

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ГОРЛОВКА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ГОРОДА ГОРЛОВКИ «ШКОЛА № 55»

РАССМОТРЕНО:

на заседании педагогического
совета

протокол № 2 от 31.08. 2022
год.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора

_____ Е.А. Загоруйко

«31» августа 2022 года

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ Г. ГОРЛОВКИ
«ШКОЛА № 55»

_____ И.Ю. Нерская
«31» августа 2022 года № 134



**РАБОЧАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
КРУЖКА ПО ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКЕ
МБОУ Г. ГОРЛОВКИ «ШКОЛА № 55»
на 2022-2023 учебный год**

Возраст детей- 10-18 лет

Срок реализации программы- 2года

Составитель программы:
Соболев Максим Дмитриевич

Горловка, 2022 год

Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
2. Учебно-тематический план.....	9
3. Содержание изучаемого курса.....	11
4. Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы...16	
5. Список литературы.....	20
6. Приложения.....	21

1. Пояснительная записка.

Дополнительная образовательная программа секции «Тяжёлая атлетика» имеет *физкультурно-спортивную направленность*.

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 педагогом задачи, выступая на соревнованиях. А так же 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. Настоящая программа предложена для реализации в подростковом клубе по месту жительства. Специфика функционирования клубов дает возможность подросткам добиваться отличных показателей по физической культуре, но так же является средством воспитания, социализации и приобщения к здоровому образу жизни, что в наше время очень актуально.

Педагогическая целесообразность программы.

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

Адресат программы: Программа рассчитана на 2 года и является системой многолетней подготовки юных спортсменов и адресована тренерско-преподавательскому составу, работающему с юношами и девушками 10-18 летнего возраста, учащимися общеобразовательных школ.

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, сердечнососудистой 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, занимающихся в объединении;
- Профилактика асоциального поведения у подростков.

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

Объем и срок выполнения программы

Срок реализации – 2 года.

Программа рассчитана на 36 учебных недель

Учебные группы комплектуются по желанию обучающихся в возрасте от 10 до 18 лет, имеющих медицинский допуск к занятиям тяжёлой атлетикой.

Возможно зачисление в группу второго или третьего года обучения, минуя предыдущий год обучения, на основании сдачи контрольных нормативов.

Наполняемость групп 12-15 человек.

Процесс обучения разбивается на следующие этапы:

- подготовительный этап – 1-й год обучения;
- начальная подготовка – 2-й год обучения;

Форма занятий групповая.

Режим занятий

Недельный тренировочный цикл предусматривает нагрузку 2 раза в неделю по Академическому часу.

Нагрузка в год составляет 72 часов для каждого года обучения, с продолжительностью учебного занятия 45 мин

Структура занятия состоит из 3-х 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).

Формы и методы обучения.

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

- словесные методы обучения (теоретические знания по образовательной программе);
- наглядные методы обучения (демонстрация иллюстраций, плакатов, фотографий);
- метод показа: целостно и по частям педагог показывает изучаемые упражнения, либо сложный элемент поэтапно (приложение 2);
- практические методы обучения;
- метод рассказа и показа (педагог 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 страховать при выполнении сложных технических элементов);
- методы специальной физической подготовки – методическое обеспечение;
- методы используемые в процессе учебного занятия.

Формы учебной и воспитательной деятельности:

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

Ожидаемые результаты и способы их диагностики:

**Критерии и формы отслеживания качества знаний, умений и навыков,
обучающихся в течение 1-го года обучения**

№п/п	Наименование	Форма оценки результатов
<i>Должны знать</i>		
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
<i>Уметь</i>		
1.	Правильно выполнять простые упражнения тяжёлой атлетики	Практические занятия Наблюдение Взаимоконтроль
2.	Соблюдать правильный режим дня и питания	Самоконтроль Наблюдение Теоретические занятия
3.	Правильно измерять антропометрические данные	Практические занятия

Критерии и формы отслеживания качества знаний, умений и навыков, обучающихся в течение *2-го года обучения*

№п/п	Наименование	Форма оценки результатов
<i>Должны знать</i>		
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 организма в период взросления подростков	Тест Теоретические занятия
5.	Технику правильного дыхания при выполнении упражнений на расслабление	Практические занятия Наблюдение
<i>Уметь</i>		
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

Ожидаемый конечный результат по данной программе предполагает что ребенок будет:

- владеть всеми знаниями и умениями в соответствии с материалом дополнительной образовательной программы «Тяжёлая атлетика»;
- 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;
- оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности;
- максимально проявлять волевые усилия при выполнении тестовых упражнений и сдаче контрольных нормативов по тяжёлой атлетике;
- уметь планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- владеть планированием учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- воспринимать спортивное соревнование как культурно-массовое зрелищное мероприятие;
- владеть широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физкультуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использовать эти показатели в организации и проведении самостоятельных форм занятий;

2. Учебно-тематический план

Календарный годовой учебный план составлен из расчета 2 -часовой учебной нагрузки на учебную группу в неделю (72 часов).

Учебный план секции тяжелая атлетика разработана в соответствии со статьей 67 Закона Донецкой Народной Республики «О физической культуре и спорте», на основе Государственного стандарта спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика», утверждённого приказом Министерства молодежи, спорта и туризма ДНР от 22 июня 2020года № 01-09/118 «Об утверждении Государственного стандарта спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика».

Учебный план дополнительной образовательной программы «Тяжёлая атлетика» 1-й год обучения

№	Наименование темы	Количество часов		
		теория	практика	всего
1.	Физическая культура и спорт в Республике	1		1
2.	Влияние упражнений с отягощениями на организм спортсмена	1		1
3.	Гигиена, средства восстановления, режим питания	1		1
4.	Основы техники выполнения упражнений	1		1
5.	Психологическая подготовка спортсменов	1		1
6.	Правила соревнований, их организация и проведение	1		1
7.	Медико-биологические основы тренировок	1		1
8.	Методика тренировки	1		1
9.	Зачет по теоретической подготовке	1		1
10.	ОФП: - общеразвивающие упражнения - упражнения из других видов спорта		14 3	17
11.	СФП: - изучение техники тяжелоатлетических упражнений - развитие физических качеств		24 12	36
12.	Тренерская и судейская практика		2	2
13.	Участие в соревнованиях		3	3
14.	Контрольные испытания по физической подготовке		3	3
15.	Специальные восстановительные мероприятия		2	2
	Итого	9	63	72

Учебный план дополнительной образовательной программы «Тяжёлая атлетика» 2-й год обучения

№	Наименование темы	Количество часов		
		теория	практика	всего
1.	Физическая культура и спорт в Республике	1		1
2.	Влияние упражнений с отягощениями на организм спортсмена	1		1
3.	Гигиена, средства восстановления, режим питания	1		1
4.	Основы техники выполнения упражнений	1		1
5.	Психологическая подготовка спортсменов	1		1
6.	Правила соревнований, их организация и проведение	1		1
7.	Медико-биологические основы тренировок	1		1
8.	Методика тренировки	1		1
9.	Зачет по теоретической подготовке	1		1
10.	ОФП: - общеразвивающие упражнения - упражнения из других видов спорта		25 3	28
11.	СФП: - изучение техники тяжелоатлетических упражнений - развитие физических качеств		15 10	25
12.	Тренерская и судейская практика		2	2
13.	Участие в соревнованиях		3	3
14.	Контрольные испытания по физической подготовке		3	3
15.	Специальные восстановительные мероприятия		2	2
	Итого	9	63	72

3. Содержание изучаемого курса

1-го года 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 ДНР.
2. Краткий обзор развития силовых видов спорта в ДНР, России и за рубежом.
3. Историческая справка о становлении и развитии тяжелой атлетики в ДНР, России и за рубежом, рассказ о выдающихся атлетах современности.
4. Влияние физических упражнений на организм занимающегося.
5. Влияние физических упражнений на развитие: костно-мышечной системы, сердечно-сосудистой системы, дыхательной системы и нервной деятельности занимающихся.
6. Гигиена, закаливание, питание и режим занимающегося. Понятие о личной и общественной гигиене, об органах пищеварения и питании спортсмена, знакомство с режимом занимающегося 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 фотографий, диаграмм 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, об организации судейства и правил 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, кроссы.
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 (см. приложение 3).

13. Участие в соревнованиях. Первое знакомство с организацией проведения соревнований.

2-го года 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, выполнение нормативов 3, 2 и 1 юношеских разрядов.

1. Развитие тяжелой атлетики на современном этапе.

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

2. 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.

3. 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.

4. 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-связный аппарат.

Первая помощь: понятие о травмах. Причины спортивного травматизма.

5. 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.

6. Техника основных и вспомогательных упражнений.

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

7. Основные принципы методики тренировки.

Методика совершенствования технических действий тяжелоатлета.

Последовательность, постепенность и многократность повторений подъемов штанги в соответствии с принципами и методикой обучения.

8. Роль ОФП и СФП в спортивном совершенствовании атлета.

Понятие об общей и специальной физической подготовке тяжелоатлета. Требования к ОФП и СФП тяжелоатлета. Характеристика основных средств ОФП и СФП.

9. 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 правильно продолжительность переходного периода составляет 5-10 дней во время которых значительно снижаются нагрузки в упражнениях со штангой, в большей степени используются спортивные игры и другие упражнения, создавая этим активный отдых.

11. Оборудование мест занятий.

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

12. Организация и проведение соревнований.

Организационные мероприятия по проведению соревнований, календарный план соревнований. Положение о соревнованиях. Назначение судей, работа секретариата.

13. Инструкторская и судейская практика.

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

Выполнение нормативов в определенных учреждениях к концу учебного года.

Проведение классификационных соревнований.

Календарные учебные графики на 2 года обучения дополнительной образовательной программы «Тяжёлая атлетика»

1-й год обучения

периоды	месяцы												Всего за год
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
	начальная подготовка												
Количество недель	4	4	4	4	4	4	4	4	4	-	-	-	36
Количество занятий	8	8	8	8	8	8	8	8	8	-	-	-	72
Количество учебных часов	8	8	8	8	8	8	8	8	8	-	-	-	72ч
Объем по видам подготовки (в часах)													
Теоретическая	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-	-	9 ч.
Общая физическая	1	2	2	2	2	2	2	2	2	-	-	-	17 ч.
Специальная физическая	5	5	4	5	5	4	3	2	3	-	-	-	36 ч
Контрольные испытания по физической подготовке	1								2				3 ч
Тренерская и судейская практика							2						2ч
Специальные восстановительные мероприятия			1			1							2ч
Соревнования								3					3 ч

2-й год обучения

периоды	месяцы												Всего за год
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
	начальная подготовка												
Количество недель	4	4	4	4	4	4	4	4	4	-	-	-	36
Количество занятий	8	8	8	8	8	8	8	8	8	-	-	-	72
Количество учебных часов	8	8	8	8	8	8	8	8	8	-	-	-	72ч
Объем по видам подготовки (в часах)													
Теоретическая	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-	-	9 ч.
Общая физическая	3	4	3	3	4	3	3	2	3	-	-	-	28 ч.
Специальная физическая	3	3	3	3	3	3	3	2	2				25 ч
Контрольные испытания по физической подготовке	1								2				3 ч
Тренерская и судейская практика			1			1							2ч
Специальные восстановительные мероприятия				1			1						2ч
Соревнования								3					3ч

4. Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы.

Тема	Формы занятий	Приемы и методы организации образовательного воспитательного процесса	Дидактический материал	Техническое оснащение	Формы подведения итогов
1. Физическая культура и спорт в Республике 2. Влияние упражнений с отягощениями на организм спортсмена 3. Гигиена, средства восстановления, режим питания	Теоретическое занятие	Лекция с элементами беседы, экскурсия по клубу.	Иллюстрированный материал, фотопрезентации	Тренажерный, спортивный залы	Беседа с элементами опроса
4. Основы техники выполнения упражнений. 5. Психологическая подготовка спортсменов. 6. Правила соревнований, их организация и проведение	Теоретическое, комбинированное занятие	Лекция, беседа, создание проблемных ситуаций, показ приемов и их объяснение, наглядный показ и объяснение, задания для работы в группах.	Иллюстрированный и наглядный материал.	Тренажерный зал	Опрос, оценка выполненных заданий
7. Медико-биологические основы тренировок. 8. Методика тренировки	Теоретическое, практическое занятие	Лекция, объяснение, показ, наблюдение, практические задания, анализ и	Иллюстрированный материал и наглядный	Тренажерный зал	

9. Зачет по теоретической подготовке.		самоанализ выполненных заданий. Контроль и самоконтроль.	материал, фотопрезентация.		Опрос, оценка.
10. ОФП, СФП.	Тренировочное занятие	Объяснение, показ, наблюдение, практическое выполнение упражнений.	Комплексы, Индивидуальные тренировочные маршруты	Тренажерный зал	Диагностика (начальная, промежуточная, итоговая)
11. Специальные восстановительные мероприятия. 12. тренерская и судейская практика.	Комбинированное занятие (теоретическое и практическое)	Лекция с элементами беседы, , организация работы в микрогруппах, в парах, участие в соревнованиях в качестве помощника судьи.	Иллюстративный и наглядный материал	Тренажерный зал	Тестирование зачет.
13. Выполнение контрольных нормативов	Итоговое занятие	Инструктаж, сдача и прием нормативов.	Зачетные карты	Тренажерный зал	Контрольное занятие
14. Соревнования по тяжелой атлетике.	Соревнования	Инструктаж, выполнение соревновательных нормативов	Протоколы соревнований	Спортивный зал, тренажеры	Награждение победителей

- Наглядный материал – стенды «Техника выполнения упражнений»; «Мышечные группы», «Типы телосложения», плакаты «Анатомия мышц».
- Методические разработки: «Правила соревнований по тяжелой атлетике», «Положения соревнований».
- Портфолио объединения (фотографии детей с соревнований, грамоты, дипломы).
- Таблицы диагностики и сдачи контрольных нормативов по ОФП, СФП (приложение 1 и 2);

Оценочные материалы:

Формы аттестации:

- Сдача контрольного зачета по теории и практике (см. приложение 1)
- Выполнение спортивных и юношеских разрядов с выдачей зачетных квалификационных книжек (см. приложение 2)
- Оценка уровня личностного роста обучающегося

Диагностика эффективности и реализации программы

Данная программа носит системный характер. Она включает в себя диагностику уровня физической подготовленности обучающихся. Проводится текущая и промежуточная диагностика по проверке знаний, умений и навыков.

Текущая диагностика проводится в начале учебного года и на протяжении реализации программы в течение года. Цель: определение уровня физической подготовки подростков на начало занятий по программе.

Диагностика в начале года проводится по следующим параметрам:

- прыжки в длину с места;
- отжимание от пола;
- подтягивание;
- подъем корпуса на полу (пресс).

Диагностика физической готовности воспитанников 2-го года обучения в начале учебного года, проводится через тесты по ОФП и специальный тест по следующим параметрам:

- рывок штанги;
- толчок штанги за голову;
- приседание со штангой.

Промежуточная диагностика проводится с целью выявления фактического уровня теоретических знаний, практических умений и навыков, их соответствия прогнозируемым результатам образовательной программы.

Промежуточная полугодовая аттестация, определяет качество усвоения содержания изученной части программы,

Промежуточная годовая аттестация определяет качество усвоения обучающимися всего объема содержания образовательной программы за учебный год.

Диагностика включает в себя

- теоретические знания (устный опрос);
- практические навыки и умения (наблюдения, сдача нормативов по ОФП на развитие физических качеств, по СФП сдача контрольных нормативов по тяжелой атлетике);
- участие в спортивных соревнованиях;

Контроль теоретических знаний подростков по программе осуществляется в форме зачета.

Результаты, показанные воспитанником на соревнованиях, могут быть засчитаны, как результаты тестов.

По итогам соревнований может быть присвоен разряд (нормативы смотри в приложении 2).

Критерии оценки уровня усвоения программного материала

- *Высокий* – при условии полного прохождения годового курса, выполнения программных требований по усвоению знаний, умений и навыков, высоких результатах, показанных на соревнованиях, получении спортивного разряда.
- *Средний* – при условии прохождения основных установок годового курса, выполнения программных требований по усвоению знаний, умений и навыков, участия в соревнованиях.
- *Низкий* – при участии в учебно-тренировочном процессе, но невыполнении программных требований по усвоению знаний, умений и навыков.

Если есть положительная динамика (увеличение количества повторов при их качественном выполнении), значит, имеет место результативность. Нет динамики – выясняются причины, корректируется деятельность педагога и ребенка, составляются индивидуальные образовательные маршруты.

5. Список литературы.

Список литературы для педагога.

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.

6. Приложения.

Приложение 1

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
1.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			130	125
2.	И.П. – стоя на двух ногах лицом к гимнастической скамейке. Выполнить, отталкиванием двумя ногами, запрыгивания на гимнастическую скамейку с возвратом в И.П. в течении 10 с	количество раз	не менее	
			8	6
3.	И.П. – лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в И.П. в течении 30 с	количество раз	не менее	
			10	7
4.	И.П. – упор лежа. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее	
			10	5
5.	Вис хватом сверху на высокой перекладине на согнутых под углом 90° руках	с	не менее	
			6	4
6.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук	количество раз	не менее	
			1	

**Нормы, требования и условия их выполнения по виду спорта
«тяжелая атлетика»**

1. Возрастные категории спортсменов:

юноши, девушки – 10-12 лет;
юноши, девушки – 13-15 лет;
юноши, девушки – 13-17 лет;
юниоры, юниорки – 13-18 лет;
юниоры, юниорки – 15-20 лет;
юниоры, юниорки – 15-23 лет;
взрослые (мужчины, женщины) – 15 лет и старше.

2. Весовые категории спортсменов устанавливаются в соответствии с Реестром видов спорта Донецкой Народной Республики.

3. Спортивные дисциплины: весовые категории - двоеборье, весовые категории - рывок, весовые категории – толчок.

4. Спортивное звание «Мастер спорта международного класса Донецкой Народной Республики» присваивается с 15 лет.

Для присвоения спортивного звания «Мастер спорта международного класса Донецкой Народной Республики» необходимо занять место на одном из перечисленных соревнований:

1-10 – на олимпийских играх;

1-10 – на чемпионате мира в весовых категориях - двоеборье: среди мужчин до 61, 67, 73, 96 кг, среди женщин до 49, 55, 59, 64, +87 кг;

1-6 – на чемпионате мира в остальных весовых категориях – двоеборье;

1-4 – на чемпионате Европы;

1-3 – на первенстве мира среди юниоров и юниорок 15-20 лет;

1-3 – на Всемирной Универсиаде среди юниоров и юниорок 17-25 лет;

1-3 – на первенстве Европы среди юниоров и юниорок 15-23 года или юниоров и юниорок 15-20 лет не менее трех раз в течение 5 лет;

1-2 – на других международных соревнованиях, включенных в Единый календарный план Российской Федерации, при условии, что данные соревнования являются отборочными на олимпийские игры.

5. Спортивное звание «Мастер спорта Донецкой Народной Республики» присваивается с 14 лет.

Спортивное звание «Мастер спорта Донецкой Народной Республики» присваивается за выполнение нормы нижеприведенной квалификационной таблицы разрядных нормативов в сумме двоеборья на соревнованиях не ниже уровня:

чемпионата федерального округа, двух и более федеральных округов, чемпионатов г. Москвы, г. Санкт-Петербурга;

Всероссийских соревнований, включенных в Единый календарный план Российской Федерации, официальных соревнований федеральных округов или субъектов Российской Федерации, при условии занять не ниже 3-го место.

6. Спортивный разряд «Кандидат в мастера спорта Донецкой Народной Республики» присваивается с 13 лет.

Для присвоения спортивного разряда «Кандидат в мастера спорта Донецкой Народной Республики» необходимо выполнить норматив нижеприведенной квалификационной таблицы разрядных нормативов в сумме двоеборья на соревнованиях не ниже IV ранга.

7. Для присвоения первого спортивного разряда необходимо выполнить норматив нижеприведенной квалификационной таблицы разрядных нормативов в сумме двоеборья на соревнованиях III-V ранга.

8. Для присвоения второго, третьего спортивных разрядов и юношеских спортивных разрядов необходимо выполнить норматив нижеприведенной квалификационной таблицы разрядных нормативов в сумме двоеборья на соревнованиях любого ранга.

9. Первый, второй, третий спортивные разряды присваиваются с 12 лет.

10. Юношеские спортивные разряды присваиваются с 10 лет.

11. Для участия в спортивных соревнованиях спортсмен должен достичь установленного возраста в календарный год проведения спортивных соревнований.

**Квалификационная таблица разрядных нормативов
в сумме двоеборья**

Весовая категория	Спортивное звание	Спортивные разряды						
	Мастер спорта	Кандидат в мастера спорта	I спортивный разряд	II спортивный разряд	III спортивный разряд	I юношеский спортивный разряд	II юношеский спортивный разряд	III юношеский спортивный разряд
1	2	3	4	5	6	7	8	9
МУЖЧИНЫ								
33			79	71	64	56	49	42
35			84	76	68	60	52	44
37			92	82	73	64	55	46
14			105	94	83	72	61	50
45		125	115	103	91	79	67	54
49	175	145	132	117	102	87	72	58
55	200	165	150	132	115	98	81	64
61	225	185	167	147	127	108	89	70
67	250	200	181	160	139	118	97	76
73	265	220	198	174	151	128	105	82
81	280	240	216	190	165	140	115	90
89	295	245	222	197	172	147	122	98
96	310	255	231	205	180	155	130	105
102	315	260	236	211	186	161	136	111
+102	320	265	241	216	195	166	141	116
109	320	270	246	221	196			
+109	325	275	251	226	201			

1	2	3	4	5	6	7	8	9
ЖЕНЩИНЫ								
29			66	59	53	46	39	32
31			69	62	55	48	41	34
33			74	66	59	51	44	36
35			78	70	62	54	46	38
37		87	80	72	64	56	48	40
40	110	90	83	75	67	59	51	43
45	120	100	93	84	75	66	57	48
49	130	105	97	88	79	70	61	52
55	140	115	107	97	87	77	67	58
59	150	125	116	106	95	84	73	62
64	160	135	125	113	101	89	78	67
71	170	145	135	122	110	98	86	74
76	180	150	140	127	115	103	91	79
81	185	155	145	132	120	108	96	84
+81	190	158	148	136	124	112	100	88
87	190	160	150	138	126			
+87	195	165	155	143	131			

Обучение технике выполнения классических 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 распространенными методами обучения считаются:

Прямой метод

Концентрический метод

Метод обучения, в обратной последовательности

1. Прямой метод

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

2. 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.

3. 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 туловища 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.

1. 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.

2. 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 обеих 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) для всех групп занимающихся.

1. Упражнения для повышения результата в рывке двумя руками.

Рывок в стойку;

Рывок с полуприседом;

Тяга рывковая;

Рывок с вися;

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 вися;

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.

1. Рывок в стойку – упражнение развивает силу тех мышц: рук, ног, туловища, которые участвуют в классическом рывке, исключение подседа позволяет атлету сосредоточивать внимание на силовом усилии направленном вверх.
2. Рывок с полуприседом – применение неглубокого подседа приближает характер усилия к характеру классического рывка, что одновременно содействует совершенствованию технических навыков.
3. Тяга рывковая. Выполняется двумя способами: медленно и быстро. Медленная тяга способствует развитию стартовой силы, быстрая – по характеру движения совпадает с движением штанги, до точки подрыва, при выполнении классического рывка.
4. Приседание со штангой на выпрямленных верх руках, упражнение выполняется со штангой в рывковом хвате и предназначено для развития мышц, участвующих при вставании из подседа.
5. Наклоны туловища со штангой – данное упражнение является наиболее эффективным средством для развития сил мышц, разгибающих туловище.
6. Подъем штанги на грудь с полуприседом – это упражнение способствует не только развитию силы, но и совершенствованию техники подъема штанги на грудь для толчка.
7. Тяга толчковая. Кроме совершенствования техники подъема штанги на грудь способствует развитию отдельных групп мышц: разгибателей тазобедренных и коленных суставов, широчайших мышц спины, трапециидальных мышц.
8. Подъем штанги на грудь с вися. Упражнение служит для развития силы мышц рук и туловища усилием которых происходит подъем штанги на грудь, и вместе с тем осваивается техника подрыва и подседа.
9. Приседание со штангой на груди. Упражнение развивает силу мышечных групп, осуществляющих вставание из подседа.
10. Швунг. Упражнение развивает силу толчка от груди, способствует прочному включению рук в плечевых и локтевых суставах и развитию быстроты ухода в подсед.
11. Полутолчок. Упражнение способствует развитию большой силы разгибателей ног, а также мышц, удерживающих штангу на груди, что имеет большое значение для толчка от груди.

12. 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, усложняемая исходными положениями рук на каждый шаг, грузом, удерживаемым различным образом.
3. Ходьба боком, опираясь серединой ступни. Затем на носках, усложняемая исходными положениями рук, движениями рук на каждый шаг, грузом.

Упражнения для развития гибкости.

1. 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.
2. 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.

1. Спринт от 30 до 100 м.
2. Прыжки с места в длину и высоту
3. Прыжки с разбега в длину и высоту
4. Толкание ядра, метание набивного мяча
5. Прыжки на возвышение
6. 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.

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 подготавливается 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.

Пронумеровано, прошнуровано и
скреплено печатью _____ листов



Директор МБОУ г. Горловки
«_____» _____ 20__ г.
Ивановская Ю. *[Signature]*