

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Спортивная школа № 2»**

Принята решением
педагогического совета
Протокол № 1 от 23.03.2023



**Дополнительная общеразвивающая программа
в области физкультуры и спорта
по виду спорта «тяжелая атлетика»**

Направленность – физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 9-18 лет

Срок реализации программы: 8 лет

Автор-составитель:
инструктор-методист Данилова О.С.

Северодвинск
2023

Содержание

I. Пояснительная записка.....	3
1.1. Характеристика вида спорта.....	4
1.2. Направленность, новизна, актуальность программы.....	4
1.3. Педагогическая целесообразность программы	5
1.4. Отличительные особенности дополнительной образовательной программы ...	5
1.5. Цель и задачи образовательной программы.....	6
1.6. Возраст детей, участвующих в реализации образовательной программы	
Сроки реализации образовательной Программы.....	7
1.7. Формы и методы обучения. Формы и режим занятий.....	8
1.8. Ожидаемые результаты реализации программы.....	9
II. Учебный план	10
1. Продолжительность и объемы реализации Программы по предметным областям.....	11
III. Методическая часть.....	13
1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий.....	13
2. Содержание учебного плана.....	14
3. Оценочные материалы и критерии оценки итогов реализации результатов образовательной программы.....	26
4. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.....	28
5. Методы выявления и отбора одаренных детей.....	29
IV. Воспитательная работа.....	29
V. Требования техники безопасности в процессе реализации программы.....	33
VI. Условия реализации программы.....	35
VII. Перечень учебно-методического обеспечения.....	36
Приложение 1.....	37

I. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа в области физкультуры и спорта по виду спорта "тяжелая атлетика" составлена для спортивно-оздоровительного этапа (СОЭ) на основании нормативно-правовых документов:

1. Стратегии развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
2. Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);
3. Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
4. Федерального закона от 30.04.2021 N 127-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации",
5. Приказа Минпросвещения России от 27.07.2022 N 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"
6. Приказ Минобрнауки Российской Федерации от 23.08.2017 N 816 "Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ.
7. Письмо Минпросвещения России от 19.03.2020 N ГД-39/04 "О направлении методических рекомендаций" (вместе с "Методическими рекомендациями по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий")
8. Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи СП 2.4. 3648-20, утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28),
9. Уставом ДЮСШ и локальными актами, регламентирующих образовательную деятельность.

1.1. Характеристика вида спорта

Тяжёлая атлетика — олимпийский вид спорта, в основе которого лежит выполнение упражнений по поднятию штанги над головой. Соревнования по тяжёлой атлетике на сегодняшний день включают в себя два упражнения: рывок и толчок. Тяжелоатлеты имеют три попытки в каждом упражнении. Объединённое общее двух наиболее успешных попыток определяет общий результат в весовой категории. Весовые категории у мужчин и женщин разные. Тяжелоатлет, у которого не получилось успешно выполнить хотя бы один рывок и один толчок, проигрывает и выбывает из соревнования. Некогда в программе состязаний было третье упражнение — жим, однако из-за сложности оценки он был исключён из соревнований.

Рывок — упражнение, в котором спортсмен осуществляет подъём штанги над головой одним слитным движением прямо с помоста на полностью выпрямленные руки, одновременно подседая под неё, это низкий сед или разножка Попова. Затем, удерживая штангу над головой, спортсмен поднимается, полностью выпрямляя ноги.

Толчок — упражнение, состоящее из двух отдельных движений. Во время взятия штанги на грудь спортсмен отрывает её от помоста и поднимает на грудь, одновременно подседая («низкий сед» или «разножка Попова»), а потом поднимается. Затем он полуприседает и резким движением посылает штангу вверх на прямые руки, одновременно подседая под неё, разбрасывая ноги чуть в стороны (швунг) или вперед-назад («ножницы»). После фиксирования положения штанги над головой спортсмен выпрямляет ноги, ставя стопы на одном уровне (параллельно), удерживая штангу над головой.

Жим над головой стоя от груди – упражнение, заключающееся во взятии с помоста штанги на грудь (аналогично первому движению в упражнении «толчок») и выжимании ее над головой за счет одних лишь мышц рук. Это упражнение было исключено из программы соревнований в 1972 году в связи с тем, что многие атлеты начали делать вместо него жимовой «толчок» – толкание штанги грудью и всем телом при помощи мышц ног (использование подседа). В результате мышцы рук почти не участвовали в этой работе. При этом разницу между «честным жимом» и таким «трюком» судьям заметить было очень сложно. В итоге атлеты, которые по-прежнему делали «честный жим», оказались в невыгодном положении. Кроме того, жим оказался очень травмоопасным, многие получили травму пояснично-крестцового отдела позвоночника. Исходя из всего этого, жим был исключен из программы соревнований, но по-прежнему является эффективным силовым упражнением и до сих пор используется в тренировках штангистов. В отличие от других силовых видов спорта, в тяжелой атлетике важны не только силовые показатели, но и гибкость, скорость и координация, в связи с технической сложностью 2-х основных тяжелоатлетических упражнений – рывка и толчка. Научные исследования, тесты, проводимые на известном атлете прошлого века – Юрии Власове – показали, что его скоростные и другие качества лучше, чем у многих легкоатлетов.

1.2. Направленность, новизна, актуальность программы

Направленность дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта по тяжелой атлетике (далее Программа) – **физкультурно-спортивная**.

Новизна Программы заключается том, что:

- в отличие от дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, по данной программе возможно обучение детей младшего школьного возраста, спортивно-оздоровительный этап в многолетнем процессе спортивной подготовки выделен как самостоятельный, завершённый период, создающий предпосылки для успешного обучения

по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки, разработанной в соответствии с федеральными государственными требованиями - за основу контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП, проводимых по окончании каждого этапа, приняты тесты, которые используются в ДЮСШ в качестве приемных нормативов для зачисления на обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта тяжелая атлетика. Таким образом, сохраняется преемственность программ и соблюдается принцип непрерывности спортивной подготовки.

Актуальность Программы в том, что она направлена не только на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков по борьбе тяжелой атлетике, а обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности. Занятия тяжелой 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.

1.3. Педагогическая целесообразность Программы заключается в создании особой развивающей среды для выявления способностей обучающихся, что может способствовать не только их приобщению к здоровому образу жизни, но и раскрытию лучших человеческих качеств.

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

1.4. Отличительные особенности дополнительной образовательной программы

В системе дополнительного образования детей реализуется несколько аналогичных программ. Это комплексная дополнительная **о б щ е р а з в и в а ю щ а я** программа в области физкультуры и спорта по виду спорта тяжелая атлетика для детей от 9 до 18 лет для тренеров-преподавателей, тренеров и инструкторов по самбо, работающих в системе дополнительного образования.

Настоящая программа отличается от других программ следующим:

- носит оздоровительно-образовательный характер;
- набор в группы ведется без отбора по физическим данным;
- направлена на спортивно-массовую работу;
- практика проведения разновозрастных занятий;
- присутствует возможность перейти на обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта тяжелая атлетика.

Особенности образовательного процесса. Освоение образовательной программы на основе индивидуализации ее содержания с учетом особенностей и образовательных потребностей конкретного обучающегося (индивидуальный учебный план). Применение индивидуальных учебных планов позволяет поддержать одаренных обучающихся, создать для них возможности развивать способности, совершенствовать знания, умения, навыки через углубленную подготовку; создать условия для индивидуального физического и

нравственного развития обучающихся.

Возможна сетевая форма реализации образовательных программ, которая обеспечивает возможность освоения обучающимся образовательной программы и (или) отдельных, уровней (модулей), практики, предусмотренных образовательными программами, с использованием ресурсов нескольких организаций, осуществляющих образовательную деятельность, а также при необходимости с использованием ресурсов иных организаций.

В программе предусмотрена разноуровневая технология организации обучения в рамках которой предполагается разный уровень усвоения программного материала, то есть глубина и сложность одного и того же программного материала - дает возможность каждому обучающемуся овладеть учебным материалом в зависимости от его индивидуальных способностей и возможностей. Уровневая дифференциация позволяет акцентировать внимание тренера-преподавателя на работе с различными категориями детей.

Доступность реализации Программы: в программе предусмотрено участие детей с особыми образовательными потребностями: детей талантливых (одарённых, мотивированных); детей, находящихся в трудной жизненной ситуации.

1.5. Цель образовательной программы - создание условий для обучения и воспитания здоровых, гармонично развитых, сильных духом, дисциплинированных людей в процессе занятий тяжелой атлетикой.

Программный материал объединен в целостную систему подготовки и для поставленной цели предполагает решения следующих задач:

Образовательные:

- изучение теоретических основ и правил тяжелой атлетики, знакомство с историей данного вида спорта;
- изучение и овладение базовыми приемами, элементами техники и тактики тяжелой атлетики (на I этапе) и углубленными знаниями по технике и тактике (на II этапе);
- обучение безопасным приемам выполнения физических упражнений;
- обучение основным приемам контроля физического самочувствия;

Развивающие:

- общее оздоровление детей и подростков и развитие физических качеств (силы, выносливости и самостоятельности) у обучающихся;
- развивать культуру поведения, коммуникабельность детей и подростков, их социальная адаптация в среде сверстников;
- формировать устойчивый интерес, мотивацию к занятиям тяжелой атлетики и к ведению здорового образа жизни.

Воспитательные:

- формировать потребности в здоровом образе жизни и стремления работать над собой;
- воспитывать ответственность и самодисциплину у обучающихся;
- готовить настоящих защитников Родины, способных защитить себя и помочь остальным;
- воспитывать чувство уважения к окружающим, умение общаться со взрослыми и своими сверстниками, детьми и подростками других возрастных групп;
- приобщать к систематическим занятиям физическими упражнениями;
- воспитывать моральные и волевые качества;
- воспитывать чувства толерантности к другим и умения «постоять за себя»;
- воспитывать чувство справедливости, вежливое отношение к сопернику.

