

Муниципальное общеобразовательное учреждение
Захальская средняя общеобразовательная школа
имени П.С.Лухнева

«Утверждаю»
Директор школы
приказ № 74/4
от 02» 09. 2024 г
Рудова О.С.

**Дополнительная общеобразовательная программа
спортивно- оздоровительной направленности**

«Тяжелая атлетика»

Срок реализации – 3 года.

п. Свердлово, 2024 год.

1. Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Тяжелая атлетика» (далее - программа) физкультурно-спортивной направленности разработана на основе методических рекомендаций к разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, Устава МОУ Захальская СОШ. Федеральных и региональных нормативно-правовых документов:

- Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ.
- Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 №678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП2.4. 3648-20 (Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи)»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685- 21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (разд.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи)»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Актуальность данной программы заключается в том, что занятия тяжёлой атлетикой отвлекают молодежь от улицы, позволяют направить силу и энергию, свойственную подросткам, в работу над собой, концентрировать силу воли и выполнять поставленные педагогом задачи, выступая на соревнованиях. А так же в обеспечении двигательной активности детей, улучшении самочувствия, состояния здоровья, коррекции телосложения, достижения физического и психологического комфорта.

Отличительной особенностью от уже имеющихся программ является то, что в данной программе систематизированы и обобщены методические материалы для занятий тяжёлой атлетикой и общей физической подготовкой. Настоящая программа предложена для реализации в подростковом клубе по месту жительства. Специфика функционирования клубов дает возможность подросткам добиваться отличных показателей по физической культуре, но так же является средством воспитания, социализации и приобщения к здоровому образу жизни, что в наше время очень актуально.

Педагогическая целесообразность программы.

Малоподвижный образ жизни современных школьников, о чем сейчас говорят и пишут многие специалисты, отрицательно сказывается на их здоровье, умственном, физическом и психическом развитии. Занятия тяжёлой атлетикой в значительной степени могут восполнить недостаток движения, а так же помогают предупредить умственное переутомление и повысят работоспособность детей во время учебы. Сегодня тяжёлая атлетика – это система подготовки, находящаяся на стадии своего совершенствования и обладающая достаточно высоким потенциалом для физического и духовного воспитания подрастающего поколения.

Адресат программы: Программа рассчитана на 3 года и является системой многолетней подготовки юных спортсменов и адресована тренерско-преподавательскому составу, работающему с юношами 9-18 летнего возраста, учащимися общеобразовательных школ.

Целью данной программы является создание условий для гармоничного физического и духовно – нравственного развития детей и подростков через приобщение их к занятиям тяжелой атлетикой.

Задачи:

Образовательные:

- Изучение истории и терминологии тяжелой атлетики;
- Изучение основ анатомии и физиологии;
- Изучение правил соревнований тяжелой атлетики;
- Изучение правил гигиены и питания.

Развивающие:

- Развитие общей физической подготовленности, дыхательной системы, сердечнососудистой системы, опорно-двигательного аппарата, костно-связочного аппарата;
- Развитие двигательных качеств: скоростно - силовых, координации, гибкости, общей выносливости, силы, силовой выносливости;
- Обучение основным упражнениям тяжелой атлетики;
- Формирование правильной осанки, пропорционального телосложения, увеличение силы и мышечного объема.

Воспитательные:

- Воспитывать у подростков желание самостоятельно заниматься физической культурой, сознательно применять полученные знания в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- Формирование знаний, навыков и умений для самосовершенствования, самоконтроля и самопознания;
- Повышение роли физической культуры и спорта в формировании ЗОЖ;
- Расширение сферы спортивно-культурных контактов детей и подростков, занимающихся в объединении;
- Профилактика асоциального поведения у подростков.

Данная программа способствует формированию ценностно-смысловых, коммуникативных компетенций и компетенций личностного самосовершенствования. В процессе занятий формируются жизненно важные двигательные умения и навыки, приобретаются специальные знания, воспитываются моральные и волевые качества.

Объем и срок выполнения программы

Срок реализации – 3 года.

Программа рассчитана на 34 учебные недели

Учебные группы комплектуются по желанию обучающихся в возрасте от 9 до 18 лет, имеющих медицинский допуск к занятиям тяжёлой атлетикой.

В состав 1-го года обучения входят обучающиеся 9-12 лет.

В группе 2-го года обучения подростки 13-15 лет.

В состав группы 3-го года обучения входят подростки 16-17 лет.

Допускается формирование разновозрастных групп. При работе в таких группах разрабатывается индивидуальный план занятий для каждого обучающегося, с учетом его особенностей: переносимости средних по интенсивности, но больших по объему нагрузок для одного, но малой по объему для другого обучающегося; реакцией на восстановительные процедуры. Возможно зачисление в группу второго или третьего года обучения, минуя предыдущий год обучения, на основании сдачи контрольных нормативов.

Наполняемость групп 15-20 человек.

Процесс обучения разбивается на следующие этапы:

- подготовительный этап – 1-й год обучения;
- начальная подготовка – 2-й год обучения;
- учебно-тренировочный процесс – 3-й год обучения.

Форма занятий групповая.

Режим занятий

Недельный тренировочный цикл предусматривает нагрузку *1 раз в неделю по 1,5 академических часа.*

Нагрузка в год составляет 51 час для каждого года обучения, с продолжительностью учебного занятия 40 мин с перерывом на перемену 10 мин.

Структура занятия состоит из 3-х частей:

- *Вводная* (сообщение целей, задач занятия, теоретическая часть);
- *Основная* (атлетическая тренировка на основные и дополнительные мышечные группы, СФП, ОФП);
- *Заключительная* (упражнения на расслабление, растяжку, висы).

Формы и методы обучения.

В целях организации и обеспечения учебно-познавательной деятельности используются следующие **методы обучения**:

- словесные методы обучения (теоретические знания по образовательной программе);
- наглядные методы обучения (демонстрация иллюстраций, плакатов, фотографий);
- метод показа: целостно и по частям педагог показывает изучаемые упражнения, либо сложный элемент поэтапно (приложение 2);
- практические методы обучения;
- метод рассказа и показа (педагог одновременно показывает упражнение, рассказывает о технике выполнения данного элемента и технических ошибках);
- метод контроля (самоконтроль, взаимоконтроль, умение работать в паре, находить допущенные ошибки, неточности, правильно страховать при выполнении сложных технических элементов);
- методы специальной физической подготовки – методическое обеспечение (приложение 2);
- методы используемые в процессе учебного занятия (приложение 3).

Формы учебной и воспитательной деятельности:

- практические занятия;
- соревновательная деятельность (воспитание морально-волевых качеств, духа соперничества);
- познавательная деятельность;
- спортивно – игровая деятельность.

