

Принята  
на педагогическом совете  
МАУ ДО «СШ «Олимп»  
Протокол от 30 августа 2023 года №55



Приложение №6 к приказу  
от 30 августа 2024 года №39-у

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
«Спортивная школа «Олимп» города Шумерля»

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА В ОБЛАСТИ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА  
по виду спорта тяжелая атлетика (стартовый уровень)  
для возраста от 10 до 18 лет.**

**Продолжительность реализации: 1 год.  
Направленность: физкультурно-спортивная.  
Уровень: спортивная подготовленность.**

Разработчики:  
тренеры-преподаватели  
МАУ ДО «СШ «Олимп»  
**Каширина О.А., Краснощеков С.А.**

Рецензенты:  
Заместитель директора по учебно-спортивной работе  
МАУ ДО «СШ «Олимп»  
**Курасова О.В.**  
Учитель физической культуры  
МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №2»  
**Поляков А.В.**

город Шумерля Чувашской Республики  
2024 год

## СОДЕРЖАНИЕ

1.	Пояснительная записка	3
2.	Учебный план	9
3.	Календарный учебный график	11
4.	Содержание Программы	12
5.	Методическое обеспечение Программы	16
6.	Ожидаемые результаты по реализации Программы	34
7.	Контрольно-измерительные материалы	35
8.	Список литературы	37

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая образовательная программа в области физической культуры и спорта по виду спорта тяжелая атлетика (далее по тексту - Программа) определяет содержание, организацию образовательной деятельности и направлена на индивидуализацию обучения, формирования общей культуры, социальное, личностное и интеллектуальное развитие обучающихся, саморазвитие и самосовершенствование, обеспечивающее социальную успешность, сохранение и укрепление здоровья обучающихся.

**Актуальность** Программы заключается в том, что занятия тяжёлой атлетикой отвлекают детей от улицы, позволяют направить силу и энергию, свойственную подросткам, в работу над собой, концентрировать силу воли и выполнять поставленные педагогом задачи, выступая на соревнованиях.

**Новизна** Программы заключается в том, что в образовательной деятельности акцент сделан на регулярности применения общеобразовательных нагрузок, равномерности распределения специфической для избранного вида спорта двигательной активности. В связи с этим, в течение всего периода обучения сохраняется структура учебно-тренировочных занятий, что позволяет принимать обучающихся на обучение в течение всего периода обучения.

**Направленность** Программы – физкультурно-спортивная.

Уровень освоения содержания образования: спортивная подготовленность.

**Основными задачами** реализации Программы являются:

1. Формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании.

2. Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся.

3. Формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации.

4. Выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Программа направлена на:

- отбор одаренных детей;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;

- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;

- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;

- организацию досуга детей и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Содержание Программы учитывает особенности подготовки обучающихся по тяжелой атлетике, в том числе:

- большой объем разносторонней физической подготовки в общем объеме учебно-тренировочной деятельности;

- постепенное увеличение интенсивности учебно-тренировочной деятельности и постепенное достижение высоких общих объемов учебно-тренировочных нагрузок;

- необходимой продолжительностью индивидуальной соревновательной подготовки, характерной для избранного вида спорта;

- повышение специальной скоростно-силовой подготовленности за счет широкого использования различных учебно-тренировочных средств;

- перспективность спортсмена выявляется на основе наличия комплексов специальных физических качеств.

**Цели** Программы: развитие двигательных способностей, улучшение физической подготовленности и физического развития детей посредством тяжелой атлетики.

Ожидаемые результаты по реализации Программы:

Личностные результаты:

- иметь адекватные моральные и волевые качества;

- владеть культурой поведения;

- иметь адекватные моральные и волевые качества;

- владеть самоконтролем;

- развить адаптацию к жизни в обществе.

Предметные результаты:

- владеть навыками общей и частной гигиены;

- приобрести теоретические знания о тяжелой атлетике;

- развивать физические качества;

- уметь выполнять комплексы общеразвивающих упражнений под руководством

тренера-преподавателя и самостоятельно;

4

- освоить технику выполнения специальных упражнений, элементов в тяжелой атлетике.

Реализация Программы в настоящее время является обоснованно актуальной, так как посредством тяжелой атлетики решаются важнейшие задачи формирования общей культуры личности, адаптации личности в обществе, создание основы для выбора профессии. За последние годы наблюдается негативная динамика состояния здоровья детей и подростков, в связи с этим большое значение приобретает внедрение и реализация программ по воспитанию здорового образа жизни. Двигательная активность, физические упражнения, основные навыки гигиены, правильно организованного питания являются эффективным средством профилактики заболеваний, укрепления здоровья и гармоничного развития личности ребенка.

Кроме того, реализация Программы позволяет привлекать к занятиям тяжелой атлетикой как детей, так и взрослых.

**Отличительная особенность** Программы от уже существующих в том, что она включает в себя элементы легкой атлетики. Программа создана в соответствии с действующим законодательством, исходя из взглядов, принципов, теоретических знаний, спортивной и тренерской практик, педагогического опыта работы автора с детьми и молодежью.

Программа разработана на основе следующих принципов:

1. Принцип комплексности - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочной деятельности (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля);

2. Принцип преемственности - определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства с тем, чтобы обеспечить в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности;

3. Принцип вариативности - предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующиеся разнообразием учебно-тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Индивидуальный образовательный маршрут Программы состоит в том, что он

позволяет каждому на основе оперативно регулируемой самооценки, активного стремления к совершенствованию обеспечить выявление и формирование творческой индивидуальности,

5

формирование и развитие ценностных ориентаций.

На стартовый этап зачисляются обучающиеся общеобразовательных школ с 7-летнего возраста, имеющие разрешение врача. На этом этапе принимаются практически все желающие, так как этого требуют педагогическая этика и психологические законы спортивной ориентации. Подготовка детей в группах стартового уровня является тем фундаментом, на котором в дальнейшем, строится подготовка спортсменов высокой квалификации.

На этом уровне осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и знакомство с основами техники тяжелоатлетических упражнений.

Программа предусматривает систематическое проведение практических и теоретических занятий; выполнение тренировочного плана, контрольных упражнений; участие в соревнованиях и организации проведения контрольных игр; просмотр учебных фильмов, видеозаписей, соревнований квалифицированных тяжелоатлетов.

На стартовый уровень зачисляются лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие медицинское заключение врача о возможности по состоянию здоровья заниматься избранным видом спорта).

На стартовом уровне осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники тяжелой атлетики, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для перехода на базовый уровень обучения.

На стартовом уровне подготовки продолжительность занятий составляет 6 часов в неделю.

