

муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа «Спартак»
(МБУДО «СШ «Спартак»)
г. Вологда

Принято на Педагогическом совете
МБУДО «СШ «Спартак»
Протокол № 03 от 29.12.2023 года



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУДО «СШ «Спартак»
Г.А.Ушаков

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА «ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА»**

Возраст обучающихся 9-17 лет

Срок реализации программы: 3 года

Год составления: 2023

Программу составили:

1. Степанова Светлана Николаевна - инструктор-методист МБУДО «СШ «Спартак»
2. Гладин Александр Валентинович - тренер-преподаватель по тяжёлой атлетике МБУДО «СШ «Спартак»

№	Содержание	№ страницы
	Титульный лист	1
1	Пояснительная записка	2-3
2	Возрастные, медицинские и психофизические требования к обучающимся	3-6
3	Учебный план	7-11
4	Методическая часть.	11-13
5	Программный материал	13-24
6	Система контроля и зачётные требования.	25-26
7	Врачебный и педагогический контроль	26-27
8	Воспитательная работа и психологическая подготовка	27-29
9	Перечень информационного обеспечения	29-30

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта «Тяжёлая атлетика» является основным документом по организации и руководству учебно-тренировочным процессом в СШ «Спартак» на отделении тяжёлой атлетики и служит ориентиром в организации работы.

Программа составлена в соответствии с документами:

- ФЗ № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
- требованиями к физкультурно-оздоровительным и спортивным услугам, обеспечивающими безопасность жизни, здоровья обучающихся, сохранность их имущества, а также методы контроля в соответствии с ГОСТ Р 52025-2003 «Услуги физкультурно-оздоровительные и спортивные. Требования безопасности потребителей»;
- Федерального закона РФ от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- уставом МБУДО «СШ «Спартак», а также с другими нормативно-правовыми документами, регулирующими деятельность учреждений дополнительного образования в области физической культуры и спорта.

В программе использован федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «тяжёлая атлетика», утвержденный приказом Минспорта № 949 от 09 ноября 2022 года в разделе контрольные нормативы.

Данная программа позиционируется как досуговые занятия в области физической культуры и спорта и не предусматривает подготовку профессиональных спортсменов.

Программа позволяет осуществлять дифференцированный подход к обучению детей, различных по возрасту, физическим данным, уровню подготовки и другим индивидуальным особенностям. Программа ориентирована на развитие творческого потенциала и физических способностей обучающихся разных возрастных групп. Она не только позволяет решить проблему занятости свободного времени детей и раскрытия личностного потенциала ребёнка, но и готовит его к условиям жизни в конкурентной среде, развивает умение бороться за себя и реализовывать свои идеи, формировать потребность детей в занятиях физкультурой и спортом, прививать привычки здорового образа жизни

Образовательная деятельность по данной программе направлена на:

- обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического воспитания обучающихся;
- формирование и развитие творческих способностей;
- удовлетворение индивидуальных потребностей в физическом совершенствовании;
- формирование культуры здорового образа жизни, укрепление здоровья, а также на организацию свободного времени обучающихся;
- адаптацию обучающихся к жизни в обществе;
- профессиональную ориентацию обучающихся;
- выявление, развитие и поддержку обучающихся, проявивших способности.

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.

Учебно-тренировочный процесс в СШ ведётся с учётом *принципов построения спортивной тренировки:*

1. Принцип вариативности, обосновывающий планирование учебного материала в соответствии с возрастными особенностями обучающихся, материально-технической оснащённостью.
2. Принцип достаточности и сообразности, определяющий распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности обучающихся;
3. Принцип комплексности, предусматривающий тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы, педагогического контроля);
4. Соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности.

2. ВОЗРАСТНЫЕ, МЕДИЦИНСКИЕ И ПСИХФИЗИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОБУЧАЮЩИМСЯ В ОЗДОРВИТЕЛЬНЫХ ГРУППАХ НА ОТДЕЛЕНИИ ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКИ.

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.

В спортивно-оздоровительные группы СШ принимаются мальчики и девочки с **9 лет**. При поступлении на обучение дети проходят индивидуальный отбор в форме тестирования по нормативам общей физической подготовки. Оформляется протокол приёма нормативов, фиксирующий результаты. Отбор может проводиться на конкурсной основе. Одно из основных условий зачисления в группы – медицинский допуск к занятиям. Все зачисленные в группы должны предоставить в СШ справки от педиатра из поликлиники или из врачебно-физкультурного диспансера о медицинском допуске к занятиям тяжёлой атлетикой в спортивной школе.

Комплектование групп и планирование тренировочных занятий (по объёму, интенсивности нагрузок разной направленности) осуществляется в соответствии с возрастными и гендерными особенностями развития.

Группы тяжелоатлетов (возраст 9-18 лет) комплектуются из:

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

В оздоровительные группы тяжёлой атлетики принимаются мальчики и девочки. При этом необходимо учитывать сроки благоприятных фаз развития физических качеств.

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.

Сроки благоприятных фаз развития двигательных качеств (сенситивные периоды)

Возрастные периоды (лет)	Двигательные качества						
	Абсолютная станова́я сила	Быстрота движения (смешанные упоры)	Скоростно-силовые качества (прыжки в длину с места)	Выносливость			
				Статическая силовая (сгибатели 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 физического и нравственного развития обучающихся 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 СШ являются:

1. Групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия.

2. Участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях
3. Тестирование и контроль.
4. Инструкторская и судейская практика.

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-мышечной систем.
- подводящие упражнения к упражнениям классического двоеборья, специально-вспомогательные упражнения для развития силы, координации и ловкости при подъеме штанги.

Продолжительность подготовки в спортивно-оздоровительных группах. Минимальный возраст лиц для зачисления и минимальное количество лиц, проходящих подготовку по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Тяжёлая атлетика»

Спортивно оздоровительный этап	Возраст обучающихся	Минимальное кол-во человек в группе	Оптимальное количество человек в группе	Максимальное количество человек в группе	Максимальное кол-во учебных часов в неделю	Требования по физической, технической подготовке на конец учебного года
1 год 2 год 3 год	9-18 лет	10	15-20	25	6 часов (3 раза по 2 часа)	Сдать нормативы ОФП, СФП и зачет по теории (учитывается динамика результатов в конце учебного года по сравнению с началом года)

Особенности вида спорта «тяжёлая атлетика»

Тяжелоатлетический спорт – вид единоборства, включающий в себя выполнение двух соревновательных упражнений - рывка и толчка штанги двумя руками. Эти движения 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*.

3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план для спортивно-оздоровительных групп отделения тяжёлой атлетики на 46 недель

	Разделы подготовки	Спортивно - оздоровительный этап		
		1 год	2 год	3 год
1.	Теоретическая подготовка	8	8	8
2.	Общая физическая подготовка	138	112	88
3.	Специальная физическая подготовка	60	70	80
4.	Техническая подготовка	50	60	70
5.	Тактическая подготовка	8	10	10
6.	Инструкторская и судейская практика	-	2	4
7.	Соревнования (первенство СШ, городские турниры, товарищеские встречи)	4	6	8
8.	Контрольные испытания	8	8	8
	Общее количество часов в год	276	276	276

Учебный план включает в себя учебный материал по видам подготовки и его распределение по месяцам.

Учебно-тематический план распределения часов по месяцам на 46 недель (6 часов в неделю)
на первый год обучения

Содержание занятий	К-во часов	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
Темы теоретической подготовки:													
А. История развития и современное состояние тяжелой атлетики в стране, в области. Рекорды в тяжёлой атлетике. Место и роль ФК и спорта в современном обществе. Основные законодательные документы в области ФК и С.						1							1
Б. Требования техники безопасности на занятиях тяжёлой атлетикой. Места занятий и соревнований. Оборудование, спортивный инвентарь и подготовка его к занятиям. Экипировка. Правила соревнований.		1								0,5			
С. Гигиена, закаливание, питание и режим. Влияние физических упражнений с отягощениями на организм человека.			1							0,5			
Основы техники выполнения упражнений. Общая и специальная физическая подготовка. Основы техники выполнения толчка и рывка.				1							1	1	
1. Теоретическая подготовка (по темам А,Б,С.)	8	1	1	1		1				1	1	1	1
2. Общая физическая подготовка (в т.ч. другие виды спорта)	138	14	14	14	14	9	4	7	14	14	14	10	10
3. Специальная физическая подготовка	60	6	4	6	8	5	4	5	4	5	3	4	6
4. Техническая подготовка	50	2	2	2	3	7	3	4	7	6	5	1	8
5. Тактическая подготовка	8	1	1	1	1		1		1		1		1
6. Инструкторская и судейская практика	-												
7. Участие в соревнованиях (первенство СШ, городские турниры, товарищеские встречи)	4			2							2		
8. Контрольно-переводные испытания	8	2	2									4	
Всего часов за год	276	26	24	26	26	22	12	16	26	26	26	20	26

Учебно-тематический план распределения часов по месяцам на 46 недель (6 часов в неделю)
на второй год обучения

Содержание занятий	К-во часов	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
Темы теоретической подготовки:													
А). История развития и современное состояние тяжелой атлетики в стране, в области Рекорды в тяжёлой атлетике. Место и роль ФК и спорта в современном обществе. Основные законодательные документы в области ФК и С.						1					1		
Б). Требования техники безопасности на занятиях тяжёлой атлетикой. Места занятий и соревнований. Оборудование, спортивный инвентарь и подготовка его к занятиям. Экипировка. Правила соревнований.		1								0,5			
С). Гигиена, закаливание, питание и режим. Влияние физических упражнений с отягощениями на организм человека. Врачебный контроль, самоконтроль. Массаж. Восстановительные мероприятия.			1	1						0,5			
Д). Основы техники выполнения упражнений. Общая и специальная физическая подготовка. Основы техники выполнения толчка и рывка. Дневник самоконтроля.					1							1	
1. Теоретическая подготовка по темам А,Б,С,Д.	8	1	1	1	1	1				1	1	1	
2. Общая физическая подготовка (в т.ч. другие виды спорта)	112	9	9	10	10	10	7	8	10	10	10	5	14
3. Специальная физическая подготовка	70	7	6	7	7	5	2	4	7	7	7	4	7
4. Техническая подготовка	60	6	6	4	5	5		4	6	7	6	6	5
5. Тактическая подготовка	10			1	1	1	3		3	1			
6. Инструкторская и судейская практика	2			1								1	
7. Участие в соревнованиях (первенство СШ, городские турниры, товарищеские встречи)	6			2	2						2		
8. Контрольно-переводные испытания	8	3	2									3	
Всего часов за год	276	26	24	26	26	22	12	16	26	26	26	20	26

Учебно-тематический план распределения часов по месяцам на 46 недель (6 часов в неделю)
на третий год обучения

Содержание занятий	К-во часов	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
Темы теоретической подготовки:													
История развития и современное состояние тяжелой атлетики в стране, в области Рекорды в тяжёлой атлетике. Место и роль ФК и спорта в современном обществе. Основные законодательные документы в области ФК и С.						1					1		
Требования техники безопасности на занятиях тяжёлой атлетикой. Места занятий и соревнований. Оборудование, спортивный инвентарь и подготовка его к занятиям. Экипировка. Правила соревнований.		1								0,5			
Гигиена, закаливание, питание и режим. Влияние физических упражнений с отягощениями на организм человека. Дневник самоконтроля. Врачебный контроль, самоконтроль. Массаж. Восстановительные мероприятия.			1	1						0,5			
Основы техники выполнения упражнений. Общая и специальная физическая подготовка. Основы техники выполнения толчка и рывка.					1							1	
1. Теоретическая подготовка	8	1	1	1	1	1				1	1	1	
2. Общая физическая подготовка (в т.ч. другие виды спорта)	88	8	7	8	8	8	5	6	8	8	8	5	9
3. Специальная физическая подготовка	80	7	8	5	6	9	5	5	10	9	3	6	7
4. Техническая подготовка	70	7	6	7	7	3	2	4	7	7	7	5	8
5. Тактическая подготовка	10		1	1	1	1		1	1	1	1	1	1
6. Инструкторская и судейская практика	4	1		1	1						1		
7. Участие в соревнованиях (первенство СШ, городские турниры, товарищеские встречи)	8			3	2						3		
8. Контрольно-переводные испытания	8	2	1								2	2	1
Всего часов за год	276	26	24	26	26	22	12	16	26	26	26	20	26

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

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

4.МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.

Методическая часть программы включает в себя рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях занятий и соревнований, рекомендации по организации и проведению врачебно-педагогического, психологического контроля.

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.

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.

Особое внимание спортсмены-тяжелоатлеты 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.

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.

Методические указания по применению упражнений ОФП.

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 тренировочного 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.

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 развитию которых, уже на спортивно-оздоровительном этапе необходимо уделить особое внимание. Это выносливость, гибкость, мышечная сила.

5. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ.

Виды подготовки.

Физическая подготовка.

Физическая подготовка складывается из общей и специальной подготовки, между ними существует тесная связь.

5.1. Общая физическая подготовка.

Общая физическая подготовка направлена на развитие основных двигательных качеств – силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, а также на обогащение юных теннисистов разнообразными двигательными навыками. Общая физическая подготовка чрезвычайно важна для создания базовых условий успешной специализации. Основной задачей занятий по общей физической подготовке является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие занимающихся. Особенно благоприятен *ранний* возраст обучающихся для развития качеств и способностей, не связанных с проявлением их абсолютных показателей.

В системе общей физической подготовки большое значение придаётся упражнениям из других видов спорта: лёгкой атлетики, волейбола, футбола, лыжных гонок, гимнастики, проводятся подвижные игры

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 вися, 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.

Упражнения для рук и плечевого пояса.

- сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно 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 вися; 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.

- поднимание 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;
- поднимание ног в положении лежа на животе, на спине, на каждом боку поочередно;
- поднимание туловища лежа на животе, на спине;
- из положения лежа на спине, ноги согнуты - поднимание туловища и скрестное доставание локтем колена;
- одновременное поднимание 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, сверху, 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 поднятие ног и туловища из положения лежа на животе.

7.Одновременное поднятие 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.

5.2. Специальная физическая подготовка (СФП).

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

- 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.

- Рывок с полуприседом – применение неглубокого подседа приближает характер усилия к характеру классического рывка, что одновременно содействует совершенствованию технических навыков.

- 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.

- Наклоны туловища со штангой – данное упражнение является наиболее эффективным средством для развития сил мышц, разгибающих туловище.

- Подъем штанги на грудь с полуприседом – это упражнение способствует не только развитию силы, но и совершенствованию техники подъема штанги на грудь для толчка.

- Тяга толчковая. Кроме совершенствования техники подъема штанги на грудь способствует развитию отдельных групп мышц: разгибателей тазобедренных и коленных суставов, широчайших мышц спины, трапецидальных мышц.

- Подъем штанги на грудь с виса. 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.
- Приседание со штангой на груди. Упражнение развивает силу мышечных групп, осуществляющих вставание из подседа.
- Швунг. Упражнение развивает силу толчка от груди, способствует прочному включению рук в плечевых и локтевых суставах и развитию быстроты ухода в подсед.
- Полутолчок. Упражнение способствует развитию большой силы разгибателей ног, а также мышц, удерживающих штангу на груди, что имеет большое значение для толчка от груди.
- 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.
- Эффективное, нетрадиционное, мощное в тяжелой атлетике упражнение *скоростно-силовой подготовки* – прыжки в глубину.

Техника выполнения прыжков в глубину.

Стоя на краю возвышения, одной ногой как бы шагнуть вперед и с началом падения присоединить к ней другую ногу. Перед соскоком не сгибать ноги в коленях, не отталкиваться вперед (траектория полета 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 вперед-вверх помогают взлёту. Взлёт после отталкивания должен быть вертикальным. Для активизации отталкивания в высшей точке взлёта желательнее подвесить 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 по выполнению прыжков в глубину:

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.

5.3. Теоретическая подготовка.

Цель и основное содержание этой предметной области программы определяются необходимостью приобретения спортсменами определенного минимума знаний для понимания сущности спорта, тренировочного процесса и требований для безопасного его осуществления. Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций, непосредственно на тренировке в процессе проведения занятий. Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий

Теоретическую подготовленность проверяют с помощью собеседования по заданным темам. Критерием оценки является степень знаний занимающихся. Знания проверяются систематически на контрольных беседах во время практических тренировочных занятий (10-45 минут). В конце учебного года проводится зачет по изученным теоретическим темам. Темы для изучения изложены в учебных планах.

Теоретическая подготовка является неотъемлемым компонентом в общей системе подготовки высококвалифицированных спортсменов и играет важную роль в повышении спортивного мастерства. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовками как элемент теоретических знаний.

5.4. Техническая подготовка.

Под «техникой» понимается совокупность приемов и действий, обеспечивающих наиболее эффективные решения.

Тяжелоатлетический спорт – вид единоборства, включающий в себя выполнение двух соревновательных упражнений - рывка и толчка штанги двумя руками.

1. Рывок представляет собой отрыв штанги от помоста с подъемом ее над головой.

Подготовительные упражнения для рывка:

- Подрыв/тяга рывковая;

- Присед со штангой над головой;

- Рывковые уходы/ баланс

2. Толчок — технически сложное движение в 2 этапа:

первый этап - отрыв штанги от помоста и, подседая под неё, поднятие её к груди.

второй этап - толчок штанги от груди и поднятие на прямых руках над головой.

Упражнения, подводящие к освоению техники рывка и толчка описаны в пункте «специальная физическая подготовка»

Для обучающихся-тяжелоатлетов важно освоить **основы** техники рывка и толчка.

Главное средство обучения и совершенствования – это **многократное выполнение упражнений, действий, элементов.**

5.5. Тактическая подготовка.

Тактика – это целесообразные, согласованные действия атлетов, направленные на достижение победы в соревнованиях. Тактическая подготовка органически связана с физической, технической, тактической, волевой и теоретической подготовкой. Планирование и подготовка к выступлению на соревнованиях является сложной задачей для штангиста и тренера. Тактика выступления формируется исходя из психологических особенностей спортсмена с учетом индивидуальной манеры выступления. В тяжелой атлетике тактика атлета в соревнованиях заключается в том, чтобы правильно распределить вес штанги (с какого веса начать соревнование и правильно и разумно его увеличивать). Если тренер и штангист уверены, что на основании полученной спортивной формы штангист достигнет своего наивысшего результата в соревновании, то он распределяет свои попытки следующим образом:

начинает по одной попытке в обеих дисциплинах на 2,5-5 кг ниже своего лучшего достижения. Затем делает по 2 попытки, чтобы повторить свой старый личный рекорд. Далее, делая по 3 попытки в каждом весе, в соревнованиях устанавливает новый личный рекорд. Если же есть неуверенность, то тактику необходимо пересмотреть.

5.6. Инструкторская и судейская практика.

Инструкторская и судейская практика проводится на 2-3 году обучения по данной программе и позволяет подготовить помощников, привлекая обучающихся к организации занятий и проведению соревнований. Эта работа осуществляется на практических занятиях, тренировках и соревнованиях.

В процессе овладения навыками инструктора обучающиеся:

1. Привлекаются для помощи тренеру во время организации и проведения подвижных игр, эстафет, упражнений (для организации мест занятий, для подсчёта выполнения упражнений, наблюдения за правильностью выполнения и др.)
2. Обучающиеся учатся составлять конспект разминки, а также проведению разминки в группе.
3. Овладевают спортивной терминологией в тяжёлой атлетике и применяют ее на занятиях.
4. Учатся построениям, перестроениям группы и подаче основных команд на месте и в движении, проведению разминки в группе. Уметь построить группу и подать основные команды в строю и в движении.
5. Учатся организации и проведению индивидуальной работы с младшими тяжелоатлетами по совершенствованию техники. Уметь определить и исправить ошибки в выполнении упражнений.
6. Обучаются правилам проведения соревнований по тяжёлой атлетике.

Для получения звания судьи по спорту обучающиеся должны освоить следующие навыки и умения:

1. Уметь составить положение о соревнованиях.
2. Участвовать в судействе соревнований по тяжёлой атлетике совместно с тренером.
3. Участвовать в судействе соревнованиях по тяжёлой атлетике (самостоятельно).

5.7. Контрольные испытания.

Контрольные испытания проводятся в начале и конце учебного года. Результат выполнения упражнений в конце учебного года

должен быть выше, лучше, чем в начале года. Хорошие показатели тестирования являются основанием для перевода на следующий год обучения или перевода на обучение по программе спортивной подготовки (при условии комплектования такой группы и выполнения критериев отбора по программе спортподготовки).

6.СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.

При приёме на обучение по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Тяжёлая атлетика» обучающиеся проходят тестирование (сдают нормативы по общей физической подготовке). Итоговое тестирование обучающихся в СШ проводится в конце учебного года (в ноябре-декабре).

Для получения достоверной информации об уровне специальной физической подготовленности обучающихся при проведении контрольных испытаний необходимо руководствоваться следующими правилами:

1. Обязательна стандартная разминка (по длительности, подбору упражнений, последовательности их выполнения).

2. Контрольные упражнения должны быть простыми, быстро измеряемыми, наглядными, доступными для всех спортсменов и легко воспроизводиться любым лицом.

Обучающиеся должны показать положительную динамику результатов в конце учебного года по сравнению с началом учебного 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.

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

№	Контрольные упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Улучшение результата к концу учебного года по сравнению с началом учебного года (динамика результатов)	
2	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см		
3	Приседания (с удержанием грифа весом 10 кг на прямых руках в рывковом хвате с задержкой 3 сек в низком седе	Кол-во раз		

Содержание и методика контрольных испытаний.

1. 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.

2. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.

Исходное положение: ноги выпрямлены в коленях, ступни расположены параллельно по ширине 10-15 см. По команде участник выполняет два предварительных наклона, ладони двигаются вдоль линии измерения. При третьем наклоне наклониться максимально и зафиксировать наклон на 2 секунды

Результат измеряется в сантиметрах, выше скамьи фиксируется знаком (-), ниже скамьи (+)

Ошибки при выполнении:

Сгибание ног в коленях, фиксирование результата пальцами одной руки, отсутствие удержания результата в течение 2 секунд.

3. Техника выполнения приседания с грифом.

1. Туловище держать прямо, выровняв спину. Хват грифа на ширине плеч, захват сверху.

Свести лопатки, поставить ступни чуть шире таза (бедер).

2. Сделав вдох, напрячь мышцы живота и спины и начать приседать. При этом бедра нужно отвести назад.

3. Выполнить присед до нижней точки. Зафиксировать на 3 сек.

4. Сделав выдох, начать подниматься из нижней точки.

7. ВРАЧЕБНЫЙ И ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ.

Оперативный контроль осуществляется путём педагогических и врачебных наблюдений на тренировочных занятиях. При проведении оперативного контроля выявляются также перенапряжения, заболевания, производится оценка функционального состояния спортсменов после тренировки, соревнований. При проведении педагогического контроля используются комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной и технической подготовленности обучающихся, которые выполняются на основе тестов.

Основная цель врачебного и педагогического контроля – всемерное содействие положительному влиянию спорта на состояние здоровья, физическое развитие и подготовленность обучающихся. Управление спортивной подготовкой тяжелоатлетов предусматривает постоянное внесение корректив в выполнение тренировочных планов. Эффективность управления находится в прямой зависимости от систематичности, своевременности и качества информации, полученной посредством измерения, наблюдений и оценок.

Медицинский контроль.

При контроле состояния здоровья решаются следующие задачи:

- возможность по состоянию здоровья начать или продолжить занятия тяжёлой атлетикой;
- выявление у данного обучающегося в момент обследования противопоказаний к занятиям тяжёлой атлетикой и необходимости коррекции тренировочной или соревновательной деятельности, а также необходимости медицинской или физической реабилитации;
- отвечают ли занятия и образ жизни обучающихся (помещение, одежда, оборудование, питание), учебный режим и условия отдыха основным гигиеническим нормам и требованиям.

При контроле за функциональным состоянием организма обучающихся решается, отвечают ли функциональные возможности в настоящее время и в перспективе требованиям тяжёлой атлетики и соответствует ли функциональный потенциал юного спортсмена планируемым спортивным результатам.

Задачи и средства медицинского 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.

Педагогический контроль.

Управление спортивной подготовкой предусматривает постоянное внесение корректив в выполнение тренировочных планов. Эффективность управления спортивной подготовкой находится в прямой зависимости от систематичности, своевременности и качества информации, полученной посредством измерения, наблюдений и оценок. С этой целью применяется педагогический контроль, который должен быть комплексным и включать в себя следующие разделы:

Контроль тренировочной деятельности.

Контроль за отношением занимающихся к тренировочному процессу, за применяемыми тренировочными нагрузками (объем, интенсивность, характер и направленность нагрузок). Критерием оценки служат данные о посещаемости занятий, степень проявления обучающимися активности и самостоятельности в выполнении упражнений и требований тренера, трудолюбие и настойчивость в преодолении трудностей, сосредоточенность, внимание и дисциплинированность. Данные о посещаемости занятий на каждом занятии тренер вносит в журнал.

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 (витаминоизация 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

8. Воспитательная работа и психологическая подготовка.

8.1. Воспитательная работа.

Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учётом особенностей физкультурно-спортивной, тренировочно-соревновательной деятельности, особенностей их влияния на личность юного спортсмена, задач этапа подготовки. Важнейшим условием успешного осуществления воспитательной работы с юными штангистами 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 штангистами применяется широкий круг средств и методов воспитания. В качестве средств используются тренировочные занятия, спортивные соревнования, беседы, собрания, кинофильмы, наглядные пособия.

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.

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. Особое 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.

8.2. 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, теоретической подготовкой на протяжении всего периода подготовки.

Задачи общей психологической подготовки:

- 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 поставленных 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.

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. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «тяжёлая атлетика», утверждённый приказом Министерства спорта России № 949 от 09 ноября 2022 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://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»