

# Дополнительная образовательная ПРОГРАММА

## «Тяжелая атлетика»

(физкультурно-спортивная  
направленность)

Возраст детей: 12-17 лет

Срок реализации: 4 года

Разработал: Орешников Сергей Иванович, педагог  
дополнительного образования

## Занятия тяжелой атлетикой способствуют:

1. гармоничному развитию человека,
2. разумному сочетанию физической силы и здоровья,
3. сочетанию красоты и знаний, что в конечном счете определяет место человека в жизни общества.
4. развитию моральных и волевых качеств, в основе которых лежит строгая дисциплина, основанная на высокой сознательности,
5. здоровая оценка событий и своих действий, на подчинении своих чувств разуму.

**В процессе занятий воспитываются уверенность в своих силах и возможностях, самообладание и ответственность перед командой.**



**Цель программы:** устранение у школьников дефицита двигательной активности через занятия тяжелой атлетикой.

**Задачи:**

*1. Обучающие задачи:*

- обучить основам техники выполнения тяжелоатлетических упражнений,
- способствовать освоению упражнений, направленных на профилактику травматизма.

*2. Воспитательные задачи:*

- воспитать нравственные, волевые и физические качества;
- формировать навыки в здорового образа жизни, социальной активности;

*3. Развивающие задачи:*

- развить быстроту, ловкость, скоростно-силовые качества, гибкость;
- сохранить и развить двигательную активность детей;
- закрепить у детей интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;

- ознакомить с основами теоретических знаний:

- помочь ребенку в индивидуальном выборе двигательной деятельности;

- способствовать формированию у детей коммуникативных навыков и умений осваивать новые виды деятельности.

*4 . Оздоровительные задачи:*

- содействовать нормальному физическому развитию;

- формировать правильной осанки;

- обеспечить оптимальное для каждого возраста и пола гармоничное развитие физических качеств;

- повысить сопротивляемость организма неблагоприятным воздействиям внешней среды;

- повысить общую работоспособность и привить гигиенические навыки.

Для эффективной работы необходимо учитывать особенности возрастного и полового развития детей, возрастных стимулов и интересов.

## Методы обучения, применяемые при реализации данной программы для всех возрастов:

- 1.Словесные: рассказ, беседа, объяснение
- 2.Наглядные: иллюстрации, демонстрации
- 3.Аудио-визуальные: сочетание словесных и наглядных методов
- 4.Практические: упражнения
- 5.Методы стимулирования интереса к учению:  
познавательные игры, создание ситуации  
занимательности, создание ситуации  
успеха
- 6.Метод игры



## **Основными формами проведения занятий являются:**

- лекции (изложение теоретического учебного материала),
- практические занятия (освоение и отработка практических знаний и умений),
- нестандартный урок (экскурсии, игры во время обучения),
- зачеты и экзамены (форма проверки теоретических знаний и овладения практическими навыками).

## **По окончании обучения по данной программе учащиеся должны знать :**

- - основные требования к занятиям в избранном виде спорта;
- - историю развития избранного вида спорта;
- - гигиенические требования к занимающимся и местам проведения занятий и соревнований;
- - основы техники и тактики;
- - способы проведения соревнований.

## По окончании обучения по данной программе учащиеся должны уметь :

- - владеть основами техники и тактики тяжелой атлетики;
- - принимать участие в соревнованиях;
- - осознавать, находить, творчески преобразовывать, усваивать, применять, вырабатывать способы формирования умений;
- - использовать знания, умения, навыки на практике.
- - применять средства физической культуры и спорта в целях восстановления организма после умственной и физической усталости;
- - уметь сотрудничать, проявлять взаимопомощь и ответственность в процессе выполнения коллективных форм физических упражнений и в соревновательной деятельности;
- - демонстрировать здоровый образ жизни.



# Достижения

Название	Уровень	Год	Кол-во участников	Форма награждения
<b>Открытый кубок г.Красноярска и первенство ГОУ СПО КУОР</b>	Городской	2011	4	Симонов Е. – I место, Савин В. – II место, Путинцев А. – II место, Шереметьев К. – III место
<b>Открытое первенство Красноярского края среди юношей (г.Уяр)</b>	Краевой	2011	2	Путинцев А. – II м Шереметьев К. – III место
<b>Чемпионат Красноярского края по тяжёлой атлетике (г.Железногорск)</b>	Краевой	2011	1	Кумиясов В. – I место
<b>Чемпионат и кубок г.Красноярска по тяжёлой атлетике</b>	Городской	2011	3	I место – Орешников С., Кумиясов В., III место – Симонов Е.
<b>Открытое первенство ДФСК «Локомотив» на призы Новогодней Ёлки по тяжёлой атлетике</b>	Городской	2011	2	I место – Шереметьев К., II место – Любимский Д.