2. Планируемые результаты и способы их диагностики:

Критерии и формы отслеживания качества знаний, умений и навыков, обучающихся в течение 1-го года обучения

№п/п	Наименование	Форма оценки результатов
<i>Должны знать</i>		
1.	Правила поведения на занятиях, технику безопасности на занятиях в спортивном зале, технику страховки, интервалы при выполнении упражнений	Опрос Практические занятия
2.	Основы гигиены и питания. Основные санитарно-гигиенические требования на занятиях тяжёлой атлетикой.	Наблюдения Опрос Теоретические занятия
3.	Историю развития тяжёлой атлетики	Опрос Проведение викторины Теоретические занятия
4.	Основы анатомии и физиологии. Физическое развитие организма человека.	Вопросы на знание анатомии Тест на знание мышечных групп
5.	Технику правильного дыхания при выполнении упражнений с отягощениями.	Практические занятия Наблюдение Взаимоконтроль
<i>Уметь</i>		
1.	Правильно выполнять простые упражнения тяжёлой атлетики	Практические занятия Наблюдение Взаимоконтроль
2.	Соблюдать правильный режим дня и питания	Самоконтроль Наблюдение Теоретические занятия
3.	Правильно измерять антропометрические данные	Практические занятия

Критерии и формы отслеживания качества знаний, умений и навыков, обучающихся в течение 2-го года обучения

№п/п	Наименование	Форма оценки результатов
<i>Должны знать</i>		
1.	Правила поведения на занятиях, технику безопасности на занятиях в спортивном зале, технику страховки, оказание первой медицинской помощи.	Опрос Практические занятия Самоконтроль
2.	Основные санитарно-гигиенические требования на занятиях тяжелой атлетикой. Профилактику травматизма и заболеваний при занятиях спортом	Наблюдения Опрос Практические занятия
3.	Историю развития тяжелой атлетики; Спортсменов, популяризирующих тяжелую атлетику	Опрос Кроссворд, викторина Теоретические занятия
4.	Основы анатомии и физиологических особенностей организма в период взросления подростков	Тест Теоретические занятия

5.	Технику правильного дыхания при выполнении упражнений на расслабление	Практические занятия Наблюдение
<i>Уметь</i>		
1.	Правильно выполнять усложненные упражнения тяжёлой атлетики	Наблюдение Сдача нормативов по СФП
2.	Развивать физические качества самостоятельно и под наблюдением педагога	Наблюдение Практические занятия Сдача нормативов по СФП
3.	Контролировать дыхание во время физических нагрузок	Практические занятия Наблюдение Измерение ЧСС
4.	Выполнять страховочные действия, работать в парах	Практические занятия Наблюдение

Критерии и формы отслеживания качества знаний, умений и навыков, обучающихся в течение **3-го года обучения**

№п/п	Наименование	Форма оценки результатов
<i>Должны знать</i>		
1.	Правила поведения на занятиях, технику безопасности на занятиях в спортивном зале, технику страховки, оказание первой медицинской помощи.	Опрос Практические занятия Самоконтроль
2.	Профилактику травматизма на занятиях. Меры предосторожности при поднятии тяжестей	Устный опрос Практические занятия Теоретические занятия
3.	Историю развития силовых видов спорта обзорно	Опрос Кроссворд, викторина Теоретические занятия
4.	Основы анатомии и физиологии, мышечную работу, биологические процессы	Тест Теоретические занятия Практические занятия
5.	Методику построения тренировочных занятий	Практические занятия
<i>Уметь</i>		
1.	Совершенствовать технику выполнения усложненных упражнения тяжёлой атлетики. Правильно и технично выполнять упражнения со штангой.	Наблюдение Сдача нормативов по СФП Исправление ошибок Практические занятия
2.	Совершенствовать развитие физических качеств самостоятельно	Практические занятия Сдача нормативов по СФП
3.	Самостоятельно составлять комплексы упражнений для занятий	Практические занятия Наблюдение
4.	Самостоятельно выполнять страховочные действия при выполнении упражнений силового троеборья.	Практические занятия Наблюдение

Ожидаемый конечный результат по данной программе предполагает что ребенок будет:

- владеть всеми знаниями и умениями в соответствии с материалом дополнительной образовательной программы «Тяжёлая атлетика»;
- знать основы анатомии и физиологии, мышечную работу, биологические процессы, влияние витаминов и пищевых добавок на организм
- уметь управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физкультурой, игровой и соревновательной деятельностью;
- оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности;
- максимально проявлять волевые усилия при выполнении тестовых упражнений и сдаче контрольных нормативов по тяжёлой атлетике;
- уметь планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- владеть планированием учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- воспринимать спортивное соревнование как культурно-массовое зрелищное мероприятие;
- владеть широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физкультуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использовать эти показатели в организации и проведении самостоятельных форм занятий;

3. Содержание

«Тяжёлая атлетика» 1-й год обучения

	Наименование темы	Количество часов		
		теория	практика	всего
1.	Введение. Физическая культура и спорт в России	1		1
2.	Краткий обзор развития силовых видов спорта за рубежом и в России	1		1
3.	Влияние физических упражнений на организм занимающихся	1		1
4.	Гигиена, закаливание, питание и режим занимающихся	1		1
5.	Врачебный контроль, первая помощь	1		1
6.	Понятие о технике и методике тренировочного процесса	1		4
7.	Моральный облик спортсмена	1		1
8.	Правила соревнований	1		1
9.	Зачетные требования	1		
10.	Общая физическая подготовка: - общеразвивающие упражнения - занятия другими видами спорта - контрольные испытания по физической подготовке		15	
11.	Специальная физическая подготовка: - изучение и совершенствование техники выполнения упражнений со штангой - развитие специальных качеств - специальные восстановительные мероприятия		15	
12.	Тренерская и судейская практика		5	
13.	Участие в соревнованиях		5	
14.	Диагностика		2	
	Итого	51		

«Тяжёлая атлетика» 2-й год обучения

№	Наименование темы	Количество часов		
		теория	практика	всего
1	Развитие тяжелой атлетики на современном этапе	1		1
2	Влияние тяжелой атлетики на организм занимающихся	1		1
3	Гигиена, закаливание, питание и режим тяжелоатлета	1		1
4	Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж, первая помощь	1		1
5	Моральная и психологическая подготовка	1		1

	спортсмена.			
6	Техника основных и вспомогательных упражнений	1		1
7	Основные принципы методики тренировки	1		1
8	Роль ОФП и СФП в спортивном совершенствовании атлета	1		1
9	Понятие о периодах подготовки	1		1
10	Оборудование мест занятий	1		1
11	Организация и проведение соревнований	1		1
12	Зачетные требования	1		1
13	Общая физическая подготовка: - общеразвивающие упражнения - занятия другими видами спорта - контрольные испытания по физической подготовке		5	
14	Специальная физическая подготовка: - изучение и совершенствование техники выполнения упражнений со штангой - развитие специальных качеств - специальные восстановительные мероприятия		11	
15	Тренерская и судейская практика		5	
16	Участие в соревнованиях		5	
17	Промежуточная полугодовая и годовая аттестация		3	
	Итого	51		

«Тяжёлая атлетика» 3-й год обучения

№	Наименование темы	Количество часов
1	Влияние занятий силовыми видами спорта на организм занимающегося	1
2	Гигиена, питание, закаливание и режим тяжелоатлета	1
3	Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж, первая помощь	1
4	Моральная и психологическая подготовка	1
5	Техника, тактика, методика	1
6	Роль ОФП и СФП в спортивном совершенствовании атлета	1
7	Понятие об общих принципах планирования тренировочных занятий	1
8	Организация и проведение соревнований	1
9	Промежуточная полугодовая и годовая аттестация	2
Итого:		10
	Содержание занятий – практика	

1	Общая физическая подготовка: общеразвивающие упражнения занятия другими видами спорта контрольные испытания по физической подготовке	15
2	Специальная физическая подготовка: изучение и совершенствование техники выполнения упражнений со штангой развитие специальных качеств специальные восстановительные мероприятия	21
3	Инструкторская и судейская практика	1
4	Участие в соревнованиях	3
5	Промежуточная полугодовая и годовая аттестация	1
Итого:		51
ВСЕГО:		

1-го года обучения

Задачи: укрепление здоровья и закаливание организма, всестороннее физическое развитие, обучение технике тяжёлой атлетики, формирование интереса к тяжёлой атлетике, воспитание моральных и волевых качеств, приобретение первого опыта участия в соревнованиях, выполнение нормативов 1, 2, 3 юношеских разрядов.

