

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ «ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»
АЛАГИРСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ СЕВЕРНАЯ ОСЕТИЯ-АЛАНИЯ

«СОГЛАСОВАНО»

Начальник управления образования
Алагирского района

А.Б.Хадарцева

« 09 » 20 20г.



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБУДО «ДЮСШ»
Алагирского района РСО-Алания

А.Т.Цогоев

« 09 » 20 20г.



Предпрофессиональная программа по виду спорта

ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА

Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта
тяжелая атлетика

Зарегистрированный в Минюсте РФ 20.09.2019 г. №55999

Приказ №672 от 20.08.2019 г.

Срок реализации 8 лет

Составители программы:

Заместитель директора по научно-методической работе

Кантеева Залина Таймуразовна

Тренер-преподаватель

Гергиев Феликс Юрьевич

г.Алагир

2020 г.

Оглавление

№ п/п	Наименование раздела	Страница
	Пояснительная записка	2
1	Нормативная часть	5
1.1	Длительность этапов подготовки, минимальный возраст обучающихся, минимальное количество обучающихся на этапах – 5	5
1.2	Процентное соотношение видов подготовки на этапах	5
1.3	Планируемые показатели соревновательной деятельности	6
1.4.	Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта тяжёлая атлетика	6
1.5.	Нормативы общей физической подготовки специальной физической подготовки для зачисления в группы начальной подготовки	6
1.6.	Нормативы общей физической подготовки специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочный этап	7
1.7.	Нормативы общей физической подготовки специальной физической подготовки для зачисления в группы на этап совершенствования спортивного мастерства	7
2.	Учебный план	8
2.1.	Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки	8
2.2.	Учебно-тематический план	8
2.3.	Годовые учебные планы – схемы годичного цикла подготовки	8
2.4.	Перечень тренировочных сборов	10
3.	Методическая часть	11
3.1	Теоретическая подготовка	13
3.2.	Практическая подготовка	14
3.2.1.	Общая физическая подготовка	14
3.2.2.	Специальная физическая подготовка	15
3.2.3.	Воспитательная работа, психологическая подготовка	18
3.2.4.	Восстановительные средства и мероприятия	19
3.2.5.	Инструкторская и судейская практика	20
	Список литературы	22

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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.

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.

Тяжелоатлеты имеют три попытки в каждом упражнении. Объединенное 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.

Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность

Дополнительная предпрофессиональная программа по тяжёлой атлетике разработана в соответствии с:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года № 273-ФЗ;
- Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 01.12.2007 года №329-ФЗ (ред. от 23.06.2014г.);
- Федеральными государственными стандартами по тяжёлой атлетике, утвержденными приказом Минспорта России от 20 августа 2019 г. N672;
- Федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и срокам обучения по этим программам, утвержденным приказом Минспорта Российской Федерации от 12.09.2013 года №730;

Данная программа по тяжёлой атлетике направлена на отбор одарённых детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития, получение ими начальных знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта (в том числе в избранном виде спорта); подготовку к успешному переводу с этапа на этапы спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем для освоения программ спортивной подготовки;

подготовку одарённых детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта.

Программа рассчитана на детей, подростков, молодых людей (с 8 до 18 лет).

Обучающийся должен в совершенстве овладеть техникой и тактикой избранного вида спорта, приобрести соревновательный опыт и специальные знания, умения и навыки.

ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ

- развитие и совершенствование физических качеств и двигательных способностей, улучшение физической подготовленности и физического развития посредством занятий тяжёлой атлетики.

ЗАДАЧИ:

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

Система дополнительной общеобразовательной предпрофессиональной программы по тяжёлой атлетики представляет собой организацию и проведение, физкультурно-спортивной и тренировочной деятельности обучающихся, по общей физической подготовке, специализированной подготовке, связанных с участием в соревнованиях и проведением тренировочных сборов.

Срок реализации программы по тяжёлой атлетики составляет 10 лет и делится на следующие этапы:

этап начальной подготовки – 3 года

тренировочный этап – 5 лет.

Результатом деятельности:

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта тяжёлая атлетика;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта тяжёлая атлетика.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической,

тактической и психологической подготовки;

- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта тяжелая атлетика;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

Перевод обучающихся осуществляется путём сдачи нормативов на квалификационные разряды, переводные нормативы приёмной комиссий.

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

Учебный материал представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки тяжелоатлетов: теоретическую, ОФП и СФП, технико-тактическую и психологическую и соревновательную.

1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

1.1. ДЛИТЕЛЬНОСТЬ ЭТАПОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ, МИНИМАЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ ЛИЦ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ НА ЭТАПЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ И МИНИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ В ГРУППАХ НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА

Этапы спортивной подготовки	Длительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	1	8 (9-10)*	8-18
	2	(11-12)*	8-18
	3	(12-13)	8-18
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1-2	10-11 (12-14)*	6-16
	3-5	12-14 (15-17)*	6-14

8- минимальный возраст

* - возможный возраст для зачисления

1.2. СООТНОШЕНИЕ ОБЪЕМОВ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО ВИДАМ ПОДГОТОВКИ НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	1 год	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Теоретическая подготовка (%)	4,8 - 6,2	3,9 - 5,1	2,5 - 3,2	2,6 - 3,4	2,4 - 3,0	3,9 - 5,1
Общая физическая подготовка (%)	41,1 - 52,9	37,5 - 48,3	23,5 - 30,3	20,0 - 25,8	17,0 - 21,9	37,5 - 48,3
Специальная физическая подготовка (%)	40,1 - 51,5	44,8 - 57,6	59,4 - 76,4	62,6 - 80,6	66,2 - 85,1	44,7 - 57,5
Участие в соревнованиях, тренерская и	1,2 - 1,6	1,5 - 1,9	2,1 - 2,7	2,2 - 2,9	2,0 - 2,6	1,6 - 2,0

судейская практика (%)						
------------------------	--	--	--	--	--	--

1.3. ПЛАНИРУЕМЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ВИДУ СПОРТА ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Контрольные	-	2	2	2	2	2
Отборочные	-			1	2	2
Основные	-	2	2	1	2	2
Главные	-			1	2	2

1.4. ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ НА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ ПО ВИДУ СПОРТА ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	2
Мышечная сила	3
Вестибулярная устойчивость	1
Выносливость	3
Гибкость	3
Координационные способности	2
Телосложение	1

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

1.5. НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег 30 м (не более 5,0 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок вверх с места (не менее 64 см)
	Прыжок в длину с места (не менее 120 см)

Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 10 с (не менее 8 раз)
	Подъем ног к перекладине в висе на 100° (не менее 8 раз)
Выносливость	Вис на перекладине с согнутыми руками (не менее 8 с)

1.6. НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 10 с (не менее 8 раз)
	Поднимание туловища за 30 с (не менее 10 раз)
	Подъем ног к перекладине в висе на 100° (не менее 10 раз)
Выносливость	Вис на перекладине с согнутыми руками (не менее 12 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжки на гимнастическую скамейку за 30 с (не менее 15 раз)
	Прыжок в длину с места (не менее 135 см)

1.7.НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 10 с (не менее 8 раз)
	Поднимание туловища за 30 с (не менее 30 раз)
	Подъем ног к перекладине в висе на 100° (не менее 35 раз)
Выносливость	Вис на перекладине с согнутыми руками (не менее 26 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 46 недель занятий.

2.1. НОРМАТИВЫ МАКСИМАЛЬНОГО ОБЪЕМА ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ НОРМАТИВЫ МАКСИМАЛЬНОГО ОБЪЕМА ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
	до года	свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Количество часов в неделю	6	8	12	15	
Количество тренировок в неделю	3 - 4	3 - 5	5 - 6	6-8	
Общее количество часов в год	276	368	552	690	

2.2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Разделы подготовки	Этапы подготовки									
	Начальной подготовки		Тренировочный этап							
	1	2	1	2	3	4	5			
теория	16	22	20	20	26	26	26			
ОФП	127	134	192	192	276	276	276			
СФП	122	192	308	308	478	478	478			
Контрольные испытания	8	10	15	15	18	18	18			
Инструкторская и судейская практика		6	12	12	24	24	24			
Восстановительные мероприятия	3	4	5	5	6	6	6			
соревнования	В соответствии с календарным планом соревнований									
	276	368	552	552	828	828	828			

2.3. ГОДОВЫЕ УЧЕБНЫЕ ПЛАНЫ-СХЕМЫ ГОДИЧНОГО ЦИКЛА ПОДГОТОВКИ

Примерный годовой план распределения учебных часов для групп начальной подготовки 1-го года обучения:

Содержание занятий	месяцы											Ито- го		
	учебные часы на 46 недель													
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	46 нед.		
теория	2	2	2	2	1	1	2	2	1	1		16		
ОФП	10	12	12	12	12	11	12	12	10	12	12	127		
СФП	10	11	12	11	12	10	11	11	10	12	12	122		
Контрольные испытания	4								4			8		
Восстановительные мероприятия		1		1				1				3		
соревнования	В соответствии с календарным планом спортивно-массовых мероприятий													
ИТОГО	26	26	26	26	25	22	25	26	25	25	24	276		

Примерный годовой план распределения учебных часов для групп начальной подготовки 2-го года обучения:

Содержание занятий	месяцы											Ито- го		
	учебные часы на 46 недель													
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	46 нед.		
теория	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	22		
ОФП	13	13	13	13	11	11	11	13	11	12	13	134		
СФП	14	19	16	19	14	17	19	17	10	24	23	192		
Контрольные испытания	4								6			10		
Инструкторская и судейская практика			2				2	2				6		
Восстановительные мероприятия	1		1		1				1			4		
соревнования	В соответствии с календарным планом спортивно-массовых мероприятий													
ИТОГО	34	34	34	34	28	30	34	34	30	38	38	368		

Примерный годовой план распределения учебных часов 1-го, 2-го года обучения тренировочного этапа подготовки:

Содержание занятий	месяцы											Ито- го		
	учебные часы на 46 недель													
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	46 нед.		
теория	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		20		
ОФП	18	18	18	18	17	17	17	18	17	17	17	192		
СФП	25	28	30	23	22	26	28	28	20	38	40	308		
Контрольные испытания	5			5					5			15		
Инструкторская и судейская практика		3		3			3	3				12		
Восстановительные мероприятия	1		1		1		1		1			5		
соревнования	В соответствии с календарным планом спортивно-массовых мероприятий													
ИТОГО	51	51	51	51	42	45	51	51	45	57	57	552		

Примерный годовой план распределения учебных часов 3,4,5-го года обучения тренировочного этапа подготовки:

Содержание занятий	месяцы											Ито- го		
	учебные часы на 46 недель													
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	46 нед.		
теория	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	26		
ОФП	25	25	25	25	24	25	25	25	25	26	26	276		
СФП	41	43	43	45	41	42	44	47	35	49	48	478		
Контрольные испытания	5	4		4					5			18		
Инструкторская и судейская практика	4	4	4	4			4	4				24		
Восстановительные мероприятия		2			2				2			6		
соревнования	В соответствии с календарным планом спортивно-массовых мероприятий													
ИТОГО	78	81	75	81	69	69	75	78	69	77	76	828		

2.4. ПЕРЕЧЕНЬ ТРЕНИРОВОЧНЫХ СБОРОВ

N п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)			Оптимальное число участни- ков сбора
		Этап совершенст- вования спортив- ного мастерства	тренировочный этап (этап спортивной специализации)	этап начальной подготовки	
1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям					
1.1.	Тренировочные сборы по подго- товке к чемпиона- там, кубкам,перве- нствам России	18	14	-	Определяется организацией, осуществляю- щей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные сборы по подгото- вке к другим всероссийским соревнованиям	18	14	-	
1.3.	Тренировочные сборы по подгото- вке к официаль- ным соревнова- ниям субъекта Российской Федерации	14	14	-	
2. Специальные тренировочные сборы					

2.1.	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	18	14	-	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные тренировочные сборы	До 14 дней		-	Участники соревнований
2.3.	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	До 5 дней, но не более 2 раз в год		-	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Тренировочные сборы в каникулярный период		До 21 дня подряд и не более двух сборов в год		Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих подготовку на определенном этапе
2.5.	Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	До 60 дней		-	В соответствии с правилами приема

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Основными формами организации учебно-тренировочной работы являются:

- а) Теоретические занятия.
- б) Индивидуальные занятия в соответствии с планами, заданиями.
- в) Участие в соревнованиях, матчевых встречах.
- г) Учебно-тренировочные занятия, проводимые на учебно-тренировочных сборах, спортивно-оздоровительных лагерях.

д) Просмотр и методический разбор спортивных соревнований, учебных фильмов.

е) Тренерско-судейская практика.

ж) Медико-восстановительные мероприятия.

з) Групповой урок.

Групповой урок состоит из трех частей:

а) подготовительной,

б) основной.

с) заключительной.

Для каждой части определяются свои задачи и средства их решения.

А) ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ — (примерно 15-20% урока), организация занимающихся, изложение задач и содержание урока, разминка и подготовка атлетов к выполнению нагрузок, формировании осанки, развития координации движения и т.д.

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

В) ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ — (примерно 65-70% урока), изучение, совершенствовании техники упражнений, элементов, дальнейшее развитие скоростно-силовых качеств.

С) ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ — (примерно 10-20% урока)

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

Процесс подготовки квалифицированных тяжелоатлетов включает в себя; **ФИЗИЧЕСКУЮ, ТЕОРЕТИЧЕСКУЮ, МОРАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКУЮ** виды подготовки.

Под физической подготовкой следует понимать **Общую Физическую подготовку (ОФП)** и **Специальную Физическую подготовку (СФП)**.

Общая физическая подготовка тяжелоатлета осуществляется в процессе учебно-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 процессе обучения.

Специальная физическая подготовка включает в себя:

- изучение и совершенствовании техники тяжелоатлетических упражнений проходит на УТЗ групповым или индивидуальным методом). Овладение
- техникой выполнения осуществляется последовательно. Обучение техники упражнения в целом, или его элементам проходят в три фазы:
- ознакомление.
- разучивание.
- совершенствование.

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 в начале 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.

В основе планирования тренировочного процесса лежат закономерности развития спортивной формы и особенности календаря соревнований.

Культура поведения, доброжелательность старших по отношению к учащимся, примеры трудолюбия, скромности, честности играют большую роль в воспитании нравственности, морально-волевых качеств спортсменов.

Одинаковые права и единые требования к занимающимся облегчают построение педагогического процесса.

3.1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций. Учебный материал распределяется на весь период обучения. Теоретические знания должны иметь целевую направленность, вырабатывать у занимающихся умения использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от

конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

Темы теоретических занятий:

1. Физическая культура и спорт в России. (Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. Значения физической культуры и спорта для трудовой деятельности людей)
2. Краткий обзор развития тяжелой атлетики в России и за рубежом.
3. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировки.
4. Краткое сведение о строении и функциях организма человека.
5. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена.
6. Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи.
7. Основы техники и методики обучения тяжелоатлетов.
8. Планирование спортивной тренировки.
9. Правила соревнований, их организация и проведение.

3.2. ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

3.2.1. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

1. СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ --- раскрывают понятия о строе, выполнении команд, расчет группы, повороты, движения.
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, качи, 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,
5. назад, в стороны с опорой ногой о рейку, лежа или сидя, наклоны вперед, назад и т. д.).
6. 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.).
7. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (бег 60, 100 м., прыжок в длину с места , в высоту с места, метание и т. д.).

8. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (баскетбол, волейбол, бадминтон, ручной мяч, настольный теннис, футбол и т. д.).
 9. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ (с бегом, с прыжками, с метанием, с перетягиванием каната, эстафеты и т. д.).
- ПЛАВАНИЕ (овладение техникой плавания, плавание на дистанции 25, 50, 100 м. прыжки в воду, ныряние, игры, приемы спасение утопающего (в условиях спортивно-оздоровительного лагеря).

3.2.2. 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.

ИЗУЧЕНИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ТЯЖЕЛОАТЛЕТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ.

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.

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.

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.

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

Опускание на помост. Дыхание при рывке.

ТОЛЧОК

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

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

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

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.

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.

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.

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

Предварительный подсед – направление движения, глубина подседа.

Толчок – направление, характер развиваемых мышечных усилий.

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

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

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 – рывок в полуподсед, рывок без подседа, рывок с виса, рывок стоя на возвышении, приседания со штангой на выпрямленных руках, выполнении тяги рывковой с различными отягощениями в быстром, среднем, медленном темпе и т. д. Электростимуляционная избирательная тренировка мышц.

Совершенствование техники толчка – целостный и расчлененный метод выполнения классического толчка.

Специально-вспомогательные упражнения – подъем штанги в полуприсед, подъем на грудь с подставок, стоя на возвышении, тяга толчковая сподрыцвом, 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.

РАЗВИТИЕ СПЕЦИФИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ

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 неопредельных 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 висе, медленное опускание штанги, сгибая ноги и туловище, медленное приседание в полуприсед 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 12 кг) – сгибание и разгибание рук в локтевых

суставах, выжимание, поднимание рук в верх, в перед, в стороны и т. д., разведение рук в стороны с поворотом, без поворота, прыжки с гантелями, наклоны и движения по кругу с движениями рук и без движения и т. д.;

- упражнения для развития силы мышц; кисти, сгибателей и разгибателей рук, дельтовидных, грудных, трапецивидных мышц, сгибателей и разгибателей бедра, мышц брюшного пресса, спины;
- упражнения в изометрическом и уступающем режимах работы для отдельных отдельных групп мышц.

3.2.3. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА, ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

В данном разделе кратко отражаются основные средства, методы формы, приемы воспитательной работы, психологической подготовки с учащимися.

Возрастание роли физической культуры как средство воспитания спортсменов обуславливает повышение требований к воспитательной работе. Важным условием успешной работы является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности спортсмена. Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств.

В данном разделе кратко отражаются основные средства, методы формы, приемы воспитательной работы, психологической подготовки с учащимися.

Возрастание роли физической культуры как средство воспитания спортсменов обуславливает повышение требований к воспитательной работе. Важным условием успешной работы является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности спортсмена. Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств.

Важную роль в нравственном воспитании играет спортивная деятельность представляющая большие возможности для воспитания этих качеств.

Центральной фигурой в этой работе является тренер, который не ограничивает свои функции лишь руководством во время тренировок и соревнований.

Успешность воспитания спортсменов во многом определяется способностью тренера сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

В целях эффективности воспитания тренеру необходимо организовать тренировочный процесс так, чтобы постоянно ставить перед спортсменами задачи осязаемого двигательного и интеллектуального совершенствования.

Ведущее место в формировании нравственного сознания принадлежит методам убеждения (убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего нужны тщательно подобранные аналогии, примеры). Методом нравственного воспитания является поощрение спортсмена – выражение положительной оценки его действий и поступков. Методом воспитания

является и наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценки поступков и действий спортсмена. Виды наказания разнообразны: замечание, устный выговор, выговор в приказе, разбор поступков в спортивном коллективе, отстранение от занятий и соревнований.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне.

Воспитание волевых качеств одна из важнейших задач тренера. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера.

Основное содержание психологической подготовки тяжелоатлетов состоит в следующем:

- формирование мотивации к занятиям тяжелой атлетикой;
- развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю;
- совершенствование внимания, воображения, памяти, что будет способствовать быстрому восприятию информации и принятию решений;
- развитие специфических чувств – «чувства помоста», «чувства штанги», «чувства ритма выполнения рывка и толчка»;
- формирование межличностных отношений в спортивном коллективе.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру, работающему со спортсменами, следует использовать все имеющиеся средства психологического воздействия на детей для формирования психически уравновешенной личности.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования, соревновательные ситуации через игру. К методам словесного убеждения относятся: разъяснение, критика, одобрение, внушение, осуждение, примеры авторитетных людей.

В подготовительной части используется методы развития внимания, сенсомоторики, волевых качеств; в основной части совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость; в заключительной части – способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению.

3.2.4. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И МЕРОПРИЯТИЯ

Возросшие объем и интенсивность тренировочного процесса в современной тяжелой атлетике вызывают необходимость в планировании и проведении эффективных мероприятий по обеспечению ускорения восстановительных процессов в организме спортсмена с целью повышения его работоспособности, предупреждения перенапряжений, травм и других

нарушений в состоянии здоровья. Восстановительные мероприятия должны рассматриваться как неотъемлемая часть тренировочного процесса, так как основную роль в повышении тренированности играют процессы суперкомпенсации (сверхвосстановления).

Восстановительные мероприятия делятся на четыре группы средств:

- а) психологические;
- б) педагогические;
- в) гигиенические;
- г) медико-биологические.

Педагогические средства предусматривают построение одного тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов.

Специальные психологические воздействия – обучение приемам психорегулирующей тренировки осуществляет тренер или психолог.

Гигиенические средства – требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания, необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, инвентарю.

Медико-биологическая группа восстановительных средств – рациональное питание, витаминизацию. Физические средства восстановления: ручной, инструментальный массаж, души (подводный, вибрационный), ванны, сауна, физиотерапевтические воздействия и т. д.

Восстановительные мероприятия проводятся в целях профилактики согласно годовому учебному плану-графику. В случае резкого снижения работоспособности могут проводиться по необходимости.

3.2.5. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

Судейская практика:

- участие в судействе соревнований в качестве бокового судьи;
- выполнение обязанностей судьи при участниках, судьи-секундомериста;
- участие в судействе соревнований в качестве арбитра, помощником секретаря;
- судейство соревнований в качестве секретаря, зам. Главного судьи;

Инструкторская практика:

- организация и руководство группой, подача команд, строевые упражнения.
- показ общеразвивающих и специальных упражнений.
- контроль за выполнением общеразвивающих и специальных упражнений.
- проведение разминки, заключительной части, частей урока по темам.
- обучение техническим действиям.

- проведение соревнований по общей и специальной физической подготовке.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Учебник для институтов физической культуры. А. Н. Воробьев
2. Программа по тяжелой атлетике для ДЮСШ А. Д. Ермаков, В. И. Фролов, А.Н.Воробьев
3. Тяжелая атлетика (сборник статей)Р. А. Романов
4. Современная тренировка тяжелоатлетовА. Н. Воробьев
5. Типовой план-проспект учебной программы для ДЮСШ, СДЮШОР, 2001
6. Силовые единоборства, 2001Л.С. Дворкин
7. Примерная программа для ДЮСШ, СДЮСШОР,В.Ф. Сотников, В.Е. Смирнов,ШВС по тяжелой атлетике, 2005 г.Я.Э. Якубенко
8. Женская тяжёлая атлетика: проблемы и перспективыг. (Учебное пособие)П.С. Горулев, Э.Р.Румянцева
9. Мой опыт тренировки,1977г.В.И.Алексеев
10. Лапутин А.Н. Специальные упражнения тяжелоатлетов. - М.: Физкультура и спорт, 1993.
11. Аптекарь М.Л.: Тяжёлая атлетика. - М.: Физкультура и спорт, 1983
12. Агудин, В. Н. Совершенствование рывка и подъема на грудь с помощью вспомогательных упражнений / В.Н. Агудин. / Тяжелая атлетика: Ежегодник. - М.: Физкультура и спорт, 1972.
13. Бернштейн, Н.А. О построении движений / Н.А. Бернштейн. – М.: Медгиз, 1947. – 214 с.
14. Румянцева Э.Р., Горулев П.С. Спортивная подготовка тяжелоатлетов. Механизмы адаптации. - М.: Изд. "Теория и практика физической культуры", 2005. - 260 с.
15. Дворкин Л.С. Тяжёлая атлетика: учебник для вузов /Л.С. Дворкин; 1-я и 2-я главы - Л.С. Дворкин, А.П. Слободян. - М.: Советский спорт, 2005. -600 с.

16. Дворкин Л.С. Подготовка юного тяжелоатлета. Учебное пособие. - М.: "Советский спорт", 2006, - 452 с.