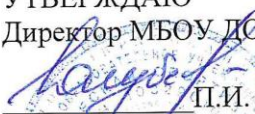


Министерство образования Архангельской области

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа № 2»**

Принята решением
педагогического совета
Протокол № 2 от «27» мая 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ ДО «ДЮСШ № 2»


П.И. Голубев



**Дополнительная
общеобразовательная предпрофессиональная программа
в области физической культуры и спорта по виду спорта
«Тяжелая атлетика»**

Срок реализации программы: 8 лет

Возраст обучающихся: 10-18 лет

Разработчик программы:
тренер-преподаватель отделения
тяжелой атлетики МБОУ ДО «ДЮСШ № 2»
Шаров Г.С.

Рецензенты программы:
Заместитель директора по учебно-
воспитательной работе МБОУ ДО «ДЮСШ № 2»
Мироновский А.Л.
Инструктор-методист МБОУ ДО «ДЮСШ № 2»
Данилова О.С.

Северодвинск
2021

Содержание

| | |
|--|----|
| Пояснительная записка..... | 3 |
| 1. Учебный план дополнительной предпрофессиональной программы по виду спорта «тяжелая атлетика» (базовый уровень)..... | 5 |
| 2. Методическая часть учебной программы | 17 |
| 2.1. Теоретическая часть учебной программы | 17 |
| 2.2. Практическая часть учебной программы | 18 |
| 2.3. Методические указания по проведению тренировочных занятий в первые три месяца обучения | 23 |
| 2.4. Методические указания по проведению тренировочных занятий в первые три года обучения | 25 |
| 2.5. Общие требования техники безопасности | 26 |
| 2.6. Участие в физкультурных и спортивных мероприятиях | 28 |
| 2.7. Знание основ судейства | 29 |
| 2.8. Методы выявления и отбора одаренных детей | 29 |
| 3. Воспитательная работа | 30 |
| 4. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения образовательной программы | 34 |
| 4.1. Методические указания по организации комплексов контрольных упражнений | 37 |
| 5. Перечень информационного обеспечения | 39 |

Пояснительная записка

Дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта «тяжелая атлетика» муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеской спортивной школы №2» г Северодвинска разработана в соответствии с Федеральными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам, утвержденными приказом Министерства спорта Российской Федерации от 15.11.2018 № 939, Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ

«Об образовании в Российской Федерации».

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.

Учебная программа по тяжелой атлетике предусматривает два уровня сложности: базовый уровень – 6 лет обучения и углубленный уровень сложности - 2 года обучения.

Задачи **базового уровня обучения** и преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса:

- 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 атлетикой;
- воспитание черт спортивного характера;
- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях;

- уточнение спортивной специализации.

Минимальный возраст для зачисления на обучение по дополнительной предпрофессиональной программе по виду спорта «тяжелая атлетика» – 10 лет.

Возраст для зачисления по годам обучения и количество обучающихся в группе указаны в таблице.

Углубленный уровень сложности (УУС). Перед спортивной школой ставится задача привлечения к специализированной спортивной подготовке перспективных спортсменов для достижения ими высоких и стабильных результатов посредством комплексного совершенствования всех сторон мастерства спортсмена, позволяющих войти в состав сборных команд России.

Цель многолетней подготовки юных спортсменов в ДЮСШ - воспитание спортсменов высокой квалификации, потенциального резерва сборных команд страны, субъектов федерации, активных строителей и защитников нашей Родины.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые тренировочные и теоретические занятия; работа по индивидуальным планам (в УУС); медико-восстановительные мероприятия; тестирование и медицинский контроль; участие в соревнованиях и учебно-тренировочных сборах; инструкторская и судейская практика учащихся. Особенностью планирования программного материала является сведение максимально возможных параметров нагрузок, средств и методов тренировки и контроля в одну принципиальную схему годичного цикла тренировки.

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.

Учебный материал программы представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки тяжелоатлетов: теоретическую, физическую, технико-тактическую, психологическую и соревновательную. Представлены разделы, в которых раскрывается содержание восстановительных мероприятий, проводимых в ДЮСШ в обязательном порядке, в пределах объема учебных часов, в зависимости от года обучения, содержания судейско-инструкторской практики, перечень основных мероприятий по воспитательной работе, а также контрольные и переводные нормативы по годам.

Возраст для зачисления и количество обучающихся в группе

| Уровень сложности | Год обучения | Кол-во часов в неделю | Наполняемость групп (мин/макс) | Минимальный возраст для зачисления | Кол-во занятий в неделю |
|-------------------|--------------|-----------------------|--------------------------------|------------------------------------|-------------------------|
| БУС | 1-2 | 6 | 12-15 | 10 | 3 |
| БУС | 3-4 | 8 | 12-15 | 11 | 4 |
| БУС | 5-6 | 8 | 12-15 | 13 | 4 |
| УУС | 1-2 | 10 | 8-12 | 15 | 5 |

Результатом реализации дополнительной предпрофессиональной программы по виду спорта «тяжелая атлетика» является:

- формирование устойчивого интереса к занятиям;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
 - приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «тяжелая атлетика»;
 - отбор перспективных занимающихся для дальнейших занятий по программе спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика».

Зачисление на обучение по дополнительной предпрофессиональной программе по виду спорта «тяжелая атлетика» производится по результатам тестирования по общей физической подготовке.

1. Учебный план дополнительной предпрофессиональной программы по виду спорта «тяжелая атлетика»

Учебный год по дополнительной предпрофессиональной программе по виду спорта «тяжелая атлетика» начинается 1 сентября.

Учебно-тренировочный процесс проводится в соответствии с установленным Планом учебного процесса (таблица № 1) и настоящей программой.

Учебный план рассчитан на 42 недели учебно-тренировочных занятий непосредственно в условиях спортивной школы, учебно-тренировочных сборов, проводимых в каникулярный период.

Основными формами осуществления учебного процесса являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль

Продолжительность одного занятия в группах 1-3 годов обучения не должна превышать 2-х академических часов, в группах 5-6 годов обучения - 3-х академических часов.

При составлении расписания тренировочных занятий продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается с учетом возрастных особенностей и года обучения.

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп при условии соблюдения, перечисленные ниже условий:

- разница в уровне подготовки занимающихся не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения.

С учетом изложенных выше задач в таблице № 1 представлен примерный план учебного процесса с расчетом на 42 недели.

В данном плане часы распределены не только по годам обучения, но и по времени на обязательные предметные области, вариативные предметные области, теоретические занятия, практические занятия.

Самостоятельная работа обучающихся выноситься на все предметные области. Тренер-преподаватель осуществляет контроль за самостоятельной работой обучающихся на тренировочном занятии.

Примерный план-график распределения учебной нагрузки на 42 недели для групп базового уровня сложности представлен в таблицах №№ 2, 3, 4, 5, 6, 7.

Примерный план-график распределения учебной нагрузки на 42 недели для групп углубленного уровня сложности представлен в таблицах №№ 8, 9.

Таблица № 1

План учебного процесса

| № п/ п | Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки | Общий объем учебной нагрузки (в часах) | Учебные занятия (в часах) | | Распределение по годам обучения | | | | | | | |
|--------------|--|--|---------------------------------|----------------------|---------------------------------|----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|----------------------------|----------------------------|------------------------------|------------------------------|
| | | | Теоре тичес кие | Прак тиче ские | 1-й год бус (6 ч/нед) | 2-й год бус (6ч/нед) | 3-й год бус (8 ч/нед) | 4-й год бус (8 ч/нед) | 5-й год бус (8ч/нед) | 6-й год бус (8ч/нед) | УУС 1-й год (10 ч/нед) | УУС 2-й год (10 ч/нед) |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| | Общий объем часов | 2208 | 244 | 1964 | 252 | 252 | 416 | 416 | 416 | 416 | 504 | 588 |
| 1. | Обязательные предметные области | 1568 | 244 | 1324 | 199 | 194 | 264 | 258 | 300 | 290 | 331 | 322 |
| 1.1 | Теория | 244 | 244 | 0 | 33 | 28 | 44 | 38 | 44 | 38 | 55 | 46 |
| 1.2 | ОФП | 662 | | 662 | 83 | 83 | 110 | 110 | 110 | 110 | 138 | 138 |
| 1.3 | Вид спорта «тяжелая атлетика»: | 662 | | 662 | 83 | 83 | 110 | 110 | 110 | 110 | 138 | 138 |
| 1.3.1 | Развитие физических способностей | 218 | | 218 | 42 | 42 | 30 | 28 | 28 | 28 | 38 | 38 |
| 1.3.2 | Технико - тактическая подготовка | 332 | | 332 | 34 | 30 | 63 | 63 | 63 | 63 | 71 | 71 |
| 1.3.3 | Участие в соревнованиях | 54 | | 54 | 0 | 4 | 8 | 10 | 10 | 10 | 16 | 16 |

| | | | | | | | | | | | | |
|-------|--|-----|--|-----|----|----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 1.3.4 | Знание основ судейства | 32 | | 32 | 3 | 3 | 5 | 5 | 5 | 5 | 8 | 8 |
| 1.3.5 | Контрольно - переводные испытания | 21 | | 21 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | |
| 1.3.6 | Итоговая аттестация | 5 | | 5 | | | | | | | | 5 |
| 2. | Вариативные предметные области | 640 | | 640 | 77 | 82 | 104 | 110 | 110 | 110 | 129 | 138 |
| 2.1 | Различные виды спорта и подвижные игры | 242 | | 242 | 27 | 32 | 38 | 44 | 44 | 44 | 46 | 55 |
| 2.2 | Специальные навыки | 288 | | 288 | 36 | 36 | 48 | 48 | 48 | 48 | 60 | 60 |
| 2.3 | Спортивное и специальное оборудование | 110 | | 110 | 14 | 14 | 18 | 18 | 18 | 18 | 23 | 23 |

Таблица № 2

**Примерный план-график
распределения учебной нагрузки для групп БУС 1-го года обучения
(42 недели, 6 часов в неделю)**

| № п/п | Наименование предметных областей | Месяцы | | | | | | | | | | Всего |
|----------|--|----------|---------|--------|---------|--------|---------|------|--------|-----|------|-------|
| | | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | |
| 1 | Теоретическая подготовка | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 31 |
| 2 | Общая физическая подготовка | 8 | 8 | 8 | 8 | 7 | 8 | 8 | 8 | 7 | 6 | 76 |
| 3 | Вид спорта «тяжелая атлетика»: | 8 | 8 | 8 | 8 | 7 | 8 | 8 | 8 | 7 | 6 | 83 |
| 3.1 | Развитие физических способностей | 5 | 5 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 39 |
| 3.2 | Технико - тактическая подготовка | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 2 | 1 | 30 |
| 3.3 | Знание основ судейства | | | | | 1 | | 1 | 1 | | | 3 |
| 3.4 | Контрольно- переводные испытания | | | | | | | | | 3 | | 3 |
| 4 | Различные виды спорта и подвижные игры | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 1 | 25 |
| 5 | Специальные навыки | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 2 | 2 | 36 |
| 6 | Спортивное специальное оборудование | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 13 |
| | Всего | 29 | 29 | 28 | 26 | 22 | 27 | 27 | 27 | 22 | 15 | 252 |

Таблица № 3

**Примерный план-график
распределения учебной нагрузки для групп БУС 2-го года обучения
(42 недели, 6 часов в неделю)**

| № п/п | Наименование предметных областей | Месяцы | | | | | | | | | | Всего |
|-------|--|----------|---------|--------|---------|--------|---------|------|--------|-----|------|-------|
| | | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | |
| 1 | Теоретическая подготовка | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 28 |
| 2 | Общая физическая подготовка | 8 | 8 | 8 | 8 | 7 | 8 | 8 | 8 | 7 | 5 | 80 |
| 3 | Вид спорта «тяжелая атлетика»: | 8 | 8 | 8 | 8 | 7 | 8 | 8 | 8 | 7 | 6 | 81 |
| 3.1 | Развитие физических способностей | 5 | 5 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 2 | 3 | 38 |
| 3.2 | Технико – тактическая подготовка | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 27 |
| 3.3 | Участие в соревнованиях | | | 1 | 1 | 1 | 1 | | | | | 4 |
| 3.4 | Знание основ судейства | | | | | 1 | | 1 | 1 | | | 3 |
| 3.5 | Контрольно-переводные испытания | | | | | | | | | 3 | | 3 |
| 4 | Различные виды спорта и подвижные игры | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 1 | 30 |
| 5 | Специальные навыки | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 2 | 2 | 34 |
| 6 | Спортивное и специальное оборудование | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 14 |
| | Всего | 29 | 29 | 29 | 27 | 22 | 27 | 27 | 27 | 21 | 15 | 252 |

Таблица № 4

**Примерный план-график
распределения учебной нагрузки для групп БУС 3-го года обучения
(42 недели, 8 часов в неделю)**

| № п/п | Наименование предметных областей | Месяцы | | | | | | | | | | Всего |
|----------|--|----------|---------|--------|---------|--------|---------|------|--------|-----|------|-------|
| | | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | |
| 1 | Теоретическая подготовка | 5 | 5 | 5 | 5 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 44 |
| 2 | Общая физическая подготовка | 11 | 11 | 11 | 11 | 8 | 11 | 11 | 11 | 8 | 11 | 110 |
| 3 | Вид спорта «тяжелая атлетика»: | 11 | 11 | 11 | 11 | 8 | 11 | 11 | 11 | 8 | 11 | 110 |
| 3.1 | Развитие физических способностей | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 30 |
| 3.2 | Технико - | 7 | 7 | 6 | 6 | 4 | 6 | 7 | 7 | 3 | 8 | 63 |
| | тактическая подготовка | | | | | | | | | | | |
| 3.3 | Участие в соревнованиях | | | 2 | 2 | 2 | 2 | | | | | 8 |
| 3.4 | Знание основ судейства | 1 | 1 | | | | | 1 | 1 | 1 | | 5 |
| 3.5 | Контрольно-переводные испытания | | | | | | | | | 2 | | 4 |
| 4 | Различные виды спорта и подвижные игры | 5 | 5 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 2 | 3 | 38 |
| 5 | Специальные навыки | 6 | 6 | 5 | 5 | 3 | 5 | 5 | 5 | 3 | 3 | 48 |
| 6 | Спортивное и специальное оборудование | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 18 |
| | Всего | 47 | 47 | 45 | 45 | 31 | 43 | 43 | 43 | 31 | 39 | 416 |

**Примерный план-график
распределения учебной нагрузки для групп БУС 4-го года обучения
(42 недели, 8 часов в неделю)**

| № п/п | Наименование предметных областей | Месяцы | | | | | | | | | | Всего |
|----------|---|----------|---------|--------|---------|--------|---------|------|--------|-----|------|-------|
| | | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | |
| 1 | Теоретическая подготовка | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 38 |
| 2 | Общая физическая подготовка | 11 | 11 | 11 | 11 | 8 | 11 | 11 | 11 | 8 | 11 | 110 |
| 3 | Вид спорта «тяжелая атлетика»: | 11 | 11 | 11 | 11 | 8 | 11 | 11 | 11 | 8 | 11 | 110 |
| 3.1 | Развитие физических способностей | 3 | 3 | 3 | 2 | 1 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 28 |
| 3.2 | Технико – тактическая подготовка | 7 | 7 | 6 | 6 | 4 | 6 | 7 | 7 | 3 | 8 | 63 |
| 3.3 | Участие в соревнованиях | | | 2 | 3 | 3 | 2 | | | | | 10 |
| 3.4 | Знание основ судейства | 1 | 1 | | | | | 1 | 1 | 1 | | 5 |
| 3.5 | Контрольно- переводные испытания | | | | | | | | | 2 | | 4 |
| 4 | Различные виды спорта и подвижные игр | 5 | 5 | 5 | 5 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 44 |
| 5 | Специальные навыки | 6 | 6 | 5 | 5 | 3 | 5 | 5 | 5 | 3 | 3 | 48 |
| 6 | Спортивное и специальное оборудование | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 18 |
| | Всего | 47 | 47 | 45 | 45 | 31 | 43 | 43 | 43 | 31 | 39 | 416 |

Таблица № 6

**Примерный план-график
распределения учебной нагрузки для групп БУС 5-го года обучения
(42 недели, 8 часов в неделю)**

| № п/п | Наименование предметных областей | Месяцы | | | | | | | | | | Всего |
|----------|---|----------|---------|--------|---------|--------|---------|------|--------|-----|------|-------|
| | | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | |
| 1 | Теоретическая подготовка | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 38 |
| 2 | Общая физическая подготовка | 11 | 11 | 11 | 11 | 8 | 11 | 11 | 11 | 8 | 11 | 110 |
| 3 | Вид спорта «тяжелая атлетика»: | 11 | 11 | 11 | 11 | 8 | 11 | 11 | 11 | 8 | 11 | 110 |
| 3.1 | Развитие физических способностей | 3 | 3 | 3 | 2 | 1 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 28 |
| 3.2 | Технико – тактическая подготовка | 7 | 7 | 6 | 6 | 4 | 6 | 7 | 7 | 3 | 8 | 63 |
| 3.3 | Участие в соревнованиях | | | 2 | 3 | 3 | 2 | | | | | 10 |
| 3.4 | Знание основ судейства | 1 | 1 | | | | | 1 | 1 | 1 | | 5 |
| 3.5 | Контрольно- переводные испытания | | | | | | | | | 2 | | 4 |
| 4 | Различные виды спорта и подвижные игр | 5 | 5 | 5 | 5 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 44 |
| 5 | Специальные навыки | 6 | 6 | 5 | 5 | 3 | 5 | 5 | 5 | 3 | 3 | 48 |
| 6 | Спортивное и специальное оборудование | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 18 |
| | Всего | 47 | 47 | 45 | 45 | 31 | 43 | 43 | 43 | 31 | 39 | 416 |

Таблица № 7

**Примерный план-график
распределения учебной нагрузки для групп БУС 6-го года обучения
(42 недели, 8 часов в неделю)**

| № п/п | Наименование предметных областей | Месяцы | | | | | | | | | | Всего |
|----------|---|----------|---------|--------|---------|--------|---------|------|--------|-----|------|-------|
| | | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | |
| 1 | Теоретическая подготовка | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 38 |
| 2 | Общая физическая подготовка | 11 | 11 | 11 | 11 | 8 | 11 | 11 | 11 | 8 | 11 | 110 |
| 3 | Вид спорта «тяжелая атлетика»: | 11 | 11 | 11 | 11 | 8 | 11 | 11 | 11 | 8 | 11 | 110 |
| 3.1 | Развитие физических способностей | 3 | 3 | 3 | 2 | 1 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 28 |
| 3.2 | Технико – тактическая подготовка | 7 | 7 | 6 | 6 | 4 | 6 | 7 | 7 | 3 | 8 | 63 |
| 3.3 | Участие в соревнованиях | | | 2 | 3 | 3 | 2 | | | | | 10 |
| 3.4 | Знание основ судейства | 1 | 1 | | | | | 1 | 1 | 1 | | 5 |
| 3.5 | Контрольно- переводные испытания | | | | | | | | | 2 | | 4 |
| 4 | Различные виды спорта и подвижные игр | 5 | 5 | 5 | 5 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 44 |
| 5 | Специальные навыки | 6 | 6 | 5 | 5 | 3 | 5 | 5 | 5 | 3 | 3 | 48 |
| 6 | Спортивное и специальное оборудование | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 18 |
| | Всего | 47 | 47 | 45 | 45 | 31 | 43 | 43 | 43 | 31 | 39 | 416 |

**Примерный план-график
распределения учебной нагрузки для групп углубленного уровня 1 год обучения
(42 недели, 10 часов в неделю)**

| № п/п | Наименование предметных областей | Месяцы | | | | | | | | | | Всего |
|----------|--|----------|---------|--------|---------|--------|---------|------|--------|-----|------|-------|
| | | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | |
| 1 | Теоретическая подготовка | 6 | 6 | 6 | 6 | 4 | 6 | 5 | 5 | 4 | 4 | 55 |
| 2 | Общая физическая подготовка | 14 | 14 | 14 | 13 | 11 | 13 | 13 | 13 | 11 | 13 | 138 |
| 3 | Вид спорта «тяжелая атлетика»: | 14 | 14 | 14 | 13 | 11 | 11 | 13 | 13 | 11 | 13 | 138 |
| 3.1 | Развитие физических способностей | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 2 | 4 | 38 |
| 3.2 | Технико - тактическая подготовка | 8 | 7 | 7 | 7 | 5 | 7 | 7 | 7 | 5 | 8 | 71 |
| 3.3 | Участие в соревнованиях | | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | | | | 16 |
| 3.4 | Знание основ судейства | 2 | | | | | | 1 | 2 | 1 | 1 | 8 |
| 3.5 | Контрольно- переводные испытания | | | | | | | | | 3 | | 5 |
| 4 | Различные виды спорта и подвижные игры | 5 | 5 | 5 | 5 | 3 | 5 | 5 | 4 | 3 | 4 | 46 |
| 5 | Специальные навыки | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 5 | 5 | 60 |
| 6 | Спортивное и специальное оборудование | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 23 |
| | Всего | 55 | 55 | 55 | 52 | 43 | 52 | 51 | 50 | 43 | 48 | 504 |

Таблица № 9

**Примерный план-график
распределения учебной нагрузки для групп углубленного уровня 2 год обучения
(42 недели, 10 часов в неделю)**

| № п/п | Наименование предметных областей | Месяцы | | | | | | | | | | Всего |
|----------|--|----------|---------|--------|---------|--------|---------|------|--------|-----|------|-------|
| | | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | |
| 1 | Теоретическая подготовка | 5 | 5 | 5 | 5 | 3 | 5 | 4 | 4 | 3 | 4 | 46 |
| 2 | Общая физическая подготовка | 14 | 14 | 14 | 13 | 11 | 13 | 13 | 13 | 11 | 13 | 138 |
| 3 | Вид спорта «тяжелая атлетика»: | 14 | 14 | 14 | 13 | 11 | 13 | 13 | 13 | 11 | 13 | 138 |
| 3.1 | Развитие физических способностей | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 2 | 4 | 38 |
| 3.2 | Технико - тактическая подготовка | 8 | 7 | 7 | 7 | 5 | 7 | 7 | 7 | 5 | 8 | 71 |
| 3.3 | Участие в соревнованиях | | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | | | | 16 |
| 3.4 | Знание основ судейства | 2 | | | | | | 1 | 2 | 1 | 1 | 8 |
| 3.5 | Контрольно- переводные испытания | | | | | | | | | 3 | | 5 |
| 4 | Различные виды спорта и подвижные игры | 6 | 6 | 6 | 6 | 4 | 6 | 6 | 5 | 4 | 4 | 55 |
| 5 | Специальные навыки | 6 | 6 | 6 | 6 | 5 | 6 | 6 | 6 | 5 | 5 | 60 |
| 6 | Спортивное и специальное оборудование | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 23 |
| | Всего | 63 | 62 | 62 | 56 | 46 | 62 | 62 | 62 | 46 | 57 | 588 |

2. Методическая часть учебной программы

Учебно-тренировочный процесс в каждой учебной группе планируется на основе программы и учебного плана.

Весь многолетний процесс тренировки подразделяют на годовые циклы, выделяя в каждом из них подготовительные, соревновательные и переходные периоды.

Планирование годового цикла тренировки занимающихся определяется задачами, которые поставлены в годовом цикле; закономерностями развития и становления спортивной формы; периодизацией тренировки, специфичной для тяжелой атлетики, календарем и системой спортивных соревнований, в том числе и сроками проведения основных из них.

Каждый большой годичный макроцикл для групп 2-го года обучения и старше содержит 3 цикла: подготовительный, соревновательный и переходный. В каждом из циклов ставятся свои задачи и определяются средства для их осуществления. В группах первого года обучения, где занимающиеся ещё не выступают регулярно в официальных соревнованиях, учебно- тренировочный процесс строится без деления на периоды. Каждый цикл завершается соревнованиями, как правило, в период каникул, а подготовка к этим соревнованиям планируется в три этапа.

2.1. Теоретическая часть учебной программы

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.

В плане теоретических занятий следует отражать и такие темы, как врачебный контроль и самоконтроль, профилактика травм и заболеваний, восстановительные мероприятия при занятиях тяжелой атлетикой и др.

Программа теоретических занятий

1. Физическая культура и спорт в России.
2. Краткий обзор развития тяжелой атлетики в России и за рубежом.
3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.
4. Влияние физических упражнений с отягощениями на организм занимающихся.
5. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена.
6. Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи, основы спортивного массажа.
7. Основы техники выполнения тяжелоатлетических упражнений.
8. Методика обучения тяжелоатлетов.
9. Методика тренировки тяжелоатлетов.
10. Планирование спортивной тренировки.
11. Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки.
12. Психологическая подготовка.
13. Общая и специальная физическая подготовка.
14. Правила соревнований, их организация и проведение.

Разбор правил соревнований по тяжелой атлетике. Виды и характер соревнований. Программа соревнований. Участники: их права и обязанности, форма одежды. Представители, тренеры, капитаны команд. Весовые категории. Порядок взвешивания. Судейская коллегия: права и обязанности отдельных судей. Врач соревнований. Правила выполнения рывка и толчка. Вызов участников на помост. Количество подходов и надбавка веса штанги. Определение личных и командных результатов соревнований. Условия регистрации рекордов. Помещение для соревнований. Оборудование и инвентарь.

2.2. Практическая часть учебной программы.

Содержание и структура спортивной подготовки тяжелоатлетов

Тренировочный процесс в организации, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 42 недели. Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- Теоретические занятия;
- Тренировочные занятия;
- Участие в соревнованиях;
- Просмотр и методический разбор спортивных соревнований, учебных фильмов.
- Медико-восстановительные мероприятия.

Тренировочное занятие состоит из трех частей:

1. Подготовительной;
2. Основной;
3. Заключительной.

Для каждой части определяются свои задачи и средства их решения.

1) Подготовительная часть — (примерно 15-20% занятия), организация занимающихся, изложение задач и содержание занятия, разминка и подготовка атлетов к выполнению нагрузок, формированию осанки, развития координации движения и т.д.

Задачи: раскрепощение; разогревание и подведение к основной нагрузке; «двигательная настройка» (вработывание в режим специализированные актов); «психическая нагрузка» (обеспечение оптимальной возбудимости, сосредоточенности, психической готовности к тренировке с тяжестями различной интенсивности и величины объемов).

2) Основная часть — (примерно 65-70% занятия), изучение, совершенствование техники упражнений, элементов, дальнейшее развитие скоростно-силовых качеств.

3) Заключительная часть — (примерно 10-20% занятия):

- снятие напряжения: раскрепощение мышц, освобождение от нервной напряженности, снижение сосредоточенности;
- успокоение организма: активная нормализация функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- психическое стимулирование: завершение занятий на фоне положительных эмоций, что помогает подготовить позитивную установку на следующее тренировочное занятие;
- педагогическое заключение: краткая оценка деятельности и достижений, занимающихся в свете поставленных перед занятием задач, ориентация на очередные достижения.

Процесс подготовки тяжелоатлетов включает в себя: физическую, теоретическую, техническую, тактическую, психологическую подготовку.

Под физической подготовкой следует понимать общую физическую подготовку (ОФП) и специальную физическую подготовку (СФП).

Общая физическая подготовка тяжелоатлета осуществляется в процессе тренировочных занятий, в которые включаются общеразвивающие упражнения, а так же из других видов спорта и т. д. Общая физическая подготовка должна быть обусловлена разнообразностью средств физического развития и относительно частой их сменой в тренировочном процессе.

Специальная физическая подготовка включает в себя изучение и совершенствование техники тяжелоатлетических упражнений, проводится групповым или индивидуальным методом.

Применяются методы: рассказ, показ, самостоятельное выполнение упражнения или его элементов. Для более эффективного изучения и совершенствования техники рекомендуется применять средства срочной информации.

Но изучение и совершенствование техники выполнения упражнений должны быть обусловлены основной особенностью методики тренировки - отсутствие ближайшей установки на максимальный результат, так как форсированная узконаправленная подготовка не может обеспечить

разностороннего физического развития, и оказывается тормозом для роста спортивных достижений.

В процессе обучения спортивной технике полезно вначале сформировать навыки и развить специализированные физические качества, которые являются общими и характерными для всех соревновательных упражнений

- умение эффективно управлять мышцами ног и рук;
- устойчивое равновесие на ограниченной площади опоры;
- быстрота сокращения мышечных групп.

Специфические качества тяжелоатлетов развиваются с помощью специальных упражнений.

Оптимальность повышения тренировочной нагрузки обеспечивается не только ростом параметров объема и интенсивности, но и изменением ее внутренней структуры, содержанием состава средств, которые, будучи организованы в систему, значительно повышают эффективность нагрузки. Однако в существующей практике текущего и особенно перспективного планирования главное внимание уделяется в основном определению уровня объема и интенсивности тренировочного процесса. Это обстоятельство приводит к монотонности тренировок, снижению эмоциональной настроенности атлетов и нарушению рациональной структуры критериев нагрузки. Дело еще в том, что технически грамотно поднимать штангу атлет может лишь в ограниченном количестве подходов в одном упражнении (6-8), при количестве повторений за подход – 1 – 6.

С учетом этого в системе многолетней подготовки предусматривают не только увеличение объема и интенсивности нагрузки, но и количества упражнений.

Расширение состава средств СФП в первые годы подготовки, видимо, нецелесообразно, поскольку необходимо хорошо освоить и закрепить рациональную технику классических упражнений.

Существуют стержневые упражнения, которые применяются в ходе всей

многолетней подготовки:

Из рывковых упражнений это рывок классический, рывок в полуприсед, рывок в полуприсед из исходного положения гриф ниже и выше уровня колен, рывок в полуприсед с последующим приседанием со штангой сверху на прямых руках, тяга рывковая с помоста и из исходных положений гриф ниже и выше колен, тяга рывковая, затем рывок классический.

Из толчковых упражнений это толчок классический, подъем на грудь в полуприсед с помоста и из исходных положений гриф ниже колен, толчок от груди, штанга берется со стоек или из-за головы, тяга толчковая с помоста и из исходных положений гриф ниже и выше колен. На всех этапах применяются приседания со штангой на плечах и на груди, а также уход в сед из исходного положения гриф на плечах, хват рывковый.

Из дополнительных средств постоянно применяются приседания со штангой на плечах стоя на носках и приседания в «ножницах» со штангой между ногами в прямых руках; наклоны с отягощением на «козле», со штангой на плечах, стоя на прямых ногах и со штангой на плечах, сидя на стуле; жим рывковым хватом из-за головы с последующим приседанием со штангой сверху.

Применяются упражнения, запланированные однократно, эпизодически: 38, 41, 42, 62, 70,71, 78, 79, 81, 85, 92-94, 99, 100. Они могут быть более или менее эффективны, более или менее сложны по выполнению, одним спортсменам могут нравиться больше, другим – меньше. В ходе их освоения предложенные средства в зависимости от индивидуальных особенностей (личного настроения) после апробации найдут более точное место в многолетнем плане подготовки.

Указанный перечень состава средств можно расширять за счет следующих упражнений:

1. Рывок классический, хват толчковой;
2. Рывок классический из исходного положения (и. п.) гриф выше КС + из и. п. гриф ниже коленного сустава + рывок классический;
3. Рывок в полу присед, хват толчковый;
4. Тяга рывковая до коленей, стоя на подставке;
5. Тяга рывковая, хват обратный;
6. Подъем штанги на грудь из и. п. ноги прямые;
7. Подъем штанги на грудь, стоя на подставке;
8. Подъем штанги на грудь из и. п. гриф выше коленного сустава + из и. п. гриф ниже КС + с помоста (можно стоя на подставке) ;
9. Подъем на грудь в полу присед средним (широким) хватом;
10. Тяга толчковая (ТТ) из и. п. гриф у коленного сустава + ТТ.
11. ТТ + из и. п. гриф ниже коленного сустава. + выше коленного сустава;
12. ТТ из и. п. гриф выше коленного сустава + ниже коленного сустава + ТТ;
13. ТТ с 4 остановками + медленное опускание + ТТ быстрая;
14. ТТ до коленного сустава, стоя на подставке;
15. ТТ до прямых ног, стоя на подставке;
16. ТТ, хват обратный;
17. Тяга одной рукой;
18. Приседание со штангой на груди медленное;
19. Сидя в разножке, штанга на плечах, разгибание ног в коленного сустава без

выпрямления вверх;

20. Вставание со штангой на груди из полу приседа;
21. Вставание со штангой на плечах из полу приседа и т.д.

Основные упражнения

| <i>Рывковые упражнения (основная нагрузка)</i> | |
|---|--|
| 1 | Рывок классический |
| 2 | Рывок из и. п. гриф ниже коленного сустава |
| 3 | Рывок из и. п. гриф от коленного сустава |
| 4 | Рывок из и. п. гриф выше коленного сустава |
| 5 | Рывок и. п. ноги прямые в наклоне |
| 6 | Рывок из прямой стойки |
| 7 | Рывок классический стоя на подставке |
| 8 | Рывок полу присед |
| 9 | Рывок полу присед из и. п. гриф ниже коленного сустава |
| 10 | Рывок полу присед от коленного сустава |
| 11 | Рывок полу присед из и. п. гриф выше коленного сустава |
| 12 | Рывок полу присед из и. п. ноги прямые в наклоне |
| 13 | Рывок полу присед из и. п. стоя на подставке |
| 14 | Рывок полу присед.+ присед рывковым хватом |
| 15 | Тяга рывковая |
| 16 | Тяга рывковая из и. п. гриф ниже коленного сустава |
| 17 | Тяга рывковая от коленного сустава |
| 18 | Тяга рывковая из и. п. гриф выше коленного сустава |
| 19 | Тяга рывковая до коленного сустава |
| 20 | Тяга рывковая стоя на подставке |
| 21 | Тяга рывковая до прямых ног |
| 22 | Тяга рывковая медленно + быстро |
| 23 | Тяга рывковая от коленного сустава + тяга рывковая |
| 24 | Тяга рывковая медленный подъем + медленное опускание |
| 25 | Тяга рывковая с пом.+ из и. п. ниже коленного сустава + выше коленного сустава |
| 26 | Тяга рывковая с 4 остановками |
| 27 | Тяга рывковая с 4 остановками+ медленное опускание + тяга рывковая быстро |
| 28 | Тяга рывковая + рывок классический |
| <i>Толчковые упражнения (основная нагрузка)</i> | |
| 29 | Толчек классический |
| 30 | Толчек классический из и. п. гриф ниже коленного сустава |
| 31 | Толчек классический из и. п. от коленного сустава |
| 32 | Толчек классический из и. п. гриф выше коленного сустава |
| 33 | Подъем на грудь полу присед |
| 34 | Подъем на грудь в полу присед из и. п. гриф ниже коленного сустава |
| 35 | Подъем на грудь в полу присед. из и. п. от коленного сустава |
| 36 | Подъем на грудь в полу присед. из и. п. гриф выше коленного сустава |

| | |
|--|--|
| 37 | Подъем на грудь в полу присед.+ присед +толчок |
| 38 | Подъем на грудь в полу присед.+ Швунг толчковый +присед (штанга вверху на вытянутых руках) |
| 39 | Подъем на грудь в полу присед.+Швунг толчковый |
| 40 | Швунг толчковый со стоек |
| 41 | Швунг толчковый + толчок |
| 42 | Швунг толчковый. из-за головы + присед |
| 43 | Полутолчок + толчок |
| 44 | Толчок со стоек |
| 45 | Толчок из-за головы |
| 46 | Присед штанга на плечах + толчок из-за головы |
| 47 | Присед штанга на груди+ толчок |
| 48 | Тяга толчковая |
| 49 | Тяга толчковая из и. п. гриф н. коленного сустава |
| 50 | Тяга толчковая из и. п. от коленного сустава |
| 51 | Тяга толчковая из и. п. гриф в. коленного сустава |
| 52 | Тяга толчковая до коленного сустава |
| 53 | Тяга толчковая стоя на подставке |
| 54 | Тяга толчковая до выпрямления ног |
| 55 | Тяга толчковая медленно + быстро |
| 56 | Тяга толчковая с медленное опусканием |
| 57 | Тяга толчковая медленный подъем + медленноеопускание |
| 58 | Тяга толчковая с 4 остановки |
| 59 | Тяга толчковая 4 остановки + быстро |
| 60 | Тяга толчковая средним хватом |
| 61 | Тяга толчковая до коленного сустава + тяга толчковая |
| 62 | Тяга толчковая + Подъем на грудь |
| <i>Приседания (основная нагрузка)</i> | |
| 63 | Приседания со штангой на плечах |
| 64 | Приседания со штангой на груди |
| 65 | Приседания со штангой на плечах в уступающем режиме |
| <i>Наклоны (основная нагрузка)</i> | |
| 66 | Тяга становая рывковым хватом |
| 67 | Наклон со штангой на платформе с согнутыми в коленных суставах ногами |
| 68 | Наклон со штангой на платформе с согнутыми в коленных суставах ногами + прыжок |
| <i>Жимовые (основная нагрузка)</i> | |
| 69 | Жим стоя |
| 70 | Швунг жимовой |
| 71 | Швунг жимовой + присед |
| 72 | Швунг жимовой из-за головы хватом толчковым + присед |
| 73 | Швунг рывковым хватом из-за головы + присед |
| 74 | Уход в сед из и. п. гриф на плечах хват рывковый |
| 75 | Жим лежа |

| <i>Для мышц ног (дополнительная нагрузка)</i> | |
|---|---|
| 76 | Приседания со штангой на плечах стоя на носках |
| 77 | Жим лежа ногами |
| 78 | Приседания в «ножницы» со штангой на плечах |
| 79 | Приседания в «ножницы» со штангой на груди |
| 80 | Приседания в «ножницы» со штангой между ногами в прямых руках |
| 81 | Прыжки вверх из и. п. гриф ниже коленного сустава, хват рывковый |
| 82 | Прыжки в глубину |
| 83 | Наклон с отягощением на «козле» |
| 84 | Наклон со штангой на платформе стоя на прямых ногах |
| 85 | Наклон со штангой на платформе сидя на полу |
| 86 | Наклон со штангой на платформе сидя на стуле |
| <i>Для мышц рук и плечевого пояса (дополнительная нагрузка)</i> | |
| 87 | Жим руками хват из-за головы |
| 88 | Жим руками хват из-за головы + присед рывковым хватом |
| 89 | Жим руками хват из-за головы, сидя в разножке |
| 90 | Жим сидя |
| 91 | Жим лежа на накл. скамье |
| 92 | Протяжка вверх толчковый хват |
| 93 | Протяжка вверх рывковый хват |
| 94 | Протяжка вверх толчковый хват + присед |
| 95 | Протяжка вверх толчковый хват от коленного сустава |
| 96 | Протяжка вверх из и. п. от коленного сустава, кисти сомкнуты |
| 97 | Протяжка вверх их и. п. гриф выше коленного сустава, хват толчковый |
| 98 | Протяжка вверх из и. п. гриф выше коленного сустава, хват рывковый |
| 99 | Протяжка вверх из прямой стойки, хват толчковый |
| 100 | Протяжка вверх из прямой стойки, хват рывковый |

Работа с молодыми атлетами начинается с 10-летнего возраста. На рассматриваемом этапе подготовки тренировочный процесс включает 64 разновидности специальных тяжелоатлетических упражнений.

На начальном этапе обучения (первые три месяца) предусмотрено выполнение 23 упражнений, на последующих циклах – по 37. Небольшое количество упражнений должно способствовать более прочному освоению основ рациональной техники рывка и толчка и формировать более серьезное отношение к разносторонней подготовке.

Сначала основное внимание уделяется усвоению упражнений по частям, далее – целостному выполнению рывка и толчка.

2.3. Методические указания по проведению тренировочных занятий в первые три месяца обучения

После окончания отбора и комплектования групп (в сентябре) приступают к освоению первых 23 упражнений: в первую неделю проходят все рывковые упражнения; во вторую – толчок от груди и швунг толчковый (штанга берется со стоек); в третью –

объем упражнений расширяется с привлечением подъема штанги на грудь в полуприсед и в разножку, а также за счет тяг толчковых; в четвертую – в процесс обучения включаются 23 упражнения. В ноябре и декабре происходит дальнейшее закрепление техники первоначального комплекса упражнений.

В ходе освоения техники рывка и толчка следует строго придерживаться рациональных поз в граничные моменты фаз.

На этапе начальной подготовки важное значение имеет имитация техники упражнений как во время разминки, так и в основной части урока. Имитация упражнений осуществляется с деревянной или металлической палкой, а также с меньшими отягощениями до основного тренировочного веса. Имитация совершается до 10-15 раз подряд.

Оптимальным считается вес, который можно уверенно поднять 5-6 раз подряд. В каждом упражнении планируется до 6 подходов на постоянный вес, 3-4 подъема за подход. Существуют и другие ориентиры. В рывковых упражнениях отягощение составляет 40-50% от собственного веса, в толчковых – на 10-15 кг больше, чем в рывковых (в упражнении 4-6 подходов, 4-5 подъемов за подход). В тягах отягощение составляет 100% от соответствующего упражнения или на 10-15 кг больше. Количество повторений и подходов - как в рывковых и толчковых упражнениях. В приседаниях со штангой на плечах (груди) вес отягощения составляет 100% от толчка или на 10-20 кг больше, 4-6 подходов, 4-8 повторений за подход. В жимовых упражнениях ориентировочно 100% от результата в рывке либо на 5-10 кг больше; 4-6 подходов, 4-10 повторений за подход. В дополнительных упражнениях (в данном случае наклоны с отягощением на «козле») 4-6 подходов по 4-6 повторений.

Примерные величины тренировочных нагрузок 0 годам для тяжелоатлетов спортивной школы

| | 1-й год обучения бус | 2-й год обучения бус | 3-й год обучения бус | 4-й год обучения бус | 5-й год обучения бус | 6-й год обучения бус | УУС 1-й год обучения | УУС 2-й год обучения |
|--|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|
| Объем, количество подъемов штанги (КПШ)* | 4000 5000 | 6000 7000 | 7000 9000 | 9000 11000 | 10000 12000 | 10000 12000 | 11000 13000 | 13000 15000 |
| КПШ в рывковых и толчковых упражнениях (вес 90-100%) с учетом отдельного подсчета подъемов на грудь и от груди | 100 | 200 | 200 | 300 | 300 | 500 | 500 | 500 |
| | - 200 | - 300 | - 300 | - 500 | - 500 | - 700 | - 700 | - 700 |

| | | | | | | | | |
|---|-------|---|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| Относительная интенсивность в Рывковых и толчковых упражнениях, % | 60-70 | | 65-75 | 73-77 | 73-77 | 73-77 | 78-80 | 78-80 |
| Количество соревнований | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |

* В КПШ по группам 1-2 годов обучения учитывается вес штанги не менее 50% (в подводящих, рывковых и толчковых упражнениях, а также в классических упражнениях), в остальных группах – не менее 60%.

2.4. Методические указания по проведению тренировочных занятий в первые три года обучения

С учетом передовой практики на первые 3 года подготовки рекомендуются следующие объемы нагрузки по годам: 5000-6000, 6000-7000 и 7000-9000 КПШ. Для групп НП в подводящих рывковых и толчковых упражнениях учитывается вес штанги не менее 50%, в остальных группах – не менее 60%. Поскольку первые 3 года происходит в основном становление техники и выявляются индивидуальные особенности спортсменов, относительная интенсивность в рывковых и толчковых упражнениях составляет в среднем 69% (65-75%), количество субмаксимальных и максимальных (90-100%) подъемов в рывковых и толчковых упражнениях для группах НП – от 100 до 200, на следующие 2 года подготовки – 200-300 КПШ. В группах запланировано в среднем по четыре тренировки в неделю, далее- до пяти.

Количество упражнений – от 3 до 6. В каждом упражнении до 6-8 подходов. Величина колебания нагрузки между тренировками и недельными циклами незначительная. В летнее время одна из тренировок в недельном цикле целиком посвящена ОФП.

В ходе подготовки допускается увеличение количества упражнений за тренировку по личному усмотрению тренера.

Содержание основной части тренировочных занятий первого года обучения

На данном этапе запланировано 38 упражнений. В первые пять месяцев (январь-май) количество (23) и состав упражнений остаются без изменений. В июне-июле число упражнений снижается (до 11-9) с целью более широкого привлечения упражнений ОФП. В последующие месяцы количество упражнений вновь увеличивается, но не до прежнего количества. Появляются новые упражнения. Но это не означает, что ранее выполняемые упражнения не следует применять в подготовке.

Тренировки в первом календарном году для групп первого года обучения, как и прежде, представляю в виде месячных таблиц. Сохраняется принцип одно направленности тренировок и общее количество упражнений (до 6) на тренировке.

Содержание основной части тренировочных занятий второго года обучения

Общее количество упражнений за год остается практически прежнем – 37, их планирование вновь осуществляется в виде месячных таблиц. Однако распределение состава средств по месячным циклам более разнообразно, с чередованием акцента (в ряде подводящих рывковых и толчковых упражнений) на исходных положениях гриф выше или ниже коленных суставов (КС).

Здесь и во всех последующих программах тренировки принцип однонаправленности сохраняется.

Содержание основной части тренировочных занятий третьего года обучения

В годичном цикле сохраняются прежние количество упражнений и принципы распределения состава средств по месячным циклам, но меняется система соревнований. Сроки итоговых соревнований прежние – май, декабрь. Но им должны предшествовать по два отборочных соревнования, как у высококвалифицированных спортсменов.

За предыдущие 2 года спортсмены должны хорошо освоить классический рывок и толчок, в основном пофазно. На данном этапе внимание акцентируется на закреплении целостного выполнения этих соревновательных упражнений. Включение подъема штанги в классическом рывке и толчке для выполнения упражнения из различных исходных положений планируется индивидуально и по мере необходимости.

Общеподготовительные упражнения

Общеподготовительные упражнения играют в учебно-тренировочном процессе важную роль. В период полового созревания спортсменов (13-16 лет) общеподготовительные упражнения служат незаменимым средством, способствующим более активному развитию всех функциональных систем организма и физических качеств: скоростно-силовых, гибкости, ловкости и выносливости. И, что не менее важно, одновременно готовят сухожильно-связочный аппарат к максимальным нагрузкам в более зрелом возрасте. Известно, что сухожильно-связочный аппарат совершенствуется гораздо медленнее, нежели сила. Это одна из важных причин, согласно которой нежелательно форсированное развитие силы.

ОФП складывается из общеподготовительных упражнений, включаемых в разминку, в основную и заключительную части тренировок, особенно в группах БУС. В начальный период тренировки юных спортсменов на ОФП отводится в среднем от 50 до 80% тренировочного времени.

2.5. Общие требования безопасности

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.
4. О всех недостатках, отмеченных во время занятия, сообщить тренеру.

2.6. Участие в физкультурных и спортивных мероприятиях

Спортивные соревнования, являясь специфической формой деятельности в спорте, определяют цели и направленность подготовки, а также используются как одно из важнейших средств специализированной тренировки, позволяющей сравнивать и повышать уровень подготовленности занимающихся. С учетом спортивной и экономической целесообразности, условий проведения, традиций, специфических особенностей в каждом виде спорта образуются системы соревнований, которые, как правило, имеют преемственность на мировом, национальном, региональном и местном уровнях.

Функции системы спортивных соревнований в современном спорте исключительно широки и многообразны. Система соревнований является важнейшим универсальным механизмом управления совершенствованием мастерства спортсменов. Она во многом определяет содержание, направленность и структуру тренировочного процесса; выступает в качестве необходимого инструмента контроля; оказывает значительное воздействие на развитие вида спорта; позволяет оперативно организовать взаимодействие мировой и отечественной системы спортивной подготовки; способствует развитию популярности спорта; активно воздействует на формирование мотивационного механизма.

Обучающиеся, принимают участие в физкультурных и спортивных мероприятиях в соответствии с планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий

Учреждения, формируемым на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий муниципальных образований положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

2.7. Знание основ судейства

Знание правил соревнований, умение постоянно их применять на практике, выполняя соответствующие требования, являются одной из главных задач при подготовке спортсменов любой квалификации: от начинающих до спортсменов высших разрядов. Это значит, что каждый учащийся должен постепенно изучить и твердо знать основные требования действующих правил соревнований и грамотно ими пользоваться. Занимающимся во всех группах необходимо создавать условия не только для получения знания правил соревнований, но и приобретения опыта судейства. Глубокое знание правил достигается сочетанием теоретических занятий с практическим их выполнением в ходе обучения.

Теоретическая подготовка по судейству осуществляется на специальных занятиях (семинарах). Теоретическое изучение и даже заучивание требований правил не даст должного эффекта без сочетания их с практическим выполнением повседневно, на каждом учебно-тренировочном занятии и соревнованиях.

2.8. 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).

3. 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, городу, селу и др.;

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. Например, говоря в беседе с юными спортсменами о вреде курения для организма, тренер-преподаватель не должен курить сам.

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.

Эффект воспитательного воздействия значительно возрастет, если тренер-преподаватель увлекает своих учеников собственным примером. Здесь уместно вспомнить слова «отца русской атлетики» Владимира Францевича Краевского: «...Не голос мой, не советы, не авторитет, а живой пример имел воздействие на лиц, окружающих меня. Это – общий закон. Пример увлекает. Действие примера выше всяких слов. И теперь, когда я являюсь в общество молодых людей и вижу их бездействие, я не уговариваю к «работе» – я беру гири в руки, и этого довольно. Вместо разговоров начинается «работа». Застучали гири, и пошло веселье».

4. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения образовательной программы

Комплекс контрольных упражнений для оценки освоения образовательной программы для учащихся 1-2 года

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
|---------------------------------|---|---|
| | Мальчики | Девочки |
| Быстрота | Бег 30 м (не более 5,0 с) | Бег 30 м (не более 5,4 с) |
| | Бег 60 м (не более 8,0 с) | Бег 60 м (не более 8,9 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 120см) | Прыжок в длину с места (не менее 117см) |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 10 с (не менее 7 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 10 с (не менее 4 раз) |
| | Подъем ног к перекладине в висе на 100° (не менее 6 раз) | Подъем ног к перекладине в висе на 100° (не менее 3 раз) |
| Выносливость | Вис на перекладине с согнутыми руками (не менее 6 с) | Вис на перекладине с согнутыми руками (не менее 3 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжки на гимнастическую скамейку за 10 с (не менее 9 раз) | Прыжки на гимнастическую скамейку за 10 с (не менее 7 раз) |
| | Прыжок вверх с места (не менее 37 см) | Прыжок вверх с места (не менее 27 см) |

Комплекс контрольных упражнений для оценки освоения образовательной программы для учащихся 3-4 года

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
|---------------------------------|---|---|
| | Мальчики | Девочки |
| Быстрота | Бег 30 м (не более 4,9 с) | Бег 30 м (не более 5,3 с) |
| | Бег 60 м (не более 7,9 с) | Бег 60 м (не более 8,8 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 125см) | Прыжок в длину с места (не менее 120см) |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 10 с (не менее 8 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 10 с (не менее 4 раз) |
| | Подъем ног к перекладине в висе на 100° (не менее 7 раз) | Подъем ног к перекладине в висе на 100° (не менее 3 раз) |
| Выносливость | Вис на перекладине с согнутыми руками (не менее 7 с) | Вис на перекладине с согнутыми руками (не менее 4 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжки на гимнастическую скамейку за 10 с (не менее 9 раз) | Прыжки на гимнастическую скамейку за 10 с (не менее 7 раз) |
| | Прыжок вверх с места (не менее 40 см) | Прыжок вверх с места (не менее 30 см) |

Комплекс контрольных упражнений для оценки освоения образовательной программы для учащихся 5 года

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
|---------------------------------|---|---|
| | Юноши | Девушки |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 10 с (не менее 8 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 10 с (не менее 5 раз) |
| | Поднимание туловища за 30 с (не менее 10 раз) | Поднимание туловища за 30 с (не менее 10 раз) |
| | Подъем ног к перекладине в висе на 100° (не менее 8 раз) | Подъем ног к перекладине в висе на 100° (не менее 4 раз) |
| Выносливость | Вис на перекладине с согнутыми руками (не менее 8 с) | Вис на перекладине с согнутыми руками (не менее 5 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжки на гимнастическую скамейку за 30 с (не менее 15 раз) | Прыжки на гимнастическую скамейку за 30 с (не менее 15 раз) |
| | Прыжок в длину с места (не менее 135 см) | Прыжок в длину с места (не менее 125 см) |

Комплекс контрольных упражнений для оценки освоения образовательной программы для учащихся 6 года

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
|---------------------------------|---|---|
| | Юноши | Девушки |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 10 с (не менее 9 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 10 с (не менее 6 раз) |
| | Поднимание туловища за 30 с (не менее 11 раз) | Поднимание туловища за 30 с (не менее 10 раз) |
| | Подъем ног к перекладине в висе на 100° (не менее 9 раз) | Подъем ног к перекладине в висе на 100° (не менее 4 раз) |
| Выносливость | Вис на перекладине с согнутыми руками (не менее 9 с) | Вис на перекладине с согнутыми руками (не менее 5 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжки на гимнастическую скамейку за 30 с (не менее 16 раз) | Прыжки на гимнастическую скамейку за 30 с (не менее 15 раз) |
| | Прыжок в длину с места (не менее 140 см) | Прыжок в длину с места (не менее 130 см) |

Комплекс контрольных упражнений для оценки освоения образовательной программы для учащихся УУС 1год

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
|---------------------------------|---|---|
| | Юноши | Девушки |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 10 с (не менее 9 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 10 с (не менее 6 раз) |
| | Поднимание туловища за 30 с (не менее 12 раз) | Поднимание туловища за 30 с (не менее 10 раз) |
| | Подъем ног к перекладине в висе на 100° (не менее 10 раз) | Подъем ног к перекладине в висе на 100° (не менее 5 раз) |
| Выносливость | Вис на перекладине с согнутыми руками (не менее 10 с) | Вис на перекладине с согнутыми руками (не менее 5 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжки на гимнастическую скамейку за 30 с (не менее 17 раз) | Прыжки на гимнастическую скамейку за 30 с (не менее 15 раз) |
| | Прыжок в длину с места (не менее 145 см) | Прыжок в длину с места (не менее 135 см) |

Комплекс контрольных упражнений для оценки освоения образовательной программы для учащихся УУС 2 год

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
|---------------------------------|--|---|
| | Юноши | Девушки |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 10 с (не менее 10 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 10 с (не менее 6 раз) |
| | Поднимание туловища за 30 с (не менее 13 раз) | Поднимание туловища за 30 с (не менее 11 раз) |
| | Подъем ног к перекладине в висе на 100° (не менее 11 раз) | Подъем ног к перекладине в висе на 100° (не менее 6 раз) |
| Выносливость | Вис на перекладине с согнутыми руками (не менее 11 с) | Вис на перекладине с согнутыми руками (не менее 6 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжки на гимнастическую скамейку за 30 с (не менее 18 раз) | Прыжки на гимнастическую скамейку за 30 с (не менее 16 раз) |
| | Прыжок в длину с места (не менее 150 см) | Прыжок в длину с места (не менее 140 см) |

4.1. Методические указания по организации и проведению тестирования

1) Бег 30 м., 60 м. Проводится на беговой дорожке или ровной местности (с высокого старта). Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 сек. Участники стартуют по 2 - 4 человека.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- неготовность к старту через 2 минуты после вызова стартера;
- участник во время бега уходит со своей дорожки, создавая помехи другому тестируемому;
- старт участника раньше команды стартера "Марш!" или выстрела.

2) Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками допускается.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания любой ногой до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат. Участник имеет право:

- при подготовке и выполнении прыжка производить маховые движения руками;
- использовать полностью время (1 мин), отведенное на подготовку и выполнение прыжка. Попытка не засчитывается:
- при наличии заступа за линию отталкивания или касание ее;
- при выполнении отталкивания с предварительного подскока;
- при отталкивании ногами поочередно;
- при использовании каких-либо отягощений, выбрасываемых во время прыжка;

- при уходе с места приземления назад по направлению прыжка.

4) Сгибание разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию.

Стопы упираются в пол без опоры.

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола (или контактной платформы высотой 5 см), затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 с, продолжить выполнение испытания.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- нарушение прямой линии «плечи - туловище – ноги»;
- отсутствие фиксации на 1 с исходного положения;
- разновременное разгибание рук.

5) Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 мин, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Для выполнения испытания (теста) создаются пары, один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается: - отсутствие касания локтями бедер (коленей);

- отсутствие касания лопатками мата;
- пальцы разомкнуты «из замка»;
- смещение таза.

6) Исходное положение вис на согнутых руках (хватом снизу), подбородок расположен над перекладиной, согнуть руки под углом 90 градусов, образующийся между предплечьем и плечом. Зафиксировать угол. По свистку удержание этого положения. Оценивается длительность выполнения упражнения с момента подачи свистка, сохраняя заданный угол.

7) Подъем ног к перекладине в висе на 100°. Исходное положение вис на турнике, хват — прямой: средний или широкий. Полностью выпрямите руки и ноги, а спину немного согните в области поясницы. Рывком поднимите ноги на 100°. Выполнить необходимое количество повторений.

8) Прыжки на гимнастическую скамейку за 30 с. Исходное положение сгибаем коленный сустав, руки отводим назад. Колени должны сохранять нейтральное положение. Отталкиваемся от пола и делаем прыжок и соскок. Выполнить необходимое количество повторений.

9) Прыжок вверх с места. При выполнении прыжка вверх с места фиксируется только количественный результат, т.е. высота, которую дети смогли преодолеть. Применяется измерительная лента, вытягиваемая ребенком из обоймы, закрепленной на полу (второй конец ленты крепится на поясе ребенка). Предлагается подпрыгнуть вверх как можно выше. Высота прыжка измеряется с точностью до 0,5 см.

5. 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. Горулев 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;
16. Министерство спорта Самарской области - www.mstm.samregion.ru.