1. Краткий обзор развития физической культуры и спорта в России.
2. Краткий обзор развития силовых видов спорта в России и за рубежом.
3. Историческая справка о становлении и развитии тяжелой атлетики в России и за рубежом, рассказ о выдающихся атлетах современности.
4. Влияние физических упражнений на организм занимающегося.
5. Влияние физических упражнений на развитие: костно-мышечной системы, сердечно-сосудистой системы, дыхательной системы и нервной деятельности занимающихся.
6. Гигиена, закаливание, питание и режим занимающегося. Понятие о личной и общественной гигиене, об органах пищеварения и питании спортсмена, знакомство с режимом занимающегося спортом, рассказ о способах закаливания организма.

7. Врачебный контроль и первая помощь.

Понятие о врачебном контроле, об обязательном прохождении периодических медицинских осмотров. Первая помощь пострадавшему, знакомство со способами оказания первой медицинской помощи.

8. Понятие о:

Технике и методике проведения тренировочного процесса.

Теоретическое представление о технике и методике проведения тренировочных занятий с использованием фотографий, диаграмм и устного рассказа.

9. Моральный облик спортсмена: понятие о чувствах коллективизма, ответственности, развитии сознательной дисциплины, чувстве долга.

10. Правила соревнований. Рассказ о правилах выполнения классических упражнений, об организации судейства и правил проведения соревнований.

11. Общая физическая подготовка – ОФП. Значение ОФП в тренировке тяжелоатлета. Средства ОФП: подвижные игры; эстафеты; спортивные игры; футбол, баскетбол; легкая атлетика, включающая в себя: бег на короткие дистанции, различные виды прыжков, кроссы.

12. Специальная физическая подготовка. Упражнение на развитие быстроты, силы, взрывной силы, ловкости и координации движений. Средствами достижения являются: бег – 20-30 м., челночный бег, прыжки в длину и другие.

Изучение и совершенствование техники. Создание четкого представления о правильном техническом выполнении классических и специально-вспомогательных упражнений. Обучение последовательности и постепенности освоения технических приемов. Соблюдение принципа систематичности в изучении и формировании двигательных навыков, закрепление данных за счет более глубокого изучения элементов выполняемых упражнений (см. приложение 4).

13. Участие в соревнованиях. Участие в классификационных и межгрупповых соревнованиях. Первое знакомство с организацией проведения соревнований.

2-го года обучения

Задачи: дальнейшее укрепление здоровья, повышение уровня всесторонней и специальной физической подготовленности, развитие двигательных и воспитание моральных и волевых качеств, изучение и совершенствование техники тяжелой атлетики, приобретение необходимого опыта участия в соревнованиях, приобретение знаний и навыков тренера и судьи, выполнение нормативов 3, 2 и 1 юношеских разрядов.

1. Развитие тяжелой атлетики на современном этапе.

Комментарии по результатам Чемпионата России и Чемпионата мира. Рассказ о ведущих спортсменах.

2. Влияние тяжелой атлетики на организм занимающихся.

Влияние тяжелой атлетики на отдельные органы и системы, и на организм человека в целом. Изменения, наступающие в опорно-двигательном аппарате, органах дыхания, кровообращения, в деятельности центральной нервной системы, в результате регулярных занятий тяжелой атлетикой. Воздействие тяжелоатлетических упражнений на развитие силы и других физических качеств человека.

3. Гигиена, закаливание, питание и режим тяжелоатлета.

Гигиена: гигиенические основы режима труда, отдыха и спортивной тренировки. Личная гигиена спортсмена.

Закаливание: сущность закаливания, его значения, как фактора повышающего работоспособность человека.

Питание: значение питания как фактора, обеспечивающего сохранение и укрепление здоровья человека. Понятие об основном обмене, об энергетических тратах при физической нагрузке.

Режим питания: значение режима для повышения жизнедеятельности организма и физической работоспособности.

4. Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж, первая помощь.

Понятие о врачебном контроле. Врачебный контроль, как обязательное условие правильной постановки учебно-тренировочного процесса.

Самоконтроль: значение самоконтроля для тяжелоатлета, частота сердечных сокращений, динамометрия, вес тела, спирометрия, кровяное давление.

Спортивный массаж: значение массажа в спортивной практике. Действие массажа на мышцы, костно-связный аппарат.

Первая помощь: понятие о травмах. Причины спортивного травматизма.

5. Моральная и психологическая подготовка тяжелоатлета.

Понятие о морали, как форме общественного сознания. Мировоззрение и убеждения, их место в моральных и волевых поступках людей.

Психологическая характеристика спортивной деятельности тяжелоатлета.

6. Техника основных и вспомогательных упражнений.

Понятие об основах техники. Роль технической подготовки в достижении высоких результатов. Понятие о структуре движения тяжелоатлетических упражнений.

7. Основные принципы методики тренировки.

Методика совершенствования технических действий тяжелоатлета. Последовательность, постепенность и многократность повторений подъемов штанги в соответствии с принципами и методикой обучения.

8. Роль ОФП и СФП в спортивном совершенствовании атлета.

Понятие об общей и специальной физической подготовки тяжелоатлета. Требования к ОФП и СФП тяжелоатлета. Характеристика основных средств ОФП и СФП.

9. Понятие о периодах подготовки тяжелоатлета.

Базовый период – период, когда создается фундамент спортивной формы, обеспечивается ее непосредственное становление. В этот период происходит приспособление организма к нагрузкам большого объема и достигается определенный уровень подготовки, для этого обычно достаточно 1-2 месяца, после которых атлет переходит к предсоревновательному периоду.

Предсоревновательный период – в этом периоде атлет совершенствуется в технике классических и специально-вспомогательных упражнений, снижая или оставляя на прежнем уровне объем тренировочной нагрузки при увеличении интенсивности. В тренировку периодически включаются подъемы штанги весом 90-95 % от максимума.

Соревновательный период – задача: достичь уровня высшей спортивной формы и обеспечить ее реализацию в спортивных достижениях.

Переходный период – задача: исключить перетренированность, отдохнуть к началу занятий в новом тренировочном цикле и сохранить тренированность на достаточно высоком уровне. Как правильно продолжительность переходного периода составляет 5-10 дней во время которых значительно снижаются нагрузка в упражнениях со штангой, в большей степени используются спортивные игры и другие упражнения, создавая этим активный отдых.

11. Оборудование мест занятий.

Устройство помостов, их установка и размещение в спортивном зале. Стойки для приседаний, для жима лежа, планки, штанги, гантели.

12. Организация и проведение соревнований.

Организационные мероприятия по проведению соревнований, календарный план соревнований. Положение о соревнованиях. Назначение судей, работа секретариата.

13. Инструкторская и судейская практика.

Помощь товарищам по секции, выступающим на данных соревнованиях, участие в судействе на вспомогательных должностях: судьи при участниках, секретаря дубль-протокола. Выполнение контрольных нормативов.

Выполнение нормативов в определенных учреждениях к концу учебного года. Проведение классификационных соревнований.

3-го года обучения

Задачи: дальнейшее повышение всестороннего физического развития, совершенствование качеств, необходимых тяжелоатлету, совершенствование техники тяжёлой атлетики, повышение волевых качеств и психологической подготовленности, приобретение соревновательного опыта, приобретение знаний и навыков судьи, выполнение нормативов 3, 2 и 1 спортивных разрядов.

1. Влияние занятий силовыми видами спорта на организм занимающегося.

Подъемная сила мышц. Преодолевающий, удерживающий и уступающий режимы работы мышц. Работа опорно-двигательного аппарата при подъеме штанги в классических упражнениях. Понятие о телосложении человека. Влияние социальных факторов на телосложение спортсменов.

2. Гигиена, питание, закаливание, режим атлета.

Гигиена: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирания, душ). Гигиена одежды и обуви, гигиена сна.

Закаливание: сущность закаливания – способность организма к повышению сопротивляемости к простудным и другим заболеваниям. Гигиенические основы закаливания.

Питание: значение питания для выполнения энергетических трат, обновления тканей организма, восстановления и повышения работоспособности. Понятие о калорийности и усвояемости пищи.

Режим тяжелоатлета: режим труда, отдыха, питания, тренировок, сна. Физиологические и гигиенические положения режима. Весовой режим тяжелоатлета. Регуляция веса тела физическими нагрузками и пищевыми рационами.

3. Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж, первая помощь.

Врачебный контроль: значение антропометрических данных и функциональных проб для оценки физического развития степени тренированности тяжелоатлетов. Понятие о тренированности, утомлении, перетренированности.

Самоконтроль: оценка самочувствия, работоспособности после различных по объему и интенсивности нагрузок. Исходя из полученных данных - более конкретный подбор тренировочной нагрузки для каждого из занимающихся.

Спортивный массаж: действие массажа на обмен веществ, влияние массажа на снятие утомления и подготовку мышц к работе.

Первая помощь: характерные особенности травм на занятиях и соревнованиях по тяжелой атлетике, меры предупреждения травм, роль тренера в предупреждении травм.

4. Моральная и психологическая подготовка.

Понятие о воле и волевых качествах, проявляемые в экстремальных ситуациях.

Характеристика волевых качеств: целеустремленность, настойчивость и упорство, решительность, смелость, выдержка, самообладание, инициативность и самостоятельность.

Пути психологической подготовки тяжелоатлета к соревнованиям. Особенности проявления эмоционально-волевых качеств тяжелоатлетом – на соревнованиях.

5. Техника, тактика, методика.

Техника. Понятие о кинематической, динамической, ритмической и фазовой структуре классических упражнений. Главные, подготовительные и заключительные части упражнений.

Методика: тренировочные нагрузки. Характеристика нагрузок по объему, интенсивности, координационной сложности. Методика определения объема и интенсивности нагрузки в тяжелой атлетике. Понятие о тренировочном весе штанги: основном, оптимальном,

субмаксимальном и максимальном. Разминка на занятиях и соревнованиях. Понятие о вырабатываемости организма.

Тактика: общие понятия о тактике применяемой на соревнованиях по тяжелой атлетике. Планирование тактических действий, в зависимости от физической, технологической и психологической подготовки.

Совершенствование тактической подготовки, во время проведения классификационных, внутrigрупповых и межгрупповых соревнований.

6. Роль ОФП и СФП в спортивной тренировке.

Требования к ОФП тяжелоатлетов: высокий уровень развития силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости, большой запас двигательных навыков и умения координировать движения. Подготовка базы для успешных выступлений в дальнейшем, требование к СФП: высокий уровень специальной силы, быстроты движений, выносливости, ловкости и гибкости тяжелоатлета, методика развития этих качеств.

7. Понятие об общих принципах планирования тренировочных занятий.

Понятие о планировании. Планирование, как основа управления процессом спортивного совершенствования, цели и задачи планирования. Основные требования предъявляемые к планированию спортивной тренировки.

Определение этапов подготовки, их продолжительности и направленности, определение средств распределение их по этапам и занятиям. Определение объемов и интенсивности согласно планов подготовки к соревнованиям.

Организация и проведение соревнований.

Подготовка места соревнований. Подготовка мест для разминки. Подготовка спортивного инвентаря. Установка и размещение специальной сигнальной аппаратуры. Организация медицинского обслуживания. Организация работы секретариата. Награждение спортсменов. Пропаганда и агитация. Организация работ судейских бригад, ассистентов.

8. Инструкторская и судейская практика.

По заданию тренера осуществлять помощь товарищу по команде обеспечив его успешное выступление на соревнованиях.

Овладеть навыками в работе с документацией, необходимой для ведения соревнований. Знать и уметь выполнять работу бокового судьи. Сдать экзамены на звание судьи по спорту.

Выполнение контрольных нормативов.

Выполнение нормативов спортивных разрядов во время выступления на городских республиканских соревнованиях.

4. Оценочные материалы.

Формы аттестации:

- Сдача контрольного зачета по теории и практике (см. приложение 1)
- Выполнение спортивных и юношеских разрядов с выдачей зачетных квалификационных книжек (см. приложение 2)
- Оценка уровня личностного роста обучающегося (см. приложение 3)

Диагностика эффективности и реализации программы

Данная программа носит системный характер. Она включает в себя диагностику уровня физической подготовленности обучающихся. Проводится текущая и промежуточная диагностика по проверке знаний, умений и навыков.

Текущая диагностика проводится в начале учебного года и на протяжении реализации программы в течение года. Цель: определение уровня физической подготовки подростков на начало занятий по программе.

Диагностика в начале года проводится по следующим параметрам:

- прыжки в длину с места;
- отжимание от пола;
- подтягивание;
- подъем корпуса на полу (пресс).

Диагностика физической готовности воспитанников 2-го, 3-го года обучения в начале учебного года, проводится через тесты по ОФП и специальный тест по следующим параметрам:

- рывок штанги;
- толчок штанги за голову;
- приседание со штангой.

Промежуточная диагностика проводится с целью выявления фактического уровня теоретических знаний, практических умений и навыков, их соответствия прогнозируемым результатам образовательной программы.

Промежуточная полугодовая аттестация, определяет качество усвоения содержания изученной части программы,

Промежуточная годовая аттестация определяет качество усвоения обучающимися всего объема содержания образовательной программы за учебный год.

Диагностика включает в себя

- теоретические знания (устный опрос);
- практические навыки и умения (наблюдения, сдача нормативов по ОФП на развитие физических качеств, по СФП сдача контрольных нормативов по тяжелой атлетике);
- участие в спортивных соревнованиях;

Контроль теоретических знаний подростков по программе осуществляется в форме зачета.

Результаты, показанные воспитанником на соревнованиях, могут быть засчитаны, как результаты тестов.

По итогам соревнований может быть присвоен разряд (нормативы смотри в приложении 2).

Критерии оценки уровня усвоения программного материала

- *Высокий* – при условии полного прохождения годового курса, выполнения программных требований по усвоению знаний, умений и навыков, высоких результатах, показанных на соревнованиях, получении спортивного разряда.
- *Средний* – при условии прохождения основных установок годового курса, выполнения программных требований по усвоению знаний, умений и навыков, участия в соревнованиях.
- *Низкий* – при участии в учебно-тренировочном процессе, но невыполнении программных требований по усвоению знаний, умений и навыков.

Если есть положительная динамика (увеличение количества повторов при их качественном выполнении), значит, имеет место результативность. Нет динамики – выясняются причины, корректируется деятельность педагога и ребенка, составляются индивидуальные образовательные маршруты.

5.Список литературы.

Список литературы для педагога.

1. Организационно-методические рекомендации к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика». Разработчики: ФГБУ ФЦПСР, Общероссийская физкультурно-спортивная общественная организация «Федерация тяжелой атлетики России», 2023
2. Белая Н. А. Лечебная физкультура и массаж: Учебное пособие. – М.: Издательство «Советский спорт», 2006. – 272 с.
3. Бирюков А. А. Массаж – спутник здоровья. М.: 1992 г.
4. Вайцеховский С. М. Книга тренера. – М.: ФиС, 1971 г.
5. Воробьев Р. И. Питание и здоровье. – М.: 1990 г.
6. Воробьев А. Н. Тяжелая атлетика. – М.: «Физкультура и спорт», 1988 г.
7. Матвеев Л. П. Основы спортивной тренировки. – М.: ФиС, 1977 г.
8. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера. – М.: Астрель, 2002.
9. Шейко Б. И. Методика подготовки начинающих.// Олимп. 1999

Список литературы для обучающихся и родителей.

1. Алексеев В. И. Мой опыт тренировки// Тяжелая атлетика. М.: Физическая культура и спорт, 1977 № 1. С. 28 – 38
2. Алексеев В. И. Мой опыт тренировки// Тяжелая атлетика. М.: Физическая культура и спорт, 1976 № 1. С. 13 – 19
3. Алексеев В. И. О подготовке атлетов в тяжелых весовых категориях // Теория и практика физической культуры. 1976. №1. С. 5 – 8.
4. Воробьев Р. И. Питание и здоровье. – М.: 1990.
5. Михайлов В. В. Физкультура для всей семьи. – М.: ФиС, 1989.

*Таблица сдачи контрольных нормативов по ОФП, СФП
в начале, середине и конце учебного года*

Фамилия имя	Начальная диагностика (сентябрь-октябрь)							Промежуточная диагностика (декабрь-январь)							Итоговая диагностика (апрель-май)							Теория
	Приседания	Жим штанги	Подтягивания	Пресс за 30с.	Прыжки в	Отжиман. от	Уровень	Приседания	Жим штанги	Подтягивания	Пресс за 30с.	Прыжки в	Отжиман. от	Уровень	Приседания	Жим штанги	Подтягивания	Пресс за 30с.	Прыжки в	Отжиман. от	Уровень	

Тесты по ОФП:

1. Пресс за 30сек.- руки за голову, ноги согнуты в коленях. Тест позволяет измерить выносливость и силу мышц брюшного пресса.
2. Отжимание от пола максимально. Оценивается правильность выполнения упражнения, руки сгибаются до прямого угла, спина не прогибается.
3. Прыжки в длину с места. Тест позволяет оценить ловкость и силу.
4. Подтягивание на перекладине максимально – определяется сила мышц спины.

Тесты по СФП:

1. Приседание – выполняется одно повторение с максимальным весом.
2. Жим штанги лежа - выполняется одно повторение с максимальным весом.

Вопросы к зачету образовательной программы «Тяжёлая атлетика»

Билет №1.

1. Основатель кружка силовых видов спорта и начало существования кружка
2. Правила соревнований по тяжелой атлетике
3. Виды силы, присущие тяжелой атлетике, гиревому спорту, пауэрлифтингу

Билет №2.

1. Оборудование и инвентарь для занятий тяжёлой атлетикой
2. Техника рывка в тяжелой атлетике (показать)
3. Основатель МОК. (Пьер де Кубертен)

Билет №3.

1. Показать технику выполнения приседаний со штангой на плечах.
2. Тяжёлая атлетика – это...
3. ЗОЖ (гигиена, питание, вредные привычки).

Билет №4.

1. Показать технику выполнения рывковой тяги.
2. Назвать тяжелоатлетические упражнения для развития мышц спины.
3. Выделить на плакате основные мышечные группы и назвать их. (Мышцы шеи, грудные мышцы, мышцы брюшного пресса, мышцы ног, мышцы рук)

Билет №5.

1. Показать технику выполнения толчковой тяги.

2. Какие упражнения выполняются для развития задней поверхности бедра?
3. Что такое «лямки» в понятии тяжелоатлетов?

Билет №6.

1. Показать технику выполнения упражнения толчок.
2. Какие упражнения выполняются для развития мышц ног?
3. Кто такой Василий Иванович Алексеев?

Билет №7.

1. Показать технику выполнения приседаний со штангой на груди (фронтальные)
2. Какие упражнения выполняются для развития мышц голени?
3. Какие соревновательные упражнения входят в тяжёлую атлетику?

Билет №8.

1. Показать технику выполнения упражнения гиперэкстензия.
2. Какие упражнения выполняются для развития мышц плеч?
3. Какие вы знаете спортивные качества? (сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость, координация, скорость, прыгучесть, реакция).

Билет №9.

1. Показать упражнения для растяжки мышц.
2. Какие упражнения выполняются для развития мышц груди?
3. Какие вы знаете типы телосложения? (экторморф, мезоморф, эндоморф)

Билет №10.

1. Показать технику выполнения подъема туловища, лежа на полу (указать мышечную группу).
2. Какие упражнения выполняются для развития взрывной силы.
3. Способы страховки и самостраховки. (Страховка партнера применяется для предупреждения травм. Она также включает в себя уважительное отношение к партнеру. Одним из основных принципов страхования партнера — это выполнение технических действий плавно, без рывков и лишь с постепенно увеличивающейся силой и быстротой. При самостоятельном выполнении упражнений большую роль в предотвращении травм приобретает *самостраховка* — умение занимающегося своевременно принимать правильные решения и самостоятельно выходить из опасных положений. Для предотвращения возможной травмы можно прекратить выполнение упражнения или изменить его. Навыки самостраховки приобретаются в процессе изучения упражнений и совершенствования их исполнения.)

Билет №11.

1. Провести разминку
2. Какие упражнения выполняются для развития мышц пресса?
3. Что такое тяжелоатлетический пояс и зачем он нужен?

Билет №12.

1. Провести растяжку.
2. Какие упражнения выполняются для развития мышц спины?
3. Как называется обувь тяжелоатлета?

Нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных званий и разрядов

по виду спорта « Тяжёлая атлетика»

звание МСМК присваивается с 16 лет, спортивное звание МС – с 15 лет,
спортивные разряды КМС, I, II III - с 14 лет, юношеские спортивные разряды - с 10 лет до
18 лет

МУЖЧИНЫ

Весовая категория	МСМК	МС	КМС	1	2	3	1ю	2ю	3ю
34 кг							75	70	55
38 кг							80	75	60
42 кг				105	95	90	85	80	65
46 кг			135	120	105	95	90	85	70
50 кг		180	155	135	120	105	95	90	75
56 кг	255	205	175	155	135	120	100	95	80
62 кг	285	230	195	175	155	130	110	100	85
69 кг	315	255	210	185	165	140	125	110	95
77 кг	350	280	240	210	185	160	140	125	110
85 кг	365	295	255	225	195	170	145	130	115
94 кг	385	310	265	230	200	175	155	135	120
105 кг	400	320	275	240	215	185			
+105 кг	415	325	280	245	220	190			

ЖЕНЩИНЫ

Весовая категория	МСМК	МС	КМС	1	2	3	1ю	2ю	3ю
34 кг							65	55	45
36 кг							70	60	50
40 кг			95	90	85	80	75	65	55
44 кг		120	105	95	90	85	80	70	60
48 кг	165	130	110	100	95	90	85	75	65
53 кг	180	140	120	110	105	95	90	80	70
58 кг	190	150	130	115	110	100	95	85	75
63 кг	205	160	140	125	115	105	100	90	80
69 кг	215	170	150	130	120	110	105	95	85
+69 кг		175	155	135	125	115	110	100	90

По итогам трех попыток каждого упражнения суммируются лучшие результаты двух упражнений. Допускается выполнение четвертой попытки на личный рекорд, которая не учитывается при выполнении спортивных и юношеских разрядов.

Оценка уровня личностного роста обучающегося.

Цель: получение целостного представления о различных сторонах развития личности учащегося, определение задач его развития по заданным параметрам, оценка сформированности конкретных качеств на определенном возрастном этапе развития личности.

№ п/п	Содержание показателей	Баллы
1.	Мотивация учебно-познавательной деятельности: • учится охотно, стремится получать прочные знания, способствует активной познавательной деятельности учащихся, охотно помогает в реализации познавательных возможностей товарищам; • учится с интересом, участвует в познавательной деятельности, не ограничивается рамками программы, но под контролем педагогов и наставников или только по интересующим его предметам; • учится под контролем педагогов и наставников, не охотно, познавательная активность низкая, ограничивается рамками программы; • не проявляет особого интереса к приобретению знаний, познавательная активность крайне низкая, программу знает плохо; • равнодушен к учению, познавательная активность отсутствует, знания образовательной программы неудовлетворительны.	5 4 3 2 1
2.	Целеустремленность: • умеет ставить перед собой цель и добиваться её осуществления, осознает, кем и каким хочет стать, стремится к знаниям в сфере выбранного жизненного становления; • может поставить перед собой цель, но не всегда добивается её осуществления, осознает, кем и каким хочет стать, но упорства в обогащении знаниями не проявляет; • не считает нужным ставить перед собой конкретные цели, четко не представляет, кем и каким хочет стать, полагается на рекомендации взрослых, сверстников и воспринимает это как необходимость; • не способен ставить перед собой цели, в выборе жизненного пути следует «за всеми», не проявляет активности в личностном становлении; • отсутствует полностью, не задумывается о дальнейшем жизненном становлении, не хочет знать, кем и каким будет.	5 4 3 2 1
3.	Дисциплина и организованность: • высокая, самоорганизован, выполняет Правила внутреннего распорядка, проявляет постоянную готовность в оказании помощи другим учащимся, в их соблюдении, осознает значение этих качеств; • хорошая, готов оказать содействие в соблюдении Правил	5 4

	внутреннего распорядка по просьбе взрослых, осознает значение этих качеств для воспитанника; • удовлетворительная, проявляет эти качества по указанию учителей и наставников, слабо осознает их значение; • низкая, пассивен в их проявлении, характерная позиция «исполнитель по необходимости», не осознает их значение; • полностью отсутствует, не считает эти качества необходимыми.	3 2 1
4.	Соблюдение правил личной гигиены, уровень развития навыков самообслуживания: • постоянно соблюдает и активизирует товарищей на их освоение, высокие навыки самообслуживания, не требующие контроля со стороны наставников; • соблюдает выборочно, готов к самообслуживанию по требованию наставника; • соблюдает неохотно, навыки самообслуживания развиты слабо, к их развитию не стремится; • соблюдает только под присмотром наставника, навыки самообслуживания развиты крайне слабо; • не соблюдает, не хочет заниматься самообслуживанием.	5 4 3 2 1
5.	Уровень этической культуры: • высокий, не допускает неуважительного отношения к себе и окружающим, соблюдает общепринятые нравственные нормы поведения, разъясняет необходимость их соблюдения среди ребят, обладает устойчивым иммунитетом к безнравственной некорректной лексике; • хороший, соблюдает общепринятую этику взаимоотношений, но инициатором её соблюдения среди сверстников не выступает, корректен; • средний, соблюдает нормы общепринятой этики взаимоотношений под давлением взрослых, неразборчив в выборе лексики, допускает неуважительное отношение к окружающим; • низкий, использует нецензурную лексику, часто неуважителен к окружающим, редко задумывается над необходимостью работы над собой; • очень низкий, неуравновешен, часто использует нецензурную лексику, неуважителен и не сдержан в выборе средств самовыражения.	5 4 3 2 1
6.	Работа над вредными привычками: • активно работает над искоренением вредных привычек, постоянно проявляет инициативу в поиске оптимальных результатов, внимательно прислушивается к взрослым и сверстникам; • активен в искоренении вредных привычек, но в работу включается по инициативе других; • особой активности не проявляет, в работу включается по мере	5 4

	необходимости и под контролем старших;	3
	• пассивен в работе над собой, включается в неё лишь под воздействием необходимых стимулов;	2
	• уклоняется от работы над собой, безразличен к мнению окружающих.	1

Оценка уровня личностного роста обучающегося.

Показатели		Мотивация учебно-познавательной деятельности	Целеустремленность	Дисциплина и организованность	Гигиена, уровень развития навыков самообслуживания	Уровень этической культуры	Работа над вредными привычками
№	Ф. И.						
1							
2							
3							
	% по группе						

Задачи на следующий период обучения

Для группы _____

Для отдельных обучающихся _____

Обучение технике выполнения классических упражнений.

1. Обучение технике рывка.

Рывок – сложное по координации упражнение, которому обучить новичка сразу довольно трудно.

Для облегчения разучивания рывка упражнение разделяют на фазы и элементы, доступные для обучаемого, и близкие по форме и характеру движений к самому упражнению.

Данные элементы просты по координации, обладают определенной самостоятельностью, но все же структурно связаны между собой, что создает представление об общей картине выполнения всего упражнения в целом, поэтому задача первоначального обучения сводится к тому, чтобы представление атлета об упражнении как можно ближе соответствовало действительности.

Наиболее распространенными методами обучения считаются:

Прямой метод

Концентрический метод

Метод обучения, в обратной последовательности

1. Прямой метод

при данной методике – обучение производится в порядке следования элементов и фаз упражнения.

2. Концентрический метод

обучение начинается с главной фазы упражнения – подрыва, с поочередным усвоением предыдущих и последующих элементов, которые выполняются частью по 1 варианту, частью по третьему.

3. Метод обратной последовательности

Исходя опыта работы с молодыми спортсменами, данный метод считаю наиболее эффективным способом обучения, так как атлет с первых минут получает представление о специфике выполнения движения в целом и видит конечный результат.

Обучение опорному подседу и вставанию

и.п. – в положении стоя со штангой на выпрямленных руках (вес снаряда 50% от собственного) выполнить отведение рук назад, наклоняясь вперед и прогибаясь в пояснице, затем опустившись в подсед подняться до положения, когда глаз окажется на уровне коленей и быстро опустится как можно глубже в подсед.

То же выполнять с потерей равновесия вперед, назад во время движения вверх, переставляя ступни при движении вниз.

Обучение безопорному подседу.

и.п. – стоя на носках, руки согнуты в локтевых суставах до угла 120 градусов, штанга на уровне нижней части живота. Медленно поднимая штангу и опуская туловище приподнять ступни и как можно дальше удерживать их в безопорном положении, опустится под штангу в предельно низкое положение.

То же выполнять с потерей равновесия в и.п. вперед и назад.

Обучение подготовке к подседу.

И.п. – стоя на носках, штанга на уровне верхней трети бедер, руки согнуты в локтях до угла 150 градусов. Поднять штангу. Касаясь грифом бедер и низа живота медленным движением туловища вниз опуститься в подсед.

Обучение подрыву.

И.п. – штанга на уровне нижней трети бедер, пятки приподняты над помостом на один сантиметр. Поднять снаряд слегка касаясь грифом бедер и нижней части живота с подседом.

Тоже варьируя степень потери равновесия в и.п. вперед и назад, переставляя ступни в том же направлении.

Обучение подведению коленей.

И.п. – штанга на уровне коленей, голени в вертикальном положении, руки прямые, плечи впереди проекции грифа штанги, вся тяжесть приходится на пятки. Поднять штангу до уровня подрыва перемещая колени вперед.

Обучение подъему до уровня коленей.

Со старта, акцентируя давление на помост ступням поднять штангу перемещая ее назад как можно ближе к голени, при этом плечи находятся все время впереди проекции грифа штанги, как бы накрывая его.

Обучение стартовому положению.

Подход к грифу штанги. Расстановка стоп под грифом. Положения туловища, головы. Захват грифа в замок.

2. Обучение технике толчка.

Толчок состоит из 2-х независимых упражнений: подъема штанги на грудь и толчка от груди, требующих больших усилий, в силовом плане по сравнению с рывком, более проще в координационном.

1. Обучение технике подъема штанги на грудь.

Обучение проводится по концентрическому методу.

Обучение подрыву.

И.п. – гриф штанги у середины бедер. Подводя колени, разгибая туловище в тазобедренном суставе подводим гриф штанги в точку подрыва, к паху. Затем за счет мощного усилия атлет выходит на носки, полностью разогнув ноги в коленных и тазобедренных суставах, с одновременным сильным подъемом плеч и легким сгибанием рук в локтевых суставах. Движение туловища направлено вверх и немного назад. Штанга движется как можно ближе к телу с максимально возможным ускорением.

Обучение подседу.

После достижения финальной части подрыва атлет переходит в низкий сед, немного разбрасывая в стороны ноги и вынося их вперед.

При этом руки продолжают тянуть гриф штанги одновременно подворачиваясь под него.

Активная работа руками одновременно ускоряет перемещение тела штангиста вниз под гриф штанги.

Вставание из подседа.

Вставание из подседа производится, в основном, за счет мышц ног. При этом штанга удерживается за счет согнутых в локтях рук, поднятых до горизонтального состояния, спина закреплена в согнутом, в пояснице, состоянии.

Обучение подведению коленей.

И.п. – гриф штанги на уровне коленей, голень перпендикулярна помосту, плечи находятся чуть впереди грифа. Центр тяжести смещается ближе к пяткам. Поднять штангу до уровня подрыва, при этом перемещая колени и таз вперед. Гриф штанги перемещается вдоль бедер легко их касаясь.

Старт – тяга до коленей.

Со старта, за счет работы ног поднять штангу до уровня коленей, при этом штанга перемещается вверх-назад, а плечи немного вперед. Усилие рук направлено строго на удержание грифа. В конечном положении голень перпендикулярна помосту.

Обучение стартовому положению.

Подход к грифу штанги, расстановка стоп под грифом. Положение туловища и головы. Захват грифа штанги в замок.

2. Толчок от груди.

Обучение стартовому положению для толчка от груди.

Обучение ведется беря штангу со стоек.

Атлет приближается к стойкам и захватывает гриф штанги двумя руками обычным способом, после этого ставит стопы под гриф штанги на ширину таза или чуть шире. Со слегка разведенными наружу носками. Гриф лежит на плечах, локти подвернуты, голова слегка приподнята. После этого ноги выпрямляют в коленных и тазобедренных суставах одновременно делая два-три шага назад и принимает стартовое положение. Туловище занимает удобное, строго вертикальное положение, чем создает оптимальные предпосылки для дальнейшего выполнения упражнения.

Обучение полуприседу.

Полуприсед должен быть неглубоким, плавным, выполняется на всей ступне, без изменения начального положения туловища, головы и рук.

Небольшая глубина приседания позволяет атлету с большей силой разогнуть ноги и следовательно сообщить движению штанги большую скорость, а неизменное положение рук, туловища и головы в момент приседания позволяет контролировать направление усилия.

Обучение толчку.

Не задерживаясь в предварительном приседе атлет с полной силой разгибает ноги и выталкивает штангу вверх, при этом разгибание ног идет с опорой на всю ступню, общий центр тяжести располагается ближе к пяткам. Подъем на носки происходит в самый последний момент выпрямления ног, перед уходом в подсед.

Обучение подседу.

Наиболее эффективным способом в толчке от груди является подсед способом "Ножницы".

Высокое положение штанги позволяет атлету применять подсед средней глубины, что облегчает удержание тяжелого веса на прямых руках. Нога, стоящая впереди, согнута в колене стоит на полной ступне, нога, стоящая сзади опирается на носок и лишь немного согнута в колене, при этом расстояние от исходного положения для обеих ног различно, так как нога стоящая сзади продвигается вперед примерно в два раза больше, хотя и от помоста отделяются почти одновременно, и после безопорной фазы ставятся на помост. В момент постановки ступней на помост руки значительно согнуты в локтях и впереди стоящая нога согнута в колене. Далее продолжается сгибание впереди стоящей ноги и разгибание рук до их полного выпрямления.

Для сохранения равновесия в подседе ноги располагаются ближе к линии, перпендикулярной середине грифа, при этом большую роль играет быстрота перестановки ног, так как в этом случае уменьшается давление на руки, что облегчает удержание штанги.

Вторым критерием, обеспечивающим успех атлета в завершении упражнения является строгое обеспечение прочности положения рук, ног, туловища.

Прочность положения рук достигается отведением их назад до отказа (лопатки сведены полностью, локти повернуты назад).

Прочность положения туловища достигается прогибанием его в поясничной части.

Обучение вставанию со штангой из подседа и фиксации.

Впереди стоящая нога выпрямляется одновременно переставляется за один, два приема на полшага назад. Затем подтягивается нога, стоящая сзади вперед до одной линии с ногой стоящей впереди. Штанга фиксируется над головой, при этом ноги выпрямлены, ступни расставлены примерно на ширину плеч.

Основные упражнения специально-физической подготовки (СФП) для всех групп занимающихся.

1. Упражнения для повышения результата в рывке двумя руками.

Рывок в стойку;

Рывок с полуприседом;

Тяга рывковая;

Рывок с вися;

Протягивание;

Уходы и приседания со штангой на выпрямленных вверх руках.

2. Упражнения для повышения результата в толчке.

а) упражнение для подъема штанги на грудь.

подъем штанги на грудь в стойку;

подъем штанги на грудь с полуприседом;

подъем штанги на грудь с вися;

подъем штанги на грудь с плинтов;

тяга толчковая (быстрая, медленная);

приседания со штангой от груди.

б) упражнение для толчка штанги от груди.

швунг

полутолчок

швунг (из-за головы)

толчок из-за головы

приседание с поднятой вверх штангой «Ножницами»

3. Упражнение для развития отдельных мышечных групп.

приседание со штангой на плечах, на груди

наклоны.

