

**МИНИСТЕРСТВО ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ  
РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
(МИНСПОРТА РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ)**

**Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования  
Ростовской области «Спортивная школа олимпийского резерва  
«Центр олимпийской подготовки № 1»**

Рассмотрено на заседании  
тренерско-педагогического совета  
ГБУ ДО РО «СШОР «ЦОП № 1»

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГБУ ДО РО «СШОР «ЦОП № 1»

\_\_\_\_\_ В.В. Самургашев

Протокол № 1  
«12» января 2023 г.

**Рабочая программа по виду спорта**

**«Тяжелая атлетика»**

г. Ростов-на-Дону  
2023 год

Нормативная часть программы является официальным документом, регламентирующим деятельность детско-юношеской спортивной школы олимпийского резерва. Она включает в себя требования к наполняемости учебных групп и режиму учебно-тренировочной и соревновательной работы для всех уровней подготовки; в школе, примерный план график распределения учебных часов по годам обучения, а также зачетные требования по всем видам подготовки.

Учебный материал программы представлен разделами по видам подготовки: теоретической, технико-тактической, общефизической и социально-физической.

Раздел «Теоретическая подготовка» включает темы теоретического и методического материала, необходимого для освоения учащимися на каждом году обучения.

Технико-тактическая подготовка проведена отдельно для групп начальной подготовки, учебно-тренировочных, групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Тактическая подготовка включает тактику проведения приемов, тактику ведения поединка и тактику участия в соревнованиях.

Общая физическая подготовка представляется средствами других видов спорта, применяемых в **т/атлетике** для развития физических качеств спортсменов.

Раздел «Специальная физическая подготовка» включает перечень средств **т/атлетики**, используемых для развития специальных физических качеств.

В разделе «Инструкторская и судейская практика» содержится информация о тех умениях и навыках, которые должен приобрести спортсмен, по организации и проведению учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Заниматься **т/атлетикой** разрешается детям, достигшим десятилетнего возраста, получившим разрешение врача. Основные требования, предъявляемые к учащимся, систематическое посещение занятий, дополнительные самостоятельные занятия дома, хорошая дисциплина на тренировках и соблюдение мер безопасности при выполнении сложных упражнений.

Основной формой работы в секции **т/атлетики** является групповое учебно-тренировочное занятие по расписанию. Кроме организованных учебно-тренировочных занятий, учащиеся должны самостоятельно ежедневно выполнять индивидуальные задания руководителя по совершенствованию своей физической и специальной подготовленности.

В соответствии с общими задачами секции в каждом этапе решаются свои, специфические задачи. На спортивно-оздоровительном этапе - всесторонняя физическая подготовка, укрепление здоровья занимающихся, эстетическое воспитание, формирование разнообразных двигательных навыков и умений, создающие предпосылки для овладения сложной техникой **т/атлетики**. На начальном и учебно-тренировочном этапах идет дальнейшая всесторонняя общая и специальная физическая подготовка, укрепление здоровья занимающихся, совершенствование техники приобретение необходимого опыта участия в соревнованиях.

Учет учебно-тренировочной и воспитательной работы ведется в специальном журнале.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

На современном этапе социально-экономического развития общества, когда активизации человеческого фактора уделяется большое внимание, всевозрастающее значение приобретают вопросы эффективной массовой физической подготовки российской молодежи.

В основных программных документах Правительства РФ говорится о необходимости повысить роль физической культуры, массового спорта в деле всестороннего и гармоничного развития российской молодежи, как главной производительной силы нашего общества, расширить физкультурную и спортивную работу, улучшить ее организацию по месту жительства, трудовой деятельности и учебы.

В осуществлении этой задачи на формирование гармонично развитого и общественно-активного подрастающего поколения, готового к полноценному труду и защите Родины, важное значение приобретает качественное улучшение физической подготовки школьников и учащихся в СДЮСШОР, способных воплотить в себе все последние достижения в науке, спорте и педагогике. В процессе гармоничного физического развития особое место занимает силовая подготовка.