Учебно-тренировочные занятия проводятся в соответствии с годовым учебным планом (Таблица №1), рассчитанным на 42 недели в условиях спортивной школы.

Задачи и преимущественная направленность тренировочной деятельности:

- укрепление здоровья и закаливание организма;
- всестороннее физическое развитие;
- обучение техники тяжелоатлетических упражнений;
- формирование интереса к тяжелоатлетическому спорту;
- воспитание моральных и волевых качеств;
- приобретение первого опыта участия в соревнованиях и начальных навыков работы в

качестве ассистента судей и тренера;

- выполнение нормативов общей физической подготовки и специальной физической подготовки.

6

Режим учебно-тренировочной работы и требования по физической и спортивной подготовке.

*Таблица №1*

Уровень подготовки	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Максимальное число обуч-ся в группе	Максимальное кол-во учебных часов в неделю	Требования по спортивной подготовке
Стартовый	Весь период	10	10	6	Прирост показателей ОФП

Особенности возрастной группы, которым адресована программа.

Вид группы: профильная.

Программа рассчитана на лиц в возрасте от 10 до 18 лет.

Набор лиц: свободный с учетом медицинского освидетельствования.

Количество обучающихся: 10 человек.

Общее количество часов в учебный год – 252.

Количество часов в неделю: 6 ч.

Периодичность занятий: 3 раза в неделю по 2 часа.

**Основными формами** учебно-тренировочной деятельности являются:

- учебно-тренировочные занятия с группой;
- индивидуальные тренировочные занятия;
- учебно-тренировочные сборы;
- самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование, промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

Непрерывность освоения обучающимися Программы в каникулярный период обеспечивается следующим образом:

- в физкультурно-спортивных или спортивно-оздоровительных лагерях;
- участие обучающихся в тренировочных сборах, проводимых образовательными организациями и иными физкультурно-спортивными организациями;

- самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам подготовки.

Для подготовки обучающихся в тяжелой атлетике используя навыки из других видов спорта, развиваются следующие двигательные качества: силы, силовой выносливости, скоростно-силовых, общей выносливости, координации, гибкости.

7

Большое значение для тяжелой атлетики имеют навыки в других видах спорта, таких как пауэрлифтинг атлетика, настольный теннис, гимнастика, велоспорт.

В подготовке тяжелоатлетов присутствуют элементы различных спортивных и подвижных игр.

Организация образовательной деятельности регламентируется учебным планом, календарным учебным графиком, расписанием тренировочных занятий, календарным планом официальных спортивно-массовых мероприятий города Шумерля, календарным планом официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Чувашской Республики,

календарным планом спортивно-массовых мероприятий Муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа «Олимп» города Шумерля» (далее по тексту - СШ «Олимп»). Расписание занятий составляется администрацией СШ «Олимп» для создания наиболее благоприятного режима труда и отдыха обучающихся по предоставлению предварительных расписаний педагогических работников с учетом пожеланий особенностей детей и установленных санитарно-гигиенических норм.

Продолжительность учебного года:

- учебный год начинается 1 сентября;

- продолжительность учебного года равна 42 неделям, непосредственно проводимым в условиях СШ Олимп»;

- занятия в СШ начинаются с 08.00 и заканчиваются не позднее 20.00.

Учебные нагрузки для обучающихся определяются в соответствии с санитарно-гигиеническими требованиями и учебным планом СШ «Олимп».

Количество групп зависит от количества обучающихся, а также условий, созданных для санитарных норм тренировочных занятий и действующего законодательства.

В СШ «Олимп» режим занятий устанавливаются в академических часах - 45 минут.

Прогнозируемые результаты и способы их проверки.

Основным показателем результативности освоения Программы обучающихся являются развитие двигательных качеств, сдача нормативов.

Курс обучения в группах предполагает подобные достижения при условии строгого

соблюдения обучающимися режима тренировок и добросовестного отношения к занятиям.

Для анализа и корректировки деятельности используются следующие критерии:

- стабильность развития общей физической подготовки обучающихся наряду с основами технических навыков в избранном виде спорта; уровень освоения основ знаний в области гигиены и первой медицинской помощи, а также овладение теоретическими основами

8

физической культуры и навыками самоконтроля;

- уровень потенциальных возможностей в избранном виде спорта; динамика роста индивидуальных показателей физической подготовленности обучающихся; уровень освоения основ техники в тяжелой атлетике;

- состояние здоровья, уровень физической подготовленности обучающихся; динамика роста уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности обучающихся; выполнение нормативов массовых спортивных разрядов.

Также используются следующие виды контроля:

- предварительный контроль (аттестация) – контрольно - диагностические средства, позволяющие выявить те знания, умения и навыки, с которыми обучающиеся пришли на обучение, организуется и проводится в начале учебного года (методы педагогического диагностирования: наблюдение, беседа, анкетирование, соревнования);

- текущий (промежуточный) контроль – контрольно-диагностические средства, позволяющие проверить знания, умения и навыки обучающихся в середине учебного года, после изучения больших тем или разделов Программы (методы педагогического диагностирования: наблюдение, собеседование, практические занятия);

- итоговый контроль (аттестация) – контрольно-диагностические средства, позволяющие проверить знания, умения и навыки, полученные обучающимися за год (методы педагогического диагностирования: наблюдение, собеседование, анкетирование, соревнования, зачеты).

## 2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

В таблице №2 представлен примерный учебный план с расчетом на 42 недели в календарном году.

В нем часы распределены по времени на основные предметные области: теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка (общая и специальная), избранный вид спорта (техничко-тактическая подготовка, инструкторская и судейская практика и медицинское обследование, участие в соревнованиях, промежуточная аттестация, другие виды спорта и подвижные игры, самостоятельная работа.

Таблица №2

Циклы, периоды, месяцы		Первый полугодовой цикл					Второй полугодовой цикл					Всего часов
		Подготовительный период		Соревновательный период			Предсоревновательный период			Соревновательный период		
Содержание занятий		Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	
1	Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка	4	4	3	4	3	3	4	4	3	1	<b>33</b>
2	Общая физическая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	7	<b>97</b>
3	Специальная физическая подготовка	8	8	8	8	7	8	7	8	8	7	<b>77</b>
4	Контрольные нормативы	1			1					1		<b>3</b>
5	Другие виды спорта и подвижные игры	4	4	4	4	4	4	4	3	3	2	<b>36</b>
6	Самостоятельная работа	1				1		1			3	<b>6</b>
7	Всего	28	26	25	27	25	25	26	25	25	20	<b>252</b>

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

В процессе образовательной деятельности чрезвычайно важна рациональная система применения учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок. Она строится на основе следующих методических положений:

- ориентация уровней нагрузок юных спортсменов на соответствующие показатели,

9

достигнутые сильнейшими спортсменами;

- увеличение темпов роста нагрузок;

- соответствие уровня тренировочных и соревновательных нагрузок возрастным особенностям и уровню подготовленности юных спортсменов;

- учет закономерностей развития и взаимосвязи различных систем растущего организма спортсмена.

