

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа № 4» города Кургана

Программа принята на заседании
Педагогического совета
МБУДО «ДЮСШ № 4»
протокол № 1 от 28 августа 2019 г.

«Утверждаю»
Директор МБУДО «ДЮСШ № 4»
Д.В. Герасимов

Приказ № 87
от «28» августа 2019 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА**
по виду спорта
ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА

Срок реализации 8 лет

Разработчики: Осипчук Ирина Валентиновна,
заместитель директора по спортивной работе;
Дружинина Ирина Ивановна,
заместитель директора по методической работе.

Рецензенты: Корюкин Дмитрий Анатольевич, кандидат биологических наук,
заведующий кафедрой физического воспитания
ФГБОУ ВО «Курганский государственный университет»;
Сениченко Сергей Андреевич, кандидат педагогических наук,
директор ГБПОУ «Курганское училище (колледж)
олимпийского резерва».

г. Курган, 2019 год

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

I.	Пояснительная записка	_____	3 стр.
II.	Учебный план Программы	_____	6 стр.
III.	Методическая часть Программы	_____	7 стр.
3.1.	Методика работы по этапам подготовки	_____	7 стр.
3.2.	Методика работы по предметным областям	_____	9 стр.
3.2.1.	Теория и методика физической культуры и спорта	_____	9 стр.
3.2.2.	Общая физическая и специальная подготовка	_____	11 стр.
3.2.3.	Тяжелая атлетика	_____	13 стр.
3.2.4.	Другие виды спорта и подвижные игры	_____	17 стр.
3.3.	Требования техники безопасности в процессе реализации Программы	_____	18 стр.
3.4.	Объемы максимальных тренировочных нагрузок	_____	19 стр.
IV.	Система контроля и зачетные требования	_____	20 стр.
V.	Перечень информационного обеспечения Программы	_____	21 стр.

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная предпрофессиональная программа по тяжелой атлетике (далее – Программа) соответствует федеральным государственным требованиям к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам, учитывает требования Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта тяжелая атлетика, возрастные и индивидуальные особенности обучающихся.

Программа разработана на основании:

- Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона Российской Федерации от 04.12.2007 г. № 329 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- приказа Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 г. № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;
- приказа Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 г. № 731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта» с изменениями от 07.03.2019 г. приказ № 187;
- приказа Министерства спорта Российской Федерации от 21.02.2013 г. № 73 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта тяжелая атлетика»;
- приказа Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Тяжелая атлетика — олимпийский вид спорта, в основе которого лежит выполнение упражнений по подниманию штанги над головой.

Рывок - упражнение, в котором спортсмен осуществляет подъем штанги над головой одним слитным движением прямо с помоста на полностью выпрямленные руки, одновременно подседая под неё. Затем, удерживая штангу над головой, спортсмен поднимается, полностью выпрямляя ноги.

Толчок — упражнение, состоящее из двух отдельных движений. Во время взятия штанги на грудь, спортсмен отрывает её от помоста и поднимает на грудь, одновременно подседая, а потом поднимается. Затем он полуприседает и резким

движением посылает штангу вверх на прямые руки, одновременно подседая под неё, разбрасывая ноги чуть в стороны (швунг) или вперед-назад («ножницы»). После фиксации положения штанги над головой спортсмен выпрямляет ноги, ставя стопы на одном уровне (параллельно), удерживая штангу над головой.

Основными задачами реализации Программы являются:

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

Программа направлена на:

- отбор одаренных детей;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- организацию досуга детей и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Специфика организации тренировочного процесса

Подготовку спортсменов необходимо рассматривать как целостную систему, в которой выделяют несколько основных компонентов:

- систему спортивных соревнований;
- систему тренировочных мероприятий;
- систему факторов повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности.

Все компоненты системы подготовки взаимосвязаны и дополняют друг друга. Вместе с тем они имеют вполне определенные задачи и методические особенности, которые придают им самостоятельное значение.

Система спортивных соревнований представляет собой ряд официальных и неофициальных соревнований. Участие в соревнованиях является мощным фактором совершенствования специфических физических качеств, технической, тактической и психологической подготовленности. Оптимальное сочетание соревновательной деятельности с другими компонентами системы подготовки может обеспечить достижение спортивных результатов.

Центральным компонентом подготовки тяжелоатлетов является система тренировочных мероприятий. Комплексным результатом спортивных тренировок является достижение состояния тренированности, которое выражается в повышенном уровне функциональных возможностей организма спортсменов,

достигнутой степени совершенства владения технико-тактическими действиями и психологическими свойствами.

Решение задач подготовки спортсменов требует направленного использования факторов повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности. В качестве таких факторов выступают: питание, физиотерапевтические воздействия, фармакологические, психотерапевтические и биомеханические средства.

Программа разработана на основе следующих принципов:

- комплексности – предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы, восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля);

- преемственности – определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения с тем, чтобы обеспечить в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, роста показателей физической и технико-тактической подготовленности;

- вариативности – предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки и индивидуальных особенностей спортсменов, вариативность программного материала для практических занятий, разнообразие тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Структура системы многолетней подготовки

Многолетняя спортивная подготовка – это единая педагогическая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп;

оптимальное соотношение процессов обучения, воспитания физических качеств, формирования двигательных умений и навыков, различных сторон подготовленности;

неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постоянно меняется;

поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок;

строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок.

Минимальный возраст детей для зачисления на обучение по Программе – 10 лет. Срок обучения по Программе – 8 лет.

Организация занятий по Программе осуществляется по следующим этапам (периодам) подготовки:

- этап начальной подготовки – до 3-х лет;

- тренировочный этап (период базовой подготовки) – до 2-х лет;

- тренировочный этап (период спортивной специализации) – до 3-х лет.

На этап начальной подготовки зачисляются дети, желающие заниматься тяжелой атлетикой, не имеющие медицинских противопоказаний к данному виду спорта, по результатам индивидуального отбора, который заключается в выявлении у поступающих физических (двигательных) способностей, необходимых для освоения Программы.

На тренировочный этап зачисляются обучающиеся, не имеющие медицинских противопоказаний к данному виду спорта, по результатам промежуточной аттестации, прошедшие не менее одного года обучения на этапе начальной подготовки.

Наполняемость группы определяется с учетом техники безопасности в соответствии с нормативно-правовыми документами.

Этапы спортивной подготовки	Период обучения (в годах)	Минимальный количественный состав (чел.)	Наполняемость групп (чел.)
Этап начальной подготовки	до года	14	14-16
	свыше года	12	12-14
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	до 2-х лет	10	10-12
	свыше 2-х лет	8	8-10

II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ

При составлении учебного плана учитывается максимальный объем недельной тренировочной нагрузки в академических часах с расчетом на 42 недели занятий.

№ п/п	Разделы подготовки	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап				
				период начальной специализации		период углубленной специализации		
		1 год	2-3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
1	Предметные области (час.)							
1.1	Теория и методика физической культуры и спорта	13	17	21	25	29	34	38
1.2	Общая и специальная физическая подготовка	87	117	147	176	206	235	264
1.3	Тяжелая атлетика (техника тяжелоатлетических упражнений, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика, восстановительные мероприятия)	139	185	231	278	324	369	416
1.4	Другие виды спорта и подвижные игры	13	17	21	25	29	34	38
2	Самостоятельная работа обучающихся	до 10 % от общего объема учебного плана						
3	Соревновательная деятельность	согласно календарному плану						
4	Тренировочные сборы	согласно календарному учебному графику						
5	Промежуточная (итоговая) аттестация							
Всего часов		252	336	420	504	588	672	756

Непрерывность освоения Программы в каникулярный период обеспечивается проведением спортивно-оздоровительных лагерей, участием в тренировочных сборах, самостоятельной работой обучающихся.

Самостоятельная работа обучающихся направлена на развитие их творческой инициативы, ответственности, организованности, усвоения и закрепления знаний, умений и навыков. На самостоятельное обучение предпочтительнее выносить такие предметные области как теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка, другие виды спорта и подвижные игры.

Тяжелая атлетика - вид спорта, требующий от спортсмена высокого уровня физической подготовленности. Средствами физической подготовки тяжелоатлетов могут являться упражнения из различных видов спорта, таких как легкая атлетика, спортивная акробатика и гимнастика, спортивные игры.

Соотношение объемов тренировочного процесса по предметным областям:

Предметные области	Объемы тренировочного процесса (%)
Теория и методика физической культуры и спорта	5
Общая и специальная физическая подготовка	35
Тяжелая атлетика	55
Другие виды спорта и подвижные игры	5
Всего	100%

III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

3.1. Методика работы по этапам подготовки

Многолетнюю подготовку от новичка до чемпиона целесообразно рассматривать как единый процесс, подчиняющийся определенным закономерностям, как сложную специфическую систему со свойственными ей особенностями с учетом возрастных и индивидуальных возможностей спортсменов.

Основными формами осуществления тренировочного процесса являются:

- групповые тренировочные занятия;
- индивидуальные тренировочные занятия;
- самостоятельная работа обучающихся;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

Этап начальной подготовки

Основная цель: утверждение в выборе спортивной специализации тяжелая атлетика и овладение основами техники и тактики этого вида спорта.

Основные средства: 1) подвижные игры и игровые упражнения; 2) общеразвивающие упражнения; 3) элементы акробатики; 4) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения; 5) метание (набивных, теннисных мячей и др.); 6) скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов); 7)

гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки; 8) введение в школу техники тяжелоатлетических упражнений.

Основные методы выполнения упражнений: игровой, контрольных усилий, повторный, равномерный, круговой, контрольный, соревновательный.

Основные направления: на первый план выдвигается разносторонняя физическая подготовка и целенаправленно развиваются физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр с учетом подготовки спортсменов. Содержание занятий включает большое разнообразие игровых и соревновательных элементов. Всё это обеспечивает, с одной стороны, решение задач физического развития детей с различным уровнем физической подготовленности, а с другой - обеспечивает базовую спортивную подготовку юных спортсменов.

Особенности обучения. Двигательные навыки должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта.

Факторы, ограничивающие нагрузку:

- 1) недостаточная адаптация к физическим нагрузкам;
- 2) возрастные особенности физического развития;
- 3) недостаточный общий объем двигательных умений.

Тренировочный этап

Основная цель: углубленное овладение техникой выполнения тяжелоатлетических упражнений.

Основные средства: 1) общеразвивающие упражнения; 2) элементы акробатики и гимнастические упражнения; 3) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения; 4) тяжелоатлетические и специальные упражнения; 5) метание (набивных, теннисных мячей и др.); 6) подвижные и спортивные игры; 7) скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов); 8) упражнения локального воздействия (на тренировочных устройствах и тренажерах); 10) изометрические упражнения.

Основной метод обучения: индивидуальный подход.

Методы выполнения упражнений: контрольных усилий, повторный, переменный, повторно-переменный, круговой, игровой, контрольный, соревновательный.

Основные направления тренировки. Тренировочный этап характеризуется неуклонным повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, более специализированной работой в избранном виде спорта. Тренировочный процесс приобретает черты углубленной спортивной специализации.

Особенности обучения. При планировании учебных занятий необходимо соблюдать принцип концентрированного распределения материала, так как длительные перерывы в занятиях нежелательны.

Участие в соревнованиях зависит от уровня подготовленности спортсменов, календаря соревнований, выполнения разрядных требований и т.д.

Факторы, ограничивающие нагрузку:

- 1) функциональные особенности организма подростков в связи с половым созреванием;
- 2) диспропорции в развитии тела и сердечно-сосудистой системы;
- 3) неравномерность в росте и развитии силы.

3.2. Методика работы по предметным областям

3.2.1. Теория и методика физической культуры и спорта

Теоретическая подготовка проводится в форме сообщений, бесед, лекций на тренировочных занятиях. Она органически связана с физической, технико-тактической и психологической подготовкой. Тяжелоатлет, как и любой другой спортсмен, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами, быть достойным гражданином России, с честью представлять свою спортивную школу, свой город, страну на соревнованиях любого ранга.

План теоретической подготовки

№ п/п	Темы лекций и бесед	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап				
		1 год	2-3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
1	История развития тяжелой атлетики	1	2	2	3	3	3	4
2	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	1	2	2	2	3	3	3
3	Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса	1	1	3	3	4	4	5
4	Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта	1	1	2	3	3	3	3
5	Необходимые сведения о строении и функциях организма человека	1	2	2	2	3	3	4
6	Гигиенические знания, умения и навыки	2	2	2	2	2	3	3
7	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни	2	2	2	2	2	3	3
8	Основы спортивного питания	1	2	2	3	4	4	5
9	Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке	1	1	2	3	3	4	4
10	Требования техники безопасности при занятиях тяжелой атлетикой	2	2	2	2	3	4	4
Всего часов:		13	17	21	25	29	34	38

Краткое содержание тем:

1) История развития тяжелой атлетики.

Возникновение и развитие тяжелой атлетики. Победы советских и российских тяжелоатлетов на крупнейших международных соревнованиях, мировых первенствах и Олимпийских играх. Современное состояние и проблемы развития тяжелой атлетики в России.

2) Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. Физическая культура и спорт. Значение физической культуры для трудовой деятельности людей и защиты Российского государства. Органы государственного управления физической культурой и спортом в России. Общественно-политическое и государственное значение спорта. Значение выступлений российских спортсменов в официальных международных спортивных соревнованиях. ВФСК «Готов к труду и обороне».

3) Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса

Обучение классическим и специально-вспомогательным упражнениям. Последовательность изучения упражнений и компонентов техники.

Понятие о тренировочной нагрузке. Понятие о тренировочных циклах - годовых, месячных, недельных.

Физическая, техническая, тактическая, моральная, волевая и теоретическая подготовка, их взаимосвязь в процессе тренировки.

Принципы тренировки: систематичность, непрерывность, всесторонность, постепенное повышение нагрузки, учет индивидуальных особенностей организма.

Понятие о планировании тренировочного процесса. Виды планирования: перспективное (на несколько лет), текущее (на год), оперативное (на этап, месяц, неделю, занятие). Документы планирования: программа, учебный план, конспект занятия. Расписание занятий. Календарный план соревнований. Дневник спортсмена.

4) Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта

Правила тяжелой атлетики как вида спорта. Требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий. Федеральные стандарты спортивной подготовки. Общероссийские антидопинговые правила.

5) Необходимые сведения о строении и функциях организма человека

Опорно-двигательный аппарат. Основные сведения о кровообращении. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения. Центральная нервная система и ее роль в жизнедеятельности всего организма. Влияние различных физических упражнений на организм человека. Изменения, происходящие в организме в результате занятий спортом.

6) Гигиенические знания, умения и навыки

Понятие о гигиене. Личная гигиена. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища и места занятий. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, купание, баня). Меры личной и общественной профилактики (предупреждения заболеваний).

7) Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни

Понятие о врачебном контроле. Понятие о ЗОЖ. Понятие о тренированности, утомлении и перетренированности. Режим спортсмена. Роль режима для спортсмена. Примерный распорядок дня. Показания и противопоказания для занятий. Профилактика перетренированности. Самоконтроль.

Значение закаливания. Гигиенические основы и принципы закаливания. Средства закаливания: солнце, воздух, вода.

8) Основы спортивного питания

Питание. Особое значение питания для растущего организма. Понятие об основном обмене. Назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей, витаминов, микроэлементов, воды в жизни человека. Суточные нормы питания.

Режим питания. Зависимость питания от периода, цели тренировки и участия в соревнованиях. Питьевой режим.

9) Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке

Требования к спортивному залу для занятий. Помосты. Оборудование и инвентарь зала. Правила хранения спортивного инвентаря. Спортивная одежда и экипировка тяжелоатлета. Использование технических средств в процессе обучения и контроля за усвоением материала.

10) Требования техники безопасности при занятиях тяжелой атлетикой

Правила по технике безопасности и пожарной безопасности (инструкции).

Понятие о травмах. Травматические повреждения, характерные для занятий по самбо, меры их профилактики. Страховка и само страховка. Первая помощь при различных травмах и состояниях.

3.2.2. Общая и специальная физическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП) направлена на всестороннее физическое развитие, укрепление здоровья, подъем функциональных возможностей организма, совершенствование важнейших физических и волевых качеств, приобретение жизненно необходимых навыков. Такая подготовка содействует умственному, эстетическому развитию, создает базу для дальнейшего совершенствования. Поэтому, на первых этапах изучения используется широкий комплекс общеразвивающих упражнений, отличающихся естественностью движений и не требующих специального разучивания: различные виды ходьбы, бега, прыжков, простейшие гимнастические упражнения, броски мячей, упражнения с набивными мячами, скакалками, гимнастическими палками, подвижные и спортивные игры.

Строевые упражнения. Построения и перестроения. Повороты. Различные виды ходьбы и бега.

Общеразвивающие упражнения:

1) для рук и плечевого пояса – сгибание и разгибание рук, махи, вращения, отведения и приведения, поднимание и опускание, рывковые движения. Упражнения выполняются с предметами и без предметов: скакалками, гантелями, набивными мячами, гимнастическими палками, «блинами».

2) для шеи и туловища – наклоны, повороты головы в различных направлениях, с сопротивлением руками. Наклоны, повороты и вращения туловища, вращения таза. Поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, на животе, сидя и в висе, смешанные упоры и висы лицом и спиной вниз. Разнообразные сочетание этих упражнений. Упражнения, способствующие формированию правильной осанки.

3) для ног – поднимание на носки, ходьба на носках, пятках, внешней стороне стопы. Вращение в голеностопных суставах, сгибание и разгибание ног в тазобедренном, голеностопном и коленном суставах, приседания. Отведения и приведения, махи ногой в разных направлениях. Выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных исходных положений ног. Прыжки, многоскоки, ходьба в полном приседе и полуприседе, подскоки с использованием скакалки, прыжки из низкого седа и полуподседа.

Специальная физическая подготовка (для этапа начальной подготовки)

Благодаря специальной физической подготовке у тяжелоатлетов развиваются качества и навыки, необходимые для овладения основными приемами техники выполнения тяжелоатлетических упражнений и их закрепления.

Специально-подготовительные упражнения для развития:

силы: приседания на одной и двух ногах, подскоки, прыжки, броски набивных мячей весом 1 кг от груди, из-за головы, сбоку снизу. Статические усилия на мышцы ног.

быстроты: бег на короткие дистанции (10, 15, 20-50 м), прыжки с разбега в длину, старты с места из различных исходных положений, прыжки с места в длину, метания, боксирование, вырывание штанги малого веса с броском вверх через себя, упражнения предельно быстро выполняемые с грифом или со штангой малого веса.

выносливости: подъем тяжестей с применением большого и постепенно возрастающего количества подъемов в одном подходе и количества подходов за тренировку на фоне неполного восстановления.

гибкости: маховые движения отдельными звеньями тела, пружинящие упражнения, упражнения у гимнастической стенки или у стола, с гимнастической палкой. Амплитуда движений постепенно увеличивается до максимальной.

ловкости: спортивные игры, элементы акробатики и спортивной гимнастики, борьба, эстафеты с предметами и без предметов. Упражнения на ограниченной опоре.

Специальная физическая подготовка (для тренировочного этапа)

Основными средствами специальной физической подготовки являются специальные упражнения:

- подъем штанги на грудь с полуподседом, с плинтов, без подседа,
- наклоны со штангой на плечах,
- приседания со штангой на плечах, на груди,
- жим,
- толчок штанги с плеч,
- разгибание рук со штангой из-за головы.

Специально-подготовительные упражнения:

для мышц кисти - круговые движения в лучезапястных суставах, удерживая в руках гантели или другие снаряды;

для мышц предплечья - подтягивание на перекладине, в положении стоя руки с гантелями внизу-сзади – сгибание и разгибание рук за спиной, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, выжимание дисков от штанги из и.п. руки за головой, локти приподняты;

для грудных мышц - из и.п. лежа сведение и разведение в стороны рук с гантелями или с другим отягощением;

для мышц бедра - приседания со штангой на плечах;

для мышц брюшного пресса - из виса на перекладине поднимание прямых ног до положения угла и выше, выполнение различных движений ногами из и.п. лежа на спине;

для мышц спины - наклоны вперед и вперед-в стороны со штангой на плечах.

3.2.3. Тяжелая атлетика

При овладении соревновательными упражнениями (толчок, рывок) в тяжелой атлетике необходимо учитывать особенности этого вида спорта. Тяжелая атлетика имеет своей целью поднятие максимальных тяжестей. Это требует изучения техники соревновательных упражнений в сочетании со снарядом. Несоблюдение этих принципиальных требований равнозначно овладению ошибочной техникой движений, так как при незначительных нагрузках динамическая нагрузка в фазах ускорения и торможения штанги не достигает необходимой величины. *Эта комплексность силовой способности в сочетании с техникой является характерной чертой в тренировочном процессе* и требует применения ряда дополнительных упражнений, которые необходимы специально для развития мышц. Разучивание этих упражнений (например, сгибание колен, упражнение на растягивание и т.д.) следует параллельно с разучиванием соревновательных упражнений. Вместе с соревновательными упражнениями, которые начинаются с легких грузов, постоянно увеличивается и вес штанги, для того чтобы в конечном итоге развить силу и освоить соревновательную технику. Для развития мышечной массы требуется и правильное питание с повышенным содержанием белка.

Этап начальной подготовки

Необходимо освоить следующие элементы техники классических упражнений:

1) Рывок

1.1. Стартовое положение. Подход к штанге, постановка ног в исходное положение в старте. Способы захвата и оптимальная ширина хвата в рывке. Способы определения ширины хвата. Положение ног, туловища. Рук и головы на старте, величины углов в голеностопных, коленных и тазобедренных суставах. Разновидности старта. Дыхание перед началом выполнения упражнений.

1.2. Подъем штанги до ухода в подсед - тяга, подрыв. Положение рук, туловища и ног перед подрывом, общего центра тяжести и центра тяжести штанги.

1.3. Подрыв- вторая, заключительная часть движения до подседа. Направление и скорость движения штанги. Перемещение звеньев тела атлета в подрыве.

1.4. Уход в подсед. Действия атлета при уходе в подсед, способствующие дальнейшему подъему штанги. Способы ухода в подсед (разножка, ножницы). Направление движения штанги и атлета при уходе в подсед.

1.5. Вставание из подседа. Порядок выпрямления и составления ног при вставании. Фиксация и опускание на штанги на помост. Дыхание при выполнении рывка.

2) Толчок

2.1. Основные различия в технике выполнения рывка и толчка. Подъем штанги на грудь. Стартовое положение. Постановка ног под гриф штанги. Расположение звеньев тела относительно друг друга и штанги в пространстве.

2.2. Тяга. Направление и скорость движения штанги в первой и второй фазах тяги. Ритмовая структура подрыва. Скорость и высота вылета снаряда в подрыве.

2.3. Подсед. Разновидности ухода в подсед (разножка, ножницы). Техника подведения рук под гриф штанги. Положение ног, туловища и рук в подседе.

2.4. Вставание из подседа. Порядок перемещения звеньев тела при вставании и составлении ног.

2.5. Подъем штанги от груди. Положение ног, туловища, головы и рук на старте. Предварительный полуподсед перед выталкиванием. Выталкивание штанги от груди. Уход в подсед после толчка. Вставание из подседа. Дыхание атлета при выполнении точка.

Тренировочный этап

Специально-подготовительные упражнения для рывка:

рывок штанги с полуподседом, с полуподседом с вися, без подседа, из вися без подседа и рывок с плитов без подседа, с подседом ножницами из вися, рывок с плитов с подседом ножницами, рывок из вися с подседом разножкой, рывок с плитов с подседом разножкой;

тяга рывковая, с плитов, из вися;

подъем штанги на грудь широким хватом;

приседания в выпаде со штангой сверху на выпрямленных руках.

Специально-подготовительные упражнения для толчка:

тяга толчковая, стоя на подставке и с плитов различной высоты;

подъем штанги на грудь с подседом, из вися с подседом, с плитов с подседом;

толчок штанги от груди;

приседание со штангой сверху на выпрямленных руках (хват толчковый).

Участие в соревнованиях

Тренировочный процесс включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях, которое зависит от уровня подготовленности спортсменов, календаря соревнований, выполнения разрядных нормативов и т.д. В соревновательных состязаниях необходимо вырабатывать у тяжелоатлетов оптимизм к трудностям соревновательных условий и способности не преувеличивать эти трудности. Основной задачей соревновательной практики следует считать умение реализовать свои двигательные навыки и функциональные возможности в сложных условиях соревновательного противоборства.

Планируемые показатели соревновательной деятельности

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	этап начальной подготовки		тренировочный этап	
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет
Контрольные	-	2	2	2
Отборочные	-	-	-	1
Основные	-	2	2	1
Главные	-	-	-	1

Контрольные соревнования проводятся с целью контроля уровня подготовленности спортсменов. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности.

По результатам *отборочных соревнований* комплектуют команды, отбирают участников главных соревнований. В зависимости от принципа, положенного в

основу комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать определенное место или выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав участников главных соревнований.

Основные и главные соревнования ориентированы на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических и психических возможностей. Целью участия в основных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места.

Инструкторская и судейская практика

Инструкторская и судейская практика является продолжением тренировочного процесса тяжелоатлетов, способствуют овладению практическими навыками в преподавании и судействе соревнований по тяжелой атлетике.

Инструкторские навыки: умение самостоятельно провести разминку, занятие с младшими группами, принять участие в организации и проведении соревнований внутри группы, школы, умение вести учет и планирование нагрузки.

Судейская практика: самостоятельное судейство официальных соревнований школы, знание правил ведения и обработки технических отчетов и протоколов соревнований.

Восстановительные средства и мероприятия

Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависят от темпов восстановительных процессов в организме спортсменов. Средства восстановления подразделяются на четыре группы: естественные, гигиенические, педагогические, медико-биологические и психологические.

Естественные и гигиенические средства восстановления

Рациональный режим дня, правильное, т.е. рациональное калорийное и сбалансированное питание, естественные факторы природы (солнечные и воздушные ванны, купание, закаливание, прогулки и т.д.).

Педагогические средства восстановления

- Рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности.
- Правильное сочетание нагрузки и отдыха как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе.
- Выбор оптимальных интервалов и видов отдыха.
- Полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий.
- Использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.).
- Повышение эмоционального фона тренировочных занятий.
- Эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления.

Медико-биологические средства восстановления

Специальное питание и витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня или сауна. Перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

Психологические средства восстановления

Психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта, создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия.

Наибольший эффект дает комплекс, а не отдельные восстановительные средства. При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок.

Психологическая подготовка

Педагогический процесс воспитания личности тяжелоатлета базируется на правильном индивидуальном подходе и предполагает знание индивидуальных психологических особенностей спортсмена. Большая роль в воспитании личности должна отводиться *волевой подготовке*. Среди волевых качеств особо выделяют: целеустремленность, выдержка и самообладание, смелость и решительность, настойчивость и упорство, инициативность и самостоятельность.

Процесс обучения двигательным действиям в тяжелой атлетике связан с преодолением существенных психологических трудностей, прежде всего при подъеме максимальных весов. Особую группу трудностей представляют такие упражнения, которые требуют от спортсмена высокого уровня технической подготовленности (например, рывок и толчок). При обучении таким упражнениям спортсмен встречается с чрезмерной *психической напряженностью*, которая выражается в виде страха, боязни. *Психическая напряженность* – необходимый фактор готовности к выполнению сложного действия. Однако она имеет предел, за которым наступает снижение психической и двигательной активности спортсмена. В целях профилактики напряженных психических состояний целесообразно широкое применение комплекса подготовительных и подводящих упражнений.

Готовность к соревнованиям формируется в процессе непосредственной предсоревновательной подготовки к конкретному соревнованию. Педагогическая задача тренера состоит в том, чтобы сформировать у своего спортсмена верную установку, предполагающую самооценку, адекватную его возможностям.

Психическая напряженность как фактор мобилизации личности является непременным условием успешной соревновательной деятельности.

Вторым фактором, необходимым для эффективной реализации сформированной установки, является фактор *психической устойчивости*. *Психическая устойчивость* – это способность успешно выполнять соревновательные действия в условиях повышенной психической напряженности. Здесь ведущую роль также играет умение спортсмена регулировать свое психическое состояние.

Таким образом, подготовка к конкретному соревнованию должна предполагать решение трех психолого-педагогических задач:

- формирование установки, адекватной возможностям спортсмена;
- обеспечение необходимого уровня психической напряженности (мобилизованности);
- создание необходимого уровня психической устойчивости. Решение этих трех взаимосвязанных задач осуществляется в процессе непосредственной подготовки и участия в соревнованиях.

3.2.4. Другие виды спорта и подвижные игры

Спортивные и подвижные игры — разнообразные и быстрые действия в условиях постоянно меняющейся обстановки направлены:

- на развитие быстроты, ловкости, общей и скоростной выносливости, пространственной ориентации;
- воспитание настойчивости, решительности, инициативы и находчивости; поддержание умственной и физической работоспособности;
- снятие эмоционального напряжения, напряженной учебно-тренировочной деятельности.

Они эмоциональны, вызывают интерес у занимающихся, дают возможность мобилизовать усилия без особого волевого напряжения, разнообразно и интересно проводить тренировки. В играх присутствует элемент соревнования, стремление к победе, что бесспорно, ценно и необходимо любому спортсмену.

Занятия по спортивным и подвижным играм организуются зимой в спортивном зале, летом - на открытом воздухе.

Подвижные игры: игры с различными предметами, с элементами сопротивления, с прыжками, с метаниями, с преодолением препятствий, эстафеты встречные и круговые.

Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол, ручной мяч, регби и другие.

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

Баскетбол. Ведение мяча, ловля мяча двумя руками, передача мяча двумя руками от груди, после ловли на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Перемещение в стойке вперед, в стороны, назад, умение держать игрока с мячом и без мяча, Тактика нападения, выбор места и умение отрываться для получения мяча, целесообразное применение техники передвижения. Броски мяча с места под углом к корзине, с отражением от щита. Двусторонние игры по упрощенным правилам. Баскетбол пользуется заслуженной популярностью у всех спортсменов. Он развивает быстроту реакции на действия партнеров и полет мяча, вырабатывает выносливость.

Футбол. Удары по мячу ногой (левой, правой) на месте и в движении, выполнение ударов после остановки, ведение мяча, остановка мяча, овладение простейшими навыками командной борьбы. Двусторонние игры по упрощенным правилам. Футбол дает большую физическую нагрузку в процессе самых разнообразных действий.

Спортивная акробатика и гимнастика. Различные кувырки (вперед, назад, боком), стойка на лопатках, стойки на голове и руках, мосты из различных исходных положений, полушпагаты, шпагаты, колеса и т.д. Различные упражнения

на гимнастической стенке и скамейке, индивидуальные и парные. Спортивная акробатика и гимнастика успешно развивают координацию движений, силу, ловкость и быстроту.

Легкая атлетика. Различные виды ходьбы, бега и прыжков. Бег на дистанции. Метание. При длительной и ритмичной ходьбе в работу вовлекается большинство мышечных групп тела, усиливается деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма, повышается обмен веществ, укрепляются внутренние органы, улучшаются их функции. Ходьба положительно влияет на развитие выносливости, воспитывает волевые качества. Бег - наиболее распространенный вид физических упражнений, составная часть многих видов спорта. Изменяя длину дистанции и скорость бега, можно дозировать нагрузку, влиять на развитие выносливости, быстроты и других качеств, необходимых боксеру. Вовлекая в работу многие мышечные группы, бег вызывает усиление деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем и всего организма в целом. Прыжки в длину и высоту с разбега развивают скорость, силу отдельных групп мышц и быстроту. Прыжки и подскоки совершенствуют координацию движений, функции вестибулярного аппарата, улучшают ориентировку в пространстве.

Настольный теннис. Занятия настольным теннисом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

3.3. Требования техники безопасности в процессе реализации Программы

- К занятиям по тяжелой атлетике допускаются обучающиеся, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья и прошедшие инструктаж по технике безопасности и пожарной безопасности.
- На тренировочных занятиях обучающиеся занимаются только в спортивной форме и спортивной обуви.
- При проведении тренировочного процесса соблюдаются установленные режимы занятий и отдыха, учебные занятия проводятся в соответствии с расписанием.
- В спортивном зале необходимо наличие медицинской аптечки, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.
- Запрещается нахождение обучающихся в спортивном зале без присмотра тренера-преподавателя.
- Тренер-преподаватель должен следить за дисциплиной, воспитывать у самбистов дружеское и корректное отношение к партнерам. При проведении

тренировочных поединков строго соблюдать правила ведения схваток.

- Тренер-преподаватель должен правильно выбирать место нахождения в спортивном зале, чтобы в поле зрения находились все обучающиеся; обеспечить правильный показ и страховку при выполнении упражнений и приемов, начинать выполнение упражнений и заканчивать только по команде (сигналу).
- Следить за тем, чтобы обучающиеся самовольно не использовали спортивный инвентарь и оборудование.
- При выполнении упражнений с предметами (гимнастическими палками, обручами, мячами и т.д.) соблюдать интервалы и дистанции между обучающимися.
- Во время проведения занятий тренер-преподаватель должен контролировать состояние обучающихся, не допускать их переутомления. В случае появления внешних признаков переутомления, нужно предложить обучающемуся отдохнуть, а затем перевести на более спокойную деятельность.
- При проведении спортивных и подвижных игр строго соблюдать правила игр; начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде, избегать столкновения с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков.

Таким образом, все оборудование и инвентарь, используемые обучающимися должны устанавливаться и размещаться с учетом их полной безопасности. Оборудование должно быть исправным, безопасным и соответствовать их возрастным показателям. Помещение для тренировочных занятий должно соответствовать санитарно-гигиеническим нормам. Все обучающиеся должны находиться в поле зрения тренера-преподавателя, который должен осуществлять постоянный контроль над всеми выполняемыми спортсменами действиями.

3.4. Объемы максимальных тренировочных нагрузок

Продолжительность одного занятия при реализации Программы установлена в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки обучающихся и не может превышать:

- на этапе начальной подготовки – 2-х часов;
- на тренировочном этапе – 3-х часов.

Нормативы максимального объема тренировочных нагрузок

Этапы спортивной подготовки	Год обучения	Количество часов в неделю	Количество часов в год	Количество тренировок в неделю
Этап начальной подготовки	1	6	252	3-4
	2-3	8	336	
Тренировочный этап				
период начальной специализации	1	10	420	5-6
	2	12	504	
период углубленной специализации	3	14	588	6-9
	4	16	672	
	5	18	756	

IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПРОГРАММЫ

Для оценки результатов освоения Программы проводятся текущий контроль в течение всего учебного года, промежуточная (ежегодно, после каждого этапа (периода) обучения) и итоговая (после освоения Программы) аттестация обучающихся в сроки, определенные календарным учебным графиком.

При проведении промежуточной и итоговой аттестации обучающихся учитываются результаты освоения Программы по каждой предметной области.

По предметной области «Теория и методика физической культуры и спорта» проводится устный экзамен или тестирование.

По предметным областям: «Общая и специальная физическая подготовка», «Другие виды спорта и подвижные игры» принимаются контрольные упражнения (тесты): сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 10 секунд, подъем туловища, лежа на спине за 30 секунд, вис на перекладине с согнутыми руками, прыжок в длину с места.

Нормативы контрольных упражнений

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Группы начальной подготовки	Тренировочные группы
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 10 с (раз)	не менее 6 раз	не менее 7 раз
	Поднимание туловища за 30 с (раз)	не менее 12 раз	не менее 15 раз
Выносливость	Вис на перекладине с согнутыми руками (с)	не менее 8 сек	не менее 12 сек
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (см)	не менее 120 см	не менее 135 см

По предметной области «Избранный вид спорта» учитывается выполнение соревновательных упражнений (толчок, рывок) или требований, норм и условий Единой всероссийской спортивной классификации (наличие спортивного разряда по тяжелой атлетике).

Промежуточная аттестация считается успешно пройденной в случае, если обучающийся сдал теоретический материал, выполнил нормативы контрольных упражнений не менее чем на 75 %, справился с соревновательными упражнениями (толчком и рывком) или имеет спортивный разряд. Результаты промежуточной аттестации служат основанием для перевода обучающихся на следующий период (год) обучения.

Итоговая аттестация считается успешно пройденной в случае, если обучающийся сдал теоретический материал, выполнил нормативы контрольных упражнений не менее чем на 75 % и имеет спортивный разряд.

На основании результатов итоговой аттестации педагогический совет принимает решение о выдаче документа об окончании спортивной школы.

Перспективные обучающиеся могут быть переведены на Программу спортивной подготовки. Для перевода необходимо:

- показать высокие спортивные результаты на соревнованиях;
- выполнить требования для зачисления на Программу спортивной подготовки согласно Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта тяжелая атлетика.

V. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Список литературы

1. Верхошанский Ю.В. Принципы организации тренировки спортсменов высокого класса в годичном цикле // Теория и практика физической культуры. - 2006. - №2. - С. 24-31.
2. Дворкин Л.С. Силовые единоборства. Атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт. – Ростов на Дону: Феникс, 2001. – 384 с.
3. Дворкин Л.С. Подготовка юного тяжелоатлета. – Москва: Советский спорт, 2006. – 452 с.
4. Дворкин Л.С. Тяжелая атлетика. Учебник. – Москва: Советский спорт, 2005. - 600 с.
5. Тяжелая атлетика. Справочник. – Москва: Советский спорт, 2006.- 436 с.
6. Кубаткин В.П. Спортивная тренировка как предмет системного исследования / В.П. Кубаткин // Теория и практика физической культуры. - 2003. - №1. - С. 28-31.
7. Основы спортивной тренировки: Учебно–методическое пособие. – Волгоград: Издательство Волгоградского государственного университета, 2001. – 88 с.
8. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ. Тяжелая атлетика (мужчины и женщины). – Москва: Советский спорт, 2005. – 108 с.
9. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ. Тяжелая атлетика (женская). – Москва: Советский спорт, 2005. -104 с.
10. Ф. Делавье. Анатомия силовых упражнений для мужчин и женщин. – Москва: Риполклассик, 2006. – 144 с.
11. Беляев В.С., Бибе Л.М., Болховский Р.Н. Тяжелая атлетика. Техника классических упражнений: Учебное пособие. – М.: МГПУ, 2006. – 36с.
12. Медведев А.С. Биомеханика классического рывка и толчка и основных специально-подготовительных рывковых и толчковых упражнений/А.С. Медведев (монография). - Ижевск: Олимп Лтд. – 1997
13. Трофимова О.Г., Солоненко О.А. Силовые виды спорта: от истоков к современности: монография/ О.Г.Трофимова, О.А. Солоненко. – Ярославль: Изд-во ЯГПУ, 2010. – 151с.
14. Румянцева Э.Р., Горулев П.С. Спортивная подготовка тяжелоатлетов. Механизмы адаптации. М.: Изд. "Теория и практика физической культуры", 2005. - 260 с.
15. Дворкин Л.С. Научно-педагогические основы системы многолетней подготовки тяжелоатлетов. М.: Советский спорт, 1990. – 453 с.

Перечень Интернет-ресурсов

Министерство спорта Российской Федерации – «<http://www.minsport.gov.ru>»

Олимпийский Комитет России – «<http://olympic.ru>»

Федерация тяжелой атлетики России – «<http://www.rfwf.ru>»

Журнал "Олимп" – «<http://www.olympsport.ru>»

Спортивный клуб "Шатой" – «<http://wsport.free.fr/weightlifting.htm>»

Новости – «<http://news.sportbox.ru>», «<http://rsport.ru/weightlifting>

<http://kulturizm.info/?p=6631>

<http://wikipower.ru/index.php5>