхности плеча (трицепс)	2
119-120	Упражнение для мышц грудной клетки (тренажер для мышц грудной клетки). Упражнения на мышцы бедер и икр, (подъём на носках сидя на станке). Упражнение на икры: подъём на носках.	2
121-122	Упражнение для разгибания ног, сгибания ног, становая тяга. Подъём таза, разгибания спины, сведения рук.	2
123-124	Упражнение для тазобедренного сустава, бедер, внешней стороны бедра, внутренней части бедра, упражнение на мышцы живота, упражнение для мышц грудной клетки (тренажер для мышц грудной клетки). Выполняется лежа на спине, плечи находятся под перекладиной.	2
125-126	Комплекс силовой гимнастики, который надлежит выполнять, имея в	2

	руках гантели. Упражнение для мышц плеч (тренажер для толчка руками).	
127-128	Упражнение для мышц ног: квадрицепс бедра, приседания со штангой, жим ногами в тренажере, разгибания ног в тренажере сидя. Бицепс бедра: мертвая тяга на прямых ногах, сгибания ног в тренажере лежа. Икры: подъем на носки в тренажере сидя.	2
129-130	Упражнение для мышц спины: гиперестезия; тяга штанги в наклоне к прессу или под грудь. Тяга верхнего блока к груди или за голову, подтягивания на турнике широким хватом (стабилизатор спины). Пресса: подъем ног на турнике (нижняя часть) скручивания, на станке сидя (верхняя часть)	2
131-132	Упражнение для мышц груди: жим штанги или гантелей на горизонтальной скамье, жим штанги или гантелей на скамье с углом 30-40 градусов, отжимание на брусьях, сведение рук в тренажере «Баттерфляй» Руки: бицепс, подъем штанги стоя, попеременный подъем гантелей с супинацией. Трицепс: французский жим, лежа или сидя, жим верхнего блока на трицепс стоя. Дельты: жим штанги из-за головы или с груди сидя, подъем гантелей вверх до уровня глаз, подъем гантелей через стороны в наклоне, сидя или стоя.	2
133-135	Упражнение для мышц грудной клетки, для мышц стопы и голени, упражнение для внутренних и наружных мышц бедра, упражнение для мышц передней и задней поверхности бедра.	3
136-138	Упражнение для мышц плеч, мышц верхней части спины и верхней части грудной клетки (тренажер для мышц спины).	3
139-140	Упражнения на мышцы груди. Упражнение мышц грудной клетки тренажер для мышц спины упражнение для мышц наружной и внутренней поверхностей бедра (тренажер для отведения и приведения ноги в положении стоя)	2
141-142	Упражнения на мышцы спины. Упражнение для наружной и внутренней поверхностей (тренажер для отведения и приведения ноги в положении стоя)	2
143-144	Упражнение для мышц брюшного пресса (тренажер для поднимания ног в положении упора). При выполнении упражнения не отрывайте нижнюю часть спины от спинки	2
145-146	Упражнение на растяжение шеи и верхней части спины. Упражнение для мышц стопы и голени (тренажер для мышц ног)	2
147-148	Упражнение на укрепление всего позвоночника. Упражнение для мышц брюшного пресса (тренажер для мышц брюшного пресса)	2
149	Упражнение на развитие гибкости позвоночника. Упражнение для мышц плеч, мышц верхней части спины и верхней части грудной клетки (тренажер для мышц спины)	1
150-151	Упражнение на сгибание туловища из положения, лежа на спине. Подъем ног из положения, лежа на спине. Упражнение для всех мышц ног.	2
152-153	Упражнения для предплечья, трапециевидные мышцы спины, широчайшие мышцы спины, длинные мышцы спины	2
	Общее количество часов: 153 ч.	

1.3.2. Содержание учебного (тематического) плана

I. Теоретическая подготовка

1. Развитие тяжелой атлетики в России и за рубежом. Становление тяжелой атлетики как вида спорта. Международная федерация тяжелой атлетики. Пятиборье: рывок, толчок

на разогнутых руках, рывок и толчок на двух руках, жим. Троеборье: рывок и толчок на двух руках, жим. Двоеборье (рывок и толчок).

2. Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся. Совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения под воздействием регулярных занятий тяжелой атлетикой. Значение систематических занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения спортивных результатов.

3. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Гигиена. Общее понятие о гигиене. Личная гигиена. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, ванна, купание). Гигиена сна. Гигиенические основы режима учебы, отдыха и занятий спортом. Режим дня. Значение правильного режима для спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий тяжелой атлетикой. Закаливание. Значение закаливания для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям, роль закаливания в занятиях спортом. Гигиенические основы, средства закаливания и методика их применения. Использование естественных природных сил (солнца, воздуха, воды) для закаливания организма.

4. Врачебный контроль и самоконтроль. Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание самоконтроля. Дневник самоконтроля. Понятие о «спортивной форме», утомлении, переутомлении. Меры предупреждения переутомления. Значение активного отдыха для спортсмена.

5. Психологическая подготовка. Понятие о психологической подготовке атлета. Значение развития волевых качеств и психологической подготовленности для повышения спортивного мастерства атлетов.

II. Общая физическая подготовка

Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание, вращение, махи, сведение и приведение, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища. В различных исходных положениях наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на двух и одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинистыми движениями. Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседания с партнером. Упражнения с отягощениями. Упражнения со штангой, гирями и другими отягощениями (жим, толчок, рывок, жим лежа, приседания, наклоны, повороты и т. п.). Выполняются до значительного мышечного утомления (до тех пор, пока не нарушится правильность движений) в 1-3 подхода с интервалом отдыха 2-5 мин. Интенсивность упражнения 50-70% от максимальной. Эти упражнения включаются в основные занятия 3 раза в неделю. Общеразвивающие подготовительные упражнения. Общеразвивающие подготовительные упражнения, каждое упражнение выполняется с возможно большей быстротой. Комплекс из 4-5 упражнений в 2-3 подхода сериями по 10 с. Включаются в 3-4 основные занятия.

1.4. Планируемые результаты реализации программы

Результатом реализации программы является:

- укрепление здоровья детей;
- устранение недостатков физического развития;
- обучение основам техники силовой атлетики и широкому кругу двигательных навыков;
- развитие физических качеств;

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям силовой атлетикой и здоровому образу жизни;
- овладение минимумом теоретических знаний по силовой атлетике.

Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Условия реализации программы

В учебном процессе активно используются современные образовательные технологии, включая информационные – как способ повышения мотивации обучения, эффективности проведения уроков, дифференциации видов заданий, и форм обратной связи:

- информационные и дидактические материалы созданы с применением компьютерного дизайна;
- демонстрация части учебного материала через компьютерные презентации;
- использование фото-видео аппаратуры при проведении учебно-тренировочного процесса для фиксации воспроизведения техники выполнения упражнений, с целью дальнейшего анализа допущенных ошибок;
- компьютерное тестирование обучающихся с выбором ответов;
- использование электронных учебников;
- игровые конкурсы, связанные с поиском информации в интернете и других источниках;

Оборудование и инвентарь: в тренажерном зале находятся тренажеры отечественного производства, грифы, гантели, гири, штанги для развития бицепса и трицепса, спортивные скамьи, стойки для приседания и для жима штанги лежа, скамьи для прессы, скакалки, утяжелители разного веса, стол для армрестлинга.

Сроки реализации дополнительной образовательной программы

Программа «Силовая атлетика» разработана на 1 год обучения. Всего годовой объем программы составляет 153 часа по 4,5 часа в неделю. Занятия проводятся 2 раза в неделю.

Формы проведения занятий:

Учебно-тренировочный процесс по силовой атлетике в секции строится в соответствии с задачами, стоящими перед каждой учебной группой. Изучаемый материал программы распределяется определенной последовательности в соответствии с физической и технической подготовленностью детей.

Занятия по теории проводятся в форме лекций или бесед с демонстрацией наглядных пособий. Некоторые вопросы теоретической подготовки разбираются и на практических занятиях, на которых отводится несколько минут для беседы.

Общая физическая подготовка ребенка осуществляется в процессе учебно-тренировочных занятий, в которые включаются общеразвивающие упражнения, а также упражнения из других видов спорта. В некоторых тренировочных циклах могут проводиться отдельные тренировочные занятия по общей физической подготовке.

Изучение и совершенствование техники упражнений силовой атлетике проходит на учебно-тренировочных занятиях при помощи группового или индивидуального метода. Овладение техникой упражнений силовой атлетике осуществляется последовательно.

Обучение технике упражнения или его элементам подразделяется на фазы ознакомления, разучивания и совершенствования. Применяются методы рассказа, показа и самостоятельного выполнения упражнения или его элементов. Для более эффективного применяются средства срочной информации.

2.2. Формы аттестации

Важным звеном управления подготовкой спортсменов является система комплексного контроля, благодаря которой можно оценить эффективность избранной направленности тренировочного процесса. Диагностика специальной подготовленности спортсмена включает контроль физической, технической и функциональной подготовленности, анализ динамики компонентов подготовленности в предшествующем времени, анализ структуры подготовленности, разработка индивидуализированных моделей, прогноз состояния спортсмена в перспективе. Диагностика приобретения обучающимися теоретических и практических знаний по предмету и отслеживание результатов их достижений, осуществляется путем применения современных технологий.

Способы определения результативности программы:

1. Тестирование физического развития обучающихся.
2. Тестирование знаний учащихся по предмету каждую четверть.
3. Экзамен в конце года по предмету.
4. Формы подведения итогов реализации программы это соревнования между учащимися.

2.3. Методические материалы

Учебно-методическое обеспечение программы:

- учебно-методические пособия;
- дидактический материал;
- занимательные материалы по анатомии и физиологии человека;
- подбор материалов о знаменитых спортсменах-тяжелоатлетах;
- тесты для проверки теоретических знаний учащихся;
- диагностика уровня освоения программы учащимися;
- учебные фильмы и видеоматериалы;
- стенды (рекорды зала, победители соревнований, таблицы нормативов, спортивная информация);
- картотека упражнений;
- плакаты освоения технических приемов;

Учебный материал представлен по видам подготовки: техникотактической, физической, психологической, методической и соревновательной. Специальная физическая подготовка представлена средствами, принадлежащими тяжелоатлетическому спорту, общая - средствами других видов деятельности. Психологическая подготовка базируется на развитии волевых и нравственных качеств.

Раздел 3. Список литературы

1. Аксенова Л.В. Объемно-силовая система тренировки. М.: 2007.
2. Бельский И.В. Системы эффективной тренировки. М.: 2006.
3. Бутченко Л.А. Теория и практика физической культуры. М.: 1989.
4. Воробьев А.Н. Теория и практика физической культуры. 1989.
5. Гольдштейн А.Б. Влияние тренировки в силовых видах спорта на особенности физического развития спортсмена. 1988.
6. Иванов Д.И. Штанга на весах времени. М.: 1987.
7. Иорданская Ф.А. Вопросы силовой подготовки спортсменов. М.: 1990.
8. История физической культуры и спорта/ Под ред. Столбова В.В. М.: 1989.
9. Медведев А.С. Система многолетней тренировки в тяжелой атлетике. Учебное пособие для тренеров. М.: ФиС, 1986.
10. Регулян В.Ф. Стать сильнее сильного. Екатеринбург, 1993.
11. Роман Р.А. Тренировка тяжелоатлета. 2-е изд. перераб. и доп. М.: ФиС, 1986.
12. Скотников В.Ф., Смирнов В.Е., Якубенко Я.И. Тяжелая атлетика: примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. М.: Советский спорт, 2005.