### 3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Таблица №3

I полугодие				Зимние каникулы	II полугодие		Летние каникулы
Комплектование групп		Учебно-воспитательный процесс		Самостоятельное выполнение заданий	Учебно-воспитательный процесс		Самостоятельное выполнение заданий
Сроки	Количество учебных недель	Сроки	Количество учебных недель	Сроки	Сроки	Количество учебных недель	
02-30.09.2024	4	01.10.-31.12.2024	13	01.01-09.01.2025	10.01.-31.05.2022	21	01.06.-31.08.2022 14
Праздничные дни:					Праздничные дни		
ИТОГО: 52 недели							

#### 4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный материал Программы состоит из теоретического и практического разделов.

Периодизация учебного процесса носит условный характер, так как основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке.

На теоретических занятиях обучающиеся знакомятся с развитием физкультурного движения, историей развития тяжелой атлетики, анатомии, физиологии, врачебному контролю, технике безопасности на занятиях, оказанию первой помощи, закаливанию, гигиене, питанию, основных средствах восстановления, теоретические сведения по технике выполнения упражнений, методике обучения и тренировки, судейству и проведению соревнований.

На практических занятиях обучающиеся овладевают техникой выполнения упражнений тяжелой атлетики физические качества, приобретают инструкторские и судейские навыки, выполняют контрольные нормативы.

1. Вводное занятие. Техника безопасности. Правила поведения в спортивном зале. Знакомство с группой. Ознакомление с программой первого года обучения. Инструктаж по технике Безопасности.

2. Теоретическая подготовка. Определяются необходимостью приобретения спортсменами определенного минимума знаний для понимания сущности спорта, учебно-тренировочного процесса и требований для безопасного его осуществления.

Рекомендуемый перечень тематических разделов и объемы программного материала по теоретической подготовке спортсменов на этапах многолетней подготовки представлен ниже.

Порядок проведения занятий может меняться на усмотрение планирующего и организующего проведение занятий.

Темы:

- Физическая культура и спорт в России.
- Краткий обзор развития тяжелой атлетики в России и за рубежом.
- Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений с отягощениями на организм.

- Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена.
- Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи, основы спортивного массажа.
- Основы техники выполнения тяжелоатлетических упражнений.
- Методика тренировки тяжелоатлетов.
- Краткие сведения о физиологических основах спортивной подготовки.

12

- Психологическая подготовка.
- Общая и специальная физическая подготовка.
- Правила соревнований, их организация и проведение.
- Место занятий. Оборудование и инвентарь.

3. Предварительная аттестация Подготовка и сдача контрольных нормативов, по результатам которой производится изучение физических возможностей учащихся с целью дальнейшего их развития.

4. Итоговая аттестация. Подготовка и проведение сдачи контрольных нормативов, по результатам которой производится отслеживание динамики физического развития обучающихся.

5. ОФП. Общая физическая подготовка (ОФП) - это процесс совершенствования двигательных качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека, укрепление здоровья

Общая физическая подготовка тяжелоатлета осуществляется в процессе учебно-тренировочных занятий, в которые включаются общеразвивающие упражнения, а так же из других видов спорта и так далее. Общая физическая подготовка должна быть обусловлена разнообразностью средств физического развития и относительно частой их сменой в учебно-тренировочном процессе. Однако больший ее объем планируется в отдельных занятиях с применением различных видов спорта.

6. СФП. Специальная физическая подготовка - это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины (вида спорта).

СФП состоит из тренировочной работы, строго соответствующей характерным особенностям избранного вида спорта, для создания фундамента, который бы обеспечивал рост спортивных достижений. Специальная физическая подготовка включает в себя изучение и совершенствование техники тяжелоатлетических упражнений Специальная физическая подготовка:

- рывковые упражнения;

- толчковые упражнения;
- приседания;
- наклоны;
- жимовые упражнения;
- упражнения для мышц ног;
- упражнения для мышц спины;

13

- упражнения для мышц рук;
- упражнения для мышц плечевого пояса.

Существуют стержневые упражнения, которые применяются в ходе всей многолетней подготовки.

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

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

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

7. Техническая подготовка. Техническая подготовка. Общая техническая подготовка. Специальная техническая подготовка.

В техникой подготовке предусматривается изучение техники тяжелоатлетических упражнений, рассматриваются варианты ведения тактической борьбы на помосте в зависимости от реально складывающейся ситуации на соревнованиях, рассматриваются наиболее показательные моменты соревновательной борьбы ведущих тяжелоатлетов прошлого и современного этапов развития тяжелоатлетического спорта посредством анализа видеоматериалов и протоколов соревнований.

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.

14

Но изучение и совершенствование техники выполнения упражнений должны быть обусловлены основной особенностью методики тренировки - отсутствие ближайшей установки на максимальный результат, так как форсированная узконаправленная подготовка не может обеспечить разностороннего физического развития, и оказывается тормозом для роста спортивных достижений.

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

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

Специфические качества тяжелоатлетов развиваются с помощью специальных упражнений.

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

8 Участие в показательных выступлениях. Различные соревнования внутри группы, между группами.

## 5. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебно-методическое обеспечение Программы:

- учебно-методические пособия;
- дидактический материал:
- занимательные материалы по анатомии и физиологии человека;
- подбор материалов о знаменитых спортсменах-тяжелоатлетах;
- тесты для проверки теоретических знаний обучающихся;
- диагностика уровня освоения Программы обучающимися групп тяжелой атлетики;
- учебные фильмы и видеоматериалы;
- стенды (рекорды зала, победители соревнований, таблицы нормативов, спортивная информация);
- картотека упражнений;
- плакаты освоения технических приемов;
- правила судейства в тяжелой атлетике;
- положения о соревнованиях по тяжелой атлетике;
- конспекты занятий;
- специальная литература по тяжелой атлетике.

Учебный материал представлен по видам подготовки: технико-тактической, физической, психологической, методической и соревновательной. В технико-тактической подготовке предусматривается изучение техники тяжелоатлетических упражнений, а также рассматриваются варианты ведения тактической борьбы на помосте в зависимости от реально складывающейся ситуации на соревнованиях.

Физическая подготовка делится на общую и специальную. Специальная физическая подготовка представлена средствами, принадлежащими тяжелоатлетическому спорту, общая - средствами других видов деятельности. Психологическая подготовка базируется на развитии волевых и нравственных качеств.

Решение воспитательных задач предусматривает воспитание нравственных и волевых

качеств. Оздоровительные задачи позволяют контролировать развитие форм и функций организма, сохранять и укреплять здоровье на основе использования восстановительных и медицинских мероприятий.

На теоретических занятиях занимающиеся тяжелой атлетикой овладевают знаниями по истории вида спорта, способами наблюдения и другими необходимыми профессиональными

16

навыками, осваивают методические основы планирования, методов обучения, анализа критериев и параметров тренировочных нагрузок.

Занятия подразделяются на учебные, учебно-тренировочные, контрольные и модельные, рекреационные, а соревнования - на основные, отборочные и контрольные.

На учебно-тренировочных занятиях изучают различные элементы техники и тактической борьбы, исправляют ошибки, закрепляют знакомые двигательные действия, знакомятся с новыми упражнениями. В учебно-тренировочных занятиях многократно повторяют хорошо освоенные элементы техники тяжелоатлетических упражнений, совершенствуют их в условиях различного объема и интенсивности тренировочных нагрузок.

Учебно-тренировочные занятия представляют собой тип занятий, объединяющий учебные и тренировочные занятия. В них осваивают новый учебный материал и закрепляют пройденный.

Контрольные занятия проводятся с конкретной задачей проверки оценки уровня подготовленности тяжелоатлетов по разделам подготовки технической, тактической, физической и морально-волевой.

Модельные занятия предусматривают соответствие содержания занятий с программой предстоящих соревнований, их регламентом и контингентом участников.

Занятия по воспитанию физических и психических качеств состоят из занятий по тяжелой атлетике и другим видам спорта. Из тяжелой атлетики используются тренировочные и контрольные занятия, из других видов - круговая тренировка, тренировочные и другие типы занятий.

На практических занятиях решаются вопросы обучения двигательным действиям и воспитанию необходимых физических качеств. В данном случае разминка стоит на первом месте, включая различные упражнения - для разных групп мышц, акробатические элементы, бег, прыжки и имитационные упражнения техники рывка и толчка с металлической палкой.

Для реализации образовательного процесса используются различные формы и методы обучения: беседа, практическое занятие, товарищеские встречи и соревнования. Тренировки могут быть предметные и комплексные, учебные и контрольные. Основой построения любого

занятия должно быть:

1. Последовательное включение детей в деятельность (от простого к сложному).
2. Постепенное достижение необходимого уровня подготовки.
3. Последовательное решение поставленных задач на каждое занятие.
4. Обеспечение восстановления детского организма после физической нагрузки.

В течение обучения с обучающимися проводится воспитательная работа, которая

17

включает в себя – проведение спортивных соревнований по игровым видам спорта (баскетбол, волейбол, футбол) среди обучающихся группы, посещение соревнований по тяжелой атлетике, посещение различных спортивных мероприятий, проведение праздников и мероприятий в группе.

Методической основой применения упражнений с отягощениями для всех без исключения возрастных групп является обязательная вариативность тренировочного процесса:

- изменение числа повторений, подходов и времени отдыха между подходами;

- варьирование компонентов тренировочной нагрузки – частота тренировочных занятий, время тренировки, объем и интенсивность, правильность выполнения упражнений, разнообразие и последовательность их выполнения, выбор снаряда и соотношение общей физической и специальной силовой подготовки и так далее.

К росту мышечной массы нужно использовать в учебно-тренировочном процессе относительно небольшое количество повторений при достаточном отдыхе между подходами; к улучшению рельефа мускулатуры – необходимо увеличивать количество повторений при уменьшении интервалов отдыха. Однако, чтобы достичь высоких результатов и не перетренироваться, надо периодически чередовать использование больших и сниженных нагрузок, а также по прошествии определенного времени пересматривать программу занятий. Каждый занимающийся должен помочь найти своему тренеру максимально приемлемый для него вариант тренировок, эффективную систему и схему занятий, продуктивную комбинацию подходов и сочетаний учебно-тренировочных нагрузок, эффективные веса отягощений и оптимальные

интервалы отдыха между подходами, результативную диету. Тогда лишь возможен успех. При всем этом нужно еще исходить из индивидуальных особенностей каждого атлета и соблюдать принципы учебно-тренировочной нагрузки:

- постепенное увеличение нагрузки;

- скачкообразное увеличение тренировочной нагрузки;

- переменное увеличение тренировочной нагрузки (сочетание постепенного и скачкообразного увеличения нагрузки);

- чередование нагрузки и отдыха.

Перед началом занятий необходимо размять основные группы мышц, постепенно усиливая интенсивность. После короткого отдыха между упражнениями, также требуется разминка для отдельных групп мышц.

Каждое занятие должно начинаться с 15–20 минутной разминки, подготавливающей организм к предстоящей работе. Схема разминки может быть такой:

18

- ходьба, бег, подскоки, прыжки;
- маховые движения руками, ногами, круговые движения туловищем;
- гимнастические упражнения для всех мышечных групп;
- упражнения на координацию движений, на расслабление.

В процессе занятий силовыми упражнениями не следует сидеть, отдыхая между подходами, а нужно спокойно ходить, потряхивая работающими мышцами и расслабляя их.

Основой образовательного процесса являются спортивно-оздоровительные занятия.

### Структура занятий

Для построения конкретного занятия важно соблюдать определенные требования: предусматривать способы организации занимающихся, обеспечивать подготовку организма занимающихся к предстоящей работе, организовывать решение поставленных задач.

Каждое спортивно-оздоровительное занятие имеет три части: подготовительную, основную, заключительную.

Формы спортивно-оздоровительных занятий разделяются на урочные (индивидуальные и групповые) и неурочные (туристические походы, прогулки).

Признаки урочных форм спортивно-оздоровительных занятий:

- ведущая роль тренера в организации и проведении занятия;
- стабильность расписания проведения занятий (обеспечивает систематичность нагрузки и отдыха);
- постоянный состав занимающихся, преимущественно однородный по возрасту, физической подготовленности, состоянию здоровья;
- соответствие изучаемого материала учебной программе и особенностям занимающихся;
- возможность применения различных методов обучения, воспитания и тренировки.

Средства и методы, применяемые на занятиях

1. Основные средства, применяемые для занимающихся:

- Строевые, общеразвивающие, акробатические упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, перекладина), упражнения в равновесии, беге, лазаний, ориентировании в пространстве, прыжковые упражнения и другие.

Эту группу упражнений необходимо применять для формирования у занимающихся

19

правильной осанки, комплексного развития физических качеств, формирования жизненно важных умений и навыков. Нагрузка при выполнении этих упражнений может регулироваться путем изменения следующих показателей: количество повторения каждого упражнения, амплитуда движений, характер движений (плавно - резко, напряженно - расслабленно), продолжительность интервалов отдыха

Между упражнениями, исходные положения.

- Подвижные игры и эстафеты (с бегом и прыжками, с предметами).

Преимуществом этих средств является развивающий и оздоровительный эффект. Их применение значительно усиливает развитие координационных способностей, если подвижные игры и эстафеты все время изменяются и привыкание к их содержанию не наступает. Эти средства усиливают эмоциональный фон занятия и требуют наличия строгой дозировки.

- Средства подготовки тяжелоатлетов (специально-подготовительные упражнения).
- Средства подготовки из других видов спорта (спортивных игр, гимнастики, плавания).
- Средства воспитания личности.

Основные методы физической подготовки:

- игровой (проведение подвижных игр и игровых упражнений);
- соревновательный (эстафеты, выполнение контрольных нормативов по ОФП);
- повторный (развитие координационных, скоростных, силовых способностей и гибкости);
- равномерный (развитие общей выносливости в длительном беге);
- круговой (комплексное развитие физических качеств занимающихся при помощи организационно-методической формы проведения занятий - круговая тренировка).

Основные методы обучения технике тяжелоатлетического спорта: целостно-конструктивный (изучение техники в целом виде), расчлененно-конструктивный (изучение техники по частям, а затем соединение в целое).

Основные методы воспитания: убеждение, поощрение, разновидность наказания - порицание, педагогическая оценка поступка, методы нравственного, умственного, эстетического, трудового воспитания.

При обучении занимающихся на стартовом уровне у них формируются специальные знания, умения и навыки. С 10 лет занимающиеся могут участвовать в соревнованиях по спортивному календарю. На данном уровне могут проводиться спортивные викторины (на знание теоретического материала), соревнования по общей физической подготовке.

Тренерам и педагогам дополнительного образования следует проследить динамику роста подготовленности занимающихся, позитивные личностные изменения и высокую

20

мотивацию к регулярным занятиям тяжелой атлетикой.

## 2. Основные средства, применяемые для занимающихся 10-18 лет:

- Гимнастические упражнения, подвижные игры и эстафеты.
- Общеподготовительные упражнения оказывают разностороннее воздействие на развитие физических качеств юных тяжелоатлетов, повышения функциональных возможностей систем организма и слаженность их работы в процессе физической нагрузки.

- Специально-подготовительные упражнения оказывают воздействие на развитие физических качеств, возможностей функциональных систем организма занимающихся, косвенно определяющих достижения в тяжелой атлетике. К этой группе относятся и специально-подготовительные (подводящие) упражнения, помогающие изучению техники и тактики тяжелой атлетики.

- Учебно-ренировочные модели соревновательных упражнений включают технические и тактические действия, необходимые для ведения противоборства в условиях соревнований.

- Средства воспитания личности (беседа, объяснение, пример и другие).

- Индивидуальные средства физической подготовки, выполняемые в домашних условиях (комплекс утренней зарядки, самостоятельно выполняемые задания по развитию физических качеств).

- Средства профориентационной направленности.

Основные методы физической подготовки: игровой, соревновательный, повторный, равномерный, круговой, переменный (нагрузка выполняется слитно, но изменяются ее параметры - темп, ритм, амплитуда).

Основные методы обучения: целостно-конструктивный, расчлененно-конструктивный, методы направленного прочувствования движений (основаны на восприятии сигналов от работающих мышц, отдельных частей тела, на мышечных ощущениях). Методы направленного прочувствования успешно реализуются, если упражнение выполняется в замедленном темпе, с неопредельными усилиями и скоростью. Помощь, оказываемая тренером по направлению усилия занимающегося.

Основные методы воспитания: убеждение, поощрение, разновидность наказания -

порицание, педагогическая оценка поступка, методы нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания.

Особенности обучения на стартовом уровне подготовки, с одной стороны, заключаются в учете сенситивных (чувствительных) периодов развития физических качеств. С другой стороны, должна оказываться направленность на гармоничное развитие физической,

21

интеллектуальной, нравственной, эстетической, волевой сфер занимающихся. Особенности обучения во многом сходны с типичными для стартового уровня.

Тренерам необходимо выделять и поощрять более целеустремленных и трудолюбивых занимающихся. Для юных тяжелоатлетов тренер-преподаватель должен являться образцом целеустремленности, трудолюбия, достойного поведения и подражания ему в отношении к занятиям тяжелой атлетикой.

#### Методы организации деятельности обучающихся

Фронтальный метод предусматривает одинаковые задания для всех занимающихся, выполнение заданий под общим руководством. В подготовительной части занятия фронтальный метод используется преимущественно в самом начале выполнения строевых упражнений и в общей разминке. Специальная разминка проводится фронтальным методом при условии, что в начале основной части урока все занимающиеся будут решать одну и ту же двигательную задачу. В основной части тренировки фронтальный метод в организации используют главным образом при решении задач относительно невысокой сложности однородным составом группы при наличии оборудования, достаточного для выполнения

Задания одновременно всеми занимающимися. Этим методом организации часто пользуются с занимающимися младшего возраста при обучении двигательным действиям несложной координации.

В заключительной части занятия фронтальным методом организуют подведение итогов и ориентировку учащихся на очередные задачи (домашние задания). Восстановительную же направленность этой части занятия не всегда рационально проводить фронтальным способом, степень утомления обучающихся зависит от их особенностей и не у всех она одинакова.

Групповой метод применяется в случае, если обучающиеся составляют неоднородный контингент (по уровню подготовленности, полу). В этом случае группа делится на части - отделения (каждое работает по своему заданию).

В подготовительной части занятия групповым методом организуется специальная

разминка, готовящая каждое отделение к конкретному характеру работы в основной части урока. В основной части занятия групповой метод используется во время проведения гимнастических упражнений на снарядах; при решении в одном занятии задач обучения одновременно новому двигательному действию и повторения ранее разученного при условии смены мест занятий и деятельности отделений между собой; в случае нехватки инвентаря, снарядов, оборудования для всей группы.

22

Поточный метод применяется для занимающихся на стартовом уровне любого возраста. Применение метода необходимо, если выполняется упражнение на гимнастических скамейках, стенках, перекладине, а занимающиеся выполняют его один за другим (поток).

Индивидуальный метод предусматривает персональные задания для отдельных занимающихся, которые выполняются самостоятельно.

Круговой метод (круговая тренировка) характеризуется тем, что каждый спортсмен (обычно в составе группы из 3-4 человек) выполняет определенное количество различных упражнений, последовательно переходя с одной станции на другую (по кругу). Такой метод обычно применяют для комплексного развития физических качеств.

