

муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа «Спартак»
(МБУДО ДЮСШ «Спартак»)

ПРИНЯТО

Педагогическим советом
МБУДО ДЮСШ «Спартак»
Протокол № 06 от 30.12.2019 года

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУДО ДЮСШ «Спартак»

_____ Г.А.Ушаков

***ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА»***

Срок реализации программы: 1 год

Год составления: 2019

Программу составил: инструктор-методист С.Н. Степанова

г. Вологда

	Содержание	№ страницы
1	Пояснительная записка	2-5
2	Учебный план	5-7
3	Методическая часть.	7-24
4	Система контроля и зачётные требования.	24-27
5	Перечень информационного обеспечения	28

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Тяжелоатлетический спорт – вид единоборства, включающий в себя выполнение двух соревновательных упражнений (рывка и толчка штанги двумя руками), которые характеризуются проявлением скоростно-силовых способностей максимальной мощности и сложной координационной техникой выполнения. Особенности осуществления спортивной подготовки по тяжёлой атлетике определяются и учитываются в зависимости от весовых категорий.

Данная программа является основным документом по организации и руководству тренировочным процессом в спортивно-оздоровительных группах в ДЮСШ «Спартак». Программа составлена в соответствии с Приказом Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 года N 196 «О порядке организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» и приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», а также учитывает нормативно-правовые акты, регулирующие деятельность учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности и основополагающие принципы спортивной подготовки.

Спортивно-оздоровительный этап имеет большое значение в общей Системе спортивной подготовки. У детей закладываются основы скоростно-силовой подготовки, происходит приспособление к новым условиям двигательной активности всех систем организма.

Данная программа направлена на:

- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни детей и подростков;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей, общего развития свойств личности ребёнка;
- получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта (с уклоном на тяжёлую атлетику);

-отбор одарённых детей для последующей спортивной подготовки по предпрофессиональной программе, подготовку к освоению этапов спортивной подготовки.

Основные задачи реализации программы:

- формирование и развитие спортивных и творческих способностей детей, удовлетворение индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей, проявивших способности в спорте.

Возрастные, медицинские и психофизические требования к обучающимся спортивно-оздоровительных групп на отделении тяжёлой атлетики.

В спортивно-оздоровительные группы ДЮСШ зачисляются мальчики и девочки с 10 лет. Основное условие зачисления в группы спортивно-оздоровительного этапа – медицинский допуск к занятиям. Комплектование групп и планирование тренировочных занятий (по объёму, интенсивности нагрузок разной направленности) осуществляется в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития. Группы юношей и девушек (10-18 лет) комплектуются из:

1. Желających заниматься тяжёлой атлетикой и не имеющих медицинских противопоказаний.
2. Обучающихся, не выполнивших требования предпрофессиональной программы (разряд, нормативы) и не перешедших на следующий год спортивной подготовки.
3. Спортсменов, прошедших все этапы спортивной подготовки, которым не исполнилось на начало учебного года 18 лет.

Все зачисленные в группы должны предоставить в ДЮСШ справки из поликлиники о медицинском допуске к занятиям тяжёлой атлетикой в спортивно-оздоровительных группах ДЮСШ.

В спортивно-оздоровительные группы принимаются мальчики и девочки.

При этом необходимо учитывать, что в 8-10 лет организм девочек формируется быстрее по сравнению с организмом мальчиков. В этот период спортивной подготовки должна возрасти доля упражнений силовой и скоростно-силовой направленности. Быстрота у девочек в этот период отстает от мальчиков, но к 10-13 годам время двигательной реакции сокращается и окончательно формируется уже к 14 годам. Необходимо учитывать высокую эмоциональную возбудимость и более раннее развитие физических качеств у девочек. В ходе индивидуального развития *наибольший прирост абсолютной силы у девочек* наблюдается в 12-14

лет, у мальчиков – в 16-17 лет, а максимальные показатели силы наблюдаются у девушек в 15-16 лет, а у юношей в 18-20 лет. В связи с этим наиболее благоприятным возрастом для развития скоростно-силовых возможностей для девочек считается возраст 10-14 лет. Девочки способны показывать высокие результаты на 2-3 года раньше юношей этого возраста. Кроме того, раннее начало интенсивной мышечной деятельности создаёт наиболее щадящие условия для женского организма, не препятствуя своевременному половому созреванию.

Таблица 1. Сроки благоприятных фаз развития двигательных качеств (сенситивные периоды)

Возрастные периоды (лет)	Двигательные качества						
	Абсолютная станова сила	Быстрота движения (смешанные упоры)	Скоростно-силовые качества (прыжки в длину с места)	Выносливость			
				Статическая силовая (сгибатели и рук)	Динамическая силовая (сгибатели туловища)	Общая (бег 500 м)	Гибкость (наклоны вперёд)
1	2	3	4	5	6	7	8
МАЛЬЧИКИ							
7-8		++++					
8-9	++	++++				++++	
9-10		++	++				++++
10-11	++					++++	
ДЕВОЧКИ							
7-8	++	++++	++	+++			++
8-9	++	++++			+++	++	
9-10		+++	++++	++++	++++	+++	++
10-11	++++	++++	++++	+++	++++	+++	

Примечание:

++++ - критические периоды высокой чувствительности.

+++ - критические периоды средней чувствительности.

++ - критические периоды низкой чувствительности.

Для достижения физического и нравственного развития и совершенства необходимо решать образовательные, воспитательные и оздоровительные задачи.

Образовательные задачи состоят из теоретических и методических основ тяжёлой атлетики, овладения двигательной культурой рывка и толчка штанги, овладение 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.

Основными формами проведения тренировочной работы в ДЮСШ являются:

1. Групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия.

2. Участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях
3. Тестирование и контроль.

Основные средства достижения цели:

- ОФП, упражнения из других видов спорта;
- спортивные и подвижные игры;
- упражнения из различных видов спорта, направленные на совершенствование общей выносливости и физической работоспособности;
- упражнения, направленные на развитие костно-мышечного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной и нервно-мышечного систем.
- подводящие упражнения к упражнениям классического двоеборья, специально-вспомогательные упражнения для развития силы, координации и ловкости при подъеме штанги.

Таблица 2. Продолжительность подготовки в спортивно-оздоровительных группах. Минимальный возраст лиц для зачисления и минимальное количество лиц, проходящих подготовку в спортивно-оздоровительных группах.

Этап подготовки	Возраст	Минимальное число человек в группе	Оптимальное количество человек в группе	Максимальное количество человек в группе	Максимальное к-во учебных часов в неделю	Требования по физической, технической, спортивной подготовке на конец года
Спортивно оздоровительный	10 -18 лет	12	15-20	25	6 (3рх2час)	Сдать нормативы ОФП (учитывается динамика результатов в конце года по сравнению с началом года)

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ.

Одним из важных вопросов планирования учебно-тренировочного процесса является распределение программного материала по периодам годового цикла. Значение учебного плана – в комплексном планировании основных количественных и качественных показателей организации и содержания учебно-тренировочного процесса, средств и методов контроля и восстановления.

Расчётно-плановая часть включает в себя учебный план на год. Также излагаются параметры зачётных требований по основным разделам подготовки.

Таблица №3 Примерный учебный план распределения часов на год
для спортивно-оздоровительных групп.

№	Наименование темы	Количество часов		
		теория	практика	всего
1.	Теоретическая подготовка	10		10
1.1	История развития и современное состояние тяжелой атлетики в стране и за рубежом. Рекорды в тяжелой атлетике. Место и роль ФК и спорта в современном обществе. Основные законодательные документы в области ФК и С.	2		
1.2	Требования техники безопасности на занятиях тяжелой атлетикой. Места занятий и соревнований. Оборудование, спортивный инвентарь и подготовка его к занятиям. Экипировка. Правила соревнований.	2		
1.3	Гигиена, закаливание, питание и режим. Влияние физических упражнений с отягощениями на организм человека.	2		
1.4	Врачебный контроль, самоконтроль. Дневник самоконтроля. Массаж. Восстановительные мероприятия.	1		
1.5	Основы техники выполнения упражнений. Общая и специальная физическая подготовка. Основы техники выполнения толчка и рывка.	3		
2.	Общая физическая подготовка.		185	185
2.1	Общеразвивающие упражнения		102	
2.2	Занятия другими видами спорта, упражнения из других видов спорта		76	
2.3	Контрольные испытания по физической подготовке		7	
3.	Специальная физическая подготовка		77	77
3.1	Изучение и совершенствование вспомогательных и подводящих упражнений к освоению техники упражнений со штангой.		36	
3.2	Развитие специальных качеств		41	
4.	Участие в соревнованиях		4	4
	ВСЕГО	10	266	276

По окончании года обучения в спортивно-оздоровительной группе обучающиеся должны:

- знать требования техники безопасности во время занятий в зале, а также при выполнении определенных упражнений, на соревнованиях;
- приобрести теоретические знания (темы по плану) и сдать зачёт;
- знать и уметь выполнять упражнения из других видов спорта, ОФП, используемые в период обучения;
- уметь выполнять вспомогательные, подводящие упражнения к освоению техники рывка и толчка штанги;
- улучшить результаты тестирования по ОФП по сравнению с началом учебного года.
- принять участие в соревнованиях по ОФП, в соревнованиях по тяжёлой атлетике (по подготовленности).

3.МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.

Методическая часть программы включает в себя учебный материал по основным видам подготовки, его распределение по месяцам в году обучения, рекомендуемые объёмы тренировочных и соревновательных нагрузок, организацию и проведение врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля; рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях занятий и соревнований.

Учебный материал программы представлен по видам подготовки: физической, психологической, теоретической и соревновательной.

Практические занятия подразделяются на учебные, тренировочные и контрольные. На учебных занятиях обучающиеся изучают элементы техники и тактики упражнений, исправляют ошибки, закрепляют двигательные действия, знакомятся с новыми упражнениями. На тренировочных занятиях многократно повторяют освоенные элементы из других видов спорта и тяжелоатлетических упражнений, совершенствуют их в условиях различного объёма и интенсивности тренировочных нагрузок. На практических занятиях решаются вопросы обучения двигательным действиям и воспитания необходимых физических качеств. Большое значение имеет *разминка*, включающая в себя упражнения для различных групп мышц, акробатические элементы, бег, прыжки, имитационные упражнения техники рывка и толчка с металлической палкой. Проводятся рекреационные занятия, характеризующиеся малыми объёмами, низкой интенсивностью и эмоциональной разгрузкой (упражнения из других видов спорта, подвижные игры). Контрольные занятия проводятся с целью оценки уровня подготовленности.

На теоретических занятиях обучающиеся овладевают знаниями по истории вида спорта, влиянию физических упражнений (в том числе с отягощениями) на все системы организма человека, спортивной терминологии, гигиене и закаливанию, питанию и режиму. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст и излагать материал в доступной им форме.

Общеподготовительные упражнения.

Общая физическая подготовка играет важную роль в тренировочном процессе и пренебрежительное отношение к этому важному виду физической деятельности не позволяет создать полноценную спортивную подготовку. На спортивно-оздоровительном этапе общеподготовительные упражнения служат незаменимым средством, способствующим более активному развитию всех функциональных систем организма и физических качеств: скоростно-силовых, гибкости, ловкости и выносливости. И, что так же важно, одновременно готовят сухожильно-связочный аппарат к максимальным нагрузкам в более зрелом возрасте. Известно, что сухожильно-связочный аппарат совершенствуется гораздо медленнее, нежели сила. Это одна из важных причин, согласно которой нежелательно форсированное развитие силы. Важнейшие физические качества: выносливость, гибкость, быстрота и ловкость, способность к формированию сложных двигательных навыков начинают развиваться быстрыми темпами в 9-11 лет, а силовые качества позже, в период полового созревания (12-13 лет).

Общая физическая подготовка на спортивно-оздоровительном этапе складывается из общеразвивающих упражнений, включаемых во все части занятия (разминку, основную и заключительную). Большой объём часов планируется на занятия с применением упражнений из различных видов спорта. Занятия любым видом спорта должны сопровождаться технически грамотным выполнением всех его приёмов и действий.

Летнее время – наиболее благоприятный период для организации хорошей разносторонней подготовки с привлечением средств лёгкой атлетики. Легкоатлетические упражнения обладают широким диапазоном воздействия на развитие важнейших физических качеств. С этой целью на летние месяцы составляются поурочные планы общей физической подготовки с преимущественным применением средств лёгкой атлетики. В остальное время года организуется сдача существующих нормативов по ОФП – это осуществляется ежегодно. Общая физическая подготовка позволяет более концентрированно воздействовать на разностороннее развитие организма детей и подростков по всем направлениям и способствует более успешному решению задач специальной физической подготовки в годичном цикле.

Легкоатлетическая подготовка осуществляется круглый год. Её элементы должны присутствовать в разминочной и в заключительной частях занятия, но должен быть техничный показ и обучение рациональной технике. ОФП в период полового созревания способствует функционированию всех систем и органов организма на более высоком уровне, развитию физических качеств, подготовке опорно-двигательного аппарата к тем нагрузкам, которые придётся испытывать тяжелоатлетам при дальнейших занятиях.

**Таблица 4 Влияние физических качеств и телосложения
на результативность в тяжёлой атлетике.**

№	Физические качества	Уровень влияния	Условные обозначения:
1	Скоростные способности	2	3 - значительное влияние; 2 - среднее влияние; 1 - незначительное влияние.
2	Мышечная сила	3	
3	Вестибулярная устойчивость	1	
4	Выносливость	3	
5	Гибкость	3	
6	Координационные способности	2	
7	Телосложение	1	

Ориентируясь на специфику подготовки тяжелоатлетов, можно выделить три физических качества: выносливость, гибкость, мышечная сила, развитию которых уже на спортивно-оздоровительном этапе необходимо уделить особое внимание.

Общеразвивающие упражнения.

Упражнения для рук и плечевого пояса.

- сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновремененно из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа), то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног.

- поднимание на носки;
- сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания;
- отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях
- выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.);

- сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах;
- прыжки.

Упражнения для шеи и туловища.

- наклоны, вращения, повороты головы;
 - наклоны и повороты туловища, круговые вращения туловищем;
 - поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; - из положения лежа на спине переход в положение сидя
- смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз;
- угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц.

Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками.

Упражнения для развития силы.

Упражнения с преодолением собственного веса:

- подтягивание из виса;
- отжимание в упоре;
- приседания на одной и двух ногах;
- преодоление веса и сопротивления партнера;
- переноска и перекладывание груза;
- лазанье по канату, шесту, лестнице;
- перетягивание каната;
- упражнения на гимнастической стенке.
- упражнения с грифом от штанги, со штангой;
- толчки, выпрыгивания, приседания.

- упражнения с набивными мячами;
- упражнения для воспитания силовых способностей.

На начальном этапе подготовки в основном выполняются упражнения с отягощением собственным весом тела и небольшими отягощениями: гантели до 0,5 кг; набивные мячи до 1 кг и др.

Упражнения на преодоление собственного веса.

- поднятие на носки;
- приседания на двух ногах при разном положении ног: ноги вместе, пятки вместе-носки врозь, ноги на ширине плеч и т.п.;
- приседания на одной ноге;
- пружинистые покачивания в выпаде со сменой ног
- впереди то левая, то правая
- находясь в полуприседе, ноги широко расставлены - перенос веса тела с левой ноги на правую;
- отталкивания от стены двумя руками, каждой рукой поочередно;
- отжимания от скамейки, от пола, ноги на полу, на скамейке;
- подтягивания, лазание по канату, шесту;
- поднятие ног в положении лежа на животе, на спине, на каждом боку поочередно;
- поднятие туловища лежа на животе, на спине;
- из положения лежа на спине, ноги согнуты - поднятие туловища и скрестное доставание локтем колена;
- одновременное поднятие ног и туловища лежа на спине, на животе и т.п.
- упражнения с набивными мячами (вес до 1 кг):
- броски мяча двумя руками (одной) из-за головы;
- броски мяча справа сбоку с шагом левой ногой вперед;
- слева сбоку с шагом правой ногой вперед, снизу.

Упражнения с гантелями (вес до 0,5 кг).

- круги руками одновременно вперед-вверх, назад-вверх;
- круги руками в разных направлениях - одна вперед-вверх, другая назад-вверх и наоборот;
- из разных положений руки вперед, руки в стороны, ладонями с гантелями вверх
- сгибание и разгибание рук; вращение, скручивание, отведение кисти.

Упражнения с резиновыми бинтами (амортизаторами), один конец которого, постоянно закреплен.

- лицом к месту прикрепления тянуть незакрепленный конец за себя попеременно правой, левой рукой;
- стоя правым боком (левым) тянуть прямой правой рукой (затем левой) вперед налево (вперед направо);
- правой рукой (затем левой) тянуть вниз к бедру;
- стоя левым боком (затем правым) опустить правую (левую) руку вниз, тянуть руку вправо (влево);
- стоя лицом - взять конец бинта двумя вытянутыми руками, поднять прямые руки вверх;
- стоя спиной - взять конец бинта поднятой и согнутой в локте правой (левой) рукой, выпрямить руку вверх вперед.

Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств.

- прыжки: на месте, в стороны, вперед-назад, через палку, через две проведенные параллельно линии, через скамейку;
 - на скамейку со скамейки на двух ногах, на каждой ноге поочередно;
 - многоскоки на двух ногах, с ноги на ногу, на каждой поочередно;
 - с обручем;
 - со скакалкой: на двух ногах, на одной, поочередно, в полуприседе с обычными прыжками, с подскоком на каждое вращение, между вращениями делать доскок, делать два вращения на один прыжок и т.п., скакалку вращать и вперед и назад.
 - метания небольших отягощений на дальность двумя руками, правой, левой из разных положений - сверху, сбоку, снизу;
 - выполнять броски стоя, сидя, стоя на одном колене и т.п.;
- Целесообразно также использовать подвижные игры с выраженными силовыми напряжениями динамического характера.

Упражнения для развития быстроты.

- повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью;
- бег по наклонной плоскости вниз;
- бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен);
- бег с гандикапом с задачей догнать партнера;

- выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой.

- наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину);
- перешагивание и перепрыгивание;
- упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости.

- разнонаправленные движения рук и ног;
- кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка;
- перевороты вперед, в стороны, назад;
- стойки на голове, руках и лопатках;
- прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте;
- упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор;
- жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения типа «полосы препятствий».

- с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей;
- игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в баскетбол, в бадминтон.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

- прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах.

- перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью.

- игры с отягощениями;
- эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями.
- метание гранаты, копья, диска, толкание ядра.
- групповые упражнения на гимнастической скамейке.

Упражнения для воспитания скоростных качеств:

Быстрота реакции:

- ловля или отбивание руками мяча (волейбольного, баскетбольного, теннисного), посылаемого партнером с разной силой, с разного расстояния;
- ловля или отбивание мяча при защите «ворот» посланного партнером, одним из двух или трех партнеров, делавших замах;
- ловля мяча, брошенного партнером из-за спины игрока в неизвестном направлении после первого отскока;
- ловля мяча, брошенного из-за спины игрока в стенку, после первого отскока от пола, сразу после удара о стенку и т.п.

Частота шагов:

- бег на месте 10 секунд;
- бег на месте с опорой руками о высокую скамейку;
- бег на 3, 6, 10, 15 м с акцентом на большое количество шагов;
- бег вниз по наклонной плоскости;
- семенящий бег;
- частое перебирание ногами, сидя на высоком стуле.

Быстрота начала движений и быстрота набора скорости:

- бег на 3, 6, 10, 20, 30 м.;
- рывки на отрезках от 1 до 3 м из различных положений (стоя боком, спиной по направлению движения; сидя, лежа в разных положениях),
- бег со сменой направления (зигзагом);
- 2-3 прыжка на месте и бег на короткую дистанцию.

Упражнения для воспитания координационных способностей.

- из упора присев, поочередно переставляя руки, прийти в положение упора лежа, а затем обратно в исходное положение;
- из упора присев, выпрямляясь, падение вперед в упор лежа на согнутых руках, то же вперед-вправо, вперед-влево, из других исходных положений;
- из стойки на коленях, руки опущены, слегка приседая, вскочить на ноги, последующим быстрым перемещением вперед, в сторону и т.
- кувырки вперед, назад, в стороны;

- кувырок вперед - прыжок вверх или «кенгуру» или другой кувырок вперед;
- кувырок вперед - прыжок вверх с поворотом на 360° то через левое, то через правое плечо, кувырок вперед. Аналогично выполнять упражнения при кувырке назад;
- «колесо» вправо, влево;
- прыжок вверх с поворотом на 360° в разные стороны, прыжок вперед;
- различные прыжки (с чеканкой мяча в пол рукой, двумя руками на месте; один влево (вправо), два вправо (влево); на скамейку, со скамейки, с продвижением вперед и перепрыгиванием через препятствие и т.п.;
- ловля мяча от стены после приседа, поворота, прыжка вверх и с поворотом на 360° и т.п.;
- бросок мяча в цель с различных расстояний;
- жонглирование мячами, различными предметами, отличающимися по весу и размеру, стоя на месте, с продвижениями вперед, назад, в стороны (можно приставными шагами) и т.д.;
- прыжки через скакалку с изменением направления вращения скакалки, с различной постановкой ног при приземлении и т.п.

Упражнения для воспитания гибкости.

- общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движений, махи руками, ногами - вперед-вверх, в стороны-вверх;
- наклоны вперед, в стороны, назад из разных исходных положений - ноги вместе, шире плеч, одна перед другой и т.п.;
- повороты, наклоны и вращения головой;
- наклоны, повороты и круговые движения туловищем, в положении лежа на спине поднимание ног за голову (эти упражнения могут выполняться активно и пассивно);
- упражнения с палкой: наклоны, повороты туловища - руки в различном положении (внизу, вверху, впереди, за головой, за спиной), выкруты;
- перешагивание и перепрыгивание через палку;
- подтягивания левой (правой) ноги за лодыжку к ягодицам. Согнув левую (правую) ногу в коленном суставе подтянуть колено к груди, обхватив голень;
- подняв правую (левую) руку вверх, левую (правую) вниз согнуть и, взяв кисти «в замок» за спиной, - потянуть;
- упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат).
- всевозможные упражнения на гимнастической скамейке, стенке, в положении лежа на полу.

Упражнения для воспитания выносливости.

- бег равномерный и переменный;
- ходьба на лыжах, катание на коньках и велосипеде, плавание;
- спортивные игры (модифицированные): баскетбол, футбол, хоккей, целесообразно шашки и шахматы;
- тренировочные игры со специальными заданиями.
- кроссы, ходьба по пересеченной местности, плавание, гребля, спортивные игры, катание на лыжах, коньках.

При воспитании выносливости целесообразно применять варианты круговой тренировки.

Варианты упражнений для круговой тренировки.

Вариант № 1

1. Прыжки на скамейку с последующим быстрым спрыгиванием.
2. Прыжки «кенгуру».
3. Из положения лежа на животе - руки вверх, прогнуться.
4. Из положения лежа на спине одновременно поднять ноги и туловище.
5. Сидя на скамейке, держась за нее руками, поднимать и опускать прямые ноги, пола не касаться.
6. Из положения стоя бросить набивной мяч (0,5 кг) вверх, присесть, встать и поймать мяч.
7. Отжимания от пола.
8. Из положения руки в стороны, набивной мяч (0,5 кг) в левой руке. Бросить мяч через голову в правую руку и наоборот.
9. Из положения лежа на спине, руки с набивным мячом (0,5-1 кг) вытянуты вперед, быстро поднимать и опускать руки в исходное положение.

Вариант № 2

1. Упор присев, упор лежа, упор присев с последующим выпрыгиванием вверх.
2. Выпрыгивание на гимнастическую скамейку и соскок на двух ногах (отдельно на правой и левой ноге).
3. Прыжки вверх с высоким подниманием колен.
4. Прыжки из стороны в сторону.
5. Одновременные подъемы ног и туловища из положения лежа на животе.
6. Вращение ног в положении лежа на спине.
7. Поднимание ног в положении лежа на спине (в висе на перекладине или гимнастической стенке).
8. Отталкивания от стены двумя руками.
9. Отжимания руками от пола, ноги могут быть на гимнастической скамейке.

Вариант № 3

1. Бег лицом вперед на 5 м с возвращением обратно спиной вперед.
2. Бег лицом вперед на 4-5 м с отбеганием назад и последующим выпрыгиванием вверх.
3. Бег приставными шагами правым-левым боком на 3-4 м.
4. Бег «лезгинка». При беге налево (направо) правая (левая) нога ставится то перед левой (правой), то позади нее.
5. Прыжки в полуприседе.
6. Одновременное поднимание ног и туловища из положения лежа на животе.
7. Одновременное поднимание ног и туловища из положения лежа на спине.
8. Наклон вперед с касанием руками пола и последующим быстрым прогибом назад и касанием руками пяток.

Упражнения для развития общей выносливости.

- бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м;
- кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км;
- дозированный бег по пересеченной местности от 3 минут до 1 часа (для разных возрастных групп);
- плавание с учетом и без учета времени;
- ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 10 км на время;
- подвижные игры, беговые эстафеты, спортивные игры: баскетбол, волейбол, мини-футбол и др., марш-бросок.
- туристические походы.

Несмотря на кажущееся многообразие, круг средств специальной силовой подготовки довольно ограничен. И начинающие, и квалифицированные тяжелоатлеты применяют одни и те же средства, разница в объёме и интенсивности их выполнения. Это приводит к однообразию занятий. Систематическое расширение и смена состава средств постоянно освежает эмоциональную окраску и, следовательно, увеличивает эффективность тренировочного процесса.

Вспомогательные упражнения специальной физической подготовки (СФП).

Упражнения специальной физической подготовки на развитие силы выполнять с металлической палкой, с грифом от штанги, со штангой.

1. Рывок в стойку – упражнение развивает силу тех мышц: рук, ног, туловища, которые участвуют в классическом рывке, исключение подседа позволяет атлету сосредоточивать внимание на силовом усилии направленном вверх.
2. Рывок с полуприседом – применение неглубокого подседа приближает характер усилия к характеру классического рывка, что одновременно содействует совершенствованию технических навыков.
3. Тяга рывковая.
Выполняется двумя способами: медленно и быстро. Медленная тяга способствует развитию стартовой силы, быстрая – по характеру движения совпадает с движением штанги, до точки подрыва, при выполнении классического рывка.
4. Наклоны туловища со штангой – данное упражнение является наиболее эффективным средством для развития сил мышц, разгибающих туловище.

5. Подъем штанги на грудь с полуприседом – это упражнение способствует не только развитию силы, но и совершенствованию техники подъема штанги на грудь для толчка.
6. Тяга толчковая. Кроме совершенствования техники подъема штанги на грудь способствует развитию отдельных групп мышц: разгибателей тазобедренных и коленных суставов, широчайших мышц спины, трапециевидных мышц.
7. Подъем штанги на грудь с вися. Упражнение служит для развития силы мышц рук и туловища, усилием которых происходит подъем штанги на грудь, и вместе с тем осваивается техника подрыва и подседа.
8. Приседание со штангой на груди. Упражнение развивает силу мышечных групп, осуществляющих вставание из подседа.
9. Швунг. Упражнение развивает силу толчка от груди, способствует прочному включению рук в плечевых и локтевых суставах и развитию быстроты ухода в подсед.
10. Полутолчок. Упражнение способствует развитию большой силы разгибателей ног, а также мышц, удерживающих штангу на груди, что имеет большое значение для толчка от груди.
11. Толчок грифа штанги или штанги из-за головы. Упражнение укрепляет мышцы туловища рук и ног, способствуя прочному закреплению рук в плечевых и локтевых суставах, и обеспечивает точное направление штанги строго вверх.
12. Эффективное, нетрадиционное, мощное в тяжёлой атлетике упражнение *скоростно-силовой подготовки* – прыжки в глубину.

Техника выполнения прыжков в глубину.

Стоя на краю возвышения, одной ногой как бы шагнуть вперёд и с началом падения присоединить к ней другую ногу. Перед соскоком не сгибать ноги в коленях, не отталкиваться вперёд (траектория полёта должна быть отвесной), не отталкиваться от возвышения двумя ногами.

Приземляться на обе ноги, на переднюю часть стопы с последующим опусканием на пятки. В момент приземления ноги слегка согнуты в коленях, мышцы произвольно напряжены (специально не напрягать). Приземление – очень ответственная часть прыжка в глубину. Оно должно быть упругим, с плавным переходом в амортизацию. Не приземляться на прямые ноги – жесткое приземление усилит нагрузку на коленные суставы. Для смягчения удара положить толстый лист литой резины. Отталкивание выполняется вверх, очень энергично. Переход от амортизации к отталкиванию должен быть очень быстрым. Пауза в этот момент снижает тренирующий эффект ударного режима работы мышц. Руки при соскоке отведены назад-вниз и при отталкивании широким энергичным взмахом вперёд-вверх помогают взлёту. Взлёт после отталкивания должен быть вертикальным. Для активизации отталкивания в высшей точке взлёта желателен ориентир (например, флажок), который надо достать одной рукой. После взлёта приземляться мягко, на обе ноги с подседанием. От того, как спортсмен настраивает себя на отталкивание, зависят правильность выполнения и тренирующий эффект прыжка в глубину. Настрой на выполнение прыжка – «упруго, мощно оттолкнуться и взлететь как

можно выше». Тренирующее воздействие регулируется высотой спрыгивания, количеством прыжков в одной серии и количеством серий в одном занятии. Высота спрыгивания для тяжелоатлетов 0,6 – 0,7 м. Оптимальное количество прыжков в серии – 10. Замедление перехода от амортизации к отталкиванию и снижение высоты взлёта – это сигнал к прекращению прыжков. Количество серий в занятии. Оптимальная дозировка прыжков в глубину в одном занятии – 4 серии по 10 раз.

Методические указания:

1. Прыжкам в глубину должна предшествовать специальная разминка, включающая в себя вертикальные прыжки с наскоком на обе ноги и несколько отталкиваний не в полную силу после прыжка с небольшой высоты (0,3-0,4 м).
2. Отдых между прыжками в сериях произвольный, 3-5 мин. Отдых между сериями – не пассивный. Упражнения на расслабление, потряхивание мышц, медленный бег способствуют восстановлению работоспособности опорно-двигательного аппарата. Обязательно следует планировать прыжковую подготовку в каждой тренировке: на «козла», в длину, тройные и т.д. Общее количество – от 10 до 20 прыжков.

Упражнения для развития чувства равновесия.

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

Упражнения для развития гибкости.

Упражнения для развития подвижности в суставах рук.

- взять палку за середину одной рукой, согнутой в локте до прямого угла. Из этого положения делать повороты кисти до отказа;
- поднять на грудь штангу узким хватом, вывести локти вперед. Из этого положения производить пружинящие движения с небольшой амплитудой сгибания и разгибания в локтях, пытаясь коснуться штангой груди;
- круги прямыми руками с полной амплитудой;
- взять палку широким хватом, поднять вверх и отпустить за спину. По мере увеличения гибкости хват постепенно суживать, начинать с пружинящих движений.

Упражнения для развития подвижности в суставах ног и позвоночника.

- поднимание прямых ног до касания ими пола за головой, лежа на спине;
- при закрепленных ногах поднимания туловища до касания головой коленей;
- приседание с палкой в рывковом хвате;
- наклоны туловища вперед, притягивая его к ногам при помощи рук;
- пружинящие сгибания и разгибания ног, в положении подседа ножницы;

- повороты туловища в стороны, до отказа с одновременным разведением рук вперед;
- повороты туловища в наклоне вперед;
- прыжки в положении приседа, с продвижением вперед.

Упражнения для развития быстроты.

- спринт от 30 до 100 м;
- прыжки с места в длину и высоту;
- прыжки с разбега в длину и высоту;
- толкание ядра, метание набивного мяча;
- прыжки на возвышение;
- опорные прыжки, через козла, коня;

Упражнения для развития взрывной силы.

- прыжки в глубину с последующим отталкиванием:

2 тренировка – 2 серии по 10 прыжков с высоты 0,5 м,

3 тренировка – 3 серии по 10 раз с высоты 0,5 м,

4 тренировка – 4 серии по 10 раз с высоты 0,5 м,

5-9 тренировки – 4 серии по 10 раз с высоты 0,7 м.

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

Организационно-методические указания.

Общая физическая подготовка повышает функциональные возможности организма, способствует разностороннему развитию и укреплению здоровья, а также быстрому и качественному освоению специальных навыков. Среди средств общей физической подготовки 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, причём не только как средство развития выносливости, а в целях восстановления и укрепления сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Общая физическая подготовка способствует ускорению восстановительных процессов в организме спортсмена, расширяет функциональные возможности. На начальном этапе обучения проводится силовая подготовка для развития всех мышечных групп. Это упражнения с набивными мячами (вес 1-3 кг), перетягивание каната, бег по песку, по воде, в гору, висы, подтягивания из виса, упражнения с отягощениями, лазание по канату, шесту. Для развития скоростно-силовых качеств рекомендуются динамические упражнения из других видов спорта: прыжки в длину, в высоту, тройной с места, с разбега, многоскоки, эстафеты с бегом, переноской грузов и прыжками.

На этапе первоначального обучения двигательному действию ведущими методами являются расчленённое изучение его отдельных частей и

применение систем подводящих упражнений. Целостное воспроизведение движения играет ведущую роль по мере того, как спортсмен овладевает его частями.

Используются методы повторных усилий, динамических усилий и вариативный метод.

Метод повторных усилий характеризуется использованием небольших отягощений.

Метод динамических усилий предусматривает предельную скорость выполнения упражнения при незначительном отягощении.

Вариативный метод особо эффективен при развитии скоростно-силовых качеств: утяжелённые снаряды способствуют развитию силового потенциала, а облегченные – скоростного потенциала.

Особое внимание спортсмены должны уделять питанию. Питание должно быть строго подчинено определённому режиму. Пища должна быть высококалорийной и разнообразной, с включением в рацион растительных жиров. В периоды напряжённых тренировок целесообразно многократное питание 5-6 раз в сутки.

В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения соревнований подготовка по тяжёлой атлетике осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья спортсменов. Тренер-преподаватель обеспечивает безопасное проведение тренировочного процесса и несёт ответственность за сохранение жизни и здоровья обучающихся.

Требования техники безопасности.

Нельзя допускать проведение тренировочных занятий в необорудованных для этих целей и не принятых в эксплуатацию помещениях.

ВАЖНО! Перед началом каждого занятия в целях безопасности и повышения эффективности тренировочного процесса проводить тщательный осмотр места проведения занятия или соревнований, убедиться в исправности спортивного инвентаря и оборудования, надёжности установки и закрепления тренажеров и другого оснащения, а так же ознакомить занимающихся с правилами техники безопасности во время занятий тяжёлой атлетикой.

Во время проведения занятий необходимо контролировать соблюдение правил и инструкций по технике безопасности и охране труда:

- Не допускать к занятиям обучающихся без спортивной одежды и обуви;
- Поддерживать дисциплину и порядок, следить за тем, чтобы обучающиеся выполняли все указания тренера-преподавателя;
- Не разрешать обучающимся самовольно покидать место проведения занятий;
- Для профилактики травм перед началом занятия обязательно провести разминку;
- При проведении спортивных, подвижных игр и соревнований следить за тем, чтобы не было столкновений и ударов по рукам и ногам;

- При выполнении упражнений поточным методом соблюдать достаточные интервалы между детьми, чтобы не допустить соприкосновения и столкновения;
- При выполнении упражнений на спортивных снарядах, особенно на высоте от пола, на шведской лестнице обязательно страховать обучающихся от падений не разрешать детям самостоятельно и бесконтрольно подниматься на высоту.

Воспитательная работа и психологическая подготовка.

Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учётом особенностей физкультурно-спортивной, тренировочно-соревновательной деятельности, особенностей их влияния на личность молодого человека, задач этапа подготовки. Воспитательное воздействие органически входит в тренировочно-соревновательную деятельность и жизнь спортивной школы. Важнейшим условием успешного осуществления воспитательной работы с юными спортсменами является единство воспитательных действий. Направленное формирование личности спортсмена – итог комплексного влияния многих факторов социальной системы воспитания, в том числе семьи, школы, основного коллектива, членом которого является спортсмен, педагога и других лиц и организаций, осуществляющих воспитательные функции.

В работе с юными спортсменами применяется широкий круг средств и методов воспитания. В качестве средств используются тренировочные занятия, спортивные соревнования, беседы, собрания, кинофильмы, наглядные пособия, общественно-полезный труд и общественная деятельность.

В качестве методов нравственного воспитания применяется формирование нравственного сознания (нравственное просвещение) и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий (поощрение), предупреждение и обсуждение отрицательных действий (наказание), упражнение (практическое обучение).

Важным фактором воспитания юных спортсменов, условием формирования личности спортсмена является спортивный коллектив. Юные спортсмены выполняют разнообразные общественные поручения, работают на общественных началах в качестве инструкторов, судей, что служит хорошей школой положительного нравственного опыта.

Эффективность воспитательной работы во многом зависит от активности спортсмена. Принятие личных комплексных планов, в которых обучающиеся ставят перед собой задачи, повышают чувство ответственности за обучение и спортивные успехи. Важным условием успешных воспитательных воздействий в коллективе является формирование и поддержание положительных традиций. Традиционным, например, должно быть обсуждение в коллективе поведения спортсмена.

Обсуждение или похвала всего коллектива – одно из наиболее сильных действий на психику человека. Если индивидуальная воспитательная работа тренера не достигает цели, аморальные поступки должны обсуждаться коллективно.

Инициатива в реализации нравственного воспитания юных спортсменов принадлежит тренеру-педагогу. Успешно выполнять задачи воспитания детей и

молодёжи может только тренер, владеющий профессиональным мастерством, глубоко усвоивший нравственные принципы, умеющий словом, делом и личным примером увлечь за собой воспитанников.

Использование тренером принципа воспитывающего обучения облегчает решение сложных воспитательных задач. Реализация этого принципа проводится по следующим направлениям:

- воспитание во время тренировки;
- создание благоприятной обстановки (место, спортивный инвентарь, одежда, личные качества тренера и т.п.);

Воспитательный эффект снижается из-за отсутствия единых педагогических требований, контроля за воспитательной работой и систематического учёта воспитательного эффекта. В воспитательной работе тренера необходима гибкая многообразная система воздействий, а предъявляемые требования должны оцениваться тренером с учётом возрастно-половых и индивидуальных особенностей спортсмена, поощряться или осуждаться. Важное место в решении задач воспитательной работы занимает самонаблюдение юного спортсмена, которое осуществляется в единстве с самоанализом и обобщением данных самонаблюдения. Самоанализ завершается самооценкой личности. Особенное значение имеет самовоспитание волевых качеств личности. Средствами и методами самовоспитания могут быть все формы спортсмена по преодолению трудностей, связанных выраженной самомобилизацией и с внутренними самоограничениями. Формирование спортивного характера (бойцовских качеств) осуществляется в процессе многолетней работы и является составной частью воспитательной работы. Большое значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение обучающимися специальными знаниями в области теории и методики тренировки, гигиены и др. дисциплин, умения объективно анализировать приобретаемый опыт тренировки и выступлений в соревнованиях, развитие познавательной активности, творческих проявлений.

Психологическая подготовка.

Психологическая подготовка предусматривает воспитание у спортсменов патриотизма, дисциплинированности и организованности, развитие способности управлять своим поведением в сложных условиях соревнований, обучение спортсменов способам сохранения и восстановления психического состояния путём овладения различными приёмами словесного самовоздействия (аутотренингом), различными формами отвлечения и переключения, обучение приёмам и методам самоанализа и самооценки. Повышение психологической устойчивости в преодолении неблагоприятных внешних условий на тренировках (соревнованиях).

Психологическая подготовка подразделяется на общую и подготовку к конкретному соревнованию.

1. Общая психологическая подготовка осуществляется в единстве с физической, технической, тактической подготовкой на протяжении многолетнего периода спортивной подготовки. В её задачи входит:

- воспитание высоконравственной личности;
- развитие процессов восприятия;

- развитие внимания: объёма, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;
- развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения;
- развитие способности управлять своими эмоциями;
- развитие волевых качеств.

2. Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям состоит в следующем:

1. Осознание спортсменами задач на предстоящие соревнования.
2. Изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время, место, условия и т.п.)
3. Изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учётом этих особенностей.
4. Осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент.
5. Преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящими соревнованиями.
6. Формирование твёрдой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящих соревнованиях.

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЁТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.

Тестирование обучающихся в ДЮСШ проводится в конце учебного года. Результаты тестирования являются основанием для окончания освоения программы или перевода спортсменов на следующий год обучения. На спортивно-оздоровительном этапе обучающиеся должны показать положительную динамику результатов в конце учебного года по сравнению с началом года.

Контрольные испытания рекомендуется проводить после дня отдыха или незначительного снижения тренировочных нагрузок. Для получения более объективных данных в тестах обязательно выполнение трёх контрольных попыток с последующим учётом лучшего результата.

Таблица 5.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы спортивно-оздоровительного этапа

№	Контрольные тесты	Развиваемое физическое качество	Норматив	
			мальчики	девочки
1	Бег 30 м	Быстрота	Улучшение результата к концу учебного года (динамика результатов)	
2	Бег 60 м			
3	Прыжок вверх с места.	Скоростно-силовые качества		
4	Прыжок вверх с разбега			
5	Прыжок в длину с места			

6	Прыжок в длину с разбега		
7	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 10 сек	Сила	
8	Подъём ног к перекладине в висе на 100 градусов (мальчики)		
9	Вис на перекладине с согнутыми руками	Выносливость	
10	Прыжки на гимнастическую скамейку за 10 секунд	Скоростно-силовые качества	

Содержание и методика контрольных испытаний.

1-2. Бег 30м и 60 м. Испытания проводятся по общепринятой методике с высокого старта.

3. Прыжок вверх с места, отталкиваясь двумя ногами. Для измерения результата можно использовать приспособление конструкции В.М. Абалакова «Косой экран» или другие, позволяющие измерить высоту подъёма общего центра тяжести при подскоке вверх. Нельзя отталкиваться и приземляться за пределами квадрата 50х50 см. Дается 3 попытки, учитывается лучший результат.

При проведении испытания должны соблюдаться единые требования: точка отсчёта при положении стоя на всей ступне, при прыжке с места – со взмахом рук.

4. Прыжок вверх с разбега. При проведении испытания должны соблюдаться единые требования: после разбега толчок в квадрате 50х50, помогая себе взмахом рук. Для измерения результата можно использовать приспособление конструкции В.М. Абалакова «Косой экран» или другие, позволяющие измерить высоту подъёма общего центра тяжести при подскоке вверх.

5. Прыжок в длину с места.

ИП: носки ног на контрольной линии, ноги согнуты в коленях. Оттолкнуться двумя ногами, помогая себе взмахом согнутых рук. Из трёх попыток учитывается лучший результат. Замер делается от контрольной линии до ближайшего следа испытуемого при приземлении.

6. Прыжок в длину с разбега. После разбега - толчек ногой, не переступая контрольную линию. Из 3 попыток учитывается лучший результат. Замер делается от контрольной линии до ближайшего следа испытуемого при приземлении.

7. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 10 секунд. Из исходного положения - упор лёжа, по сигналу выполнить наибольшее количество полных сгибаний и разгибаний рук за 10 секунд.

8. Подъём ног к перекладине в висе на 100 градусов. Из исходного положения – вис на перекладине выполнить как можно больше подъёмов ног на 100 градусов (количество раз).

9. Вис на перекладине с согнутыми руками. Измерить секундомером время вися на согнутых руках испытуемого.

10. Прыжки на гимнастическую скамейку за 10 секунд. В течение 10 секунд выполнять прыжки на скамейку отталкиваясь двумя ногами то справа то слева от неё.

Таблица 6.

Зачёт по теоретической подготовке в конце учебного года.

Темы теоретических занятий:
История развития и современное состояние тяжелой атлетики в стране и за рубежом. Рекорды в тяжёлой атлетике. Место и роль ФК и спорта в современном обществе. Основные законодательные документы в области ФК и С.
Требования техники безопасности на занятиях тяжёлой атлетикой. Места занятий и соревнований. Правила соревнований. Оборудование, спортивный инвентарь и подготовка его к занятиям. Экипировка.
Гигиена, закаливание, питание и режим. Влияние физических упражнений с отягощениями на организм человека.
Врачебный контроль, самоконтроль. Дневник самоконтроля. Массаж. Восстановительные мероприятия.
Общая и специальная физическая подготовка. Основы техники выполнения толчка и рывка.

Восстановительные средства и мероприятия.

К здоровью юных спортсменов предъявляются большие требования, так как в процессе тренировочно-соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления. Для восстановления работоспособности обучающихся можно использовать широкий круг средств и мероприятий. К ним относятся:

- естественные и гигиенические (режим, сбалансированное питание, естественные факторы природы).
- педагогические (рациональное планирование тренировки, включающее активный отдых).
- медико-биологические (витаминизация и специальное питание, фармакологический и физиотерапевтический, бальнеологический методы)
- психологические (психорегулирующие тренировки)

Каждое из этих средств многофункционально.

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.

Планирование объёма восстановительных мероприятий имеет те же принципы, что и планирование нагрузки – т.е. систематичность, вариативность, учёт индивидуальных особенностей организма спортсменов.

Задачи, формы и средства врачебно-педагогического контроля.

Особое внимание при врачебном контроле обращается на состояние здоровья и функциональные системы организма.

Решаются задачи:

- возможность начать или продолжить занятия;
- выявление у занимающегося в момент обследования противопоказаний к занятиям и необходимости коррекции тренировочной или соревновательной деятельности, необходимости медицинской или физической реабилитации.

При контроле за функциональным состоянием организма решаются задачи:

- отвечают ли функциональные возможности в настоящее время и в перспективе требованиям тяжёлой атлетики и соответствует ли функциональный потенциал спортсмена планируемым спортивным результатам (выносятся заключения: «соответствует/не соответствует», «проблематичен», «требует дальнейших наблюдений»);
- соответствие уровня функционального состояния организма модельному на данном этапе спортивной подготовки;
- соответствуют ли нагрузки возможностям функционального состояния организма юного спортсмена.

Оперативный контроль осуществляется путём педагогических и врачебных наблюдений на тренировочных занятиях. При этом решаются задачи:

- выявление начальных стадий заболеваний (скрытой патологии), проявляющихся только при значительных тренировочных и соревновательных нагрузках;
- оценка функционального состояния организма по переносимости нагрузок;
- оценка гигиенических условий занятий (помещение, одежда, обувь);
- соответствие методики занятий (разминка, восстановительные средства на тренировках, соревнованиях, заключительная часть занятий).
- выявление перенапряжения, заболеваний, оценка состояния спортсмена после тренировок.

При проведении педагогического и врачебного контроля используются комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной и технико-тактической подготовленности. Тестирование проводится до 2 раз в год. Перед тестированием обязательно проведение разминки.

Задачи этапного контроля.

Выявление патологии, перенапряжения, оценка функционального состояния, соответствие между фактическим и планируемым уровнем.

Средства: опрос, визуальные наблюдения, перкуссия, аускультация, измерение АД, ЭКГ, ЭХО-графия, рентгенография, функции внешнего дыхания, эргометрия с газообменом и биохимией крови, антропоморфологическое обследование, по показаниям РЭГ, ЭЭГ.

Информация: симптомы нарушений в состоянии здоровья – нет/какие; объём сердца МПК, ПАНО, кислородный пульс, максимальная мощность мышечной работы, максимальная величина лактата, кислородный долг.

Интерпретация, заключение:

1. О возможности занятий тяжёлой атлетикой по состоянию здоровья.
2. О коррекции соревновательных и тренировочных нагрузок, лечебно-реабилитационных мероприятий.

5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ.

1. Тяжёлая атлетика (мужчины и женщины) Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. М.: Советский спорт 2009. Авторы: В.Ф.Скотников, В.Е.Смирнов, Я.Э.Якубенко

2. Подготовка юного тяжелоатлета. Учебное пособие. Л.С.Дворкин

3. Медведев А.С., Скотников В.Ф., Смирнов В.Е., Денискин В.Н. Объём и интенсивность тренировочной нагрузки в основных группах упражнений у сильнейших тяжелоатлетов мира в зависимости от массы тела и этапа подготовки: Учебное пособие для спортсменов и тренеров, слушателей ВШТ, ФПК, аспирантов и студентов, обучающихся по программе бакалавра и магистра. – М, 1996 год – 59с

4. Тяжёлая атлетика: Программа и методические рекомендации для отделений тяжёлой атлетики, общеобразовательных школ-интернатов спортивного профиля. – М.,1977-71 с.

5. Воспитание физических качеств у юных спортсменов – М.: Физкультура и спорт, 1974-252 с.

6. Тяжёлая атлетика: учебник для институтов физической культуры. – 4 издание, переработанное и дополненное под редакцией А.Н.Воробьёва – М – Физкультура и спорт, 1988.- 238 с.

7. Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта тяжёлая атлетика, утверждённый приказом Министерства спорта России № 73 от 21 февраля 2013 года.

Интернет ресурсы:

http://www.rfwf.ru/ - Федерация тяжелой атлетики России (ФТАР)
http://www.minsport.gov.ru/ - министерство спорта РФ
http://sportcom.ru/portal/weightlifting/ - Информационное агентство Sportcom
http://news.sportbox.ru/Vidy_sporta/hard_atletics- новостной сайт «Sportbox. Новости спорта, спортивная аналитика, видео»
http://rsport.ru/tags/tag_FTAR/ - новостной сайт «Р-спорт. Все главные новости спорта»
http://www.edu.ru/ - Российское образование. Федеральный портал
http://www.school.edu.ru/ - Российский общеобразовательный портал
http://window.edu.ru/ - Единое окно доступа к образовательным ресурсам
http://portal.edu35.ru/ - Образовательный портал ВО
http://viro.edu.ru/ - Вологодский институт развития образования (АОУ ВО ДПО "ВИРО")
http://pedmir.ru/ - журнал «Педагогический мир»
http://www.vologda.edu.ru/ - Муниципальная система образования Управление образования г. Вологды
http://vologda.portal.ru/oficialnaya_vologda/adm_structure/index_v.php?SECTION_ID=5296 - Управление физической культуры и массового спорта г. Вологды
http://depsport.gov35.ru/ - Департамент физической культуры и спорта ВО