Известно, что мышечная сила является первоосновой физического развития человека и имеет исключительно важное прикладное значение. Тем не менее нередко в повседневной трудовой деятельности, в допризывной период и во время службы в армии молодые люди оказываются не способны преодолевать трудности, связанные с проявлением максимальных силовых напряжений, применяются упражнения с интенсивными дозированными отягощениями. Между тем известно, что тренировка с такими напряжениями позволяет максимально мобилизовать способности нервно-мышечного аппарата занимающегося и его волевые качества. Поэтому, применение методов тяжелоатлетического спорта в системе физического воспитания подростков и юношей несомненно выходит на первый план в современном обществе и роль СШОР в этом вопросе очень высока. Какие же задачи должны решать эти структурные подразделения в единой цепи физического воспитания?

Задачи СШОР определены соответствующим Постановлением Правительства РФ, Уставом, учебной программой спортивной школы и другими нормативными документами.

Основными задачами для СШОР является:

- развитие массовой культуры, укрепление здоровья детей;
- осуществление подготовки всесторонне-развитых юных спортсменов высокой квалификации;
- подготовка из числа занимающихся инструкторов-общественников и судей по спорту;
- быть методическим центром по развитию юношеского спорта;
- оказывать помощь общеобразовательным школам в организации внеклассной работы по установленным в них видам спорта и сдаче тестов по общей физической подготовке;
- оказывать помощь родителям по отвлечению детей и подростков от тлетворного влияния улицы.

Все это заложено в учебном материале данной программы по всем этапам спортивной подготовки (начальный, учебно-тренировочный, спортивного совершенствования, высшего спортивного мастерства), которая представлена следующими разделами:

«Теоретическая подготовка» - включает в себя темы теоретического и методического материала, необходимого для освоения учащимися на каждом году обучения.

«Практическая подготовка» - включает в себя подразделы:

- общая физическая подготовка представлена строевыми, общеразвивающими

упражнениями, упражнениями других видов спорта, применяемых в тяжелой атлетике для

развития физических качеств спортсменов;

специальная физическая подготовка состоит из:

А) изучения и совершенствования техники тяжелоатлетических упражнений;

Б) развития специфических качеств тяжелоатлета;

инструкторская и судейская практика - содержит информацию о тех умениях и навыках,

которые должны приобрести спортсмен по организации и проведению учебно-тренировочных занятий и соревнований;

медико-восстановительные мероприятия состоят из системы средств, предусматривающих восстановление спортсменов после тренировок с высокими нагрузками.

Данная образовательная программа позволяет тренерам-преподавателям работать в едином направлении по формированию и воспитанию спортсменов высокого уровня, всесторонне развитых личностей нашего общества.

## ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

В настоящее время система многолетней подготовки тяжелоатлетов требует от тренеров-преподавателей подбор средств и методов, способных повышать эффективность и ускорять процесс подготовки.

Цель подготовки тяжелоатлетов заключается в достижении физического и нравственного совершенства.

Учебно-тренировочный процесс по тяжелой атлетике строится в соответствии с задачами, стоящими на каждом этапе спортивной подготовки.

На этапе начальной подготовки: укрепление здоровья и закаливание организма; всестороннее физическое развитие; обучение технике тяжелоатлетических упражнений; формирование интереса к тяжелой атлетике; воспитание морально-волевых качеств; приобретение первого опыта участия в соревнованиях.

На учебно-тренировочном этапе: дальнейшее укрепление здоровья, повышение уровня всесторонней и специальной физической подготовленности; развитие двигательных и воспитание моральных и волевых качеств; изучение и совершенствование техники тяжелоатлетических упражнений; приобретение необходимого опыта участия в соревнованиях; приобретение знаний и навыков тренера и судьи; выполнение нормативов юношеского 3,2,1 спортивных разрядов.

На этапе спортивного совершенствования: дальнейшее повышение

всестороннего физического развития; совершенствование качеств; необходимых тяжелоатлету; совершенствование техники тяжелоатлетических упражнений; повышение уровня развития волевых качеств и психологической подготовленности; приобретение соревновательного опыта; получение и совершенствование знаний инструкторской и судейской практики; выполнение, подтверждение спортивного звания КМС.

На этапе высшего спортивного мастерства: дальнейшее совершенствование общей и специальной физической подготовленности; совершенствование техники тяжелоатлетических упражнений и специфических качеств, необходимых тяжелоатлету; повышение соревновательного опыта, высокого уровня развития волевых качеств и психологической подготовленности к участию в соревнованиях; совершенствование знаний и навыков тренера и судьи; выполнение (подтверждение) спортивного звания МС.

Изучаемый материал распределяется по годам обучения в определенной последовательности в соответствии с физической и технической подготовленностью занимающихся.

Успех работы тренеров-преподавателей зависит от хорошо организованного отбора. Тяжелая атлетика- специфический вид спорта, в котором большое значение имеют

силовые и скоростно-силовые качества, гибкость пропорции скелета, оптимальное

соотношение роста и веса.

Проблема отбора способных подростков к занятиям тяжелой атлетикой становится все более актуальной. Поэтому, тренерам-преподавателям следует определять уровень "физического развития и функциональных возможностей поступающих.

Отбор в учебно-тренировочные группы целесообразно проводить в три этапа (в группах начальной подготовки), оценивая общефизическую и специальную подготовленность по показателям рекомендуемых контрольных упражнений в данной программе: - после первого года обучения;

после второго года обучения;

после третьего года обучения;

Основными формами организации учебно-тренировочной работы являются:

А) теоретические занятия - проводятся в форме лекций или бесед тренеров-преподавателей врачей и других специалистов с демонстрацией наглядных пособий. Некоторые вопросы теоретической подготовки разбираются на практических занятиях. Занятия необходимо проводить с учетом возраста и объема знаний занимающихся. В старших группах вопросы теории должны раскрываться более подробно, углубленно, с использованием современных научных данных.

Б) индивидуальные занятия в соответствии с планами, заданиями; В) участие в соревнованиях, матчевых встречах;

Г) учебно-тренировочные занятия, проводимые на учебно-тренировочных сборах, в 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: подготовительной, основной,

заключительной. Для каждой части определяются свои задачи и средства их решения.

Подготовительная часть (примерно 15-20% урока): организация занимающихся, изложение задач и содержание урока, разминка и подготовка организма атлетов к выполнению нагрузок, формирование осанки, развитие координации движений и т.п.

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

Заключительная часть (примерно 20-10%) : приведение организма занимающихся в состояние относительного покоя, подведение итогов урока.

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 также из других видов спорта, 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:

А) изучение и совершенствование техники тяжелоатлетических упражнений-проходит на УТЗ групповым или индивидуальным методом. Овладение техникой выполнения осуществляется последовательно. Обучение технике

упражнения в целом, или его элементам проходит три фазы: ознакомление, разучивание, совершенствование. Применяются методы: рассказ, показ и 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, т.к.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 туловища;

устойчивое равновесие на ограниченной площади опоры;

быстрота сокращения мышечных групп;

Б) 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.

Примечание:

спортивные разряды присваиваются в соответствии с требованиями ЕВСК;

в таблице «Нормативная база» установлены обязательные требования к уровню

спортивной подготовленности учащихся для комплектования учебных групп.

В отдельных случаях, по решению тренерского совета учащиеся, не имеющие соответствующих спортивных разрядов, могут быть зачислены, в порядке исключения, в данную группу при условии, что эти учащиеся имеют предшествующий разряд и физические данные, позволяющие достичь требуемого уровня спортивной подготовки,

Наряду с нормативами по спортивной подготовленности, при комплектовании учебных групп, учитывается выполнение учащимися нормативов, по ОФП, которые программе.

учебно-тренировочная, воспитательная, оздоровительная работа проводится течение всего года.

Количество учебно-тренировочных часов в день в летний период может быть увеличено с целью выполнения годового плана-графика спортивной работы (например, до 2х тренировок в день).

### НОРМАТИВНАЯ БАЗА НАПОЛНЯЕМОСТЬ УЧЕБНЫХ ГРУПП, РЕЖИМ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

№ п/п	Этапы подготовки	Минимальный возраст зачисления	Количество учащихся в группе	Режим учебно-тренировочной работы (ч/нед)	Часов в год	Соревнований в год	Уровень мастерства (уровень квалификационной степени)
1	2	3	4	5	6	7	8
1.	весь период	не ограничен	не менее 15	6	276	-	б/р
2.	НП-1	8-11	Не менее 15	6	276	1	б/р
3.	НП-2	10-12	Не менее 12	9	414	2	2 юн.
4.	НП-3	10-13	Не менее 12	9	414	2	2-1 юн.
5.	УТГ-1	11-14	Не более 20	14	644	3	2-1 юн.
6.	УТГ-2	11-15	Не более 20	14	644	3	1 юн.
7.	УТГ-3	12-16	Не более 18	20	920	3	1-3 р.
8.	УТГ-4	12-16	Не более 18	20	920	4	1-2 р.
9.	УТГ-5	12-16	Не более 18	20	920	4	1 р.

10.	СС-1	не ограничен, согласно сдаче нормативов	Не более 14	24	1104	4-5	КМС,
11.	СС-2	не ограничен, согласно сдаче нормативов	Не более 12	28	1288	5-6	КМС,
12.	СС-3	не ограничен, согласно сдаче нормативов	Не более 14	28	1288	5-6	КМС,
13.	ВСМ	Не ограничен	До 10	32	1472	6-7	МС,МСМК

**Примечание:** продолжительность одного учебно-тренировочного занятия не может превышать: на этапах спортивно-оздоровительном и начальной подготовки -2, учебно-тренировочном -3, спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства - 4 академических часа.

**ЗАЧЁТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ  
ПО ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ  
( для групп НП и УТ)**

Критерии освоения технических и тактических действий Уровень освоения Оценка	Назвать и выполнить техническое и тактическое действие в стандартных условиях
Неудовлетворительно	Не выполнил; назвал и выполнил с грубыми ошибками
Хорошо	Назвал и выполнил с незначительными ошибками
Отлично	Назвал и выполнил без ошибок

**ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ**

Содержание занятий	Группы	НП			УТ					СС			ВСМ
	Год обучения	1	2	3	1	2	3	4	5	1	2	3	
1. Физическая культура и спорт в России		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2. Обзор развития тяжёлой атлетики		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
3. Краткие сведения о организме человека		1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1
4. Влияние физических упражнений на организм человека, влияние упражнений с отягощением на организм занимающихся		-	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2
5. Гигиена, закаливание, режим, питание		1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1
6. Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи		1	1	2	2	3	4	3	4	5	6	8	2
7. Основы спортивного массажа		-	1	1	1	1	2	2	2	3	4	4	2
8. Техника выполнения тяжёлой атлетики упражнений		1	1	1	1	1	1	4	4	5	5	7	8
9. Методика 1. обучения 2. тренировки		-	1	3	4	4	4	4	4	6	8	6	6
10. Планирование спортивной тренировки		-	-	1	2	2	2	2	2	3	4	4	5
11. Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки		-	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	4
12. Общая и специальная физическая подготовка		-	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1
13. Организация соревнований. Правила соревнований		-	1	1	1	1	2	1	1	2	3	2	2
14. Места занятий, оборудование, инвентарь		-	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
15. Зачётные требования		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>		7	14	18	20	21	24	25	26	36	43	43	34

## ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

ОФП ОСУЩЕСТВЛЯЕТСЯ СТРОЕВЫМИ УПРАЖНЕНИЯМИ, ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ БЕЗ ПРЕДМЕТОВ И С ПРЕДМЕТАМИ, УПРАЖНЕНИЯМИ НА ГИМНАСТИЧЕСКИХ СНАРЯДАХ, УПРАЖНЕНИЯМИ ДРУГИХ ВИДОВ СПОРТА.

Строевые упражнения - раскрывают понятия : о строе, выполнении команд, расчет группы, повороты, движения.

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

Общеразвивающие упражнения с предметами - со скакалкой, набивными мячами, гимнастической палкой и т.д.

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.п.)

перекладина (подтягивание, качи, переворот в упоре, соскоки 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-наклон туловища вперед, назад, в стороны с опорой ногой о рейку, лежа или сидя, наклоны вперед, назад и т.д.)

Акробатика: кувырок вперед, назад, в стороны; стойки на лопатках, на плечах, стойка на руках у стены и с помощью партнера, кувырки с разбега вперед, стойка на голове, переворот колесом, мост, кувырок назад в стойку на голове, то же в стойку на руках.

б. Легкая атлетика: бег 60м. 100м. прыжок в длину с места, в высоту с места, метание и т.д.

Спортивные игры: баскетбол, волейбол, бадминтон, ручной мяч, н/теннис, футбол и

т.д.

Подвижные игры: игры с бегом, с прыжками, с метанием, с перетягиванием каната,

эстафеты и т.д.

Плавание: овладение техникой плавания, плавание на дистанции 25,50,100м.

прыжки в воду, ныряние, игры, приемы спасения утопающего( в условиях спортивно- оздоровительного лагеря.)

## СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Специальная физическая подготовка тяжелоатлетов 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.

### А) Рывок.

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

Поднимание штанги до ухода в подсед - тяга, подрыв. 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, согласовании 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 штанги на помост. Дыхание при рывке.

### Б) Толчок

Подъем штанги на грудь. Старт. Подход к штанге, постановка ног, дыхание, стартовое

положение ( захват, ширина хвата, местонахождение звеньев тела) Разновидность старта:

динамический (с подготовленными горизонтальными и вертикальными движениями),

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 составов 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 ухода.

Вставание со штангой: выпрямление ног, туловища, перестановка ног, место грифа на груди,- переход в исходное положение для толчка \_ со штангой. \_

Толчок штанги от груди.

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

Предварительное приседание : направление движения, глубина приседания. 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); движения звеньев тела при уходе 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.

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

Специально-вспомогательные упражнения: рывок в полуприсед, рывок без подседа, рывок с вися, рывок стоя на взвешивании, приседания со штангой на выпрямленных руках. Выполнение тяги рывковой с различными отягощениями в быстром, среднем, медленном темпе и т.д. Электро-стимуляционная 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 с подрывом, без подрыва, приседания со штангой на груди и на плечах, швунг толчковый, швунг без подседа, толчок штанги из-за головы.

Развитие специфических качеств тяжелоатлетов.

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 и с различного исходного положения; ходьба со штангой на плечах, на груди способом

«ножницы»; жим штанги ногами; приседания со штангой на плечах и на груди способом «ножницы»; наклоны со штангой на плечах, швунг жимовой, жим со стоек и т.д.)

упражнения в изометрическом и уступающем режимах работы мышц (медленное опускание штанги на помост, или до положения в вися; медленное опускание штанги на помост, или до положения в вися; медленное опускание штанги на помост, или до положения в вися; медленное опускание штанги, сгибая ноги и туловище; медленное приседание в подсед со штангой на прямых руках; упоры на закрепленном грифе штанги в различных фазах рывка, толчка и т.д).

упражнения с гирями (16,24,32 кг.) - подъем к плечу одной и двух гирь, одной и двумя руками; выжимание или толчок одной и двух гирь, одной и двумя руками, одновременно и попеременно; бросание гири одной и двумя руками и т.д.) упражнения с гантелями ( до 12 кг) - сгибание и разгибание рук в локтевых суставах;

выжимание; поднимание рук вверх, вперед, 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.

## ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

Для групп спортивного оздоровления и начальной подготовки

Построение группы, отдача рапорта. Подача команд для начала движения и остановки группы, для ускорения и замедления движения, для поворота на месте в движении, для перестроений. Обеспечение страховки, обучение способам самостраховки при выполнении тяжелоатлетических упражнений.

Для учебно-тренировочных групп

Подача команд для разновидностей ходьбы, бега, прыжков, более сложных перестроений в разминке. Показ и руководство выполнением ОРУ. Проведение отдельных частей урока. Объяснение и показ классических упражнений в целом и по частям. Умение находить ошибки. Углубленное изучение правил соревнований, приобретение начальных навыков в качестве судьи, судейство соревнований.

Для групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства

Исправление ошибок, возникающих при выполнении тяжелоатлетических упражнений. Составление комплексов разминки. Составление индивидуального плана тренировки на урок, неделю, месяц. Проведение отдельных частей урока, знакомство с организацией и проведением соревнований. Судейство соревнований.

Физическая подготовка юных тяжелоатлетов является основой их будущих спортивных достижений. Одним из важнейших условий в занятиях является правильное сочетание физической и технической подготовки. В период учебно-тренировочных занятий на СО НП отводится 40- 60% времени каждого занятия. В соревновательный период время, отводимое на физическую подготовку уменьшается до 30%. При этом каждому занимающемуся дается определенное количество времени на совершенствование того качества, которое отстает в развитии на данном этапе. Техническая подготовка осуществляется с помощью комплексов упражнений, описанных в программе. На разных этапах этой подготовки задачи ее меняются и становятся более целенаправленными.

Преподаватели секции должны понимать, что успех в достижении высоких спортивных результатов зависит не только от физической и технической, но и от волевой подготовки. Обучая, следует воспитывать умение преодолевать трудности, настойчивость, выдержку, целеустремленность.

## МЕДИКО-ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

Для восстановления работоспособности обучающихся ДЮСШ, с учетом возраста. Спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей юного спортсмена применяется широкий круг средств и методов, в соответствии с методическими рекомендациями.

Медико-восстановительные мероприятия делятся на четыре группы средств: психологические, педагогические, медико-биологические.

Педагогические средства предусматривают построение одного

тренировочного занятия, способствующее 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 включает в себя: рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления: ручной, инструментальный массаж, души (подводный, вибрационный), ванны, сауна.

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

Современная система спортивного режима спортсмена состоит из следующих основных элементов :

- оптимальных социально-гигиенических условий среды;
- рационального суточного режима;
- личной гигиены;
- специализированного питания ;
- закаливания ;
- планирования подготовки спортсменов с учетом биоритмов;
- психогигиены;
- отказа от разрушителей здоровья и тренированности (курение, алкоголь, наркотики, допинги);
- специальные средства повышения работоспособности и восстановления (различные виды массажа, гидропроцедуры, бани и т.д. );
- реабилитационных мероприятий послетравми заболеваний спортсменов;

Обучающийся обязан неукоснительно выполнять режим на всех этапах подготовки. Помимо спортсмена в реализации режима участвуют тренеры-преподаватели и медицинские работники.

## ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Главной задачей в занятиях с обучающимися является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственно спортивная деятельность. Формирование высокого чувства ответственности перед обществом , гражданской направленности и нравственных качеств личности должно осуществляться одновременно с развитием волевых качеств.

Психологическая подготовка – воспитательный процесс , направленный на развитие и совершенствование значимых свойств личности путем формирования соответствующей системы отношений.

Психологическая подготовка юных спортсменов к соревнованиям направлена на формирование личности, позволяющих успешно выступать за счет адаптации к конкретным условиям вообще и к специфическим экстремальным условиям соревнований в частности. Психологическая подготовка здесь выступает как воспитательный и самовоспитательный процесс. Центральной фигурой здесь выступает тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением спортсменов во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочном занятии. В школе и дома – на все это должен постоянно обращать внимание тренер. Важно с самого начала занятий воспитывать спортивное трудолюбие, способность преодолевать специфические трудности, что достигается прежде всего систематическим выполнением тренировочных заданий. На конкретных примерах нужно убеждать спортсмена, что успех в современном спорте зависит от трудолюбия. В процессе занятий все более важное значение приобретает интеллектуальное воспитание.

**Рабочая программа  
тренера-преподавателя по тяжелой атлетике  
(пример)**

<p>I. Вводная часть 9 – 13 мин.</p>	<p>1. Построение, сообщение темы и задач тренировочного занятия. 1. Проведение инструктажа по технике безопасности.</p>	<p>2 – 3 мин 7 – 10 мин</p>	<p>Обратить внимание на внешний вид занимающихся.  Уделить внимание на основные моменты.</p>
<p>II. Подготовительная часть 15 – 17 мин</p>	<p>1. Бег  1. Выпады по каждый шаг, руки на пояс.  1. Прыжки вперед из полного приседа.  1. Прыжки на одной ноге, руки на пояс.  1. Упражнения на</p>	<p>200м  50 м  20 – 30р  20р  1'</p>	<p>Соблюдать спокойный темп работать на ЧСС 120-140 уд.мин. Выпад глубокий, спина прямая  Прыжок стараться выполнять вперед – вверх После выполнения, смена ног. Вдох и выдох глубокие  Движения плавные с</p>

	<p>восстановления дыхания.</p> <p>1. ОРУ:</p> <p>1. И.п. – о.с., руки на пояс. 1 – наклон головы вперед; 2 – наклон головы назад; 3 – наклон головы влево; 4 – тоже в право.</p> <p>1. И.п. – узкая стойка, руки вниз 1 – поднимание правого плеча вверх; 2 – и.п. 3 – поднимание левого плеча вверх; 4 – и.п.</p> <p>1. И.п. – ш.с., руки вперед в замок 1 – 2 – скручивание вправо; 3 – 4 – тоже влево.</p> <p>1. И.п. – ш.с., руки на пояс 1 – наклон туловища вперед; 2 – наклон туловища назад; 3 – наклон туловища влево; 4 – наклон туловища вправо.</p> <p>1. И.п. – ш.с., руки на пояс 1 – 4 – круговые вращения туловища вправо; 5 – 8 – круговые вращения туловища влево.</p> <p>1. И.п. – ш.с., руки за головой 1 – 30 – приседания</p> <p>1. И.п. – упор присев 1 – 2 – прыжком переход в упор лежа; 3 – 4 – и.п.</p> <p>1. И.п. – упор лежа 1 – 15 – сгибание, разгибание рук в упоре лежа.</p> <p>1. И.п. – о.с., руки на пояс 1 – 30 – прыжки на месте вверх.</p> <p>1. И.п. – сед на правой ноге, руки за спину. 1 – 2 – перекат на левую ногу; 3 – 4 – тоже на правую.</p>	<p>6 раз</p> <p>8 раз</p> <p>4 – 6 раз</p> <p>6 – 8 раз</p> <p>6 раз</p> <p>30 раз</p> <p>16 – 18 раз</p> <p>15 раз</p> <p>30 раз</p> <p>10 – 12 раз</p>	<p>максимальной амплитудой</p> <p>Четко выполнять под счет</p> <p>Синхронная работа рук и ног</p> <p>Движения плавные с максимальной амплитудой</p> <p>Движения выполнять в максимальном темпе</p> <p>Стараться выпрыгивать как можно выше</p>
--	--	--	--

<p>III. Основная часть 50 – 55 мин</p>	<p>1. Совершенствование круговой тренировки</p> <p>1. Жим лёжа средним (узким) хватом;</p> <p>2. Отжимания на брусьях (с весом);</p> <p>3. Жимы стоя;</p>	<p>20 – 24 раз</p> <p>10/3</p> <p>14 – 18 раз</p>	<p>Между каждым подходом, полное восстановление.</p> <p>Движения выполнять в максимальном темпе.</p>
	<p>1. Жим сидя;</p> <p>2. Приседания;</p>	<p>20 – 24 раз</p>	
	<p>1. Наклоны со штангой;</p>	<p>40 – 50 раз</p>	
	<p>1. Тяги;</p>	<p>25 – 30 раз</p>	
		<p>12 – 14 раз</p>	
	<p>1. Подъёмы на грудь;</p>	<p>20 – 24 раз</p>	
	<p>1. Подтягивания (с весом);</p>	<p>6 – 10 раз</p>	<p>Выполнить максимально возможное количество раз.</p>
	<p>1. Тяга штанги к животу в наклоне;</p> <p>2. Пресс.</p>	<p>24 – 28 раз</p> <p>70 раз</p>	
<p>IV. Заключительная часть 7 - 10 мин</p>	<p>1. Построение в общий строй.</p> <p>2. Проведение игры «Море волнуется раз».</p> <p>3. Уборка мест занятий.</p> <p>4. Подведение итогов занятия.</p> <p>5. Проведение самоанализа и самоконтроля.</p>	<p>30 сек</p> <p>3 – 5 мин</p> <p>1 – 2 мин</p> <p>1 – 2 мин</p>	<p>Определить победителей игры. Отметить общие и индивидуальные ошибки.</p>