

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

федеральное государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Себежское специальное учебно-воспитательное учреждение закрытого типа»
(Себежское СУВУ)

СОГЛАСОВАНО
Протокол заседания
методического совета
31.08.2020г. № 1

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора Себежского СУВУ
от 31.08.2020г. № 350

Дополнительная образовательная
ПРОГРАММА
физкультурно-спортивного вида
«Тяжелая атлетика»

*Возраст обучающихся – 11 -18 лет
Срок реализации - 1год*

Автор:
педагог дополнительного образования
Ивашенков Александр Степанович

г.Себеж

2020 – 2021 учебный год

РАЗДЕЛ 1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа рассчитана на 1 год обучения с учетом индивидуальных особенностей обучающихся Себежского СУВУ. Занятия проводятся 5 раз в неделю. Общее количество часов за год – 200

Тяжелая атлетика – олимпийский вид спорта, занятие которым способствует гармоничному развитию человека, разумному сочетанию физической силы и здоровья, красоты и знаний, что в конечном счете определяет место человека в жизни общества.

Занятия тяжелой атлетикой способствуют:

- Развитию скоростно-силовой подготовки занимающихся, позволяющей в повседневной жизни преодолевать трудности, связанные с проявлением максимальных силовых напряжений;
- Овладению знаниями в областях: физиологии, биохимии, психологии, биомеханики, основам гигиены, питания и спортивной тренировки.

Актуальность программы. Занятия тяжелой атлетикой способствуют развитию моральных и волевых качеств, в основе которых лежит строгая самодисциплина, основанная на высокой сознательности, здоровой оценке событий и своих действий, на подчинении своих чувств разуму.

В процессе спортивной тренировки воспитываются такие качества, как: уверенность в своих силах и возможностях, самообладание и ответственность перед командой.

Физиологические и биомеханические особенности тяжелоатлетических упражнений обуславливают психологию поведения атлета, так как во время подъема максимального веса, в любом из упражнений подросток учится предельно концентрировать свое внимание на подъеме веса, на проявлении максимальных мышечных усилий в каждый момент движения.

Участие в соревнованиях требует создания условий для проведения регулярных, круглогодичных занятий, направленных на постоянное совершенствование физической подготовки, технических и тактических навыков.

2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ.

Основными целями и задачами являются:

- Всестороннее физическое и духовное развитие занимающихся;
- Овладение техникой тяжелоатлетических упражнений;
- Привитие любви к тяжелой атлетике, с целью дальнейшего совершенствования в избранном виде спорта;
- Развитие моральных и волевых качеств;
- Приобретение необходимого опыта участия в соревнованиях;
- Воспитание социальной активности и пропаганда здорового образа жизни.

По своей направленности программа решает следующие задачи:

- *Познавательные:* приобретение знаний в областях: спорт, физиология, анатомия, биохимия, биомеханика, психология, гигиена, питание и основам спортивной тренировки;

- *Социальные*: воспитание ответственности перед командой, развитие морально-волевых качеств, сознательной дисциплины, помогает реализации своих возможностей, общению;
- *Спортивно-оздоровительные*: пропагандирует здоровый образ жизни, способствует повышению уровня всесторонней и специальной физической подготовленности приобретению знаний в технической и тактической подготовке при подготовке и выступлении на соревнованиях. Привлечение обучающихся к занятиям тяжелой атлетикой, всестороннее физическое развитие, овладение техникой тяжелоатлетических упражнений, привитие любви к тяжелоатлетическому спорту.

Основные средства достижения цели:

Упражнения из различных видов спорта, направленные на совершенствование общей выносливости и физической работоспособности. Классические и специально-вспомогательные упражнения, направленные на овладение техническими навыками подъема штанги.

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Разделы дисциплины «Тяжелая атлетика»	Трудоемкость (количество часов)			Формы промежуточной (итоговой) аттестации
	теория	практика	всего	
ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	12	0	12	Устный опрос
ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	15	75	90	Педагогический контроль. Организация и проведение соревнований, участие в выездных соревнованиях (по приглашению)
СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗ. ПОДГОТОВКА	6	36	42	
ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	12	38	50	
СОРЕВНОВАНИЯ	0	6	6	Достижения обучающихся
ИТОГО ЧАСОВ	44	156	200	

