

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ФАВОРИТ»**

Рассмотрена и согласована
на заседании
тренерского совета
Протокол № 3 от «10» марта 2023

УТВЕРЖДЕНА:
приказом директора
МАУДО «СШ «Фаворит»
№ 40 от 28 марта 2023 года



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА»**

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся – 8-18 лет

Срок реализации программы- 3 года

Составители программы:

С.А. Шмакова –
зам. директора по спортивной работе
Н.Г. Потенихина –
инструктор-методист ФСО
С.А. Хабирова- тренер
А.В. Коробов- тренер

г. Салехард, 2023

СОДЕРЖАНИЕ

I.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3 стр.
1.1	<i>Актуальность</i>	4 стр.
1.2	<i>Педагогическая целесообразность</i>	4 стр.
1.3.	<i>Цели и задачи</i>	5 стр.
1.4.	<i>Адресат Программы</i>	5-6 стр.
1.5.	<i>Ожидаемые результаты и способы их диагностики</i>	6-9 стр.
II.	МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ	9 стр.
2.1	<i>Форма организации учебно-тренировочного процесса</i>	9 стр.
2.2.	<i>Режим занятий</i>	10 стр.
2.3.	<i>Структура занятий</i>	10 стр.
2.4.	<i>Учебный план</i>	11-13 стр.
2.5.	<i>Содержание разделов подготовки</i>	13 стр.
	<i>2.5.1. Первый год обучения 2.5.2. Второй год обучения 2.5.3. Третий год обучения</i>	13-19 стр.
III.	МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	19 стр.
IV.	ТРЕБОВАНИЯ К ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ	21-23 стр.
	СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	24 стр.
	<i>Приложение (методические указания)</i>	25-32 стр.

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «тяжелая атлетика» (далее Программа) разработана на основе нормативно-правовых документов и актов:

- Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р);
- Постановление от 28.01.2021 №2 об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания";
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196);
- О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 № 533);
- Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения в области физической культуры и спорта ФГБУ «ФЦОМОФВ» от 26.05.2021 г.;
- Устав и локальные акты муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа «Фаворит».

Программа разработана для реализации в муниципальном автономном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа «Фаворит» (далее – Учреждение).

Форма обучения – очная.

Тяжёлая атлетика – это вид спорта, в котором спортсмены состязаются в поднятии тяжестей в классическом двоеборье – рывке и толчке.

Характерной чертой тяжелоатлетического вида спорта, как и других силовых видов спорта, является деление на весовые категории. Это даёт возможность спортсменам, занимающимся тяжёлой атлетикой, добиваться успеха с учётом веса тела. Другая положительная черта тяжёлой атлетики – возможность спортсмена проявить себя как в отдельно взятом классическом упражнении, так и в сумме двоеборья. Занятия с тяжестями способствуют развитию силы всех групп мышц

человека. Однако в тяжёлой атлетике, в отличие от других силовых видов спорта, необходимо проявлять скоростно-взрывную силу. Следовательно, атлету в этом виде спорта необходимо развивать не просто силу мышц, а такую силовую способность, которая бы позволила спортсмену за наименьшее время проявить максимальную силу. Вот почему об этом виде спорте ещё говорят, как о скоростно-силовом виде спорта. Подъём штанги в рывке и толчке требует проявления высокой техники исполнения этих упражнений, без чего даже очень сильный атлет не сможет успешно справиться с максимальным для себя весом. И, следовательно, тяжёлую атлетику можно отнести и к видам спорта, где необходимо проявлять координационные способности, ловкость, быстроту, внутреннее чувство движения. Но и этого будет недостаточно, если атлет не обладает волевыми качествами, решительностью и смелостью. Упражнения с тяжестями вырабатывают способность к концентрации волевых усилий, сосредоточенность, уверенность в своих силах.

1.1. Актуальность.

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

Отличительной особенностью от уже имеющихся программ является то, что в данной Программе систематизированы и обобщены методические материалы для занятий тяжёлой атлетикой и общей физической подготовкой.

1.2. Педагогическая целесообразность программы.

