Муниципальное автономное образовательное учреждение
дополнительного образования детей

«Детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва» г. Перми

Принято
Педагогическим советом ДЮСШОР

Протокол № 3

«29» октября 2014 г.

Утверждаю
Директор ДЮСШОР
_____ В.А.Новоселов
«____»_____2014

Тяжелая атлетика

дополнительная предпрофессиональная программа

Сроки реализации 8 лет

Разработчик: Тренер-преподаватель по тяжелой атлетике Юрий Викторович Гагарин, методист ДЮСШОР г. Перми Дорошенко Татьяна Викторовна

Рецензент:
Ломаев В.И.
Президент федерации тяжелой атлетики г. Перми

Рецензент:
Тихонов Александр Михайлович
Профессор кафедры теории и методики ПГГПУ

г. Пермь

2014

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа является основным документом при организации и проведении тренировочных занятий по тяжелой атлетике в МАОУ ДОД ДЮСШОР г. Перми.

Программа разработана на основании:

- Федерального закона от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской федерации»;
- Федерального закона от 04.12.2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 18.06.2013 № 399 «Об утверждении федерального стандарта по виду спорта легкая атлетика»;
- постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 03.04.2003 года № 27 «О введении в действие Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПин 2.4.4.1251-03»;
- приказа Министерства спорта Российской Федерации от 29.04.2014 года № 279 «О методологических рекомендациях по организации спортивной подготовки в Российской Федерации»;
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 года № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программа;
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 года № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Основными задачами реализации программы являются:

- 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, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

В основу программы положены нормативные требования по физической подготовке, современные научные и методические разработки по тяжелой атлетике отечественных и зарубежных специалистов, применяемые в практике подготовки высококвалифицированных спортсменов.

В программе даны рекомендации по организации и планированию тренировочной работы на разных этапах подготовки, отбору и комплектованию учебных групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и

психофизиологических качеств и от способностей обучающихся, адаптированные к условиям деятельности ДЮСШОР г. Перми.

Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов и форм подготовки спортсменов всех возрастных групп, которая основана на целенаправленной двигательной активности: оптимальное соотношение процессов тренировки, развития физических качеств и формирования двигательных умений и различных сторон подготовленности; рост объема общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяются; строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок; одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

Организация занятий по программе осуществляется по этапам (периодам) подготовки:

- этап начальной подготовки – до 3 лет;
- тренировочный этап (период базовой подготовки) до 2 лет:

Тренировочный этап (период спортивной специализации) до 3 лет.

Минимальный возраст для зачисления детей на обучение:

- на этап начальной подготовки – 10 лет;
- на тренировочный этап – 12 лет.

Основными формами тренировочного процесса являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- медико-восстановительные мероприятия;
- самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам;
- тестирование;
- промежуточная (итоговая) аттестация.

Оптимальная наполняемость групп и объем тренировочной нагрузки в неделю (час.):

- на этапе начальной подготовки – 8-12 человек (до 15 человек), до года 6 часов, свыше года 8 часов;
- на тренировочном этапе – 6-10 человек, до года 10 часов, второго года обучения 12 часов, третьего года обучения 14 часов, четвертого года 16 часов, пятого года обучения 18 час.

На всех этапах подготовки могут привлекаться дополнительные к основному тренеру-преподавателю другие тренеры-преподаватели и специалисты, непосредственно обеспечивающие тренировочный процесс при условии их одновременной с основным тренером-преподавателем работы с обучающимися.

Учебный план

Разделы подготовки	Этапы и периоды подготовки						
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап				
	До года	Свыше года	Период базовой подготовки		Период спортивной специализации		
			1 года	2 года	3 года	4 года	5 года
Теоретическая подготовка	16	22	28	38	43	46	58
Общая физическая подготовка	100	136	100	70	70	70	70
Специальная физическая подготовка	45	73	104	144	157	180	200
Техническая подготовка	43	53	126	178	230	280	326
Тактическая, психологическая подготовка, воспитательная работа	44	46	44	44	46	48	50
Восстановительные мероприятия			10	20	30	36	40
Инструкторская и судейская практика		2	2	4	6	6	6
Участие в соревнованиях и контрольные испытания	4, согласно календаря	4, согласно календаря	4, согл кален.	4, согл кален.	4, согл кален	4, согл кален	4, согл кален
Медицинское обследование			2	2	2	2	2
Итого	252	336	420	504	588	672	756

Общая направленность многолетней подготовки от этапа к этапу следующая:

- постепенное, планомерное увеличение объема тренировочных нагрузок;
- постоянное возрастание объемов общей и специальной физической подготовки;
- изменение процентного соотношения в сторону увеличения удельного веса средств СФП при снижении ОФП;
- процент технической подготовки постепенно увеличивается и составляет более половины от общего объёма тренировочных средств;
- увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки;

- повышение интенсивности занятий и, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья обучающихся.

Предлагаемый учебный план составлен с расчетом на 42 недели занятий в условиях спортивной школы.

Непрерывность освоения обучающимися программы в каникулярный период обеспечивается следующим образом:
- в физкультурно-спортивных или спортивно-оздоровительных лагерях;
- участием обучающихся в тренировочных сборах;
- самостоятельной работой обучающихся по индивидуальным планам подготовки.

В реализации программы предусматривается следующее соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана;
- оптимальный объем тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся (в объеме от 60% до 90% от аналогичных показателей, устанавливаемых федеральными стандартами спортивной подготовки по легкой атлетике);
- теоретическая подготовка в объеме от 5% до 10% от общего объема учебного плана:
- общая и специальная физическая подготовка в объеме от 30% до 35% от общего объема учебного плана;
- избранный вид спорта в объеме не менее 45% от общего объема учебного плана;
- другие виды спорта и подвижные игры в объеме от 5% до 15% от общего объема учебного плана:
- самостоятельная работа обучающихся в пределах до 10% от общего объема учебного плана;
- организация возможности посещений обучающимися официальных спортивных соревнований, в том числе межрегиональных, общероссийских и международных, проводимых на территории Российской Федерации;
- организация совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями;
- построение содержания Программы с учетом индивидуального развития детей, а также национальных и культурных особенностей субъекта Российской Федерации.

Методическая часть

Этап начальной подготовки

Задачи

1. Формирование стойкого интереса к занятиям тяжелой атлетикой.
2. Укрепление здоровья, формирование правильной осанки, закаливание организма.
3. Всестороннее физическое развитие (ловкости, гибкости, быстроты, силы, выносливости). Формирование двигательной культуры.
4. Обучение технике тяжелоатлетических упражнений.
5. Воспитание дисциплинированности и навыков самоорганизации, моральных и волевых качеств.
6. Отбор способных детей к занятиям тяжелой атлетикой.
7. Приобретение первого опыта участия в спортивных соревнованиях

Основные направления тренировки.

На этапе начальной подготовки периодизация учебного процесса носит условный характер, основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием средств ОФП, освоение базовых технических элементов.

Основная задача на этом этапе – воспитать интерес к занятиям тяжелой атлетикой. Тренировка должна быть увлекательной и многообразной. Необходимо проводить всестороннюю физическую подготовку. Главный акцент сделать на развитие скоростных, силовых и координационных способностей. Строго контролировать объем и интенсивность нагрузок. Осуществить первоначальный отбор.

Примерный план-график распределения учебных часов в группах
Начальной подготовки 1 года обучения

Содержание	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	Итого
Теория	2	2	2	2	1	2	2	2	1		16
ОФП	10	10	10	10	10	10	10	10	8	12	100
СФП	3	3	4	4	4	2	8	4	5	8	45
Техническая под-ка	4	7	8	4	2	5	0	4	7	2	43
Тактическая и психолог.подготовка	7	2	2	6	5	4	5	8	3	2	44
Судейская и инструкт.практика											0
Контрол.нормативы		2							2		4
Всего	26	26	26	26	22	23	25	28	26	24	252

Примерный план-график распределения учебных часов в группах
Начальной подготовки свыше года обучения

Содержание	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	Итого
Теория	2	2	2	4	4	4	2	1	1		22
ОФП	16	16	16	16	12	12	12	14	10	12	136
СФП	3	5	6	6	6	6	12	9	8	12	73
Техническая под-ка	4	7	8	4	6	5	6	4	7	2	53
Тактическая и психолог.подготовка	7	2	2	6	4	5	4	4	8	4	46
Судейская и инструкт.практика										2	2
Контрол.нормативы		2							2		4
Всего	32	34	34	36	32	32	36	32	36	32	336

Программный материал.

I.Теоретическая подготовка

1. Физическая культура и спорт в России.
2. Состояние и развитие тяжелой атлетики в России и за рубежом.
3. Влияние физических упражнений, упражнений с отягощениями на организм человека.
4. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена.
5. Требования техники безопасности при занятиях тяжелой атлетикой.
6. Спортивные соревнования. Правила соревнований по тяжелей атлетике.
7. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.
8. История Олимпийских игр.

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.

II.Практическая подготовка

1.Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка чрезвычайна важна для создания базовых условий успешной специализации. Основной задачей занятий по общей физической подготовке является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие обучающихся.

Строевые упражнения:

- построения в шеренгу;
- выполнение команд в строю, на месте, в движении;
- переход с шага на бег, с бега на шаг, изменение скорости и направление движения.

Общеразвивающие упражнения:

- без предметов (фронтальным, групповым, посменным, круговым, поточно-проходным методом);
- с предметами (набивные мячи, обручи, гимнастические палки, гантели, амортизаторы, скакалки);
- на снарядах (гимнастическая стенка, скамья);

Упражнения для развития гибкости:

- кувырки вперед, назад, в парах, боковые, через препятствия;
- повороты вперед, боком;
- стойки на лопатках, руках;
- мосты, шпагаты;
- упражнения на растягивание в парах с партнером, на гимнастической стенке, скамье, с гимнастической палкой.

Силовые упражнения:

- сгибание и разгибание рук в упоре из различных и.п.;
- подтягивание на высокой перекладине;
- лазанье по канату, шесту;
- приседание, приседание и выпрыгивания вверх на одной, двух ногах;

- упражнения с преодолением противодействия партнера (сопротивление, стоя в паре упор руками в «замке», оказывая противодействие партнеру);
- перетягивание каната;
- приседания с отягощением (партнером, в утяжеленных браслетах, поясе, жилете);
- метание набивного мяча из различных исходных положений;
- упражнения ОФП с гантелями, в утяжеленных манжетах, поясе.

Упражнения для развития быстроты:
- бег с ходу;
- бег под уклон;
- «челночный» бег;
- старты из различных положений;
- эстафеты, спортивные и подвижные игры.

Упражнения для развития ловкости и координации движения:
- элементы акробатики;
- упражнения с разноправленным движением пук и ног;
- прыжки через гимнастические снаряды;
- упражнения в равновесии на гимнастической скамье;
- жонглирование и метание мячей в подвижную и неподвижную цель;
- метание мяча после кувырков, поворотов:
- спуски и повороты на лыжах;
- катание на коньках с изменением траектории движения;
- подвижные и спортивные игры.

Упражнения для развития выносливости:
- кроссовый бег;
- плавание;
- марш-броски;
- туристические походы;
- ходьба на лыжах;
- упражнения ОФП круговым методом;
- подвижные и спортивные игры в увеличенном временном режиме.

Подвижные игры: «Салки», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Мяч среднему», «Перетягивание каната», «Перестрелка», «Охотники и утки», «Борьба за мяч», «Мяч по кругу», «Вороны и воробьи», Лапта, эстафеты с бегом, с прыжками, с мячом и другими предметами.

2.Специальная физическая подготовка

Основной задачей этого раздела спортивной тренировки является укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных и двигательных возможностей организма, содействие гармоническому физическому развитию:

- развитие силы

Миометрическим методом – упражнения в преодолевающем режиме,

Изометрическим методом – для наращивания мышечной массы и развития силы,

Плиометрическим методом – работа в уступающем режиме. Например, при опускании в присед со штангой.

Комбинированным методом – сочетать все вышеизложенные методы.

Метод принудительного растяжения мышц.

Для развития силы рекомендуются следующие упражнения:

- приседания на одной и двух ногах, подскоки, прыжки, упражнения с набивными мячами, статические усилия на мышцы ног, рук.

Для развития быстроты:

- бег на короткие дистанции, старты из различных положений, метания, боксирование, прыжки в длину с места, с разбега, упражнения предельно быстро выполняемые с грифом или со штангой малых весов.

Для развития выносливости и специальной выносливости:

- подъемы тяжестей с применением большого и постепенно возрастающего количества подходов за тренировку на фоне неполного восстановления.

Для развития гибкости или подвижности в суставах:

Упражнения для развития гибкости в плечевых, локтевых суставах

- упражнения на гимнастической стенке или у стола, на опоре;
- упражнения для развития гибкости в тазобедренном и голеностопном суставах.

Для развития ловкости:

- различные тяжелоатлетические упражнения, спортивные игры, элементы акробатики и спортивной гимнастики, борьба, эстафеты с предметами и без предметов, упражнения на ограниченной опоре.

3.Техническая подготовка

Обучение основам техники тяжелоатлетических упражнений:

- рывок (стартовое упражнение – подход к штанге, постановка ног в и.п., способ захвата, положение ног, туловища, рук и головы на старте, подъем штанги, подсед, вставание из подседа);
- толчок (стартовое положение, тяга, подсед, вставание из подседа, подъем штанги от груди);

4.Тактическая, психологическая подготовка, воспитательная работа.

Воспитательная работа начинается с момента набора обучающихся в спортивную школу, осуществляется всем педагогическим коллективом повседневно, как на занятиях в учебных группах, соревнованиях, так и во внеурочное время, и во время летней оздоровительной работы.

Методическая последовательность воспитательной работы определяется целью всего воспитательного процесса, которая в данной программе обозначена «…воспитание гармонически развитой личности, адаптированной к жизни в современном обществе», и задачами по годам обучения. Под психологической подготовкой подразумевается единый процесс воспитательной работы и психологической подготовки спортсменов.

- регулярность занятий, их своевременное начало, систематический контроль, требовательное отношение к процессу занятий (как средство воспитания организованности и дисциплинированности);

- встречи со знаменитыми спортсменами, тренерами, встречи выпускников, спортивные праздники, организация совместного досуга (как средство воспитание патриотизма, чувства причастности к коллективу, команде спортивной школы);
- упражнения, требующие проявления смелости и решительности, тренировка в затрудненных условиях (дождь, ветер, жара, холод и т.д.), игры и соревнования с заведомо сильным соперником (как средство воспитания волевых качеств);
- создание полноценного психологического климата в спортивном коллективе;
- специальные дыхательные упражнения и упражнения на расслабление.

5. Инструкторская и судейская практика.

Воспитанники детско-юношеских спортивных школ являются резервом физкультурно-спортивных кадров, инструкторов судей-общественников.
В процессе обучения, занимающие осваивают материал;
- терминология вида спорта;
- построение группы, подача основных команд на месте и в движении;
- обязанности дежурного по группе. Проведение разминки.

6. Восстановительная работа и врачебный контроль.

Прием в спортивную школу осуществляется только при наличии медицинской справки о допуске к тренировкам.
В процессе обучения, занимающие осваивают материал;
- о полноценном питании;
- спортивная гигиена и режим;
- профилактика вредных привычек.

7. Контроль подготовки и участие в соревнованиях.

- ответить на вопрос по теме «Виды соревновательных упражнений тяжелой атлетики»;
- Сдать контрольные нормативы по общей физической подготовке (Приложение № 1)
- бег 30 м или 60;
- прыжок в длину с места, прыжок в длину с разбега;
- прыжок вверх с места, прыжок вверх с разбега;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 10 с
- подъем ног к перекладине в висе на 100*
- вис на перекладине с согнутыми руками
- прыжки на гимнастическую скамейку за 10*
- принять участие во внутришкольных соревнованиях.

Контрольные нормативы считаются сданными при 80% выполненных упражнений по ОФП.

Тренировочный этап
Период базовой подготовки
Задачи

1. Повышение общей физической подготовленности.
2. Совершенствование специальной физической подготовленности.
3. Овладение основ техники тяжелоатлетических упражнений.
4. Выявление задатков и способностей детей.
5. Воспитание навыков соревновательной деятельности по тяжелой атлетике.

Основные направления тренировки

В периоде базовой подготовки годичный цикл состоит из подготовительного и соревновательного периодов. Главное внимание уделяется разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, включению средств с элементами специальной физической подготовки.

На этом этапе необходимо проводить всестороннюю физическую подготовку, совершенствовать силовые, скоростные, скоростно-силовые качества, специальной выносливости. Обучать и совершенствовать технику тяжелоатлетических упражнений. Овладевать теоретическими знаниями.

Примерный план-график распределения учебных часов в группах
Учебно-тренировочной подготовки 1года обучения

Содержание	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	Итого
Теория	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	28
ОФП	12	10	10	10	10	10	10	10	8	10	100
СФП	10	10	10	10	6	10	12	12	12	12	104
Техническая под-ка	10	10	12	14	10	14	14	14	16	12	126
Тактическая и психолог.подготовка	7	7	7	5	0	5	4	4	2	3	44
Судейская и инструкт.практика										2	2
Соревнов. практика	Согласно календаря										
Контрол.нормативы		2							2		4
Восстановительные мероприятия	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
Медицинское обсл-е	1						1				2
Всего	44	43	43	43	29	43	45	44	44	42	420

Примерный план-график распределения учебных часов в группах
Учебно-тренировочной подготовки 2 года обучения

Содержание	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	Итого
Теория	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	38
ОФП	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	70
СФП	15	15	15	15	9	15	15	15	15	15	144
Техническая под-ка	18	18	18	18	16	18	18	18	18	18	178
Тактическая и психол. подготовка	5	5	5	5	0	5	5	5	5	4	44
Судейская и инструкт.практика	1	1							1	1	4
Соревнов. практика	Согласно календаря										
Контрол.нормативы		2							2		4
Восстановительные мероприятия	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20
Медицинское обсл	1						1				2
Всего	53	54	51	51	37	51	52	51	54	50	504

Программный материал

I.Теоретическая подготовка

1. Физическая культура и спорт в России.
2. Состояние и развитие тяжелой атлетики в России и за рубежом.
3. Влияние физических упражнений, упражнений с отягощениями на организм человека.
4. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена.
5. Требования техники безопасности при занятиях тяжелой атлетикой.
6. Спортивные соревнования. Правила соревнований по тяжелей атлетике.
7. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.
8. История Олимпийских игр.

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.

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.

II. Практическая подготовка

1. Общая физическая подготовка

Основной задачей занятий по общей физической подготовке является укрепление здоровья, развитие физических качеств и координационных способностей обучающихся, повышение функциональных возможностей их организма.

Для решения этой задачи применяется широкий комплекс упражнений предыдущего этапа подготовки.
Усложняются упражнения, увеличивается вес отягощений, увеличивается число и продолжительность повторений.

- Упражнения для развития силы мышц рук и плечевого пояса (без предметов и с предметами, с отягощениями, без отягощений, из различных исходных положений с места и в движении, самостоятельно и с партнером).

- Упражнения для развития силы мышц ног (поднимание на носки, ходьба на носках, вращения в голеностопных суставах, сгибание и разгибание в тазобедренном, голеностопном и коленном суставах, отведения и приведения, махи в разных направлениях, выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных исходных положений ног, прыжки, многоскоки).

- Упражнения на выносливость (кроссовый бег, подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам. Используются для целей общей физической подготовки и занятия другими видами спорта – баскетбол, футбол, плавание, лапта, акробатические упражнения и др.

2. Специальная физическая подготовка

Развитие специальных физических качеств, необходимых спортсмену для достижения высоких результатов в избранном виде спорта (скоростных, скоростно-силовых и силовых качеств, специальной выносливости, координации движений, ловкости), интенсификация тренировочного процесса, приобретение соревновательного опыта.

- выполнение специальных имитационных упражнений;
- прыжковые упражнения (опорные и безопорные прыжки с мостика, с трамплина без поворота, с поворотом, прыжки в высоту, прыжки в длину с поворотами, боком, спиной вперед;
- акробатические упражнения (кувырки вперед, назад, стойка на лопатках, стойка на руках и голове, переворот в сторону);
- силовые упражнения (приседания на одной и двух ногах, отжимания в упоре, наклоны и приседания со штангой, жим штанги из различных положений, упражнения для развития силы мышц брюшного пресса);
- скоростно-силовые динамические упражнения (упражнения с набивными мячами, гантелями, блинами, предметами весом 2-3 кг);
- упражнения для расслабления мышц после силовой нагрузки;
- общеразвивающие упражнения с отягощениями, выполняемые в быстром темпе;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты простые и комбинированные с бегом, прыжками, переноской грузов и метаниями;
- кроссовый бег и бег с различной интенсивностью;
- участие в соревнованиях;
- упражнения на тренажерах.

3.Техническая подготовка

Совершенствование техники тяжелоатлетических упражнений, исправление индивидуальных технических ошибок, приобретение соревновательного опыта.

- обучение и совершенствование технике рывка (имитационные упражнения, упражнения с легкими весами, упражнения перед зеркалом, упоры на закрепленном грифе штанги в различных фазах рывка, медленные приседания со штангой вверху на прямых руках и т.д.).
- обучение и совершенствование технике толчка (те же упражнения, но с иной шириной хвата, упоры в положении полуприседа перед посылом штанги вверх, упоры при различных углах сгибания рук в локтевых суставах, медленные приседания со штангой на груди и т.д.).
- имитационные упражнения

4.Тактическая, психологическая подготовка, воспитательная работа.

Цель тактической, психологической и воспитательной работы – активизация потенциальных возможностей спортсмена в сфере техники, обеспечивающих эффективную спортивную деятельность, готовность спортсмена мобилизовать все свои возможности в соревновании, на протяжении всего соревновательного периода:

- создание полноценного психологического климата в спортивном коллективе;
- встречи со знаменитыми спортсменами, тренерами, встречи выпускников, спортивные праздники, организация совместного досуга (как средство воспитание патриотизма, чувства причастности к коллективу, команде спортивной школы);
- оптимизация психических состояний спортсмена;
- переключение мысли на технико-тактическую деятельность, а не на вероятный результат соревнования;
- специальные психологические упражнения при подготовке к соревнованиям, во время соревнований, после соревнований (средства восстановления).

5. Инструкторская и судейская практика.

Воспитанники детско-юношеских спортивных школ являются резервом физкультурно-спортивных кадров, инструкторов судей-общественников.

В процессе обучения, занимающие осваивают материал;

- терминология вида спорта, правила соревнований;
- построение группы, подача основных команд на месте и в движении;
- обязанности дежурного по группе. Проведение разминки.
- наблюдение за выполнением упражнений, определение и исправление ошибок.

6. Восстановительная работа и врачебный контроль.

Прием в спортивную школу осуществляется только при наличии медицинской справки о допуске к тренировкам. Врачебный контроль в процессе многолетней подготовки представляет собой комплексную методику, которая

включает: плановые диспансерные обследования, текущий контроль над функциональным состоянием физиологических систем организма спортсмена в течении тренировок, лечебно-профилактическую работу, восстановительные мероприятия, контроль за полноценным питанием.
В процессе обучения, занимающие осваивают материал;
- о полноценном питании;
- спортивная гигиена и режим;
- баня – как средство восстановления.

7. Контроль подготовки и участие в соревнованиях.
- ответить на вопрос по теме «Правила соревнований по тяжелей атлетике» (пройденный материал);
- Сдать контрольные нормативы по общей физической подготовке (Приложение № 2): сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 10 с, поднимание туловища за 30 с, подъем ног к перекладине в висе на 100 градусов, вис на перекладине с согнутыми руками, прыжки на гимнастическую скамейку за 30 с
- принять участие в соревнованиях, включенных в календарный план региональных соревнований.
Контрольные нормативы считаются сданными при 80% выполненных упражнений по ОФП.

Период спортивной специализации

Задачи

1. Повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности.
2. Развитие и совершенствование силовых, скоростных, скоростно-силовых, качеств, специальной выносливости.
3. Приобретение соревновательного опыта.
4. Совершенствование техники тяжелоатлетических упражнений.
5. Воспитание психологической устойчивости на тренировках и соревнованиях.
6. Выполнение спортивных разрядов.

Основные направления тренировки

При планировании нагрузки на данном этапе в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности, и на этой базе повышение уровня специальной физической работоспособности, развитие специальных физических качеств, овладение техническими навыками.
В соревновательном периоде становится задача улучшения спортивных результатов по сравнению с прошлым сезоном.

Совершенствовать технику и тактику, применяя различные приемы в условиях соревновательной деятельности.
Необходимо, чтобы теоретические знания тяжелоатлетов были связаны со спортивной практикой и применялись в учебно-тренировочном процессе. На данном этапе общая физическая подготовка является главной, специальная проводится на её основе.

Примерный план-график распределения учебных часов в группах
Учебно-тренировочной подготовки 3 года обучения

Содержание	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	Итого
Теория	5	5	4	5	3	4	4	4	4	5	43
ОФП	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	70
СФП	16	16	16	16	13	16	16	16	16	16	157
Техническая под-ка	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	230
Тактическая и психол. подготовка	5	5	5	5	1	5	5	5	5	5	46
Судейская и инструкт.практика	1	1		1					1	2	6
Соревнов. практика	Согласно календаря										
Контрол.нормативы		2							2		4
Восстановительные мероприятия	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30
Медицинское обсл.	1						1				2
Всего	61	62	58	60	50	58	59	58	61	61	588

Примерный план-график распределения учебных часов в группах
Учебно-тренировочной подготовки 4 года обучения

Содержание	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	Итого
Теория	5	5	5	5	3	4	5	4	5	5	46
ОФП	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	70
СФП	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	180
Техническая под-ка	29	29	29	29	19	29	29	29	29	29	280
Тактическая и психол. подготовка	5	5	5	5	2	5	5	5	6	5	48
Судейская и инструкт.практика	1	1	1	1					1	1	6
Соревнов. практика	Согласно календаря										
Контрол.нормативы		2							2		4
Восстановительные мероприятия	4	3	4	4	3	4	3	4	3	4	36
Медицинское обсл.	1						1				2
Всего	70	70	69	69	52	67	68	67	71	69	672

Примерный план-график распределения учебных часов в группах
Учебно-тренировочной подготовки 5 года обучения

Содержание	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	Итого
Теория	6	6	6	6	4	6	6	6	6	6	58

ОФП	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	70
СФП	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	200
Техническая под-ка	35	35	35	35	11	35	35	35	35	35	326
Тактическая и психол. подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	50
Судейская и инструкт.практика	1	1	1	1					1	1	6
Соревнов. практика	Согласно календаря										
Контрол.нормативы		2							2		4
Восстановительные мероприятия	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40
Медицинское обсл.	1						1				2
Всего	79	80	78	78	51	77	78	77	80	78	756

Программный материал

I.Теоретическая подготовка

1. Физическая культура и спорт в России.
2. Состояние и развитие тяжелой атлетики в России и за рубежом.
3. Влияние физических упражнений на организм человека.
4. Гигиенические требования при занятиях физкультурой и спортом.
5. Требования техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.
6. Спортивные соревнования. Правила соревнований по тяжелой атлетике.
7. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.
8. История Олимпийских игр.
9. Планирование и контроль подготовки.

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.

II. Практическая подготовка

1. **Общая физическая подготовка**

На данном этапе общая физическая подготовка является главной, специальная проводится на её основе.

Для решения этой задачи применяется широкий комплекс упражнений предыдущих этапов подготовки.

Основным средством тренировки являются упражнения для развития силы мышц сгибателей и разгибателей плеча и предплечья, сгибателей бедра и голени, разгибателей туловища. При увеличении мышечной массы и биологического созревания организма силовая подготовка становится более специализированной и программа усложняется. Величина отягощений при использовании метода повторных усилий увеличивается. Увеличивается и количество упражнений с максимальными усилиями.

Развитие силовой выносливости рекомендуется проводить на фоне достаточно высокой работоспособности организма (после дня отдыха или разгрузочного дня). равномерный, переменный, темповой кросс, занятия другими видами легкой атлетики (прыжки, метания), занятия другими видами спорта (спортивные игры, лыжные гонки, плавание, русская лапта и др.)

Основные средства развития скоростно-силовых качеств следующие: рывок классический, в полуподсед, с виса, с плинтов, подъем штанги на грудь в сед способом разножка и ножницы, толчок от груди, прыжок со штангой на плечах, приседания со штангой на плечах. Используются те же средства, что и в предыдущих этапах подготовки. Из средств всестороннего физического развития (для развития быстроты, ловкости и гибкости) выполняются практически все упражнения, но с меньшим объемом и более высокой интенсивностью.

2. **Специальная физическая подготовка**

Благодаря СФП у тяжелоатлетов развиваются качества и навыки, необходимые для овладения основными приемами техники рывка и толчка, их закрепления и совершенствования. Упражнения должны быть максимально приближены к соревновательной деятельности, чтобы способствовать развитию специальной силы, гибкости, быстроты и специальной выносливости.

Основными средствами специальной физической подготовки являются упражнения, включающие в себя весь технический арсенал, а также разработанные на их основе специальные упражнения. Повышение уровня функциональной работоспособности организма при помощи технических средств: тренажеров, приспособлений и педагогических средств.

Повторение упражнений предыдущего периода.

3.Техническая подготовка

Благодаря СФП у тяжелоатлетов развиваются качества и навыки, необходимые для овладения основными приемами техники рывка и толчка, их закрепления и совершенствования. Упражнения должны быть максимально приближены к соревновательной деятельности, чтобы способствовать развитию специальной силы, гибкости, быстроты и специальной выносливости.

Основными средствами специальной физической подготовки являются упражнения, включающие в себя весь технический арсенал, а также разработанные на их основе специальные упражнения. Задачи этапа - совершенствование техники тяжелоатлетических упражнений, исправление индивидуальных технических ошибок, приобретение соревновательного опыта. Основные рекомендации по техники подъема штанги в некоторых тяжелоатлетических упражнениях:

- Рывок (подъем на грудь) с полуприседом (с помоста, с виса из различных исходных положений);
- все прыжки (с отягощением) вверх;
- упражнение «полутолчок» выполняется за счет активной работы мышц ног с хорошим выходом на носки;
- наклоны со штангой на плечах плюс выпрыгивания вверх;

- приседания со штангой на плечах, стоя на носках;
- уход в сед из исходного положения штанга на плечах, хват рывковый;
- приседания в «ножницы» (штанга в прямых руках, гриф расположен между ног);
- тяга становая (хват рывковый, толчковый) и др.

4.Тактическая, психологическая подготовка, воспитательная работа.

Цель тактической, психологической и воспитательной работы – активизация потенциальных возможностей спортсмена в сфере техники, обеспечивающих эффективную спортивную деятельность, готовность спортсмена мобилизовать все свои возможности в соревновании, на протяжении всего соревновательного периода:

- создание полноценного психологического климата в спортивном коллективе;
- встречи со знаменитыми спортсменами, тренерами, встречи выпускников, спортивные праздники, организация совместного досуга (как средство воспитание патриотизма, чувства причастности к коллективу, команде спортивной школы);
- оптимизация психических состояний спортсмена;
- обучение тактических вариантов в соревновательной деятельности;
- специальные психологические упражнения при подготовке к соревнованиям, во время соревнований, после соревнований (средства восстановления).

5. Инструкторская и судейская практика.

Воспитанники детско-юношеских спортивных школ являются резервом физкультурно-спортивных кадров, инструкторов судей-общественников.
В процессе обучения, занимающие осваивают материал;
- терминология вида спорта;
- построение группы, подача основных команд на месте и в движении;
- обязанности дежурного по группе. Проведение разминки.
- наблюдение за выполнением упражнений, определение и исправление ошибок;
- проведение занятий в младших группах (под наблюдением тренера);
- обязанности судей. Судейство внутришкольных соревнований.

Обучающие, успешно освоившие инструкторскую и судейскую подготовку в конце учебно-тренировочного этапа пятого года обучения, сдают зачет либо экзамен по теории и практике, который должен быть оформлен протоколом. Присвоение званий «инструктор-общественник» и «судья по спорту» проводится приказом по ДЮСШОР.

6. Восстановительная работа и врачебный контроль.

Прием в спортивную школу осуществляется только при наличии медицинской справки о допуске к тренировкам. Врачебный контроль в процессе многолетней подготовки представляет собой комплексную методику, которая включает: плановые диспансерные обследования, текущий контроль над функциональным состоянием физиологических систем организма спортсмена в течении тренировок, лечебно-профилактическую работу, восстановительные

мероприятия, контроль за полноценным питанием. Плановое диспансерное обследование организуется и проводится краевым врачебно-физкультурным диспансером дважды в год, в начале осенне-зимнего подготовительного периода и перед весенне-летним соревновательным.

В процессе обучения, занимающие осваивают материал;

- о полноценном питании;
- гигиена при занятиях спортом;
- баня – как средство восстановления.

7. Контроль подготовки и участие в соревнованиях.

- ответить на вопрос по теме «Правила соревнований по тяжелей атлетике» (пройденный материал);
- Сдать контрольные нормативы по общей физической подготовке (Приложение № 2): сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 10 с, поднимание туловища за 30 с, подъем ног к перекладине в висе на 100 градусов, вис на перекладине с согнутыми руками, прыжки на гимнастическую скамейку за 30 с
- принять участие в соревнованиях, включенных в календарный план региональных соревнований.

Контрольные нормативы считаются сданными при 80% выполненных упражнений по ОФП.

Требования техники безопасности.

1. Общие требования безопасности

Для занятий тяжелой атлетикой спортивная площадка и оборудование должны соответствовать мерам безопасности.

К занятиям допускаются обучающиеся:

- прошедшие инструктаж по технике безопасности;
- имеющие спортивную форму и обувь, не стесняющую движений и соответствующую условиям проведения занятий.

Обучающий должен:

- иметь коротко остриженные ногти;
- заходить в спортивный зал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения тренера-преподавателя;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

2. Требования безопасности перед началом занятий

Тренер-преподаватель должен:

- заранее продумать расстановку детей и расположение инвентаря в спортивном зале, чтобы каждый имел достаточно места для выполнения задания.

Обучающийся должен:

- снять ювелирные украшения с острыми углами на время тренировочного занятия во избежание травмаопасных ситуаций
- под руководством тренера-преподавателя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий.

3. Требования безопасности во время занятий

Тренер-преподаватель должен:

- следить за детьми во время выполнения упражнений, своевременно корректируя их расположение на спортивной площадке;
- не давать детям излишне эмоциональных заданий, после которых они не контролируют собственную моторику, особенно если эти задания с отягощениями, гирями, «блинами», набивными мячами или с предметами для метаний (ядро, диск и т.п.);
- уделить особое внимание расположению левшей в спортивном зале.

Обучающийся должен:

- не выполнять упражнение без предварительной разминки;
- не подходить близко к обучающимся, которые выполняют упражнения, особенно с предметами и отягощениями;
- при выполнении упражнений соблюдать интервал и дистанцию;
- при ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность тренера-преподавателя.

4. Требования безопасности по окончании занятий

Обучающийся должен:

- под руководством тренера-преподавателя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- организованно покинуть место проведения занятия;
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- тщательно вымыть лицо и руки с мылом или принять душ.

ЛИТЕРАТУРА

1. **Антропова М.В. Сальникова Г.П.** Влияние занятий физической культурой и спортом на здоровье учащихся// Советская педагогика. 1967. № 3
2. **Бакланов Л.Н., Борисова Л.М., Голошапов Б.Р. и др.** Рациональное распределение тренировочных нагрузок на выносливость у юных спорсменов на этапе предварительной подготовки// Оптимизация системы тренировочных и соревновательных нагрузок в подготовке юных спорсменов. Тезисы ВНПК. М., 1979. С 94-95
3. **Бальсевич В.К.** Методологические принципы исследований по проблеме отбора и спортивной ориентации // Теория и практика физической культуры. 1980. № 1. С. 31-33
4. А.Д.Комарова **Легкая атлетика. (многоборья)** Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва.(нормативная часть) Государственным комитетом СССР по физической культуре и спорту1989г
5. **Блауьерг И.В., Юдин Э.Г.** Становление и сущность системного подхода. М.: Наука, 1973. – 270 с.
6. **Богдановский Ф.Ф.** Из опыта подготовки чемпиона Европы и мира Павла Первушина// Тяжелая атлетика. 1977. М.: Физкультура и спорт, 1977. С.36-46.
7. **Божко А.И.** Тяжелая атлетика. 3-е изд. М.: Физкультура и спорт, 1966. – 198 с.
8. **Божко А.И., Бараго Л.** Универсальный силовой тренажер// Тяжелая атлетика. М.: Физкультура и спорт, 1979. С. 60-61.
9. **Бравая Д.Ю.** Физиологический анализ разных методов и режимов тренировки мышечной силы.: Автореф.дис….канд.биол.наук. М., 1989. – 27 с.
10. **Спорт и личность.** А.Т.Паршиков, О.А.Мильштейн. Методические рекомендации. Изд-во «Советский спорт» М.2008г
11. **Верхошанский Ю.В**. Актуальные проблемы современной теории и методики спортивной тренировки // Теория и практика физической культуры. 1993. № 11-12. С. 21-24.
12. **Верхошанский Ю.В**. Основы специальной силовой подготовки в спорте. М.: Физкультура и спорт, 1977. – 215 с.
13. **Дворкин Л.С.** Подготовка юного тяжелоатлета. М.: Советский спорт, 2006. С. 219-221.

ЛИТЕРАТУРА

1. **Антропова М.В. Сальникова Г.П.** Влияние занятий физической культурой и спортом на здоровье учащихся// Советская педагогика. 1967. № 3
2. **Бакланов Л.Н., Борисова Л.М., Голошапов Б.Р. и др.** Рациональное распределение тренировочных нагрузок на выносливость у юных спорсменов на этапе предварительной подготовки// Оптимизация системы тренировочных и соревновательных нагрузок в подготовке юных спорсменов. Тезисы ВНПК. М., 1979. С 94-95
3. **Бальсевич В.К.** Методологические принципы исследований по проблеме отбора и спортивной ориентации // Теория и практика физической культуры. 1980. № 1. С. 31-33
4. А.Д.Комарова **Легкая атлетика. (многоборья)** Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва.(нормативная часть) Государственным комитетом СССР по физической культуре и спорту1989г
5. **Блауьерг И.В., Юдин Э.Г.** Становление и сущность системного подхода. М.: Наука, 1973. – 270 с.
6. **Богдановский Ф.Ф.** Из опыта подготовки чемпиона Европы и мира Павла Первушина// Тяжелая атлетика. 1977. М.: Физкультура и спорт, 1977. С.36-46.
7. **Божко А.И.** Тяжелая атлетика. 3-е изд. М.: Физкультура и спорт, 1966. – 198 с.
8. **Божко А.И., Бараго Л.** Универсальный силовой тренажер// Тяжелая атлетика. М.: Физкультура и спорт, 1979. С. 60-61.
9. **Бравая Д.Ю.** Физиологический анализ разных методов и режимов тренировки мышечной силы.: Автореф.дис….канд.биол.наук. М., 1989. – 27 с.
10. **Спорт и личность.** А.Т.Паршиков, О.А.Мильштейн. Методические рекомендации. Изд-во «Советский спорт» М.2008г
11. **Верхошанский Ю.В**. Актуальные проблемы современной теории и методики спортивной тренировки // Теория и практика физической культуры. 1993. № 11-12. С. 21-24.
12. **Верхошанский Ю.В**. Основы специальной силовой подготовки в спорте. М.: Физкультура и спорт, 1977. – 215 с.
13. **Дворкин Л.С.** Подготовка юного тяжелоатлета. М.: Советский спорт, 2006. С. 219-221.