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Наименование раздела, темы	Количество часов		
		теория	практика	всего
ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА		12	0	12
1.	Вводное занятие. Техника безопасности. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.	2	0	2
2.	Физическая культура и спорт в России	1	0	1
3.	Краткий обзор развития силовых видов спорта за рубежом и в России	2	0	2
4.	Гигиена, закаливание, питание и режим занимающихся	2	0	2

5.	Врачебный контроль, первая помощь	2	0	2
6.	Понятие о технике и методике тренировочного процесса	2	0	2
7.	Моральный облик спортсмена	1	0	1
ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА Общеразвивающие, укрепляющие упражнения.		15	75	90
1.	Упражнения для развития чувства равновесия.	3	15	18
2.	Упражнения для развития гибкости.	3	15	18
3.	Упражнения для развития быстроты.	3	15	18
4.	Упражнения для развития выносливости.	3	15	18
5.	Упражнения для развития взрывной силы.	3	15	18
СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗ. ПОДГОТОВКА Упражнения на укрепление организма, развитие специальных качеств, навыков и умений		8	32	40
1.	Упражнения для повышения результата в рывке двумя руками.	2	8	10
2.	Упражнения для повышения результата в толчке.	2	8	10
3.	Упражнение для развития отдельных мышечных групп.	2	8	10
4.	Упражнения для развития силы	2	8	10
ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА Изучение и совершенствование техники выполнения силовых упражнений		8	38	52
1.	Обучение технике рывка.	4	22	26
2.	Обучение технике толчка.	4	22	26
СОРЕВНОВАНИЯ				
1.	Участие обучающихся в соревнованиях различного уровня.		6	6
ИТОГО ЧАСОВ		55	145	200

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОГО ПЛАНА

1. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Влияние физических упражнений на развитие: костно-мышечной системы, сердечнососудистой системы, дыхательной системы и нервной деятельности занимающихся. Влияние тяжелой атлетики на отдельные органы и системы, и на организм человека в целом. Изменения, наступающие в опорно-двигательном аппарате, органах дыхания, кровообращения, в деятельности центральной нервной системы, в результате регулярных занятий тяжелой атлетикой. Воздействие тяжелоатлетических упражнений на развитие силы и других физических качеств человека.

Роль ОФП и СФП в спортивном совершенствовании атлета. Понятие об общей и специальной физической подготовке тяжелоатлета. Требования к ОФП и СФП тяжелоатлета. Характеристика основных средств ОФП и СФП.

2. Физическая культура и спорт в России.

Социальное значение физической культуры. Состояние человеческого ресурса в России и необходимость повышения социальной роли физической культуры и спорта. Создание условий для развития физической культуры и спорта среди различных категорий населения.

3. Краткий обзор развития силовых видов спорта в России и за рубежом.

Историческая справка о становлении и развитии тяжелой атлетики в России и за рубежом, рассказ о выдающихся атлетах современности.

4. Гигиена, закаливание, питание и режим занимающегося.

Понятие о личной и общественной гигиене, об органах пищеварения и питании спортсмена, знакомство с режимом занимающегося спортом, рассказ о способах закаливания организма.

- Гигиена: гигиенические основы режима труда, отдыха и спортивной тренировки. Личная гигиена спортсмена.
- Закаливание: сущность закаливания, его значения, как фактора повышающего работоспособность человека.
- Питание: значение питания как фактора, обеспечивающего сохранение и укрепление здоровья человека. Понятие об основном обмене, об энергетических тратах при физической нагрузке.
- Режим питания: значение режима для повышения жизнедеятельности организма и физической работоспособности.

5. Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж, первая помощь.

Понятие о врачебном контроле. Врачебный контроль, как обязательное условие правильной постановки учебно-тренировочного процесса.

- Самоконтроль: значение самоконтроля для тяжелоатлета, частота сердечных сокращений, динамометрия, вес тела, спирометрия, кровяное давление.
- Спортивный массаж: значение массажа в спортивной практике. Действие массажа на мышцы, костно-связный аппарат.
- Первая помощь: понятие о травмах. Причины спортивного травматизма.

6. Понятие о технике и методике тренировочного процесса, подготовке тяжелоатлета.

Определение понятий техники и методики тренировочного процесса.

- *Техника основных и вспомогательных упражнений.* Понятие об основах техники. Роль технической подготовки в достижении высоких результатов. Понятие о структуре движения тяжелоатлетических упражнений.
- *Основные принципы методики тренировки.* Методика совершенствования технических действий тяжелоатлета. Последовательность, постепенность и многократность повторений подъемов штанги в соответствии с принципами и методикой обучения.

Периоды его подготовки.

- Базовый период – период, когда создается фундамент спортивной формы, обеспечивается ее непосредственное становление. В этот период происходит приспособление организма к нагрузкам большого объема и достигается определенный уровень подготовки, для этого обычно достаточно 1-2 месяца, после которых атлет переходит к предсоревновательному периоду.

- Предсоревновательный период – в этом периоде атлет совершенствуется в технике классических и специально-вспомогательных упражнений, снижая или оставляя на прежнем уровне объем тренировочной нагрузки при увеличении интенсивности. В тренировку периодически включаются подъемы штанги весом 90-95 % от максимума.
- Соревновательный период – задача: достичь уровня высшей спортивной формы и обеспечить ее реализацию в спортивных достижениях.
- Переходный период – задача: исключить перетренированность, отдохнуть к началу занятий в новом тренировочном цикле и сохранить тренированность на достаточно высоком уровне. Как правильно продолжительность переходного периода составляет 5-10 дней во время которых значительно снижаются нагрузка в упражнениях со штангой, в большей степени используются спортивные игры и другие упражнения, создавая этим активный отдых.

7. Моральная и психологическая подготовка тяжелоатлета.

Понятие о морали, как форме общественного сознания. Мировоззрение и убеждения, их место в моральных и волевых поступках людей.

Психологическая характеристика спортивной деятельности тяжелоатлета.

8. Оборудование мест занятий.

Устройство тренажеров, их установка и размещение в зале. Стойки для приседаний, для жима лежа, плиты, штанги, гантели.

9. Выполнение контрольных нормативов.

Выполнение нормативов в определенных учреждениях к концу учебного года. Проведение классификационных соревнований.

10. Организация и проведение соревнований.

Организационные мероприятия по проведению соревнований, календарный план соревнований.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Основные упражнения специально-физической подготовки (СФП) для всех групп занимающихся.

1. Упражнения для повышения результата в рывке двумя руками.

- Рывок в стойку;
- Рывок с полуприседом;
- Тяга рывковая;
- Рывок с вися;
- Протягивание;
- Уходы и приседания со штангой на выпрямленных вверх руках.

2. Упражнения для повышения результата в толчке.

а) упражнение для подъема штанги на грудь.

1. подъем штанги на грудь в стойку;

2. подъем штанги на грудь с полуприседом;
3. подъем штанги на грудь с вися;
4. подъем штанги на грудь с плитов;
5. тяга толчковая (быстрая, медленная);
6. приседания со штангой от груди.

б) упражнение для толчка штанги от груди.

1. швунг
2. полутолчок
3. швунг (из-за головы)
4. толчок из-за головы
5. приседание с поднятой вверх штангой «Ножницами»

3. Упражнение для развития отдельных мышечных групп.

1. приседание со штангой на плечах, на груди
2. наклоны.

Специально-вспомогательные упражнения.

Упражнения для развития силы.

1. Рывок в стойку – упражнение развивает силу тех мышц: рук, ног, туловища, которые участвуют в классическом рывке, исключение подседа позволяет атлету сосредоточивать внимание на силовом усилии направленном вверх.
2. Рывок с полуприседом – применение неглубокого подседа приближает характер усилия к характеру классического рывка, что одновременно содействует совершенствованию технических навыков.
3. Тяга рывковая.
Выполняется двумя способами: медленно и быстро. Медленная тяга способствует развитию стартовой силы, быстрая – по характеру движения совпадает с движением штанги, до точки подрыва, при выполнении классического рывка.
4. Приседание со штангой на выпрямленных верх руках, упражнение выполняется со штангой в рывковом хвате и предназначено для развития мышц, участвующих при вставании из подседа.
5. Наклоны туловища со штангой – данное упражнение является наиболее эффективным средством для развития сил мышц, разгибающих туловище.
6. Подъем штанги на грудь с полуприседом – это упражнение способствует не только развитию силы, но и совершенствованию техники подъема штанги на грудь для толчка.
7. Тяга толчковая. Кроме совершенствования техники подъема штанги на грудь способствует развитию отдельных групп мышц: разгибателей тазобедренных и коленных суставов, широчайших мышц спины, трапециидальных мышц.

8. Подъем штанги на грудь с виса. Упражнение служит для развития силы мышц рук и туловища усилием которых происходит подъем штанги на грудь, и вместе с тем осваивается техника подрыва и подседа.
9. Приседание со штангой на груди. Упражнение развивает силу мышечных групп, осуществляющих вставание из подседа.
10. Швунг. Упражнение развивает силу толчка от груди, способствует прочному включению рук в плечевых и локтевых суставах и развитию быстроты ухода в подсед.
11. Полутолчок. Упражнение способствует развитию большой силы разгибателей ног, а также мышц, удерживающих штангу на груди, что имеет большое значение для толчка от груди.
12. Толчок штанги из-за головы. Упражнение укрепляет мышцы туловища рук и ног, способствуя прочному закреплению рук в плечевых и локтевых суставах и обеспечивает точное направление штанги строго вверх.
13. Подъем штанги на грудь в стойку — это взятие на грудь без выполнения ухода в низкий сед после встречи штанги. Упражнение комплексно развивает силу мышц рук, спины и ног.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Упражнения для развития чувства равновесия.

1. Ходьба вперед, усложняемая исходными положениями рук (на поясе, к плечам, вверх), движениями на каждый шаг, перешагиванием через веревочку на разной высоте и подлезанием под нее; грузом в одной руке, вытянутой в сторону и в обеих руках, поднятых вверх; поворотами и наклонами туловища.
2. Ходьба назад, усложняемая исходными положениями рук на каждый шаг, грузом, удерживаемым различным образом.
3. Ходьба боком, опираясь серединой ступни. Затем на носках, усложняемая исходными положениями рук, движениями рук на каждый шаг, грузом.

Упражнения для развития гибкости.

1. Упражнение для развития подвижности в суставах рук:

- взять палку за середину одной рукой, согнутой в локте до прямого угла. Из этого положения делать повороты кисти до отказа;
- поднять на грудь штангу узким хватом, вывести локти вперед. Из этого положения производить пружинящие движения с небольшой амплитудой сгибания и разгибания в локтях, стремясь коснуться штангой груди;
- круги прямыми руками с полной амплитудой;
- взять палку широким хватом, поднять вверх и отпустить за спину. По мере увеличения гибкости хват постепенно суживать, начинать с пружинящих движений.

2. Упражнение для развития подвижности в суставах ног и позвоночника:

- поднимание прямых ног до касания ими пола за головой, лежа на спине;
- при закрепленных ногах поднимание туловища до касания головой коленей;
- приседание с палкой в рывковом хвате;

- наклоны туловища вперед, притягивая его к ногам при помощи рук;
- пружинящие сгибания и разгибания ног, в положении подседа ножницы.
- повороты туловища в стороны, до отказа с одновременным разведением рук вперед.
- Повороты туловища в наклоне вперед
- Прыжки в положении приседа, с продвижением вперед.

Упражнение для развития быстроты.

1. Бег

- Бег с высоким подниманием бедер. 2-3 подхода со снижением скорости.
- Бег с высоким подниманием бедер с опорой руками на барьер. 2-3 подхода со значительным снижением скорости.
- Лежа на спине, ноги вверх, движения ногами как при беге. 2-3 подхода со снижением скорости движений.
- Имитация бега одной ногой на месте. Проноса маховую ногу назад, ступней быстро и энергично касаться земли. 10-15 раз каждой ногой, 2-3 подхода.

2. Прыжки

- Прыжки с места в длину и высоту
- Прыжки на возвышение
- Опорные прыжки.

Упражнения для развития выносливости.

Занятия на велосипеде-тренажере и беговой дорожке.

Упражнение для развития взрывной силы

Прыжки в глубину с последующим отталкиванием

2 тренировка – 2 серии по 10 прыжков с высоты 0,5 м

3 тренировка – 3 серии по 10 раз с высоты 0,5 м.

4 тренировка – 4 серии по 10 раз с высоты 0,5 м

5-9 тренировки – 4 серии по 10 раз с высоты 0,7 м.

Тренировка проводится 2 раза в неделю, при значительно уменьшенном объеме в приседаниях со штангой различными способами.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Обучение технике выполнения классических упражнений.

Обучение технике рывка.

Рывок – сложное по координации упражнение, которому обучить новичка сразу довольно трудно.

Для облегчения разучивания рывка упражнение разделяют на фазы и элементы, доступные для обучаемого, и близкие по форме и характеру движений к самому упражнению.

Данные элементы просты по координации, обладают определенной самостоятельностью, но все же структурно связаны между собой, что создает

представление об общей картине выполнения всего упражнения в целом, поэтому задача первоначального обучения сводится к тому, чтобы представление атлета об упражнении как можно ближе соответствовало действительности.

Наиболее распространенными методами обучения считаются:

1. Прямой метод
2. Концентрический метод
3. Метод обучения, в обратной последовательности

1. Прямой метод

при данной методике – обучение производится в порядке следования элементов и фаз упражнения.

2. Концентрический метод

обучение начинается с главной фазы упражнения – подрыва, с поочередным усвоением предыдущих и последующих элементов, которые выполняются частью по 1 варианту, частью по третьему.

3. Метод обратной последовательности

исходя из многолетнего опыта работы с молодыми спортсменами, данный метод считаю наиболее эффективным способом обучения, так как атлет с первых минут получает представление о специфике выполнения движения в целом и видит конечный результат.

3.1. обучение опорному подседу и вставанию

и.п. – в положении стоя со штангой на выпрямленных руках (вес снаряда 50% от собственного) выполнить отведение рук назад, наклоняясь вперед и прогибаясь в пояснице, затем опустившись в подсед подняться до положения, когда глаз окажется на уровне коленей и быстро опустится как можно глубже в подсед.

То же выполнять с потерей равновесия вперед, назад во время движения вверх, переставляя ступни при движении вниз.

3.2. Обучение безопорному подседу.

и.п. – стоя на носках, руки согнуты в локтевых суставах до угла 120 градусов, штанга на уровне нижней части живота. Медленно поднимая штангу и опуская туловище приподнять ступни и как можно дальше удерживать их в безопорном положении, опустится под штангу в предельно низкое положение.

То же выполнять с потерей равновесия в и.п. вперед и назад.

3.3. Обучение подготовке к подседу.

И.п. – стоя на носках, штанга на уровне верхней трети бедер, руки согнуты в локтях до угла 150 градусов. Поднять штангу. Касаясь грифом бедер и низа живота медленным движением туловища вниз опуститься в подсед.

3.4. Обучение подрыву.

И.п. – штанга на уровне нижней трети бедер, пятки приподняты над помостом на один сантиметр. Поднять снаряд слегка касаясь грифом бедер и нижней части живота с подседом.

То же варьируя степень потери равновесия в и.п. вперед и назад, переставляя ступни в том же направлении.

3.5. Обучение подведению коленей.

И.п. – штанга на уровне коленей, голени в вертикальном положении, руки прямые, плечи впереди проекции грифа штанги, вся тяжесть приходится на пятки. Поднять штангу до уровня подрыва перемещая колени вперед.

3.6. Обучение подъему до уровня коленей.

Со старта, акцентируя давление на помост ступням поднять штангу перемещая ее назад как можно ближе к голени, при этом плечи находятся все время впереди проекции грифа штанги, как бы накрывая его.

3.7. Обучение стартовому положению.

Подход к грифу штанги. Расстановка стоп под грифом. Положения туловища, головы. Захват грифа в замок.

Дальнейшее обучение, в большей мере, зависит от восприимчивости молодых атлетов к правильному выполнению отдельных элементов упражнения, так и всего, в целом.

Обучение технике толчка.

Толчок состоит из 2-х независимых упражнений: подъема штанги на грудь и толчка от груди, требующих больших усилий, в силовом плане по сравнению с рывком, по более проще в координационном.

1. Обучение технике подъема штанги на грудь.

Обучение проводится по концентрическому методу.

1.1. Обучение подрыву.

И.п. – гриф штанги у середины бедер. Подводя колени, разгибая туловище в тазобедренном суставе подводим гриф штанги в точку подрыва, к паху. Затем за счет мощного усилия атлет выходит на носки, полностью разогнув ноги в коленных и тазобедренных суставах, с одновременным сильным подъемом плеч и легким сгибанием рук в локтевых суставах. Движение туловища направлено вверх и немного назад. Штанга движется как можно ближе к телу с максимально возможным ускорением.

1.2. Обучение подседу.

После достижения финальной части подрыва атлет переходит в низкий сед, немного разбрасывая в стороны ноги и вынося их вперед.

При этом руки продолжают тянуть гриф штанги одновременно подворачиваясь под него. Активная работа руками одновременно ускоряет перемещение тела штангиста вниз под гриф штанги.0

1.3. Вставание из подседа.

Вставание из подседа производится, в основном, за счет мышц ног. При этом штанга удерживается за счет согнутых в локтях рук, поднятых до горизонтального состояния, спина закреплена в согнутом, в поясице, состоянии.

1.4. Обучение подведению коленей.

И.п. – гриф штанги на уровне коленей, голень перпендикулярна помосту, плечи находятся чуть впереди грифа. Центр тяжести смещается ближе к пяткам. Поднять штангу до уровня подрыва, при этом перемещая колени и таз вперед. Гриф штанги перемещается вдоль бедер легко их касаясь.

1.5. Старт – тяга до коленей.

Со старта, за счет работы ног поднять штангу до уровня коленей, при этом штанга перемещается вверх-назад, а плечи немного вперед. Усилие рук направлено строго на удержание грифа. В конечном положении голень перпендикулярна помосту.

1.6. Обучение стартовому положению.

Подход к грифу штанги, расстановка стоп под грифом. Положение туловища и головы. Захват грифа штанги в замок.

2. Толчок от груди.

2.1. Обучение стартовому положению для толчка от груди.

Обучение ведется беря штангу со стоек.

Атлет приближается к стойкам и захватывает гриф штанги двумя руками обычным способом, после этого ставит стопы под гриф штанги на ширину таза или чуть шире. Со слегка разведенными наружу носками. Гриф лежит на плечах, локти подвернуты, голова слегка приподнята. После этого ноги выпрямляют в коленных и тазобедренных суставах одновременно делая два-три шага назад и принимает стартовое положение. Туловище занимает удобное, строго вертикальное положение, чем создает оптимальные предпосылки для дальнейшего выполнения упражнения.

2.2. Обучение полуприседу.

Полуприсед должен быть неглубоким, плавным, выполняется на всей ступне, без изменения начального положения туловища, головы и рук.

Небольшая глубина приседания позволяет атлету с большей силой разогнуть ноги и следовательно сообщить движению штанги большую скорость, а неизменное положение рук, туловища и головы в момент приседания позволяет контролировать направление усилия.

2.3. Обучению толчку.

Не задерживаясь в предварительном приседе атлет с полной силой разгибает ноги и выталкивает штангу вверх, при этом разгибание ног идет с опорой на всю ступню, общий центр тяжести располагается ближе к пяткам. Подъем на носки происходит в самый последний момент выпрямления ног, перед уходом в подсед.

2.4. Обучение подседу.

Наиболее эффективным способом в толчке от груди является подсед способом "Ножницы".

Высокое положение штанги позволяет атлету применять подсед средней глубины, что облегчает удержание тяжелого веса на прямых руках. Нога, стоящая впереди, согнута в колене стоит на полной ступне, нога, стоящая сзади опирается на носок и лишь немного согнута в колене, при этом расстояние от исходного положения для обеих ног различно, так как нога стоящая сзади проделывает путь примерно в два раза больше, хотя и от помоста отделяются почти одновременно, и после безопорной фазы ставятся на помост. В момент постановки ступней на помост руки значительно согнуты в локтях и впереди стоящая нога согнута в колене. Далее продолжается сгибание впереди стоящей ноги и разгибание рук до их полного выпрямления.

Для сохранения равновесия в подседе ноги располагаются ближе к линии, перпендикулярной середине грифа, при этом большую роль играет быстрота перестановки ног, так как в этом случае уменьшается давление на руки, что облегчает удержание штанги.

Вторым критерием, обеспечивающим успех атлета в завершении упражнения является строгое обеспечение прочности положения рук, ног, туловища.

Прочность положения рук достигается отведением их назад до отказа (лопатки сведены полностью, локти повернуты назад).

Прочность положения туловища достигается прогибанием его в поясничной части.

2.5. Обучение вставанию со штангой из подседа и фиксации.

Впереди стоящая нога выпрямляется одновременно переставляется за один, два приема на полшага назад. Затем подтягивается нога, стоящая сзади вперед до одной линии с ногой стоящей впереди. Штанга фиксируется над головой, при этом ноги выпрямлены, ступни расставлены примерно на ширину плеч.

4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате освоения программы обучающийся:

- приобретет стремление и устойчивую потребность к систематическим занятиям спортом;
- получит представления о правильном техническом выполнении упражнений классического двоеборья и специальных вспомогательных упражнений;
- разовьет координацию своих движений, силу, ловкость и скорость
- научится правильно обращаться со спортивными снарядами без ущерба своему здоровью;
- получит первоначальную подготовку для дальнейшего активного занятия спортом;
- повысит свое чувство ответственности, уважения к соперникам, спортивной этики;
- разовьет морально-волевые качества и психологическую устойчивость
- достигнет ситуации успеха

РАЗДЕЛ 2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

1.КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата начала обучения по программе	Всего учебных недель	Всего учебных дней	Всего учебных часов	Режим занятий
2020-2021	01.09.2020	08.07.2021	40	200	200	5 раз в неделю по 1 часу

2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Педагогические условия: педагог дополнительного образования – 1 человек. Образование – высшее (Смоленский государственный институт физической культуры по специальности: физическая культура и спорт). Квалификация – преподаватель физического воспитания – тренер по тяжелой атлетике. Стаж педагогической работы в Учреждении – 20 лет.

Помещением реализации программы является тренажерный зал расположенный в спальном корпусе (1 этаж здания).

В ходе реализации программы будет использоваться:

- Информационные ресурсы (литература, интернет)
- Спортивный инвентарь
1. штанги.
 2. скамейки для жима лежа
 3. стойки для приседаний.
 4. стойки для жима лежа
 5. гири 24 кг, 32 кг, 40 кг.
 6. гантели разборные
 7. приспособление для тренировки брюшного пресса
 9. шведская стена

- 10. перекладина
- 11. тренажеры
- Оборудование Учреждения (компьютеры, копировальные и печатные устройства по необходимости).

3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Для определения результативности усвоения обучающимися программы предусмотрены следующие формы аттестации:

- Устный опрос
- Открытые соревнования (индивидуально и по группам)
- Участие обучающихся в организации и проведении соревнований
- Участие обучающихся в выездных соревнованиях (по приглашению, наличию положений)

Методы отслеживания

- Педагогическое наблюдение
- Педагогический анализ результатов вовлеченности и активного участия обучающихся в проводимых занятиях и соревнованиях
- Личные достижения обучающихся
- Диагностика личностного роста, через индивидуальные беседы о самооценке и саморазвитии обучающегося.

Текущий контроль осуществляется в рабочем порядке при выполнении тренировочных заданий.

Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий теоретические сведения сообщаются в процессе практических занятий.

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ

КОНТРОЛЬНЫЕ

вступительные нормативы для групп начальной подготовки

№	тесты	оценка		
		отлично	хорошо	удовл..
1	Приседания с выпрямленными вверх руками с грифом 8-15 кг	т/хв	ср/хв	р/хв
2	Наклоны вперед стоя на возвышении	+ 1	0	- 1
3	Прыжки с места в длину (см. Таблицу «Контрольно-нормативные требования по ОПФ»)	удовл.	удовл.- 10см	удовл. - 20см
4	Сгибание и разгибание туловища за 30 сек. (ноги закреплены и согнуты)	30	25	20
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	30	20	10

**Контрольные нормативы
Приседания со штангой на плечах**

В/К	МС	КМС	I	II	III	1 юн	2 юн	3 юн
32	60,0	55,0	50,0	45,0	40,0	35,0	30,0	25,0
34	70,0	65,0	57,5	50,0	45,0	40,0	35,0	30,0
38	75,0	72,5	65,0	57,5	50,0	45,0	40,0	35,0
42	85,0	82,5	75,0	65,0	57,5	50,0	45,0	42,5
46	95,0	85,0	75,0	65,0	60,0	52,0	52,5	50,0
50	110,0	105,0	95,0	82,5	72,5	65,0	60,0	55,0
56	125,0	120,0	110,0	97,5	82,5	75,0	67,5	60,0
62	140,0	135,0	122,5	107,5	90,0	82,5	75,0	67,5
69	160,0	152,5	135,0	120,0	102,5	92,5	82,5	72,5
77	170,0	165,0	147,5	132,5	112,5	97,5	87,5	80,0
85	185,0	177,5	157,5	140,0	120,0	105,0	90,0	82,5
94	190,0	182,5	165,0	145,0	125,0	110,0	95,0	87,5
105	200,0	190,0	170,0	150,0	130,0	112,5	97,5	92,5
+105	205,0	195,0	175,0	155,0	135,0	115,0	100,0	95,0
очки	50	40	30	25	20	15	10	5

Примечание: данные таблицы позволяют судить о связи технической подготовки с силовой, если атлет превышает нормативы, то ему стоит задуматься о технике выполнения классических упражнений, если наоборот то основная работа должна быть направлена на развитие силы.

**ТАБЛИЦА
подсчета очков по СФП**

Юноши 10-14 лет			Юноши 15-16 лет		
очки	жим силой рук	приседания со штангой на плечах	очки	жим силой рук	приседания со штангой на плечах
50	0,80	1,70	50	1,00	1,90
49	0,79	1,68	49	0,99	1,88
48	0,78	1,66	48	0,98	1,86
47	0,77	1,64	47	0,97	1,84
46	0,76	1,62	46	0,96	1,82
45	0,75	1,60	45	0,95	1,80
44	0,74	1,58	44	0,94	1,78
43	0,73	1,56	43	0,93	1,76
42	0,72	1,54	42	0,92	1,74
41	0,71	1,52	41	0,91	1,72
40	0,70	1,50	40	0,90	1,70
39	0,69	1,48	39	0,89	1,68
38	0,68	1,46	38	0,88	1,66
37	0,67	1,44	37	0,87	1,64
36	0,66	1,42	36	0,86	1,62
35	0,65	1,40	35	0,85	1,60
34	0,64	1,38	34	0,84	1,58
33	0,63	1,36	33	0,83	1,56

32	0,62	1,34	32	0,82	1,54
31	0,61	1,32	31	0,81	1,52
30	0,60	1,30	30	0,80	1,50
29	0,59	1,28	29	0,79	1,48
28	0,58	1,26	28	0,78	1,46
27	0,57	1,24	27	0,77	1,44
26	0,56	1,22	26	0,76	1,42
25	0,55	1,20	25	0,75	1,40
24	0,54	1,18	24	0,74	1,38
23	0,53	1,16	23	0,73	1,36
22	0,52	1,14	22	0,72	1,34
21	0,51	1,12	21	0,71	1,32
20	0,50	1,10	20	0,70	1,30
19	0,49	1,08	19	0,69	1,28
18	0,48	1,06	18	0,68	1,26
17	0,47	1,04	17	0,67	1,24
16	0,46	1,02	16	0,66	1,22
15	0,45	1,00	15	0,65	1,20
14	0,44	0,98	14	0,64	1,18
13	0,43	0,96	13	0,63	1,16
12	0,42	0,94	12	0,62	1,14
11	0,41	0,92	11	0,61	1,12
10	0,40	0,90	10	0,60	1,10
9	0,39	0,88	9	0,59	1,08
8	0,38	0,86	8	0,58	1,06
7	0,37	0,84	7	0,57	1,04
6	0,36	0,82	6	0,56	1,02
5	0,35	0,80	5	0,55	1,00
4	0,34	0,78	4	0,54	0,98
3	0,33	0,76	3	0,53	0,96
2	0,32	0,74	2	0,52	0,94
1	0,31	0,72	1	0,51	0,92

4. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Дидактические материалы.

Для обеспечения наглядности и доступности изучаемого материала используются наглядные пособия следующих видов:

- Картинный (иллюстрации, фотографии, рисунки, слайды и др.)
- Смешанный (видеоролики, видеопособия и др.)
- Дидактические пособия (задания, упражнения и др)

Список литературы

1. Воробьев А.Н. Тяжелоатлетический спорт: Очерки по физиологии и спортивной тренировке. - 2-е изд. - М.: Физкультура и спорт, 1977.-254с.
2. Верхошанский Ю.В. Закономерности процесса становления спортивного матерства // Теория и практика физической культуры. 1966.-№11.-С. 18-21.
3. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1970. - 264 с.
4. Горулёв П. С., Румянцева Э.Р. Женская тяжелая атлетика: проблемы и перспективы: Учебное пособие. - М.: Теория и практика физической культуры», 2004. - 199 с.
5. Дворкил Л. С. Юный тяжелоатлет. - М.: Физкультура и спорт, 1982.-160с.
6. Лукашев А.А. Анализ выполнения техники рывка тяжелоатлетами высокой квалификации: Автореф. дис.... канд. пед. наук. - М., 1972. - 35 с.
7. Медведев А. С. Система многолетней тренировки в тяжелой атлетике: Учебное пособие для тренеров. - М.: Физкультура и спорт, 1986.-272 с.
8. Медведев А.С., Скотников В.Ф., Смирнов В.Е., Денискип В.Н. Объем и интