

Управление образования администрации
Новоалександровского муниципального округа Ставропольского края
муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа»

ПРИНЯТА
на педагогическом совете
МБУДО «Спортивная школа»
Протокол от 30.08.2024г. № 5

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУДО «Спортивная
школа»  И.Н. Смоляков



Приказ от 30.08.2024г. № 211

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

ФИЗКУЛЬТУРНО – СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА»

Уровень программы: ознакомительный
Возрастная категория: от 7 до 18 лет
Состав группы: 25 человек
Срок реализации: 1 год
ID-номер программы в Навигаторе: 813

Автор-составитель:
Смоляков Игорь Николаевич
тренер -преподаватель
по тяжелой атлетике;
Смоляков Владислав
Игоревич
тренер -преподаватель
по тяжелой атлетике;
Пахомова Наташа
Владимировна -
инструктор - методист

Ставропольский край,
г. Новоалександровск
2024 год

СОДЕРЖАНИЕ

№ п/п	Наименование тем и разделов	№ стр.
Раздел I. «Комплекс основных характеристик программы: объем, содержание, планируемые результаты»		
1	1.1 Пояснительная записка	3
1.1	Направленность программы	3
1.2	Актуальность	3-4
1.3	Отличительные особенности и новизна программы	4
1.4	Педагогическая целесообразность и практическая значимость программы	4-5
1.5	Адресат программы	5
1.10	1.2 Цели и задачи программы	5-6
1.11	1.3 Содержание программы (учебно-тематический план)	6-21
1.13	Планируемые результаты обучения по программе	21-22
Раздел II. «Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации»		
2.1	Календарный учебный график	22-24
2.2	Условия реализации программы	24-23
2.3	Места занятий, оборудование и инвентарь	24
2.4	Наличие информационных и кадровых условий	24-25
2.5	Формы аттестации/контроля	25-27
2.6	Оценочные материалы	27
2.8	Контрольно- переводные нормативы	27-28
2.9	Методические материалы	28-31
2.6	Список литературы	31

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «тяжелая атлетика» (далее Программа) Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа» (далее МБУДО «Спортивная школа») разработана на основании:

- Федерального закона от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями и дополнениями;
- Федерального закона от 04.12.2007г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» с изменениями и дополнениями;
- Федерального закона от 30.04.2021 № 127-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации";
- Приказа Минпросвещения от 27.07.2022г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Федерального закона РФ от 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
- Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года.
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Устава МБУДО «Спортивная школа»;
- Локальных нормативных актов МБУДО «Спортивная школа»;
- Других федеральных и региональных нормативных документов, регламентирующих образовательную деятельность учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности.

Тяжёлая атлетика – олимпийский вид спорта, в основе которого лежит выполнение упражнений по поднятию штанги над головой. Соревнования по тяжёлой атлетике на сегодняшний день включают в себя два упражнения: рывок и толчок. Тяжелоатлеты имеют три попытки в каждом упражнении. Объединённое общее двух наиболее успешных попыток определяет общий результат в весовой категории. Весовые категории у мужчин и женщин разные.

Направленность образовательной программы– физкультурно- спортивная.

Данная программа направлена важным образом на содействие гармоническому физическому развитию, разносторонней физической подготовленности, воспитание волевых и морально-этических качеств, социальной активности у обучающихся, пропаганду здорового образа жизни, который ведет к профилактике безнадзорности и правонарушений среди детей и подростков, а также на отбор одарённых детей.

Обучающийся должен в совершенстве овладеть основными двигательными действиями, техникой и тактикой избранного вида спорта, приобрести соревновательный опыт и специальные знания, умения и навыки. Система программы по тяжелой атлетике представляет собой организацию и проведение, физкультурно-спортивной и тренировочной деятельности обучающихся, по общей физической подготовке, специальной физической подготовке. Общеобразовательная общеразвивающая программа охватывает спортивно-оздоровительный период обучения.

Актуальность данной программы заключается в том, что для современных детей, ведущих малоподвижный образ жизни, в условиях агрессивной информационной среды, программа по тяжелой атлетике формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, 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, улучшении самочувствия, состояния здоровья, формирования навыков ЗОЖ у детей и подростков, коррекции телосложения, достижения физического и психологического комфорта. Занятия тяжелой атлетикой способствуют повышению самооценки, тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от школы, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребёнок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности по формированию логического мышления.

Отличительные особенности и новизна программы:

Новизна программы состоит в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться воспитанием здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

Ознакомительный этап – это «фундамент» физкультурно - спортивной деятельности обучающихся. Работа направлена на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники тяжелой атлетики.

Во время занятия тяжелой атлетикой, следует учитывать ряд особенностей исполнения элементов. Самая главная задача, которая стоит перед спортсменами в тяжелой атлетике – это поднятие, максимально возможных, тяжелых весов. В свою очередь, это требует не только физической подготовки, но и мастерства выполнения определенных техник со штангой. Так, ошибки в изучении и освоении этих техник, не позволят достигнуть нужной величины ускорения и торможения штанги, при динамических нагрузках. Сочетание силовой подготовки с техническими требованиями, предъявляемых перед атлетами, является отличительной чертой методики работы и тренировок в тяжелой атлетике.

Спортсмены, для правильного развития, должны применять большое количество дополнительных упражнений для полноценного развития мышц. Соответственно, для развития мышечной массы, необходимо строго придерживаться усиленного питания, с повышенным содержанием белков. Базовые упражнения, такие как сгибание ног, специальная растяжка, должны изучаться и практиковаться одновременно с соревновательными упражнениями. Начинать следует с небольших грузов, постепенно увеличивая нагрузку и количество повторений. Со временем, кроме больших весов, придет и техника выполнения упражнений.

Программа включает в себя изучение основы вида спорта тяжелая атлетика. Методика организации тренировочного процесса строится с учётом психофизических способностей учащихся.

Педагогическая целесообразность

Данная программа педагогически целесообразна, т.к. при ее реализации повышается мотивация к занятиям физической культурой и спортом, развиваются физические качества, формируются личностные и волевые качества.

Данная программа позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, пробуждает интерес детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Практическая значимость программы: заключается в увеличение числа детей, регулярно занимающихся физической культурой и спортом с целью укрепления здоровья, пропаганды здорового образа жизни и такого вида спорта как «Тяжелая атлетика».

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Тяжелая атлетика», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по виду спорта тяжелая атлетика соответствует стартовому (ознакомительному) уровню обучения. «Стартовый уровень» дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм

организации материала, минимальную сложность содержания программы.

Адресат программы:

Программа рассчитана на детей и подростков в возрасте от 7 до 18 лет.

Наполняемость группы: от 15 до 30 человек.

Срок реализации программы: 1 год (таблица №1).

Объем программы – 276 часов.

Уровень программы: стартовый (ознакомительный).

Формы обучения: Очная, заочная с использованием дистанционных технологий.

Режим занятий: Учебный год начинается 1 сентября, годовой объем работы определяется из расчета режима работы 3 раза в неделю по 2 академических часа (6 часов в неделю), 276 часов в год, учебный план рассчитан на 46 недель. Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах (45 мин.)

Таблица № 1. Продолжительность этапа подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на спортивно-оздоровительный этап и максимальное количество лиц, проходящих обучение.

Этап подготовки	Продолжительность этапа (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)	Количество часов в неделю/год
Спортивно-оздоровительный этап	1 год	Дети с 7 лет	До 30 человек	6/276

Основные Формы занятий определяются тренером-преподавателем самостоятельно в зависимости от возрастных, психологических и физиологических особенностей обучающихся, уровня их подготовленности и др. Основные формы занятий на спортивно-оздоровительном этапе:

- групповая форма (тренировочные и теоретические занятия в группах, подгруппах);
- самостоятельная работа обучающихся (выполнение домашних заданий, упражнений по рекомендации тренера, ознакомление с теоретическим материалом и пр.);
- участие в спортивных, спортивно-массовых и культурно-массовых мероприятиях.
- просмотр видеоматериалов;
- проведение праздников, игр, дней Здоровья;
- проведение экскурсий и туристических походов выходного дня;
- педагогический контроль подготовленности;
- сдача контрольных нормативов (тесты, зачеты).

1.2. Цели и задачи программы:

Цель Программы: Формирование первичных знаний, двигательных умений и навыков средствами вида спорта тяжелая атлетика, приобщение детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Задачи Программы:

Обучающие задачи:

- научить основам спортивного мастерства и ознакомить с данным видом спорта;
- углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые во время тренировочного процесса;
- сформировать навыки регулирования психического состояния.

Развивающие задачи:

- развивать чувство наставничества;
- развивать мотивацию к занятиям тяжелой атлетикой;
- укреплять опорно-двигательный аппарат детей.

Воспитательные задачи:

- воспитывать нравственные и волевые качества;

- формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;
- прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- воспитывать сознательное отношение к тренировочному процессу, как средству гармонического развития личности человека;
- воспитывать патриотизм, коллективизм, привычки к труду, самоотверженность, этические нормы поведения как черты характера;
- приобщать обучающихся к активной общественной жизни;
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям спортом в свободное время;
- формировать потребность ведения здорового образа жизни;
- содействовать патриотическому воспитанию подрастающего поколения;
- пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи обучающихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

Личностные:

- способствовать формированию основных жизненно важных двигательных умений и навыков;
- развивать устойчивый интерес к занятиям тяжелой атлетикой;
- расширить знания о тяжелой атлетике, ее истории и о современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучить базовой технике (основам) тяжелой атлетики, навыкам и умениям в данной деятельности, самостоятельной организации занятий.

Предметные:

- развивать координацию движений, двигательные способности и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту и др.;
- сформировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время тренировочного процесса.

Метапредметные:

- расширить социальную активность обучающихся;
- способствовать воспитанию коммуникабельности, коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки, сохраняя свою индивидуальность;
- способствовать работе в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели.

1.3.Содержание программы:

Учебный план.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта «Тяжелая атлетика» включает в себя учебный план сроком освоения 1 год, который является ее неотъемлемой частью (таблица №2).

Распределение учебной нагрузки в учебном году по разделам учебной программы рекомендуется планировать с учетом погодных условий и календаря соревнований. В сентябре проводится общий инструктаж учащихся по технике безопасности с обязательной записью о проведении инструктажа в журнале учета тренировочных занятий. Участие в соревнованиях планируется с учетом утвержденного календаря соревнований для данной возрастной категории.

Таблица №2. **Примерный учебный план** на 46 недель учебно-тренировочных занятий (ч)

№	Разделы подготовки	СОГ
1	Общая физическая подготовка	118
2	Специальная подготовка	60
3	Техническая подготовка	78
4	Теоретическая подготовка	6
5	Участие в соревнованиях	6

6	Контрольно-переводные норм-вы	4
7	Медицинское обследование	4
8	Количество часов в неделю	6
9	Количество часов в год	276
10	Количество тренировок в неделю	3

Планирование является необходимым условием для решения задач, стоящих перед МБУДО «Спортивная школа». Оно позволяет определить содержание процесса подготовки, выбрать основные направления деятельности, эффективные средства и методы обучения и тренировки. При планировании учебно-тренировочной работы необходимо учитывать: задачи учебной группы, условия работы, преемственность и перспективность. План должен быть обоснованным и реальным.

Педагог должен составлять для каждой группы план-график учебного процесса на год, рабочие планы и конспекты учебно-тренировочных занятий. В конспекте должны быть отражены задачи (что изучать, совершенствовать, проверять, направленность занятий и т.п.); основные упражнения, их дозировка (время выполнения упражнения, количество повторений, длина пути и т.п.), организационно-методические указания (что проверять, как построить, как исправить ошибки, какие применить методические приемы и т.п.).

Тематический учебный план и примерные графики распределения учебных часов представлены в программе.

Общий объем годового учебного плана должен быть выполнен полностью.

Единицей измерения учебного времени и основной формой организации учебно-воспитательной работы в спортивной школе является занятие продолжительностью 45 минут (один академический час).

Продолжительность одного занятия не должна превышать:

на спортивно-оздоровительном этапе - двух академических часов, т.е. 90 минут;

Учет учебно-тренировочной работы ведется в журнале, где указываются сведения о занимающихся, посещаемость занятий, пройденный материал, спортивные результаты.

Педагог ведет отчетность в установленном порядке.

Учебным планом предусматриваются теоретические и практические занятия, сдача контрольных нормативов, прохождение тренерской и судейской практики, восстановительные мероприятия и участие в соревнованиях.

Основными формами проведения учебно-тренировочной работы в спортивных школах являются:

- групповые теоретические занятия в виде бесед тренеров, врачей, лекций специалистов по темам, изложенным в программе (по каждой теме тренер предлагает занимающимся список литературы и перечень вопросов для проведения зачета);
- практические занятия и тренировки в соответствии с требованиями программы для каждой группы по расписанию, утвержденному дирекцией школы;
- индивидуальные занятия в соответствии с планами и заданиями, установленными для спортсменов;
- участие тяжелоатлетов в спортивных соревнованиях и восстановительных мероприятиях;
- учебно-тренировочные занятия, проводимые в спортивно-оздоровительных лагерях и учебно-тренировочных сборах;
- просмотр и методический разбор учебных видеофильмов, крупных спортивных соревнований;
- тренерская и судейская практика.

В процессе теоретических и практических занятий учащиеся должны получить знания и навыки тренера-общественника и судьи по спорту.

На теоретических занятиях учащиеся знакомятся с развитием физкультурного движения, историей тяжелой атлетики, получают знания по анатомии, физиологии, врачебному контролю, гигиене, теоретические сведения о технике выполнения упражнений, методике обучения, правилам и судейству соревнований.

На практических занятиях учащиеся овладевают техникой тяжелоатлетических упражнений, развивают свои физические качества, приобретают инструкторские и судейские навыки, выполняют контрольные нормативы. Участие в соревнованиях организуется в соответствии с годовым календарным планом.

На спортивно-оздоровительном этапе общеразвивающей подготовки периодизация учебного процесса носит условный характер, основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием, главным образом, средств ОФП, освоению технических элементов и навыков.

Методика тренировки тяжелоатлетов

Спортивная тренировка - единый педагогический процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физических, моральных и волевых качеств занимающихся. Понятие о тренировочной нагрузке: объем, интенсивность (абсолютная и относительная), количество подъемов штанги (КПШ), упражнений, КПШ при субмаксимальных и максимальных отягощениях в рывковых и толчковых упражнениях. Методика их определения. Понятие о зонах интенсивности тренировочных отягощений.

Понятие о тренировочных циклах: годовых, месячных, недельных. Отдельные тренировочные занятия. Урок как основная форма занятий. Части урока. Разновидности уроков. Требования к урокам.

Общая и специальная физическая подготовка

Для групп общеразвивающего этапа подготовки: ОФП и СФП юных тяжелоатлетов и ее роль в процессе тренировки. Общая подготовка как основа развития различных качеств, способностей, двигательных функций спортсмена и повышения спортивной работоспособности. Требования к ОФП тяжелоатлетов. Средства ОФП и их характеристика. ОФП как средство восстановления работоспособности и активного отдыха спортсмена. Взаимосвязь ОФП и СФП. Контрольные тесты для выявления уровня развития ОФП.

1. Общая физическая подготовка:

ОФП осуществляется строевыми упражнениями, общеразвивающими упражнениями без предметов и с предметами, упражнениями на гимнастических снарядах, упражнениями других видов спорта.

1. СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ - раскрывают понятия о строе, выполнении команд, расчет группы, повороты, движения.
2. ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ БЕЗ ПРЕДМЕТОВ - упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для туловища, для ног, для всех частей тела.
3. ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ С ПРЕДМЕТАМИ – со скакалкой, набивными мячами, гимнастической палкой и т.д.
4. УПРАЖНЕНИЯ НА ГИМНАСТИЧЕСКИХ СНАРЯДАХ:
 - канат (лазание по вертикальному канату, шесту с помощью рук и ног, лазание без помощи ног, размахивание в висе).
 - козел (опорные прыжки – ноги врозь, согнув ноги, боком, вскочить на козла и соскочить и т.д.)
 - перекладина (подтягивания, качи, переворот в упор, соскоки и т. д.).
 - гимнастическая стенка (в висе поднимание и опускание согнутых и прямых ног, разведение и сведение, круговые движения ногами и т. д., стоя у стенки наклоны туловища вперед, назад, в стороны с опорой ногой о рейку, лежа или сидя, наклоны вперед, назад и т. д.).
5. АКРОБАТИКА (кувырок вперед, назад, в боковые стороны, стойки на лопатках, на плечах, стойка на руках у стены и с помощью партнера, кувырки с разбега в перед, стойка на голове, переворот колесом, мост, кувырок назад в стойку на голове, на руках.).
6. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (бег 60, 100 м., прыжок в длину с места, в высоту с места, метание и т. д.).
7. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (баскетбол, волейбол, бадминтон, ручной мяч, настольный теннис, футбол и т. д.).
8. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ (с бегом, с прыжками, с метанием, с перетягиванием каната,

эстафеты и т. д.).

Для подготовки обучающихся в тяжелой атлетике, используя навыки из других видов спорта, развиваются следующие виды качеств:

- скоростно-силовые способности;
- силовые способности;
- координационные способности;
- выносливость;
- гибкость.

Бег – один из распространенных и доступнейших видов физических упражнений – служит прекрасным средством развития быстроты, силы и других важных качеств. Вовлекая в работу многие мышечные группы, бег вызывает усиление деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем и всего организма в целом, представляет возможность, варьируя различными дистанциями, добиваться более высоких уровней быстроты и выносливости. Бег с места, ускорения с ходу по травянистым склонам вниз, вверх или траверсами и по песчаному грунту.

Бесконечное разнообразие беговых упражнений делает бег одним из основных средств ОФП. Прыжки и подскоки совершенствуют координацию движений, функции вестибулярного аппарата, улучшают ориентировку в пространстве.

Спортивные игры – разнообразные и быстрые действия в условиях постоянно меняющейся обстановки - развивают быстроту, ловкость, выносливость и тактическое мышление. Они эмоциональны, вызывают интерес у обучающихся, дают возможность мобилизовать усилия занимающихся без особого волевого напряжения, разнообразно и интересно проводить тренировки. В играх присутствует элемент соревнования, стремление к победе, что, бесспорно, ценно и необходимо любому спортсмену. Волейбол - наиболее доступная, интересная и простая игра, которую можно рекомендовать для активного отдыха. Езда на велосипеде по своим двигательным характеристикам и воздействию на организм спортсмена весьма близка к движениям на горнолыжных трассах. Сгибания и разгибания ног, наклоненное, обтекаемое положение туловища и рук затрудненное дыхание, идентичность нагрузок на мышцы шеи, спины и живота, необходимость сохранять равновесие, внимательность и быстрота реакции на меняющиеся условия — все это приближает к средствам специальной подготовки. Занятия по спортивным и подвижным играм направлены на развитие быстроты, ловкости, общей и скоростной выносливости, пространственной ориентировки; на формирование навыков в коллективных действиях, воспитание настойчивости, решительности, инициативы и находчивости; поддержание умственной и физической работоспособности; снятие эмоционального напряжения напряженной учебно-боевой деятельности.

Обучение приемам техники спортивных игр начинается с разучивания стоек и способов передвижения по площадке. Затем, изучаются способы держания и ведения мяча, способы передач, подач, ловли мяча, бросков мяча в корзину или в ворота, нападающие удары, блоки, заслоны. Обучение тактическим действиям осуществляется одновременно с совершенствованием технических приемов, в учебных двухсторонних играх, которые проводятся по упрощенным правилам (увеличение или уменьшение игроков в командах, изменение размеров площадки, применение в некоторых случаях нестандартного оборудования и инвентаря, предъявление пониженных требований к соблюдению правил игры.

2. Специальная физическая подготовка:

СФП - это специально организованный процесс, направленный на развитие и совершенствование физических качеств необходимых для успешного освоения и качественного выполнения упражнений тяжелой атлетике. В настоящее время выделяют 7 основных физических способностей:

- координация - способность к целесообразной организации мышечной деятельности и ловкость - способность осваивать новые движения и перестраивать деятельность в соответствии с обстановкой, для развития применяются - задания, игры, эстафеты, включающие сложно 10 координированные действия и упражнения с предметами;
- гибкость - подвижность в суставах - способность выполнять движений по большой

амплитуде пассивно и активно, ее развитию способствуют упражнения на развитие подвижности различных суставов - пружинное растягивание, махи, фиксация поз, расслабление;

- сила - способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий в статических и динамических движениях, существуют упражнения на силу мышц рук, ног, туловища: сгибание и разгибание, отведение и приведение, круговые движения, бег, прыжки, выпады, приседы;

- быстрота - способность быстро реагировать и выполнять движения с большой скоростью и частотой, развивается при выполнении упражнений на развитие скорости реакции, скорости и частоты движений при выполнении основных упражнений;

- прыгучесть - скоростно-силовое качество, проявляющееся в высоте отталкивания, ее развитию способствуют упражнения на развитие силы, скорости и высоты отталкивания, а также прыжковой выносливости;

- выносливость - способность противостоять утомлению, вырабатывается в процессе выполнения различных заданий на фоне утомления. Существуют стержневые упражнения, которые применяются в ходе всей дальнейшей многолетней подготовки.

СФП включает в себя:

- Изучение и совершенствование техники тяжелоатлетических упражнений;
- Развитие специфических качеств тяжелоатлета. Оба раздела применяются в учебно-тренировочном процессе параллельно.

РЫВОК:

Из **рывковых упражнений** - это рывок классический, рывок в полуприсед, рывок в полуприсед из исходного положения гриф ниже и выше уровня колен, рывок в полуприсед с последующим приседанием со штангой вверху на прямых руках, тяга рывковая с помоста и из исходных положений гриф ниже и выше колен, тяга рывковая, затем рывок классический

Изучение и совершенствование техники тяжелоатлетических упражнений **РЫВОК:**

1. Рывок - является сложным в координационном отношении скоростно-силовым упражнением. Сложность упражнения возрастает с увеличением глубины подседа под штангу, поэтому целесообразно сначала усвоить упражнение, не прибегая к расстановке ног. С этой целью лучше использовать рывок в полуприсед.
2. Рывок с уходом в подсед Старт, подход к штанге, постановка ног, дыхание. Стартовое положение (захват, ширина хвата, положение рук, ног, туловища, головы). Разновидности старта (статистический отчет, динамический). Дыхание перед выполнением упражнения.
3. Поднимание штанги до ухода в подсед – **ТЯГА**: направление, амплитуда и скорость движения звеньев тела, характер мышечных усилий. **ПОДГОТОВКА К ПОДРЫВУ И ПОДРЫВ**: определение места начала подрыва, положение звеньев тела перед подрывом, направление, амплитуда и скорость движения отдельных звеньев тела, согласование мышечных усилий. Уход в подсед – действия атлета при уходе в подсед способствуют дальнейшему подъему штанги. Способы ухода (разножка, ножницы). Взаимодействие атлета со штангой. Зависимость высоты фиксации штанги в подседе от подвижности в голеностопных, коленных и тазобедренных суставах. Величины углов в этих суставах. Вставание из подседа – выпрямление ног, туловища, перестановка ног, фиксация штанги. Опускание на помост. Дыхание при рывке.

ТОЛЧОК

Из **толчковых упражнений** - это толчок классический, подъем на грудь в полуприсед с помоста и из исходных положений гриф ниже колен, толчок от груди, штанга берется со стоек или из-за головы, тяга толчковая с помоста и из исходных положений гриф ниже и выше колен. На всех этапах применяются приседания со штангой на плечах и на груди, а также уход в сед из исходного положения гриф на плечах, хват рывковый.

Толчок- такое же сложное в координационном отношении упражнение. Оно состоит из двух движений – поднятие штанги на грудь и толчок от груди. Сложность этого упражнения нарастает с увеличением веса штанги. Однако и уменьшение веса тела может резко исказить технику упражнения. Рекомендуется сначала осваивать толчок от груди, затем- подъем штанги на грудь. В дальнейшем объединение этих действий не вызывает

каких-либо затруднений. Подъем штанги на грудь. Старт - подход к штанге, постановка ног, дыхание. Стартовое положение – захват, ширина захвата, местонахождения звеньев тела. Разновидность старта – динамический (с подготовленными горизонтальными и вертикальными движениями) и статистический. Выбор наиболее целесообразного старта и закрепление техники его выполнения.

- Начало подъема (тяга) – направление, амплитуда, скорость движения звеньев тела, характер мышечных усилий. Нахождение оптимальных соотношений в разгибании коленных и тазобедренных суставов с учетом силы мышц ног и туловища.

- Подготовка к подрыву, подрыв – определение места начала подрыва, положение звеньев тела перед подрывом, характер развиваемых мышечных усилий. Направление, амплитуда и скорость движения звеньев тела в подрыве.

- Уход под штангу способами – полуприсед, разножка, ножницы. Перестановка ног. Взаимодействие атлета и штанги (подведение-подворот локтей под гриф, опускание туловища, отклон, прогиб), местонахождение звеньев тела в крайнем нижнем положении для толчка со штангой.

- Толчок штанги от груди.

- Исходное положение – со штангой на груди, определение наиболее эффективного местонахождения грифа и звеньев тела.

- Предварительный подсед – направление движения, глубина подседа.

- Толчок – направление, характер развиваемых мышечных усилий.

- Уход под штангу способами – полуприсед (без расстановки ног) и ножницы, перестановка ног в переднее - заднем направлении. Взаимодействие атлета и штанги (опускание туловища, выпрямление рук). Движение звеньев тела перед уходом под штангу. Местонахождение звеньев тела в крайнем нижнем положении ухода.

- Вставание со штангой – порядок перестановки ног, фиксация штанги, опускание штанги на помост, дыхание при толчке.

- Совершенствование техники рывка – целостное и расчлененное выполнение отдельных периодов и фаз движения со штангой разного веса.

- Специально-вспомогательные упражнения – рывок в полуподсед, рывок без подседа, рывок с вися, рывок стоя на возвышении, приседания со штангой на выпрямленных руках, выполнении тяги рывковой с различными отягощениями в быстром, среднем, медленном темпе и т. д. Электростимуляционная избирательная тренировка мышц.

- Совершенствование техники толчка – целостный и расчлененный метод выполнения классического толчка.

- Специально-вспомогательные упражнения – подъем штанги в полуприсед, подъем на грудь с подставок, стоя на возвышении, тяга толчковая с подрывом, без подрыва, приседания со штангой на груди и на плечах, швунг толчковый, швунг без подседа, толчок штанги из-за головы и т. д.

- Применение активного и пассивного растяжения мышц. Электростимуляционная тренировка мышц.

- Для успешного выполнения скоростно-силовых упражнений (рывок, толчок) важно развивать физические качества: быстроту и силу. Существует три метода развития максимальных усилий при подъеме штанги: метод повторного поднимания, метод максимальных усилий, поднимания неопредельных весов с максимальной скоростью.

- Специфические качества тяжелоатлетов развиваются также с помощью специальных упражнений:

- рывок и специальные упражнения со штангой для рывка;

- толчок и специальные упражнения со штангой для толчка;

- специальные упражнения со штангой общего значения (рывковые упражнения и подъемы штанги различными способами из различного исходного положения, ходьба со штангой на плечах, на груди способом «ножницы», жим ногами штанги, приседания со штангой на плечах и на груди способом «ножницы», наклоны со штангой на плечах, швунг жимовой, жим со стоек и т. д.);

- упражнение в изометрическом и уступающем режимах работы мышц (медленное опускание штанги на помост или до положения в висе, медленное опускание штанги, сгибая

ноги и туловище, медленное приседание в полуприсед со штангой на прямых руках, упоры на закрепленном грифе штанги в различных фазах рывка и толчка);

- упражнения с гирями (16, 24, 32 кг) – подъем к плечу одной или двух гирь, одной или двумя руками, выжимание или толчок одной или двух гирь, одной и двумя руками, одновременно и попеременно, бросание гири одной или двумя руками и т. д.;

- упражнения с гантелями (до 5 кг) – сгибание и разгибание рук в локтевых суставах, выжимание, поднимание рук в верх, в перед, в стороны и т. д., разведение рук в стороны с поворотом, без поворота, прыжки с гантелями, наклоны и движения по кругу с движениями рук и без движения и т. д.;

- упражнения для развития силы мышц; кисти, сгибателей и разгибателей рук, дельтовидных, грудных, трапецевидных мышц, сгибателей и разгибателей бедра, мышц брюшного пресса, спины;

- упражнения в изометрическом и уступающем режимах работы для отдельных групп мышц.

3. Техническая подготовка:

– это процесс формирования знаний, умений и навыков выполнения, свойственных виду спорта упражнений и совершенствование их до максимально возможного уровня. Цель технической подготовки – сформировать такие знания, умения и навыки, которые позволили бы атлетам с наибольшей эффективностью продемонстрировать свою индивидуальность в сочетании с разнообразием, трудностью и оригинальностью упражнений в единстве с музыкой и обеспечить дальнейший рост спортивного мастерства.

Техническая подготовка.

1. Рывковые упражнения

- Рывок классический; Рывок классический стоя на подставке; Рывок полуприсед, Тяга рывковая.

2. Толчковые упражнения

- Толчок классический; Н. гр. полуприсед; Шв. т. со стоек; Полутолчок + Толчок; Толчок со стоек; Тяга толчковая.; Тяга толчковая с медлен. опусканием.

3. Приседания:

Приседания пл.; Приседания гр.; Приседания пл. в уступающем режиме.

4. Наклоны:

Тяга становая рывковым хватом; Наклон со штангой на пл. с согнутыми в коленях ногах; Наклон со штангой на пл. с согнутыми в кол. ногах + прыжок.

5. Жимовые упражнения:

- Жим стоя; Швунг жимовой; Уход в сед из и.п. гриф на пл. хв. Рывковый; Жим лежа.

Задачами технической подготовки являются:

- формирование системы специальных знаний о рациональной технике упражнений, требований к их исполнению, изучение правил соревнований;
- развитие широкого круга разнообразных двигательных умений и навыков, свойственных тяжелой атлетике;
- совершенствование всех спортивно-значимых компонентов исполнительского мастерства: технических, физических, эстетических и музыкально выразительных;
- разработка новых оригинальных элементов и соединений, совершенствование техники общеизвестных;
- составление соревновательных программ, эффективно отражающих и совершенствующих спортивное мастерство спортсменов.

В технической подготовке атлетов выделяют следующие методы:

1. Рассказ или лекция. Применяется для изучения теории тяжелой атлетики (судейство, правила, история, основы техники и тактики, самоконтроль и т.п.)
2. Беседа. Применяется при разборе соревнований, составлении индивидуальных планов тренировок и т.п.
3. Показ. Применяются при демонстрации упражнений, в показательных выступлениях, просмотрах кинофильмов, фото, схем и т.п.
4. Наблюдения учащихся за тренировками и выступлениями мастеров на соревнованиях, за

выполнением упражнений другими учащимися в группе.

5. Самостоятельная работа учащихся заключается в изучении и повторении теории атлетики, совершенствование техники, тактики, физических и волевых качеств.

6. Упражнения (тренировки) применяются для закрепления знаний и навыков.

Основы техники выполнения тяжелоатлетических упражнений

Рациональное использование внутренних и внешних реактивных сил при выполнении подрыва в рывке и толчке, при выталкивании штанги от груди. Траектория движения снаряда при выполнении толчка. Основные методы оценки качества техники при выполнении классических упражнений. Оценка технического мастерства по траектории, реакции опоры атлета, по работе мышц, ускорению и скорости движения штанги, по высоте подъема, по изменению углов в суставах. Рациональные соотношения характеристик техники. Управление системой «атлет - штанга». Рациональное соотношение кинематики суставных перемещений с траекторией движения штанги. Экономичность движения. Основные ошибки в технике рывка и толчка. Причинно-следственные связи возникновения ошибок. Методические приемы для устранения ошибок.

4. Теоретическая подготовка:

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций. Учебный материал распределяется на весь период обучения. Теоретические знания должны иметь целевую направленность, вырабатывать у занимающихся умения использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

Темы теоретических занятий:

1. Физическая культура и спорт в России. (Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. Значения физической культуры и спорта для трудовой деятельности людей)
2. Краткий обзор развития тяжелой атлетика в России и за рубежом.
3. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировки.
4. Краткое сведение о строении и функциях организма человека.
5. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена.
6. Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи.
7. Основы техники тяжелой атлетики и методики обучения тяжелой атлетики.
8. Планирование спортивной тренировки.
9. Правила соревнований, их организация и проведение.

В плане теоретических занятий следует отражать и такие темы, как врачебный контроль и самоконтроль, профилактика травм и заболеваний, восстановительные мероприятия при занятиях тяжелой атлетикой и др.

Психологическая подготовка

Для всех учебных групп:

Понятие о психологической подготовке. Основные методы развития и совершенствования морально-волевых качеств спортсменов. Преодоление трудностей в процессе тренировки и соревнований, связанных с подъемом предельных весов. Преодоление отрицательных эмоций перед тренировками и состязаниями. Индивидуальный подход к занимающимся в зависимости от типа нервной деятельности, темперамента, психологических особенностей тяжелоатлета. Психологическая подготовка перед, во время и после соревнований. Участие в соревнованиях - необходимое условие проверки и совершенствования моральных, волевых качеств. Влияние коллектива и тренера на психологическую подготовку спортсмена. Средства и методы воспитания отдельных психических качеств.

Основное содержание психологической подготовки тяжелоатлетов состоит в следующем:

- формирование мотивации к занятиям тяжелой атлетикой;
- развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю;

- совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти, что будет способствовать быстрому восприятию информации и принятию решений;

- развитие специфических чувств - «чувства помоста», «чувства штанги», «чувства ритма выполнения рывка и толчка»;

- формирование межличностных отношений в спортивном коллективе.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на тяжелоатлетов, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности.

В работе с атлетами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др. Методы смешанного воздействия включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание. Так, в водной части тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций. В подготовительной части - методы развития внимания, волевых качеств; в основной части совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю; в заключительной части совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению.

Восстановительные мероприятия

Для восстановления работоспособности тяжелоатлетов необходимо использовать широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) с учетом возраста, спортивного стажа, индивидуальных особенностей спортсменов.

Средства и методы восстановления подразделяются на следующие группы:

- 1) естественные и гигиенические;
- 2) педагогические;
- 3) медико-биологические;
- 4) психологические.

Каждое средство восстановления является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления.

Основным критерием выбора конкретных восстановительных средств является индивидуальная реакция атлетов на процедуры и их связь с особенностями тренировочной нагрузки. Локальные воздействия, такие, как вибрационный массаж отдельных мышц, проводятся в дни специальных тренировок, а более общие формы восстановления (например, бальнеологические) - в дни ОФП.

В дни больших нагрузок планируется меньше восстановительных мероприятий, чем в дни «отдыха», так как есть мнение, что повышенные дозы восстановительных процедур «блокируют» максимальное воздействие тренировки на организм.

Восстановительные процедуры осуществляются преимущественно после тренировочных занятий.

Объем восстановительных средств в месячных и годичных циклах определяется в соответствии с особенностями подготовки. В подготовительном и переходном периодах увеличивается доля естественных и гигиенических средств восстановления. В соревновательных периодах возрастает объем медико-биологических и психологических средств. Объем восстановления в месячных циклах может составлять до 50 ч. Суммарное время, затраченное на отдельные процедуры за год, варьирует от 8,5 до 116 ч. Общий объем восстановления за год должен составлять для высококвалифицированных спортсменов 400-500 ч.

Таким образом, планирование объема восстановительных мероприятий имеет те же принципы, что и планирование нагрузки - т.е. систематичность, вариативность, учет

индивидуальных особенностей организма спортсменов и др.

Естественные и гигиенические средства восстановления

К данным средствам восстановления относятся:

Режим дня следует составлять с учетом правильной смены различных видов деятельности, дифференцированного подхода к разным группам занимающихся (в зависимости от возраста, закономерностей восстановления организма) и имеющихся условий. При этом должна быть соблюдена рациональная организация учебных и тренировочных занятий, активного и пассивного отдыха, питания, специальных профилактически-восстановительных мероприятий, свободного времени.

Организация питания. Основными формами питания являются завтрак, обед и ужин, однако, с точки зрения восстановительных процессов, под средствами питания понимается не обычное питание, а его составление с учетом специфики и характера как вообще тяжелоатлетического спорта, так и непосредственно характера тренировочной нагрузки в конкретных занятиях.

Питание спортсменов должно быть строго подчинено определенному режиму. Пища должна быть не только высококалорийной, но и разнообразной, с включением растительных жиров.

В период напряженных тренировок целесообразно многократное питание, до 5-6 раз в сутки, включая и употребление специальных пищевых восстановительных средств (продукты и напитки повышенной биологической ценности).

Определенным образом можно использовать питание как для обеспечения повышенной скорости наращивания мышечной массы и увеличения силы, так и для сгонки веса.

Использование естественных факторов природы. Велико значение использования естественных и гигиенических факторов. Это солнечные и воздушные ванны, купание, закаливание, прогулки в лесу, в горах - факторы, встречающиеся на определенном пространстве и действующие на нервную систему как тонизирующие раздражители. В науке их называют хронологическими факторами.

Экскурсии, выезды на лоно природы должны рассматриваться как обязательная часть не только учебно-воспитательной работы, но и восстановительных мероприятий. Использование естественных средств восстановления также должно проводиться на основе четкого плана, увязанного с планом всей подготовки.

Педагогические средства восстановления

Под педагогическими средствами подразумевается организация учебно-тренировочного процесса, включающая активный отдых, а именно:

а) рациональное планирование тренировки, т.е. соответствие нагрузок функциональным возможностям; рациональное сочетание общих и специальных средств; оптимальное построение тренировочных микро- и макроциклов; волнообразность нагрузки и отдыха, их оптимальное сочетание; широкое использование различных форм активного отдыха, различных видов переключения от одного вида работы к другому; введение специальных восстановительных циклов, проведение занятий на лоне природы. Сюда входит и общая организация режима дня спортсмена с учетом всей работы, которую выполняет спортсмен в течение дня, и периодов отдыха, которыми он располагает;

б) правильное построение отдельного тренировочного занятия с использованием необходимых вспомогательных средств для снятия утомления в соответствии с суточным стереотипом: полноценная разминка и заключительная часть занятия; правильный подбор упражнений и мест занятий; введение специальных упражнений для активного отдыха и расслабления; создание положительного эмоционального фона и т.д.

Педагогические средства - основные, поскольку нерациональное планирование тренировки нивелирует воздействие любых естественных, медико-биологических и психологических средств.

Педагогические средства должны обеспечивать эффективное восстановление за счет рациональной организации всего процесса подготовки.

Большое значение как средство активного отдыха, переключения и вместе с тем как средство повышения функциональных возможностей организма тяжелоатлета имеет ОФП. ОФП, способствуя ускорению восстановительных процессов в организме спортсмена,

расширяя функциональные возможности, позволяет осваивать более высокую специальную нагрузку. Ни в коем случае нельзя допускать, чтобы занятия по ОФП проводились в ущерб специальной подготовке. Это значит, что не следует, например, включать в тренировку большой объем упражнений на выносливость -качество, не являющееся основным для тяжелоатлета, имея в виду, что тренировка на выносливость может отрицательно сказаться на развитии силы. Среди средств ОФП центральное место должны занимать прыжковые упражнения, а также силовые локальные упражнения для отдельных групп мышц. Вместе с тем такое упражнение, как бег, расширяющий возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, должно занимать в системе подготовки тяжелоатлетов достаточно большое место, причем не столько как средство развития выносливости, сколько в целях восстановления и укрепления сердечнососудистой и дыхательной систем.

Медико-биологические средства восстановления

К данным средствам и методам восстановления относятся:

- 1) специальное питание и витаминизация;
- 2) фармакологические;
- 3) физиотерапевтические;
- 4) бальнеологические и т.д.

Среди медико-биологических средств, используемых в тяжелой атлетике, большую значимость имеют специальное питание (белково-витаминные смеси и напитки), а также фармакологические средства: витамины, стимуляторы энергетических процессов, препараты для усиления белкового синтеза в организме.

Применение фармакологических средств (*их планирование в подготовке спортсмена следует начинать с уровня квалификации не ниже мастера спорта*) носит комплексный характер. Выбор их зависит от периода подготовки, объема и интенсивности нагрузки, индивидуальной переносимости, общего состояния спортсмена и других факторов. Применение фармакологических средств должно вестись на основе строгого графика под руководством врача.

Необходимо учесть, что наблюдающееся в последнее время чрезмерное увлечение применением фармакологических средств в немалой мере объясняется рекламой их эффективности, простотой применения и доступностью приобретения. Однако длительное и бессистемное применение фармакологических препаратов, помимо врачебных рекомендаций, может не только не вызвать положительный эффект, но и оказать отрицательное воздействие. Встречаются случаи самостоятельного применения запрещенных препаратов (допингов и анаболических стероидов).

Психологические средства восстановления

В данной группе выделяются собственно психологические, психолого-биологические и психотерапевтические средства, к которым относятся психорегулирующие тренировки, организация комфортных условий жизни спортсменов и т.д. С каждым годом психологические средства восстановления приобретают все большее значение в тяжелой атлетике.

С помощью этих средств снижается уровень нервно-психологического напряжения и уменьшается психическое утомление. Особенно большую роль они играют во время ответственных соревнований и напряженных тренировок, когда первоочередное внимание должно уделяться восстановлению нервно-психических функций.

В сборных командах страны используются многообразные средства восстановления: от аутогенной тренировки, активизирующей и психорегулирующей терапии до простейших отвлекающих приемов. Однако разработке и внедрению конкретных рекомендаций по использованию психологических средств в тяжелой атлетике должно уделяться больше внимания.

В целом особое внимание следует обращать на четкую организацию и планирование восстановительных мероприятий. Главное участие в этом, кроме тренера, должен принимать спортивный врач. Необходимо также, чтобы и спортсмены хорошо представляли себе значение восстановительных факторов и умели использовать весь арсенал естественных и гигиенических средств в домашних условиях.

Воспитательная работа

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких морально-волевых качеств, патриотизма, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-педагог, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения спортсмена во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и нравственного воспитания.

Дисциплинированность следует воспитывать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома - на все это должен постоянно обращать внимание тренер. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие - способность преодолевать специфические трудности, что достигается прежде всего систематическим выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит прежде всего от трудолюбия. Тем не менее в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок. При занятиях с юными спортсменами все более важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена - выражение положительной оценки его действия и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена.

Одним из методов воспитания является наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий юного спортсмена. Виды наказания разнообразны: замечание, устный выговор, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Проявление слабоволия, снижение активности вполне естественны у спортсменов, как естественны и колебание их работоспособности. В этих случаях большее мобилизационное значение имеют дружеское участие и одобрение, чем наказание. К последнему надо прибегать лишь иногда, когда слабоволие проявляется спортсменом систематически. Лучшим средством преодоления отдельных моментов слабоволия является привлечение юного спортсмена к выполнению упражнений, требующих преодоления посильных для его состояния трудностей.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне - нравственно, умственно и физически, здесь возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными коллективами. При решении задач сплочения спортивного коллектива и воспитания чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенгазет и спортивных листков, проведение туристических походов, экскурсий, тематических вечеров, вечеров отдыха и конкурсов самодеятельности, создавать хорошие условия для общественно полезной деятельности.

Воспитание волевых качеств - одна из важнейших задач в деятельности педагога-тренера. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для спортсмена волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований.

Систематические занятия и выступления в соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у юного спортсмена.

При подготовке тяжелоатлета следует знать, что воспитательная работа - это сложный и многогранный процесс, включающий различные виды воспитания.

Виды воспитания

Политическое: воспитание патриотизма, любви к Родине и верности Отечеству.

Профессионально-спортивное: развитие волевых и физических качеств в тяжелой атлетике; воспитание эмоционально-волевой устойчивости к неблагоприятным факторам, способности переносить большие физические и психические нагрузки.

Нравственное: воспитание преданности и любви к Отечеству; развитие чувства долга, чести, воспитание интернационализма, дружбы к товарищам по команде; уважение к тренеру; приобщение к истории, традициям тяжелоатлетического спорта.

Правовое: воспитание законопослушности; формирование неприятия нарушений спортивной дисциплины; развитие потребности в здоровом образе жизни.

Воспитание спортивного коллектива:

- варианты взаимодействия коллектива и личности спортсмена;
- повышение знаний тренера о коллективе;
- формирование личности спортсмена;
- изучение спортсмена как члена коллектива;
- изучение учебной группы как коллектива;
- изучение среды коллектива (семья, школа, внешкольное учреждение) - межличностные отношения в коллективе, деловое взаимодействие, гражданское взаимодействие;
- управление коллективом - изучение тренером личностных свойств спортсменов, изучение состояний коллектива, регулирование отношений в коллективе, изучение общения спортсменов.

5. Участие в соревнованиях:

Календарный план спортивных мероприятий отделения по виду спорта тяжелая атлетика формируется с учетом планируемых показателей соревновательной деятельности для учащихся. Соревнования данной программой не предусмотрены, но могут проводиться, при обоюдном желании тренеров-преподавателей и учащихся групп, и отделения в целом. В них проверяется эффективность прошедшего года обучения, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны в структуре образовательной деятельности. С учетом результата контрольных соревнований вносятся изменения в план подготовки учащегося, предусматривается устранение выявленных недостатков. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования.

Правила соревнований, их организация и проведение:

Разбор правил соревнований по тяжелой атлетике. Виды и характер соревнований. Программа соревнований. Участники: их права и обязанности, форма одежды. Представители, тренеры, капитаны команд. Весовые категории. Порядок взвешивания. Судейская коллегия: права и обязанности отдельных судей. Врач соревнований. Правила выполнения рывка и толчка. Вызов участников на помост. Количество подходов и надбавка веса штанги. Определение личных и командных результатов соревнований. Условия регистрации рекордов. Помещение для соревнований. Оборудование и инвентарь.

6. Медицинское обследование:

В начале и в конце учебного года все учащиеся проходят углубленное медицинское обследование. Основными задачами медицинского обследования в группах этапа общеразвивающей подготовки являются:

- контроль за состоянием здоровья занимающихся;
- формирование навыков личной и общественной гигиены;
- формирование привычки неукоснительно выполнять рекомендации врача.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к тренировкам и соревнованиям здоровых детей:

- углубленное медицинское обследование (2 раза в год);

- медицинское обследование перед соревнованиями;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

В общем случае углубленное медицинское обследование занимающихся позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углубленное медицинское обследование должно выявить динамику состояния основных систем организма спортсменов, определить основные компенсаторные факторы и потенциальные возможности их развития средствами тренировочных нагрузок. Таким образом, цель углубленного медицинского обследования - всесторонняя диагностика и оценка уровня здоровья и функционального состояния спортсменов, назначение необходимых лечебно-профилактических, восстановительных и реабилитационных мероприятий.

Программа углубленного медицинского обследования включает:

- комплексную клиническую диагностику;
- оценку уровня здоровья и функционального состояния;
- оценку сердечно-сосудистой системы;
- оценку систем внешнего дыхания и газообмена;
- контроль состояния центральной нервной системы;
- оценку уровня функционирования периферической нервной системы;
- оценку состояния органов чувств;
- оценку состояния вегетативной нервной системы;
- контроль за состоянием нервно-мышечного аппарата спортсменов.

Начальный этап обучения

На начальном этапе обучения (первые три месяца) предусмотрено выполнение 23 упражнений, на последующих циклах - по 37. Небольшое количество упражнений должно способствовать более прочному освоению основ рациональной техники рывка и толчка и формировать более серьезное отношение к разносторонней подготовке. Сначала основное внимание уделяется усвоению упражнений по частям, далее - целостному выполнению рывка и толчка.

После окончания отбора и комплектования групп (в сентябре) приступают к освоению первых 23 упражнений. **В первую** неделю проходят все рывковые упражнения, **во вторую** - толчок от груди и швунг толчковый (штанга берется со стоек), **в третью** - объем упражнений расширяется с привлечением подъема штанги на грудь в полуприсед и в разножку, а также за счет тяг толчковых; **в четвертую** - в процесс обучения включаются 23 упражнения. В ноябре и декабре происходит дальнейшее закрепление техники первоначального комплекса упражнений.

В ходе освоения техники рывка и толчка следует строго придерживаться рациональных поз в граничные моменты фаз. В конце 12-недельного цикла проводятся первые контрольные соревнования для оценки степени освоения техники рывка и толчка.

На этапе общеразвивающей подготовки важное значение имеет имитация техники упражнений как во время разминки, так и в основной части урока. Имитация упражнений осуществляется с деревянной или металлической палкой, а также с меньшими отягощениями до основного тренировочного веса. Имитация совершается до 10-15 раз подряд.

Оптимальным считается вес, который можно уверенно поднять 5-6 раз подряд. В каждом упражнении планируется до 6 подходов на постоянный вес, 3-4 подъема за подход. Существуют и другие ориентиры. В рывковых упражнениях отягощение составляет 40-50% от собственного веса, в толчковых - на 10-15 кг больше, чем в рывковых (в упражнении 4-6 подходов, 4-5 подъемов за подход). В тягах отягощение составляет 100% от соответствующего упражнения или на 10-15 кг больше. Количество повторений и подходов

- как в рывковых и толчковых упражнениях. В приседаниях со штангой па плечах (груди) вес отягощения составляет 100% от толчка или на 10-20 кг больше, 4-6 подходов, 4-8 повторений за подход. В жимовых упражнениях ориентировочно 100% от результата в рывке либо на 5-10 кг больше; 4-6 подходов по 4-10 повторений за подход. В дополнительных упражнениях (в данном случае наклоны с отягощением на «козле») 4-6 подходов по 4-6 повторений.

Требования техники безопасности в процессе реализации Программы.

Обеспечение безопасности обучающихся и предупреждение травм при проведении тренировочных занятий является одной из главных задач организации тренировочной работы.

Для обеспечения безопасности занятий тяжелой атлетикой обязательно выполнение требований инструкций для обучающихся и соблюдение правил техники безопасности.

Обязанности педагога отражены в инструкции по технике безопасности при проведении тренировочных занятий.

Планируемые результаты

По окончании программы обучающиеся должны знать правила по тяжелой атлетике, владеть основными техническими приёмами, применять полученные знания в организации самостоятельных занятий, сформировать первичные навыки судейства.

Образовательными (предметными) результатами являются:

- знать роль и значение физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укрепления и сохранении индивидуального здоровья;

- знать и владеть опытом организации самостоятельных систематических занятий тяжелой атлетикой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;

- уметь оказывать первую помощь при лёгких травмах;

- применять знания в организации активного отдыха и досуга;

- уметь выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных упражнений;

- знать и применять технические действия, приёмы и физические упражнения из базовых видов спорта, уметь использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности.

Развивающими (метапредметными) результатами являются:

- уметь самостоятельно определять цели своего обучения, ставить для себя новые задачи в познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- уметь самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных, познавательных и тренировочных задач;

- уметь оценивать правильность выполнения поставленной задачи, собственные возможности её решения;

- владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

- уметь организовать учебное сотрудничество и совместную деятельность с тренером-преподавателем и сверстниками;

- уметь формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

- уметь осознанно выражать и высказывать свои чувства и мысли;

- владеть физическими и специальными качествами;

- поддерживать комфортную обстановку, атмосферу доброжелательности, сотрудничества, включить в активную деятельность, ситуации успеха.

Воспитательными (личностными) результатами являются:

- владеть организаторскими навыками и умениями действовать в коллективе;

- владеть чувством ответственности, дисциплинированности;

- иметь потребность к ведению здорового образа жизни.

- знать историю физической культуры своего народа, своего края как части наследия

народов России и человечества;

- уметь вести диалог;

- владеть нормами социального поведения, уважительным и доброжелательным отношением к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, гражданской позиции, к истории, культуре, традициям, языкам;

- знать и владеть приемами в решении моральных проблем на основе личностного выбора, осознанное и ответственное отношение к собственным поступкам;

- знать и владеть приемами самоконтроля в процессе занятий тяжелой атлетикой;

- знать и применять гигиенические требования к одежде и спортивной форме.

Ожидаемый результат непосредственно проистекает из задач, поэтому должен отражать все три заявленные в задачах составляющие: обучение, развитие, воспитание личности обучающегося. Ожидаемым результатом прохождения программы должен стать интерес детей к спорту, в частности к тяжелой атлетике, укрепление здоровья, формирование знаний, умений и навыков в избранном виде спорта, вовлечение в систему регулярных занятий спортом, и дальнейшего перехода на дополнительную предпрофессиональную программу. Программа данного вида спорта предназначена прежде всего для укрепления здоровья и закаливания организма как физически, так и психологически, а также для дальнейшей популяризации спорта среди молодежи.

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО - ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ.

2.1. Календарный учебный график.

План-схема годового цикла подготовки разрабатывается на основе комплексного планирования основных количественных и качественных показателей учебно-тренировочного процесса, средств и методов контроля и восстановления. План-схема представляет собой конкретно выраженную и четкую организационно-методическую концепцию построения тренировки на определенном этапе подготовки.

Годичный цикл тренировки делится на определенные периоды, каждый из которых имеет цель, задачи, комплекс средств и методов тренировки, специфическую динамику тренировочных нагрузок и других компонентов учебно-тренировочного процесса. Объективной основой периодизации тренировки являются закономерности развития спортивной формы. В соответствии с этим годичный цикл тренировки тяжелоатлетов подразделяется на три периода: подготовительный (период приобретения спортивной формы), соревновательный (период относительной стабилизации спортивной формы и реализации ее в спортивных достижениях), переходный (период временной утраты спортивной формы). Продолжительность каждого периода годового цикла тренировки зависит от возрастных особенностей и квалификации спортсмена, специфики планирования учебного процесса в общеобразовательной школе (начало и окончание учебных занятий, продолжительность летних и зимних каникул, сроки экзаменов), календаря спортивно-массовых мероприятий.

- Построение годового цикла подготовки тяжелоатлетов в МБУДО «Спортивная школа» является одним из важных компонентов программы.

- Основная суть сводится к рациональному распределению программного материала по этапам, которое определяется задачами, стоящими перед каждым конкретным годовым циклом.

- При построении подготовки изначально весь учебный материал конкретного года обучения целесообразно распределить по месяцам, а затем по недельным циклам, в которых проводятся занятия комплексного характера с преимущественной направленностью на те или иные виды подготовки (таблица № 3).

- Определение структуры и содержания годовых циклов предполагает незначительную положительную динамику объемов, отводимых на отдельные виды подготовки, и в целом за годичный цикл.

Планирование годового цикла тренировки учащихся спортивных школ определяется: задачами, поставленными в годовом цикле;

- закономерностями развития и становления спортивной формы;

- календарем спортивных соревнований.

Таблица № 3. Примерный план-график распределения программного материала в годичном цикле общеразвивающего этапа подготовки (ч):

№ п/п	Виды подготовки	Всего часов	Месяцы											
			9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8
			46 недель											
1	Общая физическая подготовка	118	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	8	-
2	Специальная подготовка	60	5	6	6	6	5	5	6	6	5	6	4	-
3	Техническая подготовка	78	7	8	7	7	7	7	8	8	8	8	4	-
4	Теоретическая подготовка	6	1	1	-	1	1	-	-	1	-	1	-	-
5	Участие в соревнованиях	6	-	1	-	2	1	-	-	-	1	-	1	-
6	Контрольно-переводные норм-вы	4	-	1	-	-	-	1	-	-	2	-	-	-
7	Медицинское обследование	4	-	-	-	1	1	-	-	-	1	-	1	-
Всего часов		276	24	28	24	28	26	24	24	26	28	26	18	

Основными формами проведения учебно-тренировочной работы в спортивных школах являются:

- групповые теоретические занятия в виде бесед тренеров, врачей, лекций специалистов по темам, изложенным в программе (по каждой теме тренер предлагает занимающимся список литературы и перечень вопросов для проведения зачета);
- практические занятия и тренировки в соответствии с требованиями программы для каждой группы по расписанию, утвержденному дирекцией школы;
- индивидуальные занятия в соответствии с планами и заданиями, установленными для спортсменов;
- участие тяжелоатлетов в спортивных соревнованиях и восстановительных мероприятиях;
- учебно-тренировочные занятия, проводимые в спортивно-оздоровительных лагерях и учебно-тренировочных сборах;
- просмотр и методический разбор учебных видеофильмов, крупных спортивных соревнований;
- тренерская и судейская практика.

В процессе теоретических и практических занятий учащиеся должны получить знания и навыки тренера-общественника и судьи по спорту.

На теоретических занятиях учащиеся знакомятся с развитием физкультурного движения, историей тяжелой атлетики, получают знания по анатомии, физиологии, врачебному контролю, гигиене, теоретические сведения о технике выполнения упражнений, методике обучения, правилам и судейству соревнований.

На практических занятиях учащиеся овладевают техникой тяжелоатлетических упражнений, развивают свои физические качества, приобретают инструкторские и судейские навыки, выполняют контрольные нормативы. Участие в соревнованиях организуется в соответствии с годовым календарным планом.

С увеличением общего годового объема часов изменяется по годам обучения соотношение времени на различные виды подготовки, определяется процентное соотношение ОФП и СФП. Повышается удельный вес нагрузки на спортивно-техническую, специальную физическую, психологическую подготовку.

На спортивно-оздоровительном этапе общеразвивающей подготовки периодизация учебного процесса носит условный характер, основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием, главным образом, средств ОФП, освоению технических элементов и навыков. По окончании годичного цикла тренировки юные спортсмены должны выполнить нормативные требования разносторонней физической подготовленности.

Расписание тренировочных занятий составляется и утверждается директором МБУДО «Спортивная школа» по предоставлению тренера-преподавателя с учетом наиболее благоприятного режима тренировочных занятий и отдыха обучающихся, их возрастных

особенностей, возможностей использования спортивных объектов, установленных санитарно-гигиенических норм.

Группы формируются по возрастам с учётом имеющихся у детей умений и навыков. Учебная группа комплектуется из 15 - 30 обучающихся.

Это позволяет педагогу правильно определять методику занятий, распределить время для теоретической и практической работы.

Программа предполагает постепенное расширение и существенное углубление знаний, развитие умений и навыков учащихся, более глубокое усвоение материала путем последовательного прохождения обучения с учетом возрастных и психологических особенностей детей.

2.2 Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение образовательной программы.

Для реализации Программы необходимо следующее материально-техническое обеспечение:

На занятиях необходимо иметь спортивную форму. Наилучшим выбором для занятий тяжелой атлетикой является компрессионная одежда. Ее основное преимущество в том, что она улучшает кровоток в мышцах и тканях, которые нуждаются в усиленном снабжении кислородом во время занятий. Для занятий на улице необходимо иметь спортивный костюм. Место проведения занятий спортивный зал, оборудованный тренажёрами и спортивными снарядами.

2.3 Места занятий. Оборудование и инвентарь.

Требования к спортивному залу для занятий тяжелой атлетикой и подсобным помещениям. Размеры зала. Освещение. Вентиляция. Покрытие стен, пола, помостов.

Оборудование и инвентарь необходимые для реализации программы:

-помост тяжелоатлетический, штанга тяжелоатлетическая, весы до 200 кг, магнетица.

Дополнительные и вспомогательные технические средства обучения:

-гантели переменной массы от 3 до 12 кг, гири спортивные - 16, 24 и 32 кг, маты гимнастические, перекладина гимнастическая, плитки для штангистов, скамейка гимнастическая, стеллаж для хранения дисков и штанг, стеллаж для хранения гантелей, стенка гимнастическая, стойки для приседания со штангой, секундомер.

2.4 Наличие информационных и кадровых условий

Требования к педагогическим кадрам МБУДО «Спортивная школа».

Уровень квалификации лиц, осуществляющих реализацию дополнительной общеразвивающей программы, должен соответствовать требованиям, определенным Единым квалификационным Справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта.

Лица, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, установленных в разделе «Требования к квалификации» ЕКСД, но обладающие достаточным практическим опытом и выполняющие качественно и в полном объеме возложенные на них должностные обязанности, по рекомендации аттестационной комиссии назначаются на соответствующие должности так же, как и лица, имеющие специальную подготовку и стаж работы.

Способы определения результативности реализации Программы:

В рамках реализации программы предусмотрен мониторинг индивидуальных особенностей обучающихся которые отражают уровень:

- физического развития;
- мотивированности;
- информированности и знаний в области теоретических знаний;
- освоение предметной области физическая подготовка;
- освоение предметной области техническая и тактическая подготовка;
- достижение поставленной цели.

Способы диагностики индивидуальных особенностей:

- контроль посещаемости занятий в Журнале учета групповой работы;
- мониторинг роста показателей по общефизической, специальной и

техникотактической подготовки (тестовые мероприятия, контрольные срезы и пр.);

- проведение викторин, опросов, бесед с обучающимися для оценки уровня освоения ими теоретических знаний, предусмотренных программой;

- проведение тематических соревнований внутри группы и школы, между обучающимися спортивно-оздоровительного этапа.

2.5 Формы аттестации / контроля

Важнейшей функцией управления педагогическим процессом является контроль, определяющий эффективность учебной работы на всём её протяжении. Применяются следующие виды и формы контроля:

- *предварительный* контроль (оценка уровня развития физических качеств), осуществляется тренером - преподавателем в форме тестирования;

- *текущий* контроль (оценка усвоения изучаемого материала, физической подготовленности и состояния здоровья) осуществляется тренером- преподавателем в форме наблюдения;

- *годовая аттестация*, проводится в конце учебного года, в форме выполнения контрольно-переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке.

Все формы контроля дают возможность создать целостное представление как об учебной группе в целом, так и ясное представление о каждом обучающемся. Например, для изучения и оценки индивидуальных свойств нервной системы метод наблюдения с успехом можно применять в ходе тренировочных занятий. Оценивая проявление свойств нервной системы тяжелоатлетов на основании изучения их двигательных действий, поступков и поведения, педагоги получают возможность вносить изменения в педагогические воздействия на обучающихся.

Общими критериями оценки деятельности на спортивно-оздоровительном этапе подготовки являются:

- состояние здоровья, уровень физической подготовленности обучающихся;

- динамика роста уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности обучающихся в соответствии с индивидуальными особенностями;

- уровень освоения объёмов тренировочных нагрузок, предусмотренных Программой.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов, подведение итогов по результатам освоения материала данной программы проходит на итоговых и открытых занятиях, в форме соревнования, проведения показательных выступлений, турниров, после которых составляются соответствующие аналитические справки и протоколы.

Этап отбора в общеразвивающей подготовке. Периодизация учебного процесса носит условный характер, основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием главным образом средств ОФП, освоению технических элементов и формированию навыков. По окончании годичного цикла тренировки тяжелоатлеты должны выполнить нормативные требования по физической подготовке.

Длительность этапа - один год. Главные задачи: овладение основами спортивной техники, приобщение к регулярным тренировочным занятиям и выполнение первых ступеней спортивной классификации. На этом этапе прививается любовь к тяжелоатлетическому спорту, выявляются индивидуальные особенности новичка.

Методические ошибки: отсутствие разносторонней подготовки, пренебрежительное отношение к техническому мастерству, форсирование тренировочного процесса и т.п., что трудно исправить в дальнейшем.

ОФП на этом этапе должно отводиться до 40-50% всего времени.

Учебно-тренировочный этап. Главное внимание продолжает уделяться разносторонней физической подготовке, дальнейшему повышению уровня функциональных возможностей организма. Расширяется набор средств с элементами специальной физической подготовки, происходит дальнейшее расширение арсенала двигательных умений и навыков. По окончании годичных циклов спортсмены обязаны выполнить контрольно-переводные нормативы и участвовать в соревнованиях согласно календарному

плану. На основе повышения уровня специальной физической работоспособности осуществляется совершенствование технических навыков и дальнейшее воспитание специальных физических качеств.

Современные взгляды на основы построения спортивной тренировки связаны с признанием трех уровней в ее структуре:

- **Уровень микроструктуры** - это структура отдельного тренировочного занятия и малых циклов (микроциклов), состоящих из нескольких занятий.
- **Уровень мезоструктуры** - структура средних циклов тренировки (мезоциклов), включающих относительно законченный ряд микроциклов.
- **Уровень макроструктуры** - структура длительных тренировочных циклов (макроциклов) типа полугодовых, годовых и многолетних.

В подготовительном периоде воздействие должно быть направлено на воспитание скоростно-силовых (и иных физических) качеств главным образом с помощью упражнений, составляющих части (по фазам) соревновательных упражнений. Это и является тем исходным материалом, на котором в дальнейшем осуществляется развитие функционального уровня организма спортсмена. Атлет начинает свои выступления в цикле без снижения нагрузки и с полной выкладкой сил. Соревнования служат проверкой, насколько правильно был построен тренировочный процесс на каждом этапе подготовки, что создает реальные предпосылки к достижению более высоких результатов в конце цикла подготовки.

Тренировочная нагрузка в тяжелой атлетике формируется из: определенного количества специфических средств, величины отягощения, количества повторений за подход, различных режимов мышечной Деятельности, оптимального состояния критериев объема и интенсивности нагрузки и других факторов. В целях создания условий постоянной адаптации организма спортсмена перечисленные компоненты следует периодически организационно изменять.

В подготовительном периоде новички и атлеты с небольшим стажем проводят занятия со штангой 3-4 раза в неделю, имеющие разряд - 5-6 раз. а высококвалифицированные атлеты - до 12 раз, Объем нагрузки у новичков и третьеразрядников составляет не более 1000 ПШ в месяц. Далее, начиная с II разряда, объем прогрессивно увеличивается: 1200, 1400, 1600, 1800, 2000 ПШ и более.

Количество подъемов штанги весом 90-100% от максимального в зависимости от квалификации и весовой категории составляет в среднем от 5 до 30. Объем нагрузки в дополнительных упражнениях - в среднем около 30%. Количество упражнений у новичков и атлетов с небольшим стажем (до 2 лет) - около 20. С повышением квалификации количество упражнений возрастает до 40 и более.

2.6 Оценочные материалы

С целью определения уровня общей и специальной физической подготовленности учащихся отделения тяжелой атлетики за основу принимаются контрольные нормативы по ОФП и СФП.

Перевод в группу следующего года обучения осуществляется при условии положительной динамики показателей общей и специальной физической подготовленности, количественного объема освоения программы.

Оценка физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости. При этом основное внимание уделяется ведущим для данной спортивной дисциплины физическим качествам или отдельным способностям, составляющими эти обобщенные понятия.

Оценка технической подготовленности - количественная и качественная оценка объема, разносторонности и эффективности техники.

Оценка состояния подготовленности обучающихся проводится в ходе аттестационно - педагогических измерительных срезов (тестирования) или в процессе соревнований и включает оценку: физической, технической, тактической подготовленности; психического состояния и поведения в ходе тренировочного процесса.

2.7 Контрольно-переводные нормативы на общеразвивающем этапе подготовки

Выполняются по желанию обучающихся.

Прыжок в длину с места (см)

Год обучения	Показатели	
	Норматив контрольный	Норматив переводной
Юноши		
1	145	155
2	150	160
Девушки		
1	135	145
2	140	150

Стибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз)

Год обучения	Показатели	
	Норматив контрольный	Норматив переводной
Юноши		
1	14	16
2	16	18
Девушки		
1	7	9
2	10	12

Подтягивание на перекладине (количество раз)

Год обучения	Показатели	
	Норматив контрольный	Норматив переводной
Юноши		
1	4	6
2	6	8

Специальная физическая подготовка

Приседание со штангой на плечах (в процентах от собственного веса)

Год обучения	Показатели	
	Норматив контрольный	Норматив переводной
Юноши		
1	35%	45%
2	45 %	55-60 %
Девушки		
1	-	-
2	30 %	40 %

Рывок двумя руками в полуприсед (в процентах от собственного веса)

Год обучения	Показатели	
	Норматив контрольный	Норматив переводной
Юноши		
1	-	-
2	20%	30 %

2.8 Методические материалы

В течение всего тренировочного процесса учащимся дополнительно рекомендуется проведение самостоятельных занятий дома, предлагается методический материал для выбора заданий.

Организационно-методические указания

Учебный материал представлен по видам подготовки: технико-тактической, физической, психологической, методической и соревновательной. В технико-тактической подготовке предусматривается изучение техники тяжелоатлетических упражнений, а также рассматриваются варианты ведения тактической борьбы на помосте в зависимости от реально складывающейся ситуации на соревнованиях, рассматриваются наиболее показательные моменты соревновательной борьбы ведущих тяжелоатлетов прошлого и современного этапов развития тяжелоатлетического спорта посредством анализа видеоматериалов и протоколов соревнований. Физическая подготовка делится на общую и специальную. Специальная физическая подготовка представлена средствами, принадлежащими тяжелоатлетическому спорту, общая - средствами других видов деятельности. Психологическая подготовка базируется на развитии волевых и нравственных качеств. Методическая подготовка содержит учебные материалы по теории и методике тяжелой атлетики и судейской практике. Раздел рекреации представлен материалами по восстановительным мероприятиям.

Для достижения физического и нравственного совершенства необходимо решить следующие задачи: образовательные, воспитательные и оздоровительные. Образовательные задачи состоят из усвоения теоретических и методических основ тяжелой атлетики, овладения двигательной культурой рывка и толчка штанги, основными принципами подготовки к соревнованиям.

Решение воспитательных задач предусматривает воспитание нравственных и волевых качеств. Оздоровительные задачи позволяют контролировать развитие форм и функций организма, сохранять и укреплять здоровье на основе использования восстановительных и медицинских мероприятий.

На теоретических занятиях занимающиеся тяжелой атлетикой овладевают знаниями по истории вида спорта, способами наблюдения и другими необходимыми профессиональными навыками, осваивают методические основы планирования, методов обучения, анализа критериев и параметров тренировочных нагрузок.

На учебных занятиях изучают различные элементы техники и тактической борьбы, исправляют ошибки, закрепляют знакомые двигательные действия, знакомятся с новыми упражнениями. В тренировочных занятиях многократно повторяют хорошо освоенные элементы техники тяжелоатлетических упражнений, совершенствуют их в условиях различного объема и интенсивности тренировочных нагрузок.

Учебно-тренировочные занятия представляют собой тип занятий, объединяющий учебные и тренировочные занятия. В них осваивают новый учебный материал и закрепляют пройденный.

Контрольные занятия проводятся с конкретной задачей проверки оценки уровня подготовленности тяжелоатлетов по разделам подготовки технической, тактической, физической и морально-волевой.

Модельные занятия предусматривают соответствие содержания занятий с программой предстоящих соревнований, их регламентом и контингентом участников.

Занятия по воспитанию физических и психических качеств состоят из занятий по тяжелой атлетике и другим видам спорта. Из тяжелой атлетики используются тренировочные и контрольные занятия, из других видов - круговая тренировка, тренировочные и другие типы занятий.

Рекреационные занятия характеризуются малыми объемами, низкой интенсивностью, а также эмоциональной разгрузкой. Практикуются также прогулки по лесу (парку), бальнеологические процедуры, применение массажа, душа, ванн, использование бассейна, помещения для гигиенического сна, музыка и др.

На практических занятиях решаются вопросы обучения двигательным действиям и воспитанию необходимых физических качеств. В данном случае важное значение имеет

разминка, включающая различные упражнения - для разных групп мышц, акробатические элементы, бег, прыжки и имитационные упражнения техники рывка и толчка с металлической палкой.

Культура поведения, доброжелательность старших по отношению к младшим, примеры трудолюбия, скромности и честности играют большую роль в спортивной биографии занимающихся тяжелой атлетикой. Равные права и единые требования к спортсменам облегчают построение педагогического обучения и повышают его эффективность.

Ознакомление с двигательным действием должно происходить в соответствии с принципом сознательности и активности с помощью рассказа, объяснения, демонстрации и практического опробования (в целом или по частям), что позволяет выделить и использовать имеющиеся в двигательном опыте тяжелоатлета готовые элементы и подсистемы координации, которые должны служить предпосылкой для построения движения.

Обучение двигательным действиям представляет собой процесс познания процесса системы движений, входящих в состав конкретного действия, и закономерности связей между ними. Это относится как к форме, так и к содержанию двигательных действий.

Классификация видов обучения

№п/п	Вид обучения	Действия тренера и спортсмена
1.	Сообщающий	1. Тренер сообщает учебную информацию 2. Спортсмен слушает, воспринимает, копирует способ действия, выполняет учебное задание
2.	Программированный	1. Тренер предлагает программу, расчлененный учебный материал по дозам (шагам) 2. Контроль тренера и самоконтроль тяжелоатлета. Атлет усваивает учебную информацию последовательно, по частям
3.	Проблемный	1. Тренер ставит проблему, выделяет ее основные части 2. Тренер заинтересовывает (вскрывает противоречие), тяжелоатлет формирует побудительные стимулы к решению проблемы 3. Тяжелоатлет осознает, понимает проблемную ситуацию, осуществляет поиск ответа, обеспечивает процесс разрешения проблемы, получает результат, усваивает знания, вырабатывает способ их приобретения
4.	Игровой	1. Присвоение ролей субъектов обучения, игровой эксперимент, результат, обсуждение, выводы
5.	Самостоятельный	1. Тяжелоатлет находит, осознает, творчески преобразовывает, усваивает, применяет, вырабатывает способы формирования умений, использует знания, умения и навыки в практике

На общеразвивающем этапе обучения двигательному действию ведущими методами являются разделенное разучивание его отдельных частей и применение систем подводящих упражнений. Целостное воспроизведение движения играет ведущую роль по мере того, как спортсмен овладевает его частями.

На этапе детализированного разучивания применяются формы словесных методов в определенной логической последовательности: разбор, анализ, самоотчет. С целью углубленного осмысления действия используются формы зрительной и двигательной наглядности. В дальнейшем происходит переход ведущей роли управления движениями к двигательному анализатору и связанное с этим «сужение ведущей афферентации», что затем позволяет исключить зрительный контроль над движением.

Сроки благоприятных фаз развития двигательных качеств

(сенситивные периоды)

Возрастные периоды, годы	Абсолютная становая сила	Быстрота движения (смешан. упоры)	Скор.-сил. качества (прыж. в дл. с места	Выносливость			
				Статич. силовая (сгибат. рук)	Динамич. силовая (сгибат. туловища)	Общая (бег 500 м)	Гибкость (накл. вперед)
Мальчики							
12-13					+++	++++	
13-14	+++		++	+++			++++
14-15	++		+++	++++		+++	
15-16	++	++			+++		++++
16-17	++++			++++			
Девочки							
12-13					+++		
13-14		++++					+++
14-15			++	+++			++++
15-16		++					
16-17	++++						++++

Примечание.

++ - Критические периоды низкой чувствительности.

+++ - Критические периоды средней чувствительности.

++++ - Критические периоды высокой чувствительности.

Список литературы

1. Учебник для институтов физической культуры. А. Н. Воробьев
2. Программа по тяжелой атлетике для ДЮСШ А. Д. Ермаков, В. И. Фролов, А.Н. Воробьев
3. Тяжелая атлетика (сборник статей) Р. А. Романов
4. Современная тренировка тяжелоатлетов А. Н. Воробьев
5. Типовой план-проспект учебной программы для ДЮСШ, СДЮШОР, 2001
6. Силовые единоборства, 2001 Л.С. Дворкин
7. Примерная программа для ДЮСШ, СДЮШОР, В.Ф. Сотников, В.Е. Смирнов, ШВС по тяжелой атлетике, 2005 г. Я.Э. Якубенко
8. Женская тяжёлая атлетика: проблемы и перспективы г. (Учебное пособие) П.С. Горулев, Э.Р.Румянцева
9. Мой опыт тренировки, 1977 г. В.И.Алексеев
10. Лапутин А.Н. Специальные упражнения тяжелоатлетов. - М.: Физкультура и спорт, 1993.
11. Аптекарь М.Л.: Тяжёлая атлетика. - М.: Физкультура и спорт, 1983
12. Агудин, В. Н. Совершенствование рывка и подъема на грудь с помощью вспомогательных упражнений / В.Н. Агудин. / Тяжелая атлетика: Ежегодник. - М.: Физкультура и спорт, 1972.
13. Бернштейн, Н.А. О построении движений / Н.А. Бернштейн. – М.: Медгиз, 1947. – 214 с.
14. Румянцева Э.Р., Горулев П.С. Спортивная подготовка тяжелоатлетов. Механизмы адаптации. - М.: Изд. "Теория и практика физической культуры", 2005. - 260 с.
15. Дворкин Л.С. Тяжёлая атлетика: учебник для вузов /Л.С. Дворкин; 1-я и 2-я главы - Л.С. Дворкин, А.П. Слободян. - М.: Советский спорт, 2005.- 600 с.
16. Дворкин Л.С. Подготовка юного тяжелоатлета. Учебное пособие. - М.: "Советский спорт", 2006 - 452 с.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 429266879323966142570402220816736768122427021700
Владелец Смоляков Игорь Николаевич
Действителен с 30.05.2024 по 30.05.2025