1.6. Возраст детей, участвующих в реализации образовательной Программы. Сроки реализации образовательной Программы

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы 9 лет до 18 лет. Группы детей первого этапа обучения набираются без предварительных требований к их физической и технической подготовке.

Учебные группы комплектуются по желанию обучающихся в возрасте от 9 до 18 лет, имеющих медицинский допуск к занятиям тяжёлой атлетикой.

Допускается формирование разновозрастных групп. При работе в таких группах разрабатывается индивидуальный план занятий для каждого обучающегося, с учетом его особенностей: переносимости средних по интенсивности, но больших по объему нагрузок для одного, но малой по объему для другого обучающегося; реакцией на восстановительные процедуры. Возможно зачисление в группу второго или третьего года обучения, минуя предыдущий год обучения, на основании сдачи контрольных нормативов.

Сроки реализации образовательной Программы.

Программа рассчитана на 10 лет обучения и разбита на два этапа. Первый этап (подготовительный) и второй этап обучения (базовый этап) даёт обучающимся базовые умения и знания.

Программа рассчитана на 42 учебные недели.

Наполняемость групп 8-10 человек.

Процесс обучения разбивается на следующие этапы:

- подготовительный этап – 1-й год обучения, рассчитан на 3 года обучения;
- базовый этап – 2-й год обучения, рассчитан на 5 лет обучения.

Название групп	СОГ 1	СОГ 2
Возраст	9-14лет	14-18лет
Время освоения	3 года	5 года
Количество часов в неделю	ч.	8 ч.

Задачами каждого из этапов являются:

СОГ-1

Данный этап рассчитан на 3 года учебного процесса. В группы СОГ 1 зачисляются дети, желающие заниматься тяжелой атлетикой и имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На этапе СОГ 1 приоритетными являются воспитательная и физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку. Ставятся задачи привлечения максимально возможного числа детей к систематическим занятиям спортом. Отличительной особенностью этого этапа является то, что при успешном прохождении данного курса учащийся получает возможность, по желанию или рекомендации тренера перейти на обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки в группы начальной подготовки. Тем самым занятия в группах СОГ-1 сократят часы начального этапа на занятиях в группе начальной подготовки, что даст дополнительную возможность для более досконального изучения практического курса первого года обучения

Задачи обучения:

- укрепление здоровья, улучшение физического развития;
- овладение основами техники выполнения физических упражнений;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе разносторонних занятий;

- выявление задатков и способностей детей;
- привитие стойкого интереса к занятиям тяжелой атлетики;
- сформировать навыки группировки и самостраховки;
- обучить простейшим акробатическим упражнениям.
- развитие морально-волевых качеств, смелости и решительности, посредством включения в процесс различных игр и эстафет с элементами единоборств.

СОГ-2

Данный этап рассчитан на 5 лет учебного процесса. В этот период продолжается развитие основных физических качеств, координационных навыков и закладываются основы техники тяжелой атлетики для дальнейших занятий в группах самбо. На этом этапе возможно участие учащихся в спортивных соревнованиях и получение спортивного разряда при условии выполнения норм ЕВСК.

Задачи обучения:

- повышение уровня физической подготовленности;
- достижение спортивных результатов с учётом индивидуальных особенностей и требований учебной программы;
- профилактика вредных привычек и правонарушений;
- развить мотивацию к познанию и совершенствованию своего тела;
- обучить базовым приемам, элементам техники тяжелой атлетики, дать возможность будущим гражданам страны почувствовать себя уверенней в своих силах и возможностях.
- сформировать умения и навыки для успешной службы в вооруженных силах РФ, а также для поступления и учебы в специализированных высших учебных заведениях.

1.7. Формы и методы обучения. Формы и режим занятий.

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;
- 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;

Формы учебной и воспитательной деятельности:

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

Формы и режим занятий.

Формы проведения занятий разнообразны: *фронтальная* (работа со всей группой

одновременно), *групповая* (разделение детей на подгруппы для выполнения определённой работы). При отработке технических действий часто применяется *индивидуальная* форма занятий (спортсмену даётся самостоятельное задание с учётом его возможностей).

Продолжительность учебного занятия 45 мин с перерывом 10 мин.

Расписание занятий (тренировок) составляется администрацией спортивной школы по представлению тренера-преподавателя в целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

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 промежуточной (итоговой) аттестации:

По программе предусмотрена промежуточная аттестация, которая проводится несколько раз в год.

1.8. Ожидаемые результаты и способы определения их результативности.

После 1-го этапа обучения обучающийся будет:

Знать:

- краткую историю основания тяжелой атлетики, как вида спорта, её отличия и особенности;
- правила техники безопасности на занятиях и основы по предупреждению травм;
- элементарные правила личной гигиены до и после тренировки;
- правила поведения на занятиях и в спортивном сооружении;

Уметь:

- правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие гибкости, координации движений, силы, на формирование правильной осанки и профилактики плоскостопия;
- соблюдать правила личной гигиены и питания;
- выполнять специальные физические упражнения;
- выполнять элементы страховки и само страховки;
- применять приемы группировки и само страховки при неожиданном падении в быту (на улице, катке, дома, в школе и т.п.).

воспитанно и сформировано:

- основы уважительного отношения к педагогу (и к любым взрослым);
- уважительное отношение друг к другу в зале (и как следствие в повседневной жизни);
- воспитано чувство ответственности и товарищества.

После 2-го этапа обучения обучающийся будет:

Знать:

- историю развития тяжелой атлетики в стране и за рубежом на современном этапе;
- перспективы развития тяжелой атлетики в стране и в мире;
- правила соревнований по тяжелой атлетики (оценка приемов, взвешивание и т.д.);
- краткие сведения о влиянии физических нагрузок на организм;
- правила техники безопасности на занятиях и основы их предупреждения;
- распределение нагрузки в предсоревновательный и после соревновательный периоды;

- основные правила подгонки веса и рацион питания в предсоревновательный период;
- правила выполнения упражнений;
- элементарные правила оказания медицинской помощи при травмах

Уметь:

- выполнять сложные элементы ОФП и акробатики,
- выполнять СФП на должном уровне;
- четко выполнять все виды страховки и само страховки;
- самостоятельно проводить разминку в группе;
- четко выполнять команды и задачи, поставленные педагогом. **воспитанно**

и сформировано:

- развитие и формирование координационных навыков;
- развитие и формирование силовых качеств;
- сформирована потребность к регулярным занятиям спортом;
- развитие морально-волевых качеств, смелости и решительности;
- сформирована потребность к здоровому образу жизни и стремление работать над собой.
- формирование соревновательного характера для достижения высокого результата;
- воспитание моральных качеств (трудолюбие, целеустремленность, гуманизм, патриотизм);
- чувство наставничества по отношению к младшим занимающимся;
- воспитание терпеливости и упорства в достижении поставленной цели;
- отличная физическая подготовленность;
- устойчивые взгляды на важность занятий спортом, ведения правильного образа жизни.
- сформированы умения и навыки для успешной службы в вооруженных силах РФ, а также для поступления и учебы в специализированных высших учебных заведениях.

II. Учебный план

Учебный год по дополнительной общеразвивающей программе в области физкультуры и спорта по виду спорта «тяжелая атлетика» начинается 1 сентября.

Учебно-тренировочный процесс проводится в соответствии с установленным Планом учебного процесса и настоящей программой.

Планирование и учет являются важнейшими условиями, обеспечивающими непрерывный рост спортивных достижений в процессе многолетней подготовки футболистов. Планирование - это определение задач, средств методов, величины тренировочных нагрузок и форм организации занятий на определенный отрезок времени. Разделы программы взаимосвязаны и реализуются с учетом возрастных и половых особенностей детей, а также физического развития и функциональных возможностей детского организма.

Ежегодный учебный план рассчитывается на 42 недели занятий непосредственно в условиях спортивной школы и включает в себя следующие предметные области: Теоретическая подготовка (теория), Физическая подготовка, Специальная физическая подготовка, Техничко-тактическая подготовка, Соревнования, Контрольно- переводные испытания

2.1. Продолжительность и объемы реализации Программы по предметным областям

План учебного процесса распределения учебной нагрузки для групп СОГ 1-го года обучения (42 недели, 6 часов в неделю, 3 раза по 2 часа)

№	Наименование темы	Количество часов	
		теория	практика
1	Теоретическая подготовка	12	
	Развитие тяжелой атлетики на современном этапе	1	
	Влияние тяжелой атлетики на организм занимающихся	1	
	Гигиена, закаливание, питание и режим тяжелоатлета	1	
	Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж, первая помощь	1	
	Моральная и психологическая подготовка спортсмена.	1	
	Техника основных и вспомогательных упражнений	1	
	Основные принципы методики тренировки	1	
	Роль ОФП и СФП в спортивном совершенствовании атлета	1	
	Понятие о периодах подготовки	1	
	Правила соревнований	1	
	Оборудование мест занятий	1	
	Организация и проведение соревнований	1	
2	Общая физическая подготовка:		78
	общеразвивающие упражнения		66
	занятия другими видами спорта		12
3	Специальная физическая подготовка:		92
	изучение и совершенствование техники выполнения упражнений со штангой		40
	развитие специальных качеств		40
	специальные восстановительные мероприятия		12
4	Технико-тактическая подготовка		50
5	Психологическая подготовка		6
6	Участие в соревнованиях		10
7	Контрольно- переводные испытания		4
	Итого	12	240
		252	

**План-график
распределения учебной нагрузки для групп СОГ 1-го года обучения**

№	Содержание занятий по разделам	Месяц. Часы										Общее количество
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	
1	Теоретическая подготовка	1	1	2	1	1	2	2	2			12
2	Общая физическая подготовка	8	8	8	6	8	8	8	8	8	8	78
3	Специальная физическая подготовка	10	9	9	9	10	9	9	9	9	9	92
4	Технико-тактическая подготовка	6	7	6	4	5	5	5	6	3	3	50
5	Психологическая подготовка	1	1	1			1	1	1			6
6	Соревнования				5					5		10
7	Контрольно-переводные испытания										4	4
	ИТОГО	26	26	26	25	24	25	25	26	25	24	252

План учебного процесса распределения учебной нагрузки для групп СОГ 2-го года обучения (42 недели, 8 часов в неделю, 4 раза по 2 часа)

№	Наименование темы	Количество часов	
		теория	практика
1	Теоретическая подготовка	12	
	Краткий обзор развития силовых видов спорта за рубежом и в России	1	
	Влияние занятий силовыми видами спорта на организм занимающегося	1	
	Гигиена, питание, закаливание и режим тяжелоатлета	2	
	Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж, первая помощь	1	
	Моральная и психологическая подготовка	1	
	Понятие о технике и методике тренировочного процесса	2	
	Техника, тактика, методика	1	
	Роль ОФП и СФП в спортивном совершенствовании атлета	1	
	Понятие об общих принципах планирования тренировочных занятий	1	
	Организация и проведение соревнований	2	
2	Общая физическая подготовка:		106
	общеразвивающие упражнения		90
	занятия другими видами спорта		16
3	Специальная физическая подготовка:		124
	изучение и совершенствование техники выполнения упражнений со штангой		62
	развитие специальных качеств		50
	специальные восстановительные мероприятия		12

4	Технико-тактическая подготовка		70
5	Психологическая подготовка		8
6	Участие в соревнованиях		12
7	Контрольно- переводные испытания		4
Итого:		12	324
ВСЕГО:		336	

**Примерный план-график
распределения учебной нагрузки для групп распределения учебной нагрузки для
групп СОГ 2-го года обучения**

№	Содержание занятий по разделам	Месяц. Часы										Общее количество
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	
1	Теоретическая подготовка	1	1	2	1	1	2	2	2			12
2	Общая физическая подготовка	12	11	10	10	10	10	10	11	11	11	106
3	Специальная физическая подготовка	12	14	12	12	12	14	12	12	12	12	124
4	Технико-тактическая подготовка	8	8	9	4	8	8	8	7	4	6	70
5	Психологическая подготовка	1	1	1		1		2	2			8
6	Соревнования				6					6		12
7	Контрольно-переводные испытания										4	4
	ИТОГО	34	35	34	33	32	34	34	34	33	33	336

III. Методическая часть

3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий

В данной Программе изложен материал, в соответствии с объемом предельных тренировочных нагрузок, планируемых на спортивно-оздоровительный этап обучения, в соответствии с режимом работы в ДЮСШ. В программе даны конкретные методические рекомендации и требования по организации и планированию тренировочной работы по спортивной подготовке, уровню развития физических, психофизиологических качеств и способностей занимающихся.

Основными формами учебно-тренировочных занятий на всех этапах программы являются: теоретические занятия, просмотр учебных фильмов, групповые тренировочные занятия, участие в спортивных соревнованиях, профилактические и оздоровительные мероприятия. Методические материалы, используемые в обучении на всем периоде указаны в таблице «Методические материалы» (Приложение 1).

Исходя из цели, занятия могут быть учебными, учебно-тренировочными, тренировочными, контрольными, соревновательными.

Цель *учебных занятий* сводится к усвоению нового материала. На *учебно-*

тренировочных занятиях идет не только разучивание нового материала, закрепление ранее пройденного, но и большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности. *Тренировочные занятия* целиком посвящены повышению эффективности выполнения ранее изученных движений и совершенствованию работоспособности. *Контрольные занятия* обычно применяются в конце прохождения определенного раздела учебной программы. На таких занятиях принимаются зачеты по технике, проводится тестирование, что позволяет оценить качество проведенной тренировочной работы, успехи и отставание отдельных спортсменов и их главные недостатки в уровне моральной, волевой, физической и технико-тактической подготовленности. *Соревновательные занятия* проводятся в форме неофициальных соревнований. Это могут быть классификационные турниры для начинающих самбистов и спортсменов младших разрядов или турниры – прикидки с участием квалифицированных самбистов с целью окончательной коррекции состава команды. Такие турниры проводятся в присутствии зрителей, с награждением и другими атрибутами официальных соревнований. Они особенно полезны и крайне необходимы при недостаточном количестве официальных соревнований или с целью моделирования предстоящих стартов.

Формы тренировочных занятий: групповые, индивидуальные, фронтальные, самостоятельные занятия.

При групповой форме проведения спортивных занятий имеются хорошие условия для создания соревновательного микроклимата в процессе занятий, взаимопомощи спортсменов при выполнении упражнений.

При индивидуальной форме занимающиеся получают занятия и выполняют его самостоятельно, при этом сохраняются оптимальные условия для индивидуального дозирования нагрузки, воспитания у юного спортсмена самостоятельности, творческого подхода к тренировке.

При фронтальной форме группа спортсменов одновременно выполняет одни и те же упражнения. В этом случае тренер имеет возможность осуществлять общее руководство группой и индивидуальный подход к каждому занимающемуся.

Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные занятия по заданию тренера, который рекомендует комплексы упражнений, последовательность их выполнения, необходимую методическую литературу.

В учебно-тренировочном процессе различают занятия по общей физической подготовке и специальные занятия, основная задача которых – преимущественно специальная физическая, техническая, тактическая подготовка тяжелоатлетов. Учебный материал в Программе представлен по видам подготовки: *физической, технико-тактической, психологической, теоретической, соревновательной*

3.2.Содержание учебного плана

Содержание учебного плана СОГ 1-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.Теоретическая подготовка (12 ч.)

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций. Учебный материал

распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

1. Развитие тяжелой атлетики на современном этапе.

Комментарии по результатам Чемпионата России и Чемпионата мира. 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 нагрузка в упражнениях со штангой, в большей степени используются спортивные игры и другие упражнения, создавая этим активный отдых.

10. Правила соревнований

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.

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.

2. Общая физическая подготовка (78 ч.)

ОФП осуществляется строевыми упражнениями, общеразвивающими упражнениями без предметов и с предметами, упражнениями на гимнастических снарядах, упражнениями из других видов спорта.

1. Строевые упражнения. Раскрывают понятия о строе, выполнении команд, расчет группы, повороты, передвижения.

2. Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для туловища, для ног, для всех частей тела.

3. Общеразвивающие упражнения с предметами. Со скакалкой, набивными мячами, гимнастической палкой и т.д.

4. Упражнения на гимнастических снарядах:

- Канат (лазание по вертикальному канату, шесту с помощью рук и ног, лазание без помощи ног, размахивание в висе).

- Козел (опорные прыжки – ноги врозь, согнув ноги, боком, вскочить на козла и соскочить и т.д.)

- Перекладина (подтягивания, переворот в упор, соскоки и т. д.).

- Гимнастическая стенка (в висе поднимание и опускание согнутых и прямых ног, разведение и сведение, круговые движения ногами и т. д., стоя у стенки наклоны туловища вперед, назад, в стороны с опорой ногой о рейку, лежа или сидя, наклоны вперед, назад)

5. Акробатика. Кувырок вперед, назад, в боковые стороны, стойки на лопатках, на плечах, стойка на руках у стены и с помощью партнера, кувырки с разбега в перед, стойка на голове, переворот колесом, мост, кувырок назад в стойку на голове, на руках.

6. Легкая атлетика. Бег на 60, 100 м., прыжок в длину с места, в высоту, метание и т. д.

7. Спортивные игры. Баскетбол, волейбол, бадминтон, ручной мяч, настольный теннис, футбол и т. д.

8. Подвижные игры. С бегом, прыжками, метанием, перетягиванием каната, эстафеты

3. Специальная физическая подготовка (92 ч.)

Специальная физическая подготовка включает в себя:

- Изучение и совершенствование техники тяжелоатлетических упражнений.

- Развитие специфических качеств тяжелоатлета.

Оба раздела применяются в учебно-тренировочном процессе параллельно и на всех этапах спортивной подготовки.

Рывок.

1. Является сложным в координационном отношении скоростно-силовым упражнением. Сложность упражнения возрастает с увеличением глубины подседа под штангу, поэтому целесообразно сначала усвоить упражнение, не прибегая к расстановке ног. С этой целью лучше использовать рывок в полуприсед.

2. Рывок с уходом в подсед

Старт, подход к штанге, постановка ног, дыхание. Стартовое положение (захват, ширина хвата, положение рук, ног, туловища, головы). Разновидности старта (статистический отчет, динамический). Дыхание перед выполнением упражнения.

3. Поднимание штанги до ухода в подсед – тяга: направление, амплитуда и скорость движения звеньев тела, характер мышечных усилий. Подготовка к подрыву и подрыв: определение места начала подрыва, положение звеньев тела перед подрывом, направление, амплитуда и скорость движения отдельных звеньев тела, согласование мышечных усилий.

4. Уход в подсед – действия атлета при уходе в подсед способствуют дальнейшему подъему штанги. Способы ухода (разножка, ножницы). Взаимодействие атлета со штангой. Зависимость высоты фиксации штанги в подседе от подвижности в голеностопных, коленных и тазобедренных суставах. Величины углов в этих суставах.

5. Вставание из подседа – выпрямление ног, туловища, перестановка ног, фиксация штанги.

6. Опускание на помост. Дыхание при рывке.

Толчок.

Толчок – такое же сложное в координационном отношении упражнение.

Оно состоит из двух движений – поднятие штанги на грудь и толчок от груди. Сложность этого упражнения нарастает с увеличением веса штанги. Однако и уменьшение веса тела может резко исказить технику упражнения.

Рекомендуется сначала осваивать толчок от груди, затем – подъем штанги на грудь. В дальнейшем объединение этих действий не вызывает каких-либо затруднений.

Подъем штанги на грудь.

1. Старт – подход к штанге, постановка ног, дыхание.

2. Стартовое положение – захват, ширина захвата, местонахождения звеньев тела.

3. Разновидность старта – динамический (с подготовленными горизонтальными и вертикальными движениями) и статистический. Выбор наиболее целесообразного старта и закрепление техники его выполнения.

4. Начало подъема (тяга) – направление, амплитуда, скорость движения звеньев тела, характер мышечных усилий. Нахождение оптимальных соотношений в разгибании коленных и тазобедренных суставов с учетом силы мышц ног и туловища.

5. Подготовка к подрыву, подрыв – определение места начала подрыва, положение звеньев тела перед подрывом, характер развиваемых мышечных усилий. Направление, амплитуда и скорость движения звеньев тела в подрыве.

6. Уход под штангу способами – полуприсед, разножка, ножницы.

Перестановка ног. Взаимодействие атлета и штанги (подведение-подворот локтей под гриф, опускание туловища, отклон, прогиб), местонахождение звеньев тела в крайнем нижнем положении для толчка со штангой.

Толчок штанги от груди.

1. Исходное положение – со штангой на груди, определение наиболее эффективного местонахождения грифа и звеньев тела.

2. Предварительный подсед – направление движения, глубина подседа.

3. Толчок – направление, характер развиваемых мышечных усилий.

4. Уход под штангу способами – полуприсед (без расстановки ног) и ножницы, перестановка ног в передне-заднем направлении.

5. Взаимодействие атлета и штанги (опускание туловища, выпрямление рук). Движение звеньев тела перед уходом под штангу. Местонахождение звеньев тела в крайнем нижнем положении ухода.

6. Вставание со штангой – порядок перестановки ног, фиксация штанги, опускание штанги на помост, дыхание при толчке.

Совершенствование техники рывка – целостное и расчлененное выполнение отдельных периодов и фаз движения со штангой разного веса.

4. Техничко-тактическая подготовка (50 ч.)

1. Ознакомление с техникой выполнения рывка классического. Фазы выполнения упражнения. Изучение стартового положения. Определение рывкового хвата. Ошибки при выполнении. Рывок в других видах спорта. Форма проведения: учебно-тренировочное занятие, просмотр видеоматериалов.

2. Изучение техники выполнения рывковой протяжки. Определение ширины рывкового хвата. Обучение положению тела. Протяжка рывковым хватом с вися, плитов. Протяжка рывковая до груди. Протяжка с вися и фиксацией над головой. Выполнение упражнения на помосте в полной координации. Форма проведения: учебно-тренировочное занятие, просмотр видеоматериалов.

3. Упражнения для укрепления мышц и связок плеча. Кубинский жим с гантелями, штангой. Упражнение «Пугало» с гантелями, штангой. Упражнение «Пугало» в наклоне с гантелями, штангой. Упражнение «Пугало» на наклонной скамье с гантелями, штангой. Форма проведения: учебно-тренировочное занятие, просмотр видеоматериалов.

4. Изучение техники упражнения рывок с «кармана». Имитационные упражнения с трубой. Прыжок из позиции вис с «Кармана». Рывковая протяжка. Выполнение упражнения в полной координации. Форма проведения: учебно-тренировочное занятие, просмотр видеоматериалов

5. Рывок с вися. Имитационные упражнения с трубой. Рывковые приседания. Рывковая протяжка с фиксацией и полуприседом. Тяга рывковая. Выполнение упражнения в полной координации. Форма проведения: учебно-тренировочное занятие, просмотр видеоматериалов

6. Приседания со штангой над головой рывковым хватом. Определение ширины постановки ног и ширины хвата. Имитационные упражнения с трубой. Изучение дыхания.

Приседания со штангой над головой рывковым хватом. Форма проведения: учебно-тренировочное занятие, просмотр видеоматериалов

7. Рывковый уход. Имитационные упражнения с трубой. Рывковые приседания. Полутолчек штанга на плечах. Выполнение упражнения в полной координации. Форма проведения: учебно-тренировочное занятие, просмотр видеоматериалов.

8. Сброс штанги. Имитационные упражнения с трубой. Сброс штанги вперед. Сброс штанги назад. Форма проведения: учебно-тренировочное занятие, просмотр видеоматериалов.

9. Рывок штанги с вися в полуприсед. Рывок штанги с вися выше колена в полуприсед. Рывок штанги с вися ниже колена в полуприсед. Рывок штанги с середины бедра в полуприсед. Рывок штанги с «Кармана» в полуприсед. Форма проведения: учебно-тренировочное занятие, просмотр видеоматериалов.

10. Рывок штанги с вися в полный сед. Изучение подхода к снаряду и стартового положения. Изучение техники дыхания. Изучение техники упражнения старт-тяга. Выполнение рывковой тяги с остановками. Рывок штанги с помоста в полуприсед с фиксацией над головой. Форма проведения: учебно-тренировочное занятие.

11. Толчок классический. Техника и этапы выполнения толчка штанги. Изучение стартового положения. Определение ширины хвата. Основные ошибки. Форма проведения: учебно-тренировочное занятие, просмотр видеоматериалов.

12. Фронтального присед. Имитационные упражнения. Фронтальный присед с гирями, гантелями, штангой различного веса. Форма проведения: учебно-тренировочное занятие.

13. Подъем штанги на грудь из вися. Имитационные упражнения. Изучение техники старта. Изучение техники подрыва из вися штанги ниже колен, выше колен. Из вися штанги (выше, ниже) колен подъем на грудь в полуподсед. Форма проведения: учебно-тренировочное занятие.

Тактическая подготовка: Формирование и закрепление необходимых тактических навыков. Изучение практического опыта применения тактических приемов на соревнованиях по тяжелой атлетике. Просмотр фильмов. Проверочные соревнования и прикидки. Подбор веса штанги на первый и последующие подходы. Форма проведения: учебно-тренировочное занятие, просмотр видеоматериалов.

5. Психологическая подготовка (6 ч.)

Психологическая подготовка связана с процессом совершенствования психики спортсмена. Опыт крупных международных и всероссийских соревнований показывает, что в обстановке напряженной спортивной борьбы с равными по силам, технико-тактической и физической подготовки с соперниками, победы добивается тот спортсмен, который имеет лучшую морально-волевую подготовку, умеет лучше управлять своими чувствами и эмоциями. Пробелы в морально-волевой подготовке чаще становятся причиной досадных поражений отдельных спортсменов и целых команд, причиной серьезных нарушений морали и этики.

Основной задачей моральной, волевой и специальной психологической подготовки является воспитание моральных и волевых качеств спортсмена.

Морально-волевые качества можно представить себе как систему, в которой моральные качества подразделяются на:

1. Коллективизм, который в свою очередь охватывает качества: товарищество, взаимопомощь, доброжелательность, заботу, дружелюбие и т.д.

2. Дисциплинированность, включающую в себя качества: точность, честность, скромность, уважительность.

3. Общественную активность.
4. Трудолюбие, которое в свою очередь охватывает качества – творчество, новаторство, мастерство, бережливость и др.
5. Принципиальность, включающую в себя убежденность, энтузиазм и др.
6. Гуманизм, патриотизм, интернационализм.

Это основные моральные качества тяжелоатлета. Моральные качества развиваются упражнениями в процессе занятий тяжелой атлетикой.

6. Участие в соревнованиях (10 ч.)

1. Школьные, межшкольные соревнования по самбо.

7. Контрольно–переводные испытания (4ч.)

1. Контрольные упражнения для определения уровня физической, специальной, технико-тактической подготовленности обучающихся.

Содержание учебного плана СОГ 2-го года 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, выполнение нормативов 3, 2 и 1 спортивных разрядов.

1. Теоретическая подготовка (12 ч.)

1. Краткий обзор развития силовых видов спорта за рубежом и в России
2. Влияние занятий силовыми видами спорта на организм занимающегося. 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.
3. 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 усвояемости 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.
4. 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.
5. 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.

6. Понятие о технике и методике проведения тренировочного процесса. Теоретическое представление о технике и методике проведения тренировочных занятий с использованием фотографий, диаграмм и устного рассказа

7. 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.

8. 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.

9. 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 планов подготовки к соревнованиям.

10. 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.

2.Общая физическая подготовка (106 ч.)

ОФП осуществляется строевыми упражнениями, общеразвивающими упражнениями без предметов и с предметами, упражнениями на гимнастических снарядах, упражнениями из других видов спорта.

1. Строевые упражнения. Раскрывают понятия о строе, выполнении команд, расчет группы, повороты, передвижения.

2. Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для туловища, для ног, для всех частей тела.

3. Общеразвивающие упражнения с предметами. Со скакалкой, набивными мячами, гимнастической палкой и т.д.

4. Упражнения на гимнастических снарядах:

- Канат (лазание по вертикальному канату, шесту с помощью рук и ног, лазание без помощи ног, размахивание в висе).

- Козел (опорные прыжки – ноги врозь, согнув ноги, боком, вскочить на козла и соскочить и т.д.)

- Перекладина (подтягивания, переворот в упор, соскоки и т. д.).

- Гимнастическая стенка (в висе поднимание и опускание согнутых и прямых ног, разведение и сведение, круговые движения ногами и т. д., стоя у стенки наклоны туловища вперед, назад, в стороны с опорой ногой о рейку, лежа или сидя, наклоны вперед, назад и т. д.).

5. Акробатика. Кувырок вперед, назад, в боковые стороны, стойки на лопатках, на плечах, стойка на руках у стены и с помощью партнера, кувырки с разбега в перед, стойка на голове, переворот колесом, мост, кувырок назад в стойку на голове, на руках.

6. Легкая атлетика. Бег на 60, 100 м., прыжок в длину с места, в высоту, метание и т. д.

7. Спортивные игры. Баскетбол, волейбол, бадминтон, ручной мяч, настольный теннис, футбол и т. д.

8. Подвижные игры. С бегом, прыжками, метанием, перетягиванием каната, эстафеты и т. д.

3. Специальная физическая подготовка (124 ч.)

Специальная физическая подготовка включает в себя:

- Изучение и совершенствование техники тяжелоатлетических упражнений.

- Развитие специфических качеств тяжелоатлета.

Оба раздела применяются в учебно-тренировочном процессе параллельно и на всех этапах спортивной подготовки.

Рывок.

1. Является сложным в координационном отношении скоростно-силовым упражнением. Сложность упражнения возрастает с увеличением глубины подседа под штангу, поэтому целесообразно сначала усвоить упражнение, не прибегая к расстановке ног. С этой целью лучше использовать рывок в полуприсед.

2. Рывок с уходом в подсед

Старт, подход к штанге, постановка ног, дыхание. Стартовое положение (захват, ширина хвата, положение рук, ног, туловища, головы). Разновидности старта (статистический отчет, динамический). Дыхание перед выполнением упражнения.

3. Поднимание штанги до ухода в подсед – тяга: направление, амплитуда и скорость движения звеньев тела, характер мышечных усилий. Подготовка к подрыву и подрыв: определение места начала подрыва, положение звеньев тела перед подрывом, направление, амплитуда и скорость движения отдельных звеньев тела, согласование мышечных усилий.

4. Уход в подсед – действия атлета при уходе в подсед способствуют дальнейшему подъему штанги. Способы ухода (разножка, ножницы). Взаимодействие атлета со штангой. Зависимость высоты фиксации штанги в подседе от подвижности в голеностопных, коленных и тазобедренных суставах. Величины углов в этих суставах.

5. Вставание из подседа – выпрямление ног, туловища, перестановка ног, фиксация штанги.

6. Опускание на помост. Дыхание при рывке.

Толчок.

Толчок – такое же сложное в координационном отношении упражнение.

Оно состоит из двух движений – поднятие штанги на грудь и толчок от груди. Сложность этого упражнения нарастает с увеличением веса штанги. Однако и уменьшение веса тела может резко исказить технику упражнения.

Рекомендуется сначала осваивать толчок от груди, затем- подъем штанги на грудь. В дальнейшем объединение этих действий не вызывает каких-либо затруднений.

Подъем штанги на грудь.

1. Старт - подход к штанге, постановка ног, дыхание.
2. Стартовое положение – захват, ширина захвата, местонахождения звеньев тела.
3. Разновидность старта – динамический (с подготовленными горизонтальными и вертикальными движениями) и статистический. Выбор наиболее целесообразного старта и закрепление техники его выполнения.
4. Начало подъема (тяги) – направление, амплитуда, скорость движения звеньев тела, характер мышечных усилий. Нахождение оптимальных соотношений в разгибании коленных и тазобедренных суставов с учетом силы мышц ног и туловища.
5. Подготовка к подрыву, подрыв – определение места начала подрыва, положение звеньев тела перед подрывом, характер развиваемых мышечных усилий. Направление, амплитуда и скорость движения звеньев тела в подрыве.
6. Уход под штангу способами – полуприсед, разножка, ножницы.

Перестановка ног. Взаимодействие атлета и штанги (подведение-подворот локтей под гриф, опускание туловища, отклон, прогиб), местонахождение звеньев тела в крайнем нижнем положении для толчка со штангой.

Толчок штанги от груди.

1. Исходное положение – со штангой на груди, определение наиболее эффективного местонахождения грифа и звеньев тела.
2. Предварительный подсед – направление движения, глубина подседа.
3. Толчок – направление, характер развиваемых мышечных усилий.
4. Уход под штангу способами – полуприсед (без расстановки ног) и ножницы, перестановка ног в передне-заднем направлении.
5. Взаимодействие атлета и штанги (опускание туловища, выпрямление рук). Движение звеньев тела перед уходом под штангу. Местонахождение звеньев тела в крайнем нижнем положении ухода.
6. Вставание со штангой – порядок перестановки ног, фиксация штанги, опускание штанги на помост, дыхание при толчке.

Совершенствование техники рывка – целостное и расчлененное выполнение отдельных периодов и фаз движения со штангой разного веса.

Специально-вспомогательные упражнения.

Подъем штанги в полуподсед, подъем на грудь с подставок, стоя на возвышении, тяга толчковая с подрывом, без подрыва, приседания со штангой на груди и на плечах, швунг толчковый, швунг без подседа, толчок штанги из-за головы и т. д. Применение активного и пассивного растяжения мышц.

Электростимуляционная тренировка мышц.

Для успешного выполнения скоростно-силовых упражнений (рывок, толчок) важно развивать физические качества: быстроту и силу. Существует три метода развития максимальных усилий при подъеме штанги: метод повторного поднимания, метод максимальных усилий, поднимание неопределенных весов с максимальной скоростью.

Специфические качества тяжелоатлетов развиваются также с помощью специальных упражнений:

- рывок и специальные упражнения со штангой для рывка;
- толчок и специальные упражнения со штангой для толчка;
- специальные упражнения со штангой общего значения (рывковые упражнения и подъемы штанги различными способами из различного исходного положения, ходьба со штангой на плечах, на груди способом «ножницы», жим ногами штанги, приседания со штангой на плечах и на груди способом «ножницы», наклоны со штангой на плечах, швунг жимовой, жим со стоек и т. д.);
- упражнение в изометрическом и уступающем режимах работы мышц (медленное опускание штанги на помост или до положения в вися, медленное опускание штанги, сгибая ноги и туловище, медленное приседание в полуприседе со штангой на прямых руках, упоры на закрепленном грифе штанги в различных фазах рывка и толчка);
- упражнения с гирями (16, 24, 32 кг) – подъем к плечу одной или двух гирь, одной или двумя руками, выжимание или толчок одной или двух гирь, одной и двумя руками, одновременно и попеременно, бросание гири одной или двумя руками и т. д.;
- упражнения с гантелями (до 5 кг) – сгибание и разгибание рук в локтевых суставах, выжимание, поднятие рук в верх, в перед, в стороны и т.д. разведение рук в стороны с поворотом, без поворота, и т. д.;
- упражнения для развития силы мышц; кисти, сгибателей и разгибателей рук, дельтовидных, грудных, трапециевидных мышц, сгибателей и разгибателей бедра, мышц брюшного пресса, спины;
- упражнения в изометрическом и уступающем режимах работы для отдельных групп мышц.

4. Техничко-тактическая подготовка (70 ч.)

1. Приседания со штангой над головой рывковым хватом. Определение ширины постановки ног и ширины хвата. Имитационные упражнения с трубой. Изучение дыхания. Приседания со штангой над головой рывковым хватом. Форма проведения: учебно-тренировочное занятие, просмотр видеоматериалов
2. Рывковый уход. Имитационные упражнения с трубой. Рывковые приседания. Полутолчок штанга на плечах. Выполнение упражнения в полной координации. Форма проведения: учебно-тренировочное занятие, просмотр видеоматериалов.
3. Сброс штанги. Имитационные упражнения с трубой. Сброс штанги вперед. Сброс штанги назад. Форма проведения: учебно-тренировочное занятие, просмотр видеоматериалов.
4. Рывок штанги с вися в полуприседе. Рывок штанги с вися выше колена в полуприседе. Рывок штанги с вися ниже колена в полуприседе. Рывок штанги с середины бедра в полуприседе. Рывок штанги с «Кармана» в полуприседе. Форма проведения: учебно-тренировочное занятие, просмотр видеоматериалов.
5. Рывок штанги с вися в полный сед. Изучение подхода к снаряду и стартового положения. Изучение техники дыхания. Изучение техники упражнения старт-тяга. Выполнение рывковой тяги с остановками. Рывок штанги с помоста в полуприседе с фиксацией над головой. Форма проведения: учебно-тренировочное занятие.
6. Рывок штанги с помоста по правилам соревнований. Имитационные упражнения на суше. Упражнения в воде с неподвижной опорой. Упражнения в воде с подвижной опорой. Упражнения в воде без опоры. Плавание в полной координации. Форма проведения: учебно-тренировочное занятие, просмотр видеоматериалов.

7. Толчок классический. Техника и этапы выполнения толчка штанги. Изучение стартового положения. Определение ширины хвата. Основные ошибки. Форма проведения: учебно-тренировочное занятие, просмотр видеоматериалов.

8. Фронтального присед. Имитационные упражнения. Фронтальный присед с гириями, гантелями, штангой различного веса. Форма проведения: учебно-тренировочное занятие.

9. Швунг толчковый. Имитационные и подводящие упражнения с трубой. Прыжки вверх с металлической палкой и приземлением вместо исходного положения. Приседание со штангой на груди. Швунг толчковый со стоек. Толчок от груди «ножницы». Форма проведения: учебно-тренировочное занятие, просмотр видеоматериалов.

10. Толчок от груди в «ножницы». Имитационные упражнения. Изучение техники фиксации штанги над головой. Жим штанги стоя с фиксацией над головой. Швунг жимовой. Разучить позу «ножницы». Определить толчковую ногу. Падение в «ножницы» без подъема рук. Падение в «ножницы» с подъема рук (имитация толчка). Выполнение упражнения в координации. Форма проведения: учебно-тренировочное занятие, просмотр видеоматериалов.

11. Подъем штанги на грудь из вися. Имитационные упражнения. Изучение техники старта. Изучение техники подрыва из вися штанги ниже колен, выше колен. Из вися штанги (выше, ниже) колен подъем на грудь в полуподсед. Форма проведения: учебно-тренировочное занятие.

12. Старт-тяга толчковая с помоста. Имитационные упражнения. Изучение исходного положения. Старт — тяга до колен. Становая тяга. Тяга толчковая с подрывом, без подрыва. Форма проведения: учебно-тренировочное занятие.

13. Подъем штанги на грудь в сед. Имитационные упражнения. Старт-тяга. Тяга толчковая. Подъем штанги на грудь из вися в сед. Выполнение упражнения в полной координации. Форма проведения: учебно-тренировочное занятие.

Тактическая подготовка. Формирование и закрепление необходимых тактических навыков. Изучение практического опыта применения тактических приемов на соревнованиях по тяжелой атлетике. Просмотр фильмов. Проверочные соревнования и прикидки. Подбор веса штанги на первый и последующие подходы. Форма проведения: учебно-тренировочное занятие, просмотр видеоматериалов.

5. Психологическая подготовка (8 ч.)

Психологическая подготовка связана с процессом совершенствования психики спортсмена. Опыт крупных международных и всероссийских соревнований показывает, что в обстановке напряженной спортивной борьбы с равными по силам, технико-тактической и физической подготовки с соперниками, победы добивается тот спортсмен, который имеет лучшую морально-волевую подготовку, умеет лучше управлять своими чувствами и эмоциями. Пробелы в морально-волевой подготовке чаще становятся причиной досадных поражений отдельных самбистов и целых команд, причиной серьезных нарушений морали и этики.

Основной задачей моральной, волевой и специальной психологической подготовки является воспитание моральных и волевых качеств спортсмена.

Морально-волевые качества можно представить себе как систему, в которой моральные качества подразделяются на:

1. Коллективизм, который в свою очередь охватывает качества: товарищество, взаимопомощь, доброжелательность, заботу, дружелюбие и т.д.

2. Дисциплинированность, включающую в себя качества: точность, честность,

скромность, уважительность.

3. Общественную активность.

4. Трудолюбие, которое в свою очередь охватывает качества – творчество, новаторство, мастерство, бережливость и др.

5. Принципиальность, включающую в себя убежденность, энтузиазм и др.

6. Гуманизм, патриотизм, интернационализм.

Это основные моральные качества тяжелоатлета. Моральные качества развиваются упражнениями в процессе занятий тяжелой атлетикой.

6. Участие в соревнованиях (12 ч.)

1. Школьные, межшкольные соревнования по самбо.

7. Контрольно–переводные испытания (4ч.)

1. Контрольные упражнения для определения уровня физической, специальной, технико-тактической подготовленности обучающихся.

3.3. Оценочные материалы и критерии оценки итогов реализации результатов образовательной Программы

Формы аттестации:

- Сдача контрольного зачета по теории и практике
- Выполнение спортивных и юношеских разрядов с выдачей зачетных квалификационных книжек
- 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, 3-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.

Система отслеживания результатов выполнения образовательной программы по тяжелой атлетике включает в себя: оценка теоретических знаний обучающихся, проведение занятий различных типов (в т. ч. контрольных), сдача нормативов, педагогические наблюдения, участие в показательных выступлениях и соревнованиях различного уровня, участие в массовых мероприятиях, участие в квалификационных соревнованиях с целью повышения спортивного уровня.

Теоретические знания оцениваются в форме бесед по истории тяжелой атлетики, по знанию правил тяжелой атлетики, по правилам личной гигиены, технике безопасности на занятиях, при выполнении упражнений и приёмов, общих правил техники безопасности и других. Оценивается развернутость и правильность ответов.

Сдача контрольных нормативов охватывает весь период обучения. Проверка уровня знаний, умений и навыков проводится по окончанию каждого года обучения. Использование разнообразных методов диагностики и тестирования дает возможность комплексного учета качества обучения учащихся. Одним из критериев оценки результатов обучения являются соревнования разного уровня. Цель соревнований - проверка тактической, технической, психологической и физической подготовленности обучающегося, повышение спортивной квалификации.

Тестирование проводится каждый учебный год во всех возрастных группах и на каждом этапе данной образовательной программы. Тренер вправе самостоятельно выбирать системы и формы оценок занимающихся.

Требования к уровню подготовленности обучающихся

Для оценки разносторонней физической подготовки обучающихся проводятся контрольные нормативы.

Обучающиеся сдавшие контрольно-переводные нормативы по ОФП И СФП переводятся на следующий год обучения.

Нормативы по ОФП

Контрольные упражнения (тесты)	Оценка в баллах				
	1	2	3	4	5
бег на 30 м (с)	6,8	6,7	6,6	6,5	5,6
прыжок в длину (см)	110	120	130	140	160
подтягивание на высокой перекладине из виса прогнувшись.	1	2	3	4	5
Челночный бег 3x10м (с)	10,4	10	9,9	9,5	9
бросок набивного мяча (3 кг) в период из-за головы (м)	3,5	4	4,5	5	5,5
Бег 800 м (мин, секунд)	5,5	5,4	5,1	4,5	4,2

Контрольные испытания по физической подготовке проводятся два раза в год сентябрь, май. Испытания организуются и проводятся в соревновательной обстановке. Показатели испытаний регистрируются в журнале. Необходимо помнить о том, что главным в физической подготовленности занимающихся является постоянный рост спортивного результата.

3.4. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку

Учреждение в рамках спортивной подготовки осуществляет медицинский контроль за состоянием здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку, несет ответственность за сохранность их жизни и здоровья, обеспечивает восстановительные и реабилитационные мероприятия, обеспечивает фармакологическое, антидопинговое и психологическое сопровождение. Результаты врачебных и психологических наблюдений используются Учреждением для коррекции индивидуальных планов спортивной подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку. Зачисление в спортивно-оздоровительные группы проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов медицины амбулаторно-поликлинических учреждений.

Медицинский контроль за состоянием здоровья спортсменов осуществляется специалистами районного муниципального учреждения здравоохранения не менее 2-х раз в год. Дополнительные медицинские осмотры спортсменов следует проводить перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы. Необходимо вести контроль за использованием фармакологических средств.

Контроль за уровнем физической работоспособности и функционального состояния организма спортсмена проводится в рамках этапного комплексного обследования для определения потенциальных возможностей спортсмена, динамики уровня тренированности, соответствия выполняемых тренировочных и соревновательных нагрузок функциональным возможностям организма.

При подготовке спортсменов важным аспектом является психофизическая подготовка. Программой устанавливается комплекс действий и приемов, осуществляемых в условиях тренировок и соревнований, которые связаны со значительными психическими и физическими напряжениями, формирующие основные психологические качества спортсмена:

- уверенность в своих действиях, четкое представление о своих возможностях и способность предельно мобилизовать их в условиях

соревновательной борьбы;

- развитая способность к проявлению волевых качеств;
- устойчивость спортсмена к стрессовым ситуациям тренировочной и соревновательной деятельности;
- степень совершенства кинестетических, визуальных и других сенсорных восприятий различных параметров двигательных действий и окружающей среды;
- способность к психической регуляции движений, обеспечению эффективной мышечной координации;- развитие наглядно-образной памяти, наглядно-образного мышления, распределения внимания,
- способность воспринимать, организовывать и перерабатывать информацию в условиях дефицита времени.

Комплектование групп спортивно – оздоровительной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития.

3.5. Методы выявления и отбора одаренных детей

Построение учебно-тренировочного процесса не может быть эффективным без получения своевременной объективной информации о развитии различных физических качеств, технической подготовленности юных спортсменов. Эта информация также необходима тренеру-преподавателю для повышения надежности текущего отбора и успешного прогнозирования спортивных результатов. Для текущего отбора юных спортсменов и контроля за их подготовленностью необходимо использовать контрольно-переводные испытания и нормативы для оценки их выполнения.

В ходе контрольно-переводных испытаний в каждой возрастной категории целесообразно использовать весь комплекс разработанных тестов. Сумма баллов, указывающая на возможность зачисления или перевода учащегося на следующий год обучения.

К каждому последующему году обучения следует допускать ребят, имеющих отличную и хорошую суммы баллов по комплексу тестов подготовленности (или удовлетворительную, но с хорошими темпами прироста результатов). Кроме того, показатели по отдельным тестам не должны быть ниже соответствующих возрасту.

Для правильного управления педагогическим процессом тренер-преподаватель должен систематически и своевременно получать объективную информацию об изменениях ведущих характеристик двигательной деятельности каждого спортсмена (по результатам комплексного контроля за их подготовленностью).

IV. Воспитательная работа

В процессе воспитательной работы можно выделить следующие задачи:

- воспитание высоких моральных качеств: любви к своей Родине, преданности своему народу, уважение к спортивному обществу в котором воспитан спортсмен и городу;
- воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания, дисциплинированности и трудолюбия;
- воспитание сознательного отношения к тренировкам: стремления к совершенствованию в технике тяжелоатлетических упражнений, к преодолению трудностей во время тренировок и соревнований, систематическому выполнению

тренировочных заданий, соблюдению требований оптимальности нагрузок с учетом возраста и т. д.

В настоящее время свой патриотический долг российские тяжелоатлеты видят в прославлении нашего спорта выдающимися спортивными достижениями.

Огромное значение в воспитательной работе с подростками имеет личный пример тренера. Юный спортсмен хочет видеть в своем тренере-преподавателе не только сильного человека, образованного, хорошо знающего свое дело специалиста, но и выдержанного, культурного человека, готового помочь своему воспитаннику в любой ситуации не только на тренировке, но и вне ее. Тренер-преподаватель должен быть по отношению к своим воспитанникам честным, объективным и доброжелательным. Слово у него не должно расходиться с делом.

Успех в воспитательной работе во многом зависит от взаимного доверия и теплоты отношений, установившихся между тренером-преподавателем и спортсменами. Многие тренеры-преподаватели периодически организуют совместные туристические походы, коллективный выезд на экскурсию, посещение театров и музеев. В это время тренер-преподаватель более тесно общается со своими воспитанниками, имеет возможность глубже изучить их интересы, характер. Но во взаимоотношениях воспитателя и учеников должны соблюдаться определенные границы. Было бы ошибкой искать доверие у своих учеников различного рода побрякками и заигрыванием. Немаловажное значение имеет внешний вид тренера-преподавателя. Элегантная повседневная одежда, аккуратная и красивая спортивная форма у тренера-преподавателя обязывают учеников следить за своим внешним видом. К такому тренеру-преподавателю ни один ученик не придет на занятия неопрятным. Единая тренировочная форма, опрятный внешний вид юных спортсменов и самого тренера-преподавателя значительно повышают эффект тренировки.

Тренер-преподаватель обязан постоянно следить за своей профессиональной подготовкой, совершенствовать педагогическое мастерство, интересоваться новинками методической, научной и художественной литературы, не бояться вводить новые методы в тренировочный процесс. При работе с детьми и подростками, учитывая их возрастные особенности, лучше пользоваться больше методом совета, нежели методом беспрекословных указаний, тем самым предоставляя юному спортсмену возможность больше проявить самостоятельность. Такой подход полезен, например, при обучении детей и подростков технике классических упражнений, когда они не только осваивают новое для себя движение, но и ищут наиболее оптимальный вариант его выполнения с учетом индивидуальных морфологических и физических особенностей, т.е. совместно с тренером занимаются творческим поиском рациональной техники выполнения классических упражнений.

Тренер-преподаватель точными краткими замечаниями поправляет ошибки, объясняет своему воспитаннику причины неудачных попыток при выполнении упражнений, радуется вместе с ним, если получается хорошо, поощряет за успешное выполнение задания. Авторитет тренера-преподавателя позволяет успешно применять в воспитательной работе метод убеждения. Его особенно важно использовать в период начальной подготовки юных штангистов. Известно, что дети и подростки в силу возрастных особенностей стремятся как можно быстрее узнать свои максимальные физические возможности. Но если при выполнении упражнений из арсенала средств общей физической подготовки можно позволить юным спортсменам проверить себя без специальной подготовки (в прыжках в длину с места, с разбега, в беге на 60—100 м, толкании ядра, подтягивании и т. д.), то при подъеме штанги требуется определенная

техническая и физическая подготовка. Подростки не всегда могут объективно оценить свои физические возможности и нередко пытаются поднимать штангу такого веса, к которому еще не готовы. Уже на первом году обучения тренер-преподаватель проводит беседу о возрастных особенностях организма подростков, убеждает их в необходимости сдерживать желание тренироваться со штангой максимального веса до достижения соответствующего уровня спортивной подготовленности. Как правило, такие беседы способствуют воспитанию сознательного отношения к тренировочным занятиям и к выполнению тренировочных нагрузок.

Метод убеждения должен опираться на интеллектуальное воспитание юных спортсменов, в задачи которого входят:

- овладение спортсменами специальными знаниями в области теории и методики тяжелоатлетического спорта, ознакомление с анатомо-физиологическими особенностями развития организма подростков и юношей и основами самоконтроля и гигиены;
- воспитание умения объективно анализировать результаты своей тренировки и выступления на соревнованиях, делать правильные выводы;
- развитие творческой активности в спортивной деятельности, стремления к познанию.

Характерной чертой спортсмена высокого класса является большая сила воли. Воспитанию воли в детском, подростковом и юношеском возрасте в значительной мере способствует превращение нравственных убеждений в привычные нормы поведения: готовность к преодолению трудностей, связанных с тренировкой со штангой максимального или субмаксимального веса; мобилизация сил для выполнения заданий тренера-преподавателя, даже когда нет желания тренироваться, и др.

Один из путей воспитания волевых качеств – постепенное усложнение задач, решаемых в процессе тренировки и на соревнованиях. Например, если на первом году обучения юных штангистов главной задачей являются освоение техники тяжелоатлетических упражнений и всестороннее физическое развитие, то в последующие годы – закрепление технической подготовленности и повышение результатов в соревновательных упражнениях.

Волевого спортсмена характеризуют целеустремленность, настойчивость и упорство в достижении поставленной цели, самостоятельность и инициатива, решительность и смелость, выдержка и самообладание, дисциплинированность и трудолюбие.

Для воспитания целеустремленности у юных тяжелоатлетов тренер-преподаватель должен ясно определить ближайшие и перспективные задачи, средства и методы их достижения. Цели и задачи он планирует совместно с молодым спортсменом в перспективных (этапных), годовых, месячных и недельных планах тренировки. Достижение запланированных результатов происходит лишь при творческой работе тренера-преподавателя и спортсмена. Это стимулирует последнего к выполнению поставленных перед ним задач тренировки и соревнований, соблюдению строгого режима, посещению всех тренировочных занятий, способствует воспитанию трудолюбия.

Характерной чертой проявления упорства и настойчивости в тяжелой атлетике является умение мобилизовать силы для достижения высоких результатов. Эта способность может воспитываться следующими методами:

- постепенным усложнением задач обучения в технике классических упражнений;
- повышением веса штанги при одинаковом количестве повторений в конце выполнения упражнения;
- включением в тренировку таких упражнений, где каждому спортсмену

необходимо проявлять значительные волевые усилия (соревнования в беге на 15—20 м, подтягивание на перекладине и др.);

– применением в тренировочных условиях соревновательного метода. В группе не равных по силам или возрасту спортсменов полезно вводить гандикап. Например, более подготовленные штангисты должны поднять в рывке штангу, вес которой на 15—20 кг больше, чем у их менее подготовленных соперников, подтянуться 12—15 раз при норме для менее подготовленных 8—10 раз;

– повышением эмоциональности занятий, что дает большой эффект в воспитании умения мобилизоваться при выполнении трудных упражнений. Например, в одной тренировке проведение конкурса на лучшую технику выполнения рывка со штангой весом в 80% от максимального результата; в другой – соревнования на лучшего прыгуна в высоту с места. С целью повышения эмоциональности занятий полезно использовать наглядную агитацию (лозунги, плакаты, девизы). Например, в зале можно повесить лозунг «Преодолей себя – и ты добьешься своей цели» и т. п. Некоторые юные спортсмены на своих штангистских ремнях пишут результаты, к которым стремятся, девизы, имена своих кумиров. Подобная символика также является дополнительным раздражителем для мобилизации воли.

Тренер-преподаватель обязан с первых занятий воспитывать у спортсменов самостоятельность и инициативность. Эти волевые качества предполагают умение контролировать свое физическое развитие, функциональное состояние организма и физическую подготовленность, анализировать выполненную на тренировке работу, без помощи тренера-преподавателя тактически грамотно построить свое выступление на соревнованиях, самостоятельно составить план тренировки. Постоянная, в некоторых случаях излишняя опека тренером-преподавателем спортсменов, особенно на соревнованиях, вредна. Ведь нередко спортсменам приходится выступать на соревнованиях без своего тренера-преподавателя, и они должны уметь принять правильное решение самостоятельно.

Решительность и смелость — это готовность действовать без колебаний и активно для достижения поставленной цели. Эти качества воспитываются у юных спортсменов при систематическом участии в соревнованиях, создании на тренировках таких условий, в которых они должны проявлять смелость и решительность. Для этой цели полезно включать в тренировку спортивные игры (регби по упрощенным правилам, гандбол, футбол, хоккей и др.), упражнения из акробатики и гимнастики, прыжки в воду и в высоту с разбега. Лучших тяжелоатлетов отличают смелость, решительность при выполнении подъема штанги рекордного веса.

В тяжелоатлетическом спорте нельзя добиться высоких результатов, если не хватает выдержки и самообладания, нет умения сконцентрировать все свои силы на выполнении упражнения. Эти качества воспитываются у юных штангистов как в процессе тренировки, так и на соревнованиях. Тренеру-преподавателю необходимо сдерживать излишнюю эмоциональность молодых спортсменов. Опытный тренер-преподаватель создает на спортивных занятиях такую обстановку, которая способствует выработке у юных тяжелоатлетов сдержанности в проявлении своих чувств при удачах и неудачах, уравновешенности характера. Как правило, эти качества закрепляются на соревнованиях.

Одна из важнейших задач воспитательной работы с юными спортсменами – воспитание трудолюбия. На конкретных примерах нужно показывать, что успехов в современном спорте достигают лишь те спортсмены, которые на протяжении многих лет выполняют огромную тренировочную работу. Какими бы способностями ни обладал атлет,

без кропотливой работы над совершенствованием своей спортивной подготовки ему не добиться результатов высокого класса. Современные тяжелоатлеты тренируются значительно больше, чем это было 20—25 лет назад. Но для этого уже с юного возраста у них воспитывалось трудолюбие.

Воспитание дисциплинированности начинается с требования систематически посещать спортивные занятия, соблюдать тренировочный режим, строго выполнять правила поведения во время тренировки и указания тренера. Особенно большое значение придается дисциплинированности на соревнованиях. Известны случаи, когда даже выдающиеся тяжелоатлеты терпели поражение из-за своей неорганизованности и нарушения дисциплины, игнорирования мнения тренера-преподавателя и коллектива.

Дисциплинированность юных спортсменов на соревнованиях заключается в точном соблюдении указаний тренера-преподавателя, плана выступления, выполнения всех зачетных подходов к штанге. Имеющиеся недостатки в поведении некоторых молодых штангистов, зазнайство и недисциплинированность следует отнести, прежде всего, к плохой воспитательной работе тренера-преподавателя, низкой требовательности с его стороны. Случается и так: выдвинулся своими результатами среди сверстников юный штангист, показал себя более способным, чем другие, и тренер-преподаватель начинает прощать ему нарушения режима, опоздания на занятия, невыполнение плана тренировки и другое. И у такого спортсмена постепенно возникает чувство своей исключительности, вседозволенности. Его уже не интересует мнение тренера-преподавателя и коллектива. Как правило, такие спортсмены, в конце концов не вырастают в спортсменов высокого класса.

Воспитательная работа осуществляется не только посредством воздействия тренера-преподавателя на своего воспитанника, но и посредством влияния сплоченного и дружного коллектива. Опираясь на этот коллектив, тренеру-преподавателю легче формировать у подростка личность, воспитывать у него стремление стать сильным, ловким и смелым. В мечтах многие юные тяжелоатлеты хотят стать такими, как знаменитые спортсмены. Это стремление следует поддерживать, поощрять и использовать в воспитательной работе.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне – в нравственном, умственном и физическом отношении, где возникают и проявляются разнообразные отношения.

V. Требования техники безопасности при реализации программы

1. К занятиям допускаются учащиеся, имеющие медицинский допуск и прошедшие инструктаж по правилам безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.

2. Учащиеся должны соблюдать правила поведения, расписание учебно-тренировочных занятий, установленные режимы труда и отдыха.

3. При проведении занятий возможно воздействие на учащихся следующих опасных факторов:

- травмы при выполнении упражнений без страховки, а также при выполнении упражнений на поврежденном спортивном инвентаре;
- травмы при выполнении упражнений на скользком полу площадки;
- травмы при выполнении упражнений на загрязненном инвентаре, с влажными ладонями.

4. У тренера должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

5. Занимающиеся должны быть в спортивной форме. Одежда занимающихся должна

соответствовать температуре в зале, быть свободной и не сковывать движений, обувь - подходящего размера, иметь жесткую подошву и хорошую шнуровку (штангетки), в карманах не должно быть посторонних предметов.

6. Все ученики обязаны соблюдать правила личной гигиены: спортивная одежда должна быть чистой, волосы подстрижены или собраны в пучок с фиксацией их резинкой, ногти на руках и ногах коротко острижены.

7. Ношение учащимися, каких либо украшений на занятии категорически запрещается, во избежание возможного травмирования.

8. Входить в зал и выходить из зала только с разрешения тренера-преподавателя.

9. Учащийся, нарушивший инструкции по правилам безопасности, или намеренно нанесший ущерб здоровью кого-либо, несет персональную ответственность за последствия своих действий.

10. В случае недееспособности учащегося по причине своего недостаточного возраста, но причинившего ущерб здоровью кому-либо умышленно или по неосторожности, персональную ответственность за его действия несут его родители (опекун).

Требования безопасности перед началом занятий

1. Надеть спортивную форму и обувь.

2. Провести предварительную физическую разминку.

3. Внимательно прослушать инструктаж по правилам безопасности.

4. Убедиться в комплектности штанг и гантелей:

- замки на штанге и гантелях должны надежно фиксировать диски и не спадать при резких движениях снаряда;

- тренировочный вес на обоих концах грифа штанги или гантели должен быть симметрично распределён;

- места хвата должны быть очищены от ржавчины и не иметь заусенцев;

- втулки тяжелоатлетической штанги должны свободно вращаться в обе стороны;

- стопорный ключ в тренажёрных устройствах должен быть вставлен до конца и надёжно зафиксирован.

- строго соблюдать последовательность навешивания дисков на гриф штанги (от большего веса диска к меньшему);

5. При проверке спортивных снарядов необходимо обратить особое внимание на состояние тяг и креплений, чистоту мест захвата.

Требования безопасности во время занятий

1. Заниматься строго по плану тренера, внимательно слушать тренера и выполнять его указания.

2. Начинать занятия, делать остановки и заканчивать строго по команде тренера.

3. Во время занятий не должно быть посторонних лиц.

4. Заниматься со штангой на специально отведённой для этого площадке зала (тренировочном помосте);

5. Перед началом выполнения упражнения убедиться, что на полу рядом с вами нет посторонних предметов.

6. В ходе выполнения упражнения убедиться, что рядом с вами нет других занимающихся.

7. При выполнении упражнения другими занимающимися отойти от них на безопасное расстояние.

8. Упражнения с большим тренировочным весом выполнять с подстраховкой партнёра.

9. Строго соблюдать дисциплину, вести себя корректно, не отвлекать занимающегося при выполнении упражнения, в случае необходимости оказывать помощь, не бегать по залу, не толкать других занимающихся, не кричать, не бросать инвентарь на пол и т. д.

10. Перед выполнением упражнений требующих прочного захвата, необходимо насухо вытереть ладони или натереть их специальным составом (мел или магнезия) или использовать кистевые ремни.

11. После выполнения упражнения штангу не бросать, а аккуратно сопровождающим движением опустить на пол (*исключение: выполнение упражнения с предельным весом*).

12. Гантели, штангу на стойки и крепления не бросать, опускать плавно.

Требования безопасности в аварийных ситуациях

1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.
2. При получении травмы немедленно сообщить о случившемся тренеру.
3. Все занимающиеся должны знать о профилактике спортивных травм и уметь оказывать первую доврачебную помощь.

Требования безопасности по окончании занятий

1. Убрать спортивный инвентарь в места для его хранения.
2. Снять спортивную форму и спортивную обувь.
3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

О всех недостатках, отмеченных во время занятия, сообщить тренеру

VI. Условия реализации программы

Перечень материально-технического обеспечения программы

- наличие игрового зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского кабинета;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки.

1. Помост тяжелоатлетический (1 шт.)
2. Штанга тяжелоатлетическая (4 шт.)
3. Весы до 200 кг.
4. Магнезница (1 шт.)
5. Зеркало настенное
6. Гантели переменной массы от 3 до 30 кг. (1 комплект)
7. Гири спортивные 16, 24, 32 кг (1 комплект)
8. Маты гимнастические (2 шт.)
9. Перекладина гимнастическая (2 шт.)
10. Скамейка гимнастическая (1 шт.)
11. Стеллаж для хранения дисков и штанг
12. Стеллаж для хранения гантелей
13. Стойки для приседания со штангой (3 шт.)
14. Секундомер (1 шт.)

VII. Перечень информационного обеспечения

1. Воробьев А.Н. Тяжелоатлетический спорт: Очерки по физиологии и спортивной тренировке. – 2-е изд. – М.; ФиС, 2007.
2. Верхошанский Ю.В. Закономерности процесса становления спортивного мастерства. Теория и практика физической культуры. 2006. - №11.
3. Медведев А.С. Система многолетней тренировки в тяжелой атлетике: Учебное пособие для тренеров. – М.: ФиС, 2006
4. Медведев А.С., Скотников В.Ф., Смирнов В.Е., Денискин В.Н. Объем и интенсивность тренировочной нагрузки в основных группах упражнений по программе подготовки: Учебное пособие для спортсменов и тренеров, слушателей ВШТ, ФПК, аспирантов и студентов, обучающихся бакалавра и магистра. – М.: 2006.
5. Черняк А.В. Нормативы ОФП в тяжелой атлетике. Теория и практика физической культуры. – 2007. -№8.
6. Воробьев А.Н. Тяжелоатлетический спорт: Очерки по физиологии и спортивной тренировке. – 2-е изд. ФиС, 2007.
7. Медведев А.С. Система многолетней тренировки в тяжелой атлетике: Учебное пособие для тренеров. – М.: ФиС, 2006.
8. Тяжелая атлетика: Учебник для институтов физической куль. – 4-е изд., перераб. и доп. Под ред. А.Н. 2008.
9. Тяжелая атлетика: Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. – М.: 2008
10. Фролов В.И. Анализ координационной структуры соревновательных с специально- вспомогательных тяжелоатлетических упражнений: Автореф. дис. канд. пед. наук. М.: - 2006
11. Черняк А.В. Нормативы ОФП в тяжелой атлетике. Теория и практика физической культуры. – 2007. -№8.
12. Горюлев П.С., Румянцева Э.Р. Женская тяжелая атлетика. Проблемы и перспективы. Москва, Советский спорт, 2006.
13. Тяжелая атлетика. Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных школ олимпийского резерва и школы высшего спортивного мастерства. Москва, Советский спорт, 2009г.

Интернет-ресурсы:

14. Министерство спорта РФ - www.minsport.gov.ru;
15. Федерация тяжелой атлетики России - www.rfwf.ru;

Приложение 1

Методические материалы.

Тема	Формы занятий	Приемы и методы организации образовательно-воспитательного процесса	Дидактический материал	Техническое оснащение	Формы подведения итогов
1. Введение. Физическая культура и спорт в России 2. Краткий обзор развития силовых видов спорта за рубежом и в России 3. Развитие тяжелой атлетики на современном этапе	Теоретическое занятие	Лекция с элементами беседы, экскурсия по клубу.	Иллюстрированный материал, фотопрезентации	Тренажерный, спортивный залы	Беседа с элементами опроса
2. Гигиена, закаливание, питание и режим занимающихся. 3. Врачебный контроль, первая помощь. 4. Влияние тяжелой атлетики на организм занимающихся	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
5. Понятие о технике и методике тренировочного процесса. 6. Моральный облик спортсмена. 7. Моральная и психологическая подготовка. 8. Понятие о периодах подготовки	Теоретическое, практическое занятие	Лекция, объяснение, показ, наблюдение, практические задания, анализ и самоанализ выполненных заданий. Контроль и самоконтроль.	Иллюстрированный материал и наглядный материал, фотопрезентация	Тренажерный зал	Опрос, оценка.
9. ОФП, СФП.	Тренировочное занятие	Объяснение, показ, наблюдение, практическое выполнение упражнений, выполнение комплексов.	Комплексы, Индивидуальные тренировочные маршруты	Тренажерный зал	Диагностика (начальная, промежуточная, итоговая)
10. Средства восстановления. 11. тренерская и судейская практика. 12. Техникотактическая подготовка. 13. Оборудование мест занятий	Комбинированное Занятие (теоретическое и практическое)	Лекция с элементами беседы, создание проблемных ситуаций, организация работы в микрогруппах, в парах, участие в соревнованиях в качестве помощника судьи.	Иллюстративный и наглядный материал	Тренажерный зал	Тестирование без учета.
14. Выполнение контрольных нормативов	Итоговые занятия	Инструктаж, сдача и прием нормативов.	Зачетные карты	Тренажерный зал	Контрольное занятие
15. Соревнования по тяжелой атлетике. 16. Правила соревнований	Соревнования	Инструктаж, выполнение соревновательных нормативов	Протоколы соревнований	Спортивный зал, тренажеры	Награждение победителей