Специально-вспомогательные упражнения.

Упражнения для развития силы.

1. Рывок в стойку – упражнение развивает силу тех мышц: рук, ног, туловища, которые участвуют в классическом рывке, исключение подседа позволяет атлету сосредоточивать внимание на силовом усилии направленном вверх.
2. Рывок с полуприседом – применение неглубокого подседа приближает характер усилия к характеру классического рывка, что одновременно содействует совершенствованию технических навыков.
3. Тяга рывковая. Выполняется двумя способами: медленно и быстро. Медленная тяга способствует развитию стартовой силы, быстрая – по характеру движения совпадает с движением штанги, до точки подрыва, при выполнении классического рывка.
4. Приседание со штангой на выпрямленных верх руках, упражнение выполняется со штангой в рывковом хвате и предназначено для развития мышц, участвующих при вставании из подседа.
5. Наклоны туловища со штангой – данное упражнение является наиболее эффективным средством для развития сил мышц, разгибающих туловище.
6. Подъем штанги на грудь с полуприседом – это упражнение способствует не только развитию силы, но и совершенствованию техники подъема штанги на грудь для толчка.
7. Тяга толчковая. Кроме совершенствования техники подъема штанги на грудь способствует развитию отдельных групп мышц: разгибателей тазобедренных и коленных суставов, широчайших мышц спины, трапециидальных мышц.
8. Подъем штанги на грудь с вися. Упражнение служит для развития силы мышц рук и туловища усилием которых происходит подъем штанги на грудь, и вместе с тем осваивается техника подрыва и подседа.
9. Приседание со штангой на груди. Упражнение развивает силу мышечных групп, осуществляющих вставание из подседа.
10. Швунг. Упражнение развивает силу толчка от груди, способствует прочному включению рук в плечевых и локтевых суставах и развитию быстроты ухода в подсед.
11. Полутолчок. Упражнение способствует развитию большой силы разгибателей ног, а также мышц, удерживающих штангу на груди, что имеет большое значение для толчка от груди.
12. Толчок штанги из-за головы. Упражнение укрепляет мышцы туловища рук и ног, способствуя прочному закреплению рук в плечевых и локтевых суставах и обеспечивает точное направление штанги строго вверх.

Управление для развития чувства равновесия.

1. Ходьба вперед, усложняемая исходными положениями рук (на поясе, к плечам, вверх), движениями на каждый шаг, перешагиванием через веревочку на разной высоте и подлезанием под нее; грузом в одной руке, вытянутой в сторону и в обеих руках, поднятых вверх; поворотами и наклонами туловища.
2. Ходьба назад, усложняемая исходными положениями рук на каждый шаг, грузом, удерживаемым различным образом.
3. Ходьба боком, опираясь серединой ступни. Затем на носках, усложняемая исходными положениями рук, движениями рук на каждый шаг, грузом.

Упражнения для развития гибкости.

1. Упражнение для развития подвижности в суставах рук:
 - взять палку за середину одной рукой, согнутой в локте до прямого угла. Из этого положения делать повороты кисти до отказа;
 - поднять на грудь штангу узким хватом, вывести локти вперед. Из этого положения производить пружинящие движения с небольшой амплитудой сгибания и разгибания в локтях, стремясь коснуться штангой груди;
 - круги прямыми руками с полной амплитудой;
 - взять палку широким хватом, поднять вверх и отпустить за спину. По мере увеличения гибкости хват постепенно суживать, начинать с пружинящих движений.
2. Упражнение для развития подвижности в суставах ног и позвоночника:
 - поднимание прямых ног до касания ими пола за головой, лежа на спине;
 - при закрепленных ногах поднимания туловища до касания головой коленей;
 - приседание с палкой в рывковом хвате;
 - наклоны туловища вперед, притягивая его к ногам при помощи рук;
 - пружинящие сгибания и разгибания ног, в положении подседа ножницы.
 - повороты туловища в стороны, до отказа с одновременным разведением рук вперед.
 - Повороты туловища в наклоне вперед
 - Прыжки в положении приседа, с продвижением вперед.

Упражнение для развития быстроты.

1. Спринт от 30 до 100 м.
2. Прыжки с места в длину и высоту
3. Прыжки с разбега в длину и высоту
4. Толкание ядра, метание набивного мяча
5. Прыжки на возвышение
6. Опорные прыжки, через козла, коня.

Упражнения для развития выносливости.

Кроссы, ходьба по пересеченной местности, плавание, гребля, спортивные игры, катание на лыжах, коньках.

Упражнение для развития взрывной силы

Прыжки в глубину с последующим отталкиванием
2 тренировка – 2 серии по 10 прыжков с высоты 0,5 м
3 тренировка – 3 серии по 10 раз с высоты 0,5 м.
4 тренировка – 4 серии по 10 раз с высоты 0,5 м
5-9 тренировки – 4 серии по 10 раз с высоты 0,7 м.

Тренировка проводится 3 раза в неделю, при значительно уменьшенном объеме в приседаниях со штангой различными способами.

Порядок проведения соревнований.

1. Взвешивание участников перед началом соревнований и отнесение их к соответствующим весовым категориям:
Юноши: до 34 кг, до 38 кг, до 42 кг, до 46 кг, до 50 кг, до 56 кг, до 62 кг, до 69 кг, до 77 кг, до 85 кг, до 94 кг, до 105 кг, и свыше 105 кг;
Девушки: до 36 кг, до 40 кг, до 44 кг, до 48 кг, до 53 кг, до 58 кг, до 63 кг, до 69 кг, и свыше 69 кг.
2. Определение порядка выступления спортсменов по весовым категориям.
3. Подготовка помоста для выполнения упражнений, штанга с дисками от 1,25 до 25 кг (по 2 шт.), бригада судей (старший и 2 боковых) и ассистентов (2-5 человек), секретарь.
3. Разминка перед началом каждого соревновательного упражнения.
4. Выполнение упражнений: 3 попытки в каждом упражнении, засчитывается наиболее удачная. После каждой попытки секретарю заказывается следующий вес.
5. После окончания 2 упражнений суммируются 2 лучших результата и подводятся итоги по каждой весовой категории.

Особенности занятий тяжелой атлетикой.

1. Необходимо проделывать упражнения на занятии в полном объеме. Небольшие перегрузки, которые приходится выполнять на тренировке, приводят к адаптации опорно-двигательного аппарата, заставляя мышцы и сухожилия становиться толще, рельефнее и сильнее. Этим самым организм подготавливается к преодолению еще больших нагрузок при подъеме штанги.
2. В тренировке подростков должны преобладать базовые упражнения, закладывающие фундамент разностороннего и симметричного мышечного развития.
3. Необходимо уделять внимание развитию силы вспомогательных и стабилизирующих мышц, задействованных в двух соревновательных упражнениях (рывке и толчке). Это связано с тем, что нередко при максимальных усилиях не выдерживают именно вспомогательные мышцы, а не основные исполнители движения.
4. Поднимать снаряды нужно в различном темпе для развития «медленной», «быстрой» и «взрывной» силы.
5. Недопустимо развивать мышечную массу односторонне (например, вначале — рук, потом — ног и далее — спины). Развивать надо сразу все мышечные группы, участвующие в двух основных движениях тяжелой атлетики.
6. Занятия в обязательном порядке должны сочетаться с другими видами физической деятельности, особенно такими, которые развивают быстроту, гибкость, ловкость, координацию.