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

1.3. Цель и задачи.

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

Задачи:

Образовательные:

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

Развивающие:

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

Воспитательные:

- воспитывать у подростков желание самостоятельно заниматься физической культурой, сознательно применять полученные знания в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- формирование знаний, навыков и умений для самосовершенствования, самоконтроля и самопознания;
- повышение роли физической культуры и спорта в формировании ЗОЖ;
- расширение сферы спортивно-культурных контактов детей и подростков;
- профилактика асоциального поведения у подростков.

1.4. Адресат Программы

Программа рассчитана на детей 8-18 лет (мальчики, девочки).

На обучение по Программе принимаются обучающиеся, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям данным видом физкультурно-спортивной деятельности.

Прием на обучение осуществляется без сдачи предварительных тестовых испытаний на основании заявления родителей (законных представителей) поступающего.

Порядок комплектования групп регламентируется локальным актом Учреждения.

Наполняемость групп – 8-16 человек.

1.5. Ожидаемые результаты и способы их диагностики

Ожидаемый конечный результат по данной программе предполагает, что обучающийся будет:

- владеть всеми знаниями и умениями в соответствии с материалом Программы;
- знать основы анатомии и физиологии, мышечную работу, биологические процессы, влияние витаминов и пищевых добавок на организм
- уметь управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физкультурой, игровой и соревновательной деятельностью;
- уметь планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- владеть планированием учебно-тренировочной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использовать эти показатели в организации и проведении самостоятельных форм занятий;

Критерии и формы отслеживания качества знаний, умений и навыков, обучающихся в течение **первого года обучения**

№ п/п	Наименование	Форма оценки результатов
Должны знать		
1.	Правила поведения на занятиях, технику безопасности на занятиях в спортивном зале, технику страховки, интервалы при выполнении упражнений	Опрос Практические занятия
2.	Основы гигиены и питания. Основные санитарно-гигиенические требования на занятиях тяжёлой атлетикой.	Наблюдения Опрос Теоретические занятия
3.	Историю развития тяжёлой атлетики	Опрос Проведение викторины

		Теоретические занятия
4.	Основы анатомии и физиологии. Физическое развитие организма человека.	Вопросы на знание анатомии Тест на знание мышечных групп
5.	Технику правильного дыхания при выполнении упражнений с отягощениями.	Практические занятия Наблюдение Взаимоконтроль
Уметь		
1.	Правильно выполнять простые упражнения тяжёлой атлетики	Практические занятия Наблюдение Взаимоконтроль
2.	Соблюдать правильный режим дня и питания	Самоконтроль Наблюдение
3.	Правильно измерять антропометрические данные	Практические занятия

Критерии и формы отслеживания качества знаний, умений и навыков, обучающихся в течение второго года обучения

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

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

Критерии и формы отслеживания качества знаний, умений и навыков, обучающихся в течение третьего года обучения

№ п/п	Наименование	Форма оценки результатов
Должны знать		
1.	Правила поведения на занятиях, технику безопасности на занятиях в спортивном зале, технику страховки, оказание первой медицинской помощи.	Опрос Практические занятия Самоконтроль
2.	Профилактику травматизма на занятиях. Меры предосторожности при поднятии тяжестей	Устный опрос Практические занятия Теоретические занятия
3.	Историю развития силовых видов спорта обзорно	Опрос Кроссворд, викторина Теоретические занятия
4.	Основы анатомии и физиологии, мышечную работу, биологические процессы	Тест Теоретические занятия Практические занятия

5.	Методику построения тренировочных занятий	Практические занятия
Уметь		
1.	Совершенствовать технику выполнения усложненных упражнений тяжёлой атлетики. Правильно и технично выполнять упражнения со штангой.	Наблюдение Сдача нормативов по СФП Исправление ошибок Практические занятия
2.	Совершенствовать развитие физических качеств самостоятельно	Практические занятия Сдача нормативов по СФП
3.	Самостоятельно составлять комплексы упражнений для занятий	Практические занятия Наблюдение
4.	Самостоятельно выполнять страховочные действия при выполнении упражнений силового троеборья.	Практические занятия Наблюдение

II. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

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

2.1. Форма организации учебно-тренировочного процесса

Основной формой организации учебной деятельности является групповое занятие. В рамках групповых занятий в целях достижения оптимального результата используются следующие методы:

- фронтальный;
- работа в парах, тройках, малых группах;
- индивидуальная работа;
- круговая тренировка;
- подвижные игры.

В процессе реализации Программы используются и другие формы организации деятельности воспитанников, такие как участие в соревнованиях, показательные выступления.

Методы обучения: наглядные (показ, демонстрация), практические (тренировочные упражнения)

2.2. Режим занятий

Учебно-тренировочный процесс в Учреждении ведется в соответствии с годовым учебным планом, рассчитанным на 36 учебных недель (с 1 сентября).

Режим занятий: Продолжительность тренировочных занятий в течение учебного года, следующая: при нагрузке 6 часов занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа (6 академических часов в неделю).

Продолжительность одного академического часа- 45 минут.

Расписание занятий составляется отделом спортивной подготовки и физкультурно-оздоровительной работы совместно с тренерами-преподавателями, по представлению расписания, с учётом наиболее благоприятного режима тренировочных занятий и отдыха обучающихся, их возрастных особенностей, возможностей использования спортивных объектов и утверждается директором Учреждения.

Объём и сроки реализации программы: программа рассчитана на 3 года обучения, годовой объём Программы 144 часов. По окончании обучения, обучающиеся могут быть отчислены из спортивной школы или зачислены на начальный этап реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

2.3. Структура занятия

Структура тренировочного занятия состоит из трёх частей:

Вводная (сообщение целей, задач занятия, теоретическая часть).

Основная (атлетическая тренировка на основные и дополнительные мышечные группы, СФП, ОФП);

Заключительная (упражнения на расслабление, растяжку, висы)

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

- словесные методы обучения (теоретические знания по Программе);
- наглядные методы обучения (демонстрация иллюстраций, видео);
- метод показа: целостно и по частям тренер-преподаватель показывает изучаемые упражнения, либо сложный элемент поэтапно;
- практические методы обучения;
- метод рассказа и показа (тренер-преподаватель одновременно показывает упражнение, рассказывает о технике выполнения данного элемента и технических ошибках);

- метод контроля (самоконтроль, взаимоконтроль, умение работать в паре, находить допущенные ошибки, неточности, правильно страховаться при выполнении сложных технических элементов);
- методы специальной физической подготовки – методическое обеспечение;
- методы, используемые в процессе учебно-тренировочного занятия.

Формы учебной и воспитательной деятельности:

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

2.4. Учебный план

Календарный годовой учебный план составлен из расчета 4-х-часовой учебной нагрузки на группу в неделю (144 часа в год).

Учебный план первого года обучения

№	Наименование темы	Количество часов		
		теория	практика	всего
1.	Введение. Физическая культура и спорт в России	1		1
2.	Краткий обзор развития силовых видов спорта за рубежом и в России	1		1
3.	Влияние физических упражнений на организм занимающихся	1		1
4.	Гигиена, закаливание, питание и режим занимающихся	1		1
5.	Врачебный контроль, первая помощь	1		1
6.	Понятие о технике и методике тренировочного процесса	2		2
7.	Правила соревнований	3		3
8.	Общая физическая подготовка: общеразвивающие упражнения занятия другими видами спорта		60 8	68
9.	Специальная физическая подготовка: изучение и совершенствование техники		40	66

	выполнения упражнений со штангой развитие специальных качеств		26	
10.	Участие в соревнованиях	Согласно календарному плану		
	Итого:	10	134	144

Учебный план второго года обучения

№	Наименование темы	Количество часов		
		теория	практика	Всего
1.	Развитие тяжелой атлетики на современном этапе	1		1
2.	Влияние тяжелой атлетики на организм	1		1
3.	Гигиена, закаливание, питание и режим тяжелоатлета	1		1
4.	Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж, первая помощь	1		1
5.	Моральная и психологическая подготовка спортсмена.	1		1
6.	Основные принципы методики тренировки	1		1
7.	Роль ОФП и СФП в спортивном совершенствовании атleta	1		1
8.	Организация и проведение соревнований	1		1
9.	Общая физическая подготовка: общеразвивающие упражнения занятия другими видами спорта		60 8	68
10.	Специальная физическая подготовка: изучение и совершенствование техники выполнения упражнений со штангой		60	60
11.	Тренерская и судейская практика	4	4	8
12.	Участие в соревнованиях	Согласно календарному плану		
	Итого:	12	132	144

Учебный план третьего обучения

№	Наименование темы	Количество часов
1.	Гигиена, питание, закаливание и режим тяжелоатлета	1
2.	Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж, первая помощь	1
3.	Моральная и психологическая подготовка	1
4.	Техника, тактика, методика	2
5.	Роль ОФП и СФП в спортивном совершенствовании атлета	1
6.	Понятие об общих принципах планирования тренировочных занятий	1
7.	Организация и проведение соревнований	1
Итого:		8
	Содержание занятий – практика	
8.	Общая физическая подготовка: общеразвивающие упражнения	44
9.	Специальная физическая подготовка: изучение и совершенствование техники выполнения упражнений со штангой	86
10.	Инструкторская и судейская практика	6
11.	Участие в соревнованиях	Согласно календарному плану
Итого:		136
ВСЕГО:		144

2.5 Содержание разделов подготовки

2.5.1. Первый год обучения

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

1. Краткий обзор развития физической культуры и спорта в России.
 2. Краткий обзор развития силовых видов спорта в России и за рубежом.
 3. Историческая справка о становлении и развитии тяжелой атлетики в России и за рубежом, рассказ о выдающихся атлетах современности.
 4. Влияние физических упражнений на организм обучающегося.
 5. Влияние физических упражнений на развитие: костно-мышечной системы, сердечно-сосудистой системы, дыхательной системы и нервной деятельности обучающегося.
 6. Гигиена, закаливание, питание и режим обучающегося. Понятие о личной и общественной гигиене, об органах пищеварения и питании спортсмена, знакомство с режимом обучающегося спортом, рассказ о способах закаливания организма.
 7. Врачебный контроль и первая помощь.
Понятие о врачебном контроле, об обязательном прохождении периодических медицинских осмотров. Первая помощь пострадавшему, знакомство со способами оказания первой медицинской помощи.
 8. Понятие о:
 - технике и методике проведения тренировочного процесса;
 - теоретическое представление о технике и методике проведения тренировочных занятий с использованием видео, фотографий и устного рассказа.
 9. Моральный облик спортсмена: понятие о чувствах коллективизма, ответственности, развитии сознательной дисциплины, чувстве долга.
 10. Правила соревнований. Рассказ о правилах выполнения классических упражнений, правила проведения соревнований.
 11. Общая физическая подготовка - ОФП. Значение ОФП в тренировке тяжелоатлета. Средства ОФП: подвижные игры; эстафеты; спортивные игры; футбол, баскетбол; легкая атлетика, включающая в себя: бег на короткие дистанции, различные виды прыжков.
 12. Специальная физическая подготовка. Упражнение на развитие быстроты, силы, взрывной силы, ловкости и координации движений. Средствами достижения являются: бег – 20-30 м., челночный бег, прыжки в длину и другие.
- Изучение и совершенствование техники. Создание четкого представления о правильном техническом выполнении классических и специально-вспомогательных учреждений. Обучение последовательности и постепенности освоения технических приемов. Соблюдение принципа систематичности в изучении и формировании двигательных навыков, закрепление данных за счет более глубокого изучения элементов выполняемых упражнений.

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

2.5.2. Второй год обучения

Задачи: дальнейшее укрепление здоровья, повышение уровня всесторонней и специальной физической подготовленности, развитие двигательных и воспитание моральных и волевых качеств, изучение и совершенствование техники тяжёлой атлетики, приобретение необходимого опыта участия в соревнованиях, приобретение знаний и навыков тренера и судьи.

Развитие тяжелой атлетики на современном этапе.

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

1. Влияние тяжелой атлетики на организм занимающихся.

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

2. Гигиена, закаливание, питание и режим тяжелоатлета.

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

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

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

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

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

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

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

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

Первая помощь: понятие о травмах. Причины спортивного травматизма.

4. Моральная и психологическая подготовка тяжелоатлета.

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

Психологическая характеристика спортивной деятельности тяжелоатлета.

5. Техника основных и вспомогательных упражнений.

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

6. Основные принципы методики тренировки.

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

7. Роль ОФП и СФП в спортивном совершенствовании атleta.

Понятие об общей и специальной физической подготовки тяжелоатлета. Требования к ОФП и СФП тяжелоатлета. Средства ОФП: подвижные игры; эстафеты; спортивные игры; футбол, баскетбол; легкая атлетика, включающая в себя: бег на короткие дистанции, различные виды прыжков, кроссы.

8. Понятие о периодах подготовки тяжелоатлета.

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

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

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

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

9. Оборудование мест занятий.

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

10. Инструкторская и судейская практика.

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

3.5.3. Третий год обучения

Задачи: дальнейшее повышение всестороннего физического развития, совершенствование качеств, необходимых тяжелоатлету, совершенствование техники тяжёлой атлетики, повышение волевых качеств и психологической подготовленности, приобретение соревновательного опыта, приобретение знаний и навыков судьи.

1. Влияние занятий силовыми видами спорта на организм обучающегося.

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

2. Гигиена, питание, закаливание, режим атлета.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

4. Моральная и психологическая подготовка.

Понятие о воле и волевых качествах, проявляемые в экстремальных ситуациях. Характеристика волевых качеств: целеустремленность, настойчивость и упорство, решительность, смелость, выдержка, самообладание, инициативность и самостоятельность. Пути психологической подготовки тяжелоатлета к соревнованиям. Особенности проявления эмоционально-волевых качеств тяжелоатлетом – на соревнованиях.

5. Техника, тактика, методика.

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

Методика: тренировочные нагрузки. Характеристика нагрузок по объему, интенсивности, координационной сложности. Методика определения объема и интенсивности нагрузки в тяжелой атлетике. Понятие о тренировочном весе штанги: основном, оптимальном, субмаксимальном и максимальном. Разминка на занятиях и соревнованиях. Понятие о вырабатываемости организма.

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

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

6. Роль ОФП и СФП в спортивной тренировке.

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

7. Понятие об общих принципах планирования тренировочных занятий.

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

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

Организация и проведение соревнований.

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

8. Инструкторская и судейская практика.

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

III. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Требования к оборудованию и спортивному инвентарю, спортивной экипировке, необходимые для реализации Программы

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Оборудование, спортивный инвентарь			
1.	Бокс плиометрический мягкий (различной высоты)	комплект	1
2.	Весы электронные (до 200 кг)	штук	1
3.	Возышение для помоста (подставка под ноги)	штук	1
			на помост
4.	Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)	комплект	3
5.	Гири спортивные (8 кг, 16 кг, 24 кг, 32 кг)	комплект	1
6.	Гриф тяжелоатлетический 5 кг	штук	1
			на помост
7.	Гриф тяжелоатлетический 10кг	штук	1
			на помост
8.	Гриф тяжелоатлетический (женский) 15 кг	штук	1 на помост
9.	Гриф тяжелоатлетический (мужской) 20кг	штук	1 на помост
10.	Диск тяжелоатлетический 2,5 кг (диаметр 45см)	штук	2 на гриф
11.	Диск тяжелоатлетический 5кг (диаметр 45 см)	штук	2 на гриф
12.	Диск тяжелоатлетический 0,5кг (диаметр 9,7-13,7см)	штук	2 на гриф

13.	Диск тяжелоатлетический 1кг (диаметр11.8-16см)	штук	2 на гриф
14.	Диск тяжелоатлетический 1,5кг(диаметр13.9-17,5см)	штук	2 на гриф
15.	Диск тяжелоатлетический 2кг(диаметр 15,5-19см)	штук	2 на гриф
16.	Диск тяжелоатлетический 2,5кг(диаметр19-22см)	штук	2 на гриф
17.	Диск тяжелоатлетический 5кг(диаметр23-26см)	штук	2 на гриф
18.	Диск тяжелоатлетический 10кг(диаметр45см)	штук	2 на гриф
19.	Диск тяжелоатлетический 15кг(диаметр45см)	штук	2 на гриф
20.	Диск тяжелоатлетический 20кг(диаметр45см)	штук	2 на гриф
21.	Диск тяжелоатлетический 25кг(диаметр45см)	штук	2 на гриф
22.	Замки для тяжелоатлетического грифа(по2.5кг)	комплект	1 на гриф
23.	Зеркало настенное (0,6х2 м)	штук	1 на помост
24.	Магнезия	кг	0,5 на человека
25.	Магнезница	штук	1
26.	Мяч набивной(медицинбол)(от1 до5 кг)	комплект	1
27.	Мат гимнастический	штук	1 на помост
28.	Ноутбук	штук	1
29.	Плинты тяжелоатлетические	комплект	1 на помост
30.	Помост тяжелоатлетический тренировочный	комплект	1
31.	Скамейка гимнастическая	штук	1
32.	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
33.	Стенка гимнастическая	штук	1
34.	Стойка для хранения грифов для штанги	штук	1
35.	Стойка для хранения дисков для штанги	штук	1
36.	Стойки для выполнения упражнений со штангой	штук	1

IV. ТРЕБОВАНИЯ К ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

Тренер-преподаватель и обучающиеся, должны строго соблюдать установленные в Учреждении правила поведения, режим труда и отдыха, правила пожарной, антитеррористической безопасности, гигиены и санитарии, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

При проведении тренировок необходимо учитывать следующие опасные факторы:

- травмы при проведении тренировок на неисправных, непрочно установленных и незакрепленных тренажерах и тяжелоатлетических станках, штангах;
- травмы при нарушении правил использования тренажеров, тяжелоатлетических станков, штанг, другого спортивного оборудования;
- лица, проходящие спортивную подготовку во время тренировки, должны быть в специальной спортивной экипировке и спортивной обуви с нескользкой подошвой.

Спортивный (тренажёрный) зал для тренировок должен быть оснащен огнетушителями, автоматической системой пожарной сигнализации и мед. аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

На каждый тренажер (станок) должна быть инструкция по безопасности использования. О каждом несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру, который информирует о несчастном случае администрацию Учреждения и принимает меры по оказанию первой помощи пострадавшему.

Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

В случае легкой травмы тренер должен оказать помощь пострадавшему. К лицам, получившим средние и тяжелые травмы во время занятий, необходимо срочно вызвать скорую помощь. До прибытия скорой помощи пострадавшему должна быть оказана первая доврачебная помощь в соответствии с инструкцией по первой доврачебной помощи, действующей в Учреждении;

Обучающиеся, нарушающие правила безопасности, отстраняются от тренировок.

Знание и выполнение требований и правил техники безопасности входит в должностные обязанности тренера-преподавателя, а их несоблюдение влечет за собой, в зависимости от последствий нарушения, виды ответственности, установленные

законодательством РФ (дисциплинарная, материальная, уголовная).

Требования безопасности перед началом занятий:

- тщательно проветрить спортивный зал;
- проверить исправность и надежность установки и крепления всех тренажеров, станков;
- проверить экипировку лиц, проходящих спортивную подготовку;
- постараться выявить любые, даже незначительные отклонения в состоянии здоровья лиц, для принятия профилактических мер (освобождение от занятий, снижение нагрузки).

Тренировочные занятия в спортивном зале начинаются и проходят только под руководством тренера-преподавателя согласно расписанию, во время тренировочного процесса обучающиеся:

- соблюдать правила ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены;
- начинать выполнение упражнений на тренажерах, станках, со штангой и заканчивать их только по команде (сигналу) тренера-преподавателя;
- не выполнять упражнения на неисправных, непрочно установленных и ненадежно закрепленных тренажерах (станках);
- соблюдать дисциплину, строго выполнять правила использования тренажеров, станков, штанг, учитывая их конструктивные особенности;
- внимательно слушать и выполнять все команды тренера, самовольно не предпринимать никаких действий;
- соблюдать установленные режимы занятий и отдыха.

Требования безопасности в аварийных ситуациях:

При возникновении неисправности в работе тренажера (станка), штанги или их поломки, прекратить занятия, сообщить об этом тренеру или администрации Учреждения. Занятия продолжать только после устранения неисправности.

При получении травмы немедленно сообщить об этом администрации Учреждения, оказать первую помощь пострадавшему, составить акт о несчастном случае и при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

При возникновении пожара немедленно эвакуировать обучающихся из спортивного зала согласно схеме эвакуации, при условии их полной безопасности. Все эвакуированные проверяются в месте сбора по имеющимся поименным спискам. Сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть и приступить к тушению пожара с помощью первичных средств пожаротушения.

При оказании первой доврачебной помощи следует руководствоваться приемами и способами, изложенными в инструкции по первой до врачебной помощи, действующей в Учреждении.

Поведение и действие всех должностных лиц в условиях аварийной ситуации должны быть объективными, без провокации паники, быстрыми и эффективными.

Требования безопасности до окончания занятия:

- привести в исходное положение все тренажеры, станки и штанги, проверить их исправность;
- проветрить спортивный зал;
- снять спортивную одежду и обувь, тщательно вымыть лицо и руки с мылом или принять душ.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Список литературы для тренера-преподавателя:

1. Белая Н. А. Лечебная физкультура и массаж: Учебное пособие. – М.: Издательство «Советский спорт», 2006. – 272 с.
2. Бирюков А. А. Массаж – спутник здоровья. М.: 1992 г.
3. Вайцеховский С. М. Книга тренера. – М.: ФиС, 1971 г.
4. Воробьев Р. И. Питание и здоровье. – М.: 1990 г.
5. Воробьев А. Н. Тяжелая атлетика. – М.: «Физкультура и спорт», 1988 г.
6. Матвеев Л. П. Основы спортивной тренировки. – М.: ФиС, 1977 г.
7. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера. – М.: Астрель, 2002.
8. Шейко Б. И. Методика подготовки начинающих. // Олимп. 1999

Список литературы для обучающихся и родителей:

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

Методические указания по выполнению упражнений

1. Обучение технике рывка.

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

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

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

Наиболее распространенным методами обучения считаются:

- прямой метод;
- концентрический метод;
- метод обучения, в обратной последовательности.

Прямой метод

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

Концентрический метод

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

Метод обратной последовательности

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

Обучение опорному подседу и вставанию

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

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

Обучение безопорному подседу.

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

Тоже выполнять с потерей равновесия в и.п. вперед и назад.

Обучение подготовке к подседу.

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

Обучение подрыву.

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

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

Обучение подведению коленей.

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

Обучение подъему до уровня коленей.

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

Обучение стартовому положению.

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

2. Обучение технике толчка.

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

Обучение технике подъема штанги на грудь.

Обучение проводится по концентрическому методу.

Обучение подрыву.

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

и немного назад. Штанга движется как можно ближе к телу с максимально возможным ускорением.

Обучение подседу.

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

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

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

Вставание из подседа.

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

Обучение подведению коленей.

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

Старт – тяга до коленей.

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

Обучение стартовому положению.

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

Толчок от груди.

Обучение стартовому положению для толчка от груди.

Обучение ведется, беря штангу со стоек.

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

Обучение полуприседу.

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

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

Обучение толчку.

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

Обучение подседу.

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

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

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

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

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

Прочность положения туловища достигается прогибанием его в поясничной части.

Обучение вставанию со штангой из подседа и фиксации.

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

Основные упражнения специально-физической подготовки (СФП).

1. Упражнения для повышения результата в рывке двумя руками.

Рывок в стойку;

Рывок с полуприседом;

Тяга рывковая;

Рывок с виса;

Протягивание;

Уходы и приседания со штангой на выпрямленных вверх руках.

2. Упражнения для повышения результата в толчке.

а) упражнение для подъема штанги на грудь.

подъем штанги на грудь в стойку;

подъем штанги на грудь с полуприседом;

подъем штанги на грудь с виса;

подъем штанги на грудь с плитов;

тяга толчковая (быстрая, медленная);

приседания со штангой от груди.

б) упражнение для толчка штанги от груди.

швунг

полутолчок

швунг (из-за головы)

толчок из-за головы

приседание с поднятой вверх штангой «Ножницами»

3. Упражнение для развития отдельных мышечных групп.

приседание со штангой на плечах, на груди

наклоны.

Специально-вспомогательные упражнения.

Упражнения для развития силы.

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.

Приседание со штангой на выпрямленных верх руках, упражнение выполняется со штангой в рывковом хвате и предназначено для развития мышц, участвующих при вставании из подседа.

Наклоны туловища со штангою - 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,держивающих штангу на груди, что имеет большое значение для толчка от груди.

Толчок штанги из-за головы. Упражнение укрепляет мышцы туловища рук и ног, способствуя прочному закреплению рук в плечевых и локтевых суставах и обеспечивает точное направление штанги строго вверх.

Управление для развития чувства равновесия.

1. Ходьба вперед, усложняемая исходными положениями рук (на поясе, к плечам, вверх), движениями на каждый шаг, перешагиванием через веревочку на разной высоте и подлезанием под нее; грузом в одной руке, вытянутой в сторону и в обеих руках, поднятых вверх; поворотами и наклонами туловища.

2. Ходьба назад, осложняемая исходными положениями рук на каждый шаг, грузом, удерживаемым различным образом.

3. Ходьба боком, опираясь серединой ступни. Затем на носках, осложняемая исходными положениями рук, движениями рук на каждый шаг, грузом.

Упражнения для развития гибкости.

Упражнение для развития подвижности в суставах рук:

- взять палку за середину одной рукой, согнутой в локте до прямого угла. Из этого положения делать повороты кисти до отказа;

- поднять на грудь штангу узким хватом, вывести локти вперед. Из этого положения производить пружинящие движения с небольшой амплитудой сгибания и разгибания в локтях, стремясь коснуться штангой груди;
- круги прямыми руками с полной амплитудой;
- взять палку широким хватом, поднять вверх и отпустить за спину. По мере увеличения гибкости хват постепенно суживать, начинать с пружинящих движений.

Упражнение для развития подвижности в суставах ног и позвоночника:

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

Упражнение для развития быстроты:

- 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 выносливости.
- кроссы, ходьба по пересеченной местности, плавание, гребля, спортивные игры, катание на лыжах, коньках.

Упражнение для развития взрывной силы:

прыжки в глубину с последующим отталкиванием

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

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

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

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

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

Порядок проведения соревнований.

1. Взвешивание участников перед началом соревнований и отнесение их к соответствующим весовым категориям:

Юноши: до 34 кг, до 38 кг, до 42 кг, до 46 кг, до 50 кг, до 56 кг, до 62 кг, до 69 кг, до 77 кг, до 85 кг , до 94кг, до 105 кг, и свыше 105 кг;

Девушки: до 36 кг, до 40 кг, до 44 кг, до 48 кг, до 53 кг, до 58 кг, до 63 кг, до 69 кг, и свыше 69 кг.

2. Определение порядка выступления спортсменов по весовым категориям.
3. Подготовка помоста для выполнения упражнений, штанга с дисками от 1,25 до 25 кг (по 2 шт.), бригада судей (старший и 2 боковых) и ассистентов (2-5 человек), секретарь.
4. Разминка перед началом каждого соревновательного упражнения.
5. Выполнение упражнений: 3 попытки в каждом упражнении, засчитывается наиболее удачная. После каждой попытки секретарю заказывается следующий вес.
6. После окончания 2 упражнений суммируются 2 лучших результата и подводятся итоги по каждой весовой категории.

Особенности занятий тяжелой атлетикой

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