#### Методы развития силы

Повторный метод – повторное выполнение физического упражнения с одинаковой мощностью, характером и длительностью интервалов отдыха.

Метод «до отказа» – используется для увеличения массы мышц и их укрепления. Это когда после многократного непрерывного выполнения упражнения наступает утомление, при этом преодолеваемое сопротивление становится для организма максимальным раздражителем, что способствует увеличению мышечной силы.

Метод максимальных усилий – основан на использовании предельных и около предельных отягощений.

Метод динамических усилий – основан на выполнении упражнений с малыми отягощениями, но с наивысшей скоростью.

Изометрический (статический) метод – характеризуется выполнением кратковременных максимальных напряжений без изменения длины мышц, упражнения выполняются в виде максимальных напряжений длительностью 5 - 6 секунд.

Метод круговой тренировки – обеспечивает комплексное воздействие на различные мышечные группы, этот метод позволяет значительно повысить объем нагрузки при строгом чередовании работы и отдыха.

Программа психологической настройки (по В.Ф. Регуляну):

- «Определить и ясно сформулировать цель занятий атлетизмом».
- «Никогда не отступать от поставленной цели».
- «Цель – бесконечность, достижение – шаг за шагом».
- «Дисциплина и уверенность».
- «Сегодня» - это залог будущего».

23

- «Поражение – хороший учитель, изучайте положительные стороны поражения, ничего не бойтесь – дерзайте!»

- «Правильно выбирайте партнера по тренировкам».
- «Ваше воображение должно способствовать успеху тренировок».
- «Создавайте благоприятные обстоятельства, способствующие выполнению поставленных задач».
- «Учитесь прислушиваться к голосу вашего тела».
- Атлетизм тонизирует нервные клетки головного мозга, заряжает энергией, снижает утомление, улучшает эмоциональную устойчивость.

#### Правила предупреждения травм и повреждений

- 1) В начале каждой тренировки проводить общую и специальную разминку, подготавливая мышцы к высоким нагрузкам.
- 2) Не отвлекаться при выполнении силовых упражнений.
- 3) Перед тем, как поднимать большой вес, изучит технику правильного выполнения движения в данном упражнении.
- 4) Не забывать о правильном дыхании.
- 5) Заканчивать силовые упражнения с прямой спиной с целью предупреждения травм позвоночника.
- 6) В начальном периоде силовой тренировки нагрузки на лучезапястные, локтевые, голеностопные и коленные суставы увеличивать медленно и постепенно.
- 7) Исключать из тренировки упражнения, при выполнении которых возникает боль.
- 8) Соблюдать правила личной гигиены для предотвращения повреждений кожи на ладонях.
- 9) После тренировки выполнять разнообразные мероприятия для скорейшего восстановления.
- 10) Следить за тем, чтобы силовые тренажеры находились в исправном состоянии.

11) Соблюдать в зале силовой подготовки правила техники безопасности.

### Работа с родителями

Проведение с родителями консультаций, бесед, родительских собраний.

Родительские собрания выполняют следующие задачи:

24

- ознакомление родителей с местом занятий и программой;
- объяснение требований предъявляемых к детям;
- выдача рекомендаций к домашним самостоятельным занятиям;
- знакомство родителей с результатами занятий с детьми;
- помощь родителям по направлению детей к здоровому образу жизни.

### Воспитательная работа

Главной задачей в занятиях с обучающимися является воспитание высоких морально-волевых качеств, патриотизма, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-педагог, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения спортсмена во время учебно-тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и нравственного воспитания.

Дисциплинированность следует воспитывать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на учебно-тренировочных занятиях, в школе и дома - на все это должен постоянно обращать внимание тренер. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие - способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением учебно-тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит, прежде всего, от трудолюбия. Тем не менее, в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок. При занятиях с юными спортсменами все более важное значение

приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена - выражение положительной оценки его действия и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно

25

выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена.

Одним из методов воспитания является наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий юного спортсмена. Виды наказания разнообразны: замечание, устный выговор, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Проявление слабоволия, снижение активности вполне естественны у спортсменов, как естественны и колебание их работоспособности. В этих случаях большее мобилизационное значение имеют дружеское участие и одобрение, чем наказание. К последнему надо прибегать лишь иногда, когда слабоволие проявляется спортсменом систематически. Лучшим средством преодоления отдельных моментов слабоволия является привлечение юного спортсмена к выполнению упражнений, требующих преодоления посильных для его состояния трудностей.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне - нравственно, умственно и физически, здесь возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными коллективами. При решении задач сплочения спортивного коллектива и воспитания чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенгазет и спортивных листков, проведение туристических походов, экскурсий, тематических вечеров, вечеров отдыха и конкурсов самодеятельности, создавать хорошие условия для общественно полезной деятельности.

Воспитание волевых качеств - одна из важнейших задач в деятельности педагога-тренера. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для спортсмена волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Систематические занятия и выступления в соревнованиях являются эффективными

средствами воспитания волевых качеств у юного спортсмена.

### Психологическая подготовка

Основное содержание психологической подготовки тяжелоатлетов состоит в следующем:

26

- формирование мотивации к занятиям тяжелой атлетикой;
- развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю;
- совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), 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 следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на тяжелоатлетов, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности.

В работе с атлетами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и другое. Методы смешанного воздействия включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание. Так, в водной части тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций. В подготовительной части - методы развития внимания, волевых качеств; в основной части совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю; в заключительной части совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению.

### Восстановительные мероприятия

Для восстановления работоспособности тяжелоатлетов необходимо использовать

широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) с учетом возраста, спортивного стажа, индивидуальных особенностей спортсменов.

Средства и методы восстановления подразделяются на следующие группы:

- 1) естественные и гигиенические;
- 2) педагогические;
- 3) медико-биологические;
- 4) психологические.

27

Каждое средство восстановления является многофункциональным, совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления.

Основным критерием выбора конкретных восстановительных средств является индивидуальная реакция атлетов на процедуры и их связь с особенностями учебно-тренировочной нагрузки. Локальные воздействия, такие, как вибрационный массаж отдельных мышц, проводятся в дни специальных тренировок, а более общие формы восстановления (например, бальнеологические) - в дни ОФП. В дни больших нагрузок планируется меньше восстановительных мероприятий, чем в дни «отдыха», так как есть мнение, что повышенные дозы восстановительных процедур воздействие тренировки на организм. Восстановительные процедуры осуществляются преимущественно после тренировочных занятий.

#### Естественные и гигиенические средства восстановления

К данным средствам восстановления относятся:

1. Режим дня следует составлять с учетом правильной смены различных видов деятельности, дифференцированного подхода к разным группам занимающихся (в зависимости от возраста, закономерностей восстановления организма) и имеющихся условий. При этом должна соблюдена рациональная организация учебных и тренировочных занятий, активного и пассивного отдыха, питания, специальных профилактически-восстановительных мероприятий, свободного времени.

2. Организация питания. Основными формами питания являются завтрак, обед и ужин, однако, с точки зрения восстановительных процессов, под средствами питания понимается не обычное питание, а его составление с учетом специфики и характера как вообще тяжелоатлетического спорта, так и непосредственно характера тренировочной нагрузки в конкретных занятиях.

Питание спортсменов должно быть строго подчинено определенному режиму. Пища

должна быть не только высококалорийной, но и разнообразной, с включением растительных жиров.

В период напряженных тренировок целесообразно многократное питание, до 5-6 раз в сутки, включая и употребление специальных пищевых восстановительных средств (продукты и напитки повышенной биологической ценности). Определенным образом можно использовать питание как для обеспечения повышенной скорости наращивания мышечной массы и

28

увеличения силы, так и для сгонки веса.

Использование естественных факторов природы.

Велико значение использования естественных и гигиенических факторов. Это солнечные и воздушные ванны, купание, закаливание, прогулки в лесу, в горах - факторы, встречающиеся на определенном пространстве и действующие на нервную систему как тонизирующие раздражители. В науке их называют хронологическими факторами. Экскурсии, выезды на лоно природы должны рассматриваться как обязательная часть не только учебно-воспитательной работы, но и восстановительных мероприятий. Использование естественных средств восстановления также должно проводиться на основе четкого плана, увязанного с планом всей подготовки.

#### Педагогические средства восстановления

Под педагогическими средствами подразумевается организация учебно-тренировочного процесса, включающая активный отдых, а именно:

а) рациональное планирование тренировки, то есть соответствие нагрузок функциональным возможностям;

рациональное сочетание общих и специальных средств;

оптимальное построение тренировочных микро- и макроциклов;

волнообразность нагрузки и отдыха, их оптимальное сочетание;

широкое использование различных форм активного отдыха, различных видов переключения от одного вида работы к другому;

введение специальных восстановительных циклов, проведение занятий на лоне природы.

Сюда входит и общая организация режима дня спортсмена с учетом всей работы, которую выполняет спортсмен в течение дня, и периодов отдыха, которыми он располагает;

б) правильное построение отдельного тренировочного занятия с использованием необходимых вспомогательных средств для снятия утомления в соответствии с суточным стереотипом:

полноценная разминка и заключительная часть занятия;  
правильный подбор упражнений и мест занятий;  
введение специальных упражнений для активного отдыха и расслабления;  
создание положительного эмоционального фона и так далее.

Педагогические средства - основные, поскольку нерациональное планирование тренировки нивелирует воздействие любых естественных, медико-биологических и

29

психологических средств. Педагогические средства должны обеспечивать эффективное восстановление за счет рациональной организации всего процесса подготовки.

Большое значение как средство активного отдыха, переключения и вместе с тем как средство повышения функциональных возможностей организма тяжелоатлета имеет ОФП. ОФП, способствуя ускорению восстановительных процессов в организме спортсмена, расширяя функциональные возможности, позволяет осваивать более высокую специальную нагрузку. Ни в коем случае нельзя допускать, чтобы занятия по ОФП проводились в ущерб специальной подготовке. Это значит, что не следует, например, включать в тренировку большой объем упражнений на выносливость, качество, не являющееся основным для тяжелоатлета, имея в виду, что тренировка на выносливость может отрицательно сказаться на развитии силы.

Среди средств ОФП центральное место должны занимать прыжковые упражнения, а также силовые локальные упражнения для отдельных групп мышц. Вместе с тем такое упражнение, как бег, расширяющий возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, должно занимать в системе подготовки тяжелоатлетов достаточно большое место, причем не столько как средство развития выносливости, сколько в целях восстановления и укрепления сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

#### Медико-биологические средства восстановления

К таким средствам и методам восстановления относятся:

- 1) специальное питание и витаминизация;
- 2) фармакологические;
- 3) физиотерапевтические и так далее.

Среди медико-биологических средств, используемых в тяжелой атлетике, большую значимость имеют специальное питание (белково-витаминные смеси и напитки), а также фармакологические средства: витамины, стимуляторы энергетических процессов, препараты для усиления белкового синтеза в организме.

Применение фармакологических средств носит комплексный характер. Выбор их зависит от периода подготовки, объема и интенсивности нагрузки, индивидуальной переносимости, общего состояния спортсмена и других факторов. Применение фармакологических средств должно вестись на основе строгого графика под руководством врача.

Необходимо учесть, что наблюдающееся в последнее время чрезмерное увлечение

30

применением фармакологических средств в немалой мере объясняется рекламой их эффективности, простотой применения и доступностью приобретения. Однако длительное и бессистемное применение фармакологических препаратов, помимо врачебных рекомендаций, может не только не вызвать положительный эффект, но и оказать отрицательное воздействие. Встречаются случаи самостоятельного применения запрещенных препаратов (допингов и анаболических стероидов).

#### Психологические средства восстановления

В данной группе выделяются собственно психологические, психолого-биологические и психотерапевтические средства, к которым относятся психорегулирующие тренировки, организация комфортных условий жизни спортсменов и так далее. С каждым годом психологические средства восстановления приобретают все большее значение в тяжелой атлетике.

#### Распределение средств в учебно-тренировочном процессе

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

С учетом этого в системе многолетней подготовки предусматривают не только

увеличение объема и интенсивности нагрузки, но и количества упражнений.

Существуют стержневые упражнения, которые применяются в ходе всей многолетней подготовки. Из рывковых упражнений – это рывок классический, рывок в полуприсед, рывок в полуприсед из исходного положения гриф ниже и выше уровня КС, рывок в полуприсед с последующим приседанием со штангой вверху на прямых руках, тяга рывковая с помоста и из исходных положений гриф ниже и выше КС, тяга рывковая, затем рывок классический. Из

31

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

Из дополнительных средств постоянно применяются приседания со штангой на плечах стоя на носках и приседания в «ножницах» со штангой между ногами в прямых руках; наклоны с отягощением на «козле», со штангой на плечах, стоя на прямых ногах и со штангой на плечах, сидя на стуле; жим рывковым хватом из-за головы с последующим приседанием со штангой вверху. Итого 26 упражнений.

Состав средств можно расширить за счет следующих упражнений:

1. Рывок классический, хват толчковый.
2. Рывок классический из исходного положения (и.п.) гриф выше КС+ из и.п. гриф ниже КС + рывок классический.
3. Рывок в полуприсед, хват толчковый.
4. Тяга рывковая до коленей, стоя на подставке.
5. Тяга рывковая, хват обратный.
6. Подъем штанги на грудь из и.п. ноги прямые.
7. Подъем штанги на грудь, стоя на подставке.
8. Подъем штанги на грудь из и.п. гриф выше КС + из и.п. гриф ниже КС + с помоста (можно стоя на подставке).
9. Подъем на грудь в полуприсед средним (широким) хватом.
10. Тяга толчковая (ТТ) из и.п. гриф у КС + ТТ.
11. ТТ + из и.п. гриф н.к. + в.к.
12. ТТ из и.п. гриф в.к. + н.к. + ТТ.
13. ТТ с 4 остановками + медленное опускание + ТТ быстрая.
14. ТТ до КС, стоя на подставке.
15. ТТ до прямых ног, стоя на подставке.

16. ТТ, хват обратный.
17. Тяга одной рукой.
18. Приседание со штангой на груди медленное.
19. Сидя в разножке, штанга на плечах, разгибание ног в КС без выпрямления вверх.
20. Вставание со штангой на груди из полуприседа.
21. Вставание со штангой на плечах из полуприседа и так далее.

В ходе многолетнего учебно-тренировочного процесса должно происходить нарастание не только количественных, но и качественных параметров нагрузки. Важным фактором повышения эффективности (напряженности) тренировок служат комбинированные упражнения (КОУ) и различные режимы мышечной деятельности (РРМД).

Нарастание объема и интенсивности учебно-тренировочной нагрузки в многолетней динамике сопровождается не только увеличением количества упражнений и их сложностью, но и ростом суммарного количества упражнений (с учетом всех тренировок за год) и роста количества тренировок по годам.

Несмотря на кажущееся многообразие, круг средств специальной силовой подготовки довольно ограничен. По существу, начинающие и квалифицированные спортсмены применяют одни и те же средства, разница лишь в объеме и интенсивности их выполнения. Это, во-первых, приводит к однообразию занятий, во-вторых, организм адаптируется к ставшему привычным раздражителю и не отвечает на него теми приспособительными перестройками, на которые рассчитывает спортсмен.

Как правило, упражнения подбираются просто «на силу» и носят общеразвивающий характер. В последние годы объем нагрузки заметно возрос. Однако нельзя согласиться с положением, когда увеличение объема тренировочной работы рассматривается как единственная или в лучшем случае наиболее доступная возможность повышения эффективности подготовки спортсменов. Систематическое расширение и смена состава средств постоянно освежают эмоциональную окраску и, следовательно, увеличивает эффективность учебно-тренировочного процесса.

## **6. ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ПО РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

1. Владение обучающимся всеми знаниями и умениями в соответствии с материалом Программы.
2. Знание основы анатомии и физиологии, мышечную работу, биологические процессы, влияние витаминов и пищевых добавок на организм.
3. Уметь управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физкультурой, игровой и соревновательной деятельностью.
4. Оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.
5. Максимально проявлять волевые усилия при выполнении тестовых упражнений и сдаче контрольных нормативов по тяжёлой атлетике.
6. Уметь планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха.
7. Владеть планированием учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность.
8. Воспринимать спортивное соревнование как культурно-массовое зрелищное мероприятие.
9. Владеть широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физкультуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивной и физкультурно-оздоровительной деятельности.
10. Владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использовать эти показатели в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

## 7. КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов основания Программы

Для тестирования уровня освоения Программы по предметной области «Общая и специальная физическая подготовка» используют комплексы контрольных упражнений.

Таблица №3

Контрольные упражнения (тесты)	Этап начальной подготовки	
	юноши	девушки
Бег на 30 м	Не более 6,0	Не более 6,2
Прыжки на скамейку	Не менее 6	Не менее 5
Вис на перекладине	Не менее 6	Не менее 5
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Не менее 6	Не менее 5
Прыжок в длину с места	Не менее 95	Не менее 90

Перечень вопросов для оценки результатов освоения Программы

Вопросы:

1. Характеристика тяжелой атлетики, его место и значение в российской системе физического воспитания.
2. Первые Чемпионаты России по подниманию тяжестей и сильнейшие атлеты прошлого.
3. Сильнейшие атлеты современности, их достижения.
4. Первые соревнования по тяжелой атлетики за рубежом и в России.
5. Весовые категории и программа соревнований.
6. Понятие «физическая культура».
7. Самые известные спортивные общества, объединяющие наибольшее количество людей.
8. Массовые спортивные мероприятия, проводимые на территории нашей страны.

9. Принципы системы физического воспитания в Российской Федерации.

10. Правила соревнований. Виды и характер соревнований. Положение, программа соревнований. Права и обязанности участников.

11. Требования к специальной экипировке. Весовые категории и возрастные группы.

35

12. Условия регистрации рекордов.

13. Весовые категории и возрастные группы. Порядок взвешивания.

14. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления.

15. Формы и средства организации спортивной тренировки.

16. Понятие о гигиене и санитарии.

17. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких.

18. Правильный режим дня спортсмена. Режим дня во время соревнований.

19. Требования безопасности перед началом и во время учебно-тренировочных занятий, в аварийных ситуациях, по окончании тренировочных занятий.

20. Необходимая экипировка для обеспечения безопасности на соревнованиях по тяжелой атлетике.

21. Требования к спортивному залу для занятий тяжелой атлетикой. Размеры зала, освещение, вентиляция.

## 8. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Аксенова Л.В. Объемно-силовая система тренировки. М.: 2007.
2. Бельский И.В. Системы эффективной тренировки. М.: 2006.
3. Бутченко Л.А. Теория и практика физической культуры. М.: 1989.
4. Воробьев А.Н. Теория и практика физической культуры. 1989.
5. Гольдштейн А.Б. Влияние тренировки в силовых видах спорта на особенности физического развития спортсмена. 1988.
6. Иванов Д.И. Штанга на весах времени. М.: 1987.
7. Иорданская Ф.А. Вопросы силовой подготовки спортсменов. М.: 1990.
8. История физической культуры и спорта/ Под ред. Столбова В.В. М.: 1989.
9. Медведев А.С. Система многолетней тренировки в тяжелой атлетике. Учебное пособие для тренеров. М.: ФиС, 1986.
10. Регулян В.Ф. Стать сильнее сильного. Екатеринбург, 1993.
11. Роман Р.А. Тренировка тяжелоатлета. 2-е изд. перераб. и доп. М.: ФиС, 1986.
12. Скотников В.Ф., Смирнов В.Е., Якубенко Я.И. Тяжелая атлетика: примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. М.: Советский спорт, 2005.
13. Тяжелая атлетика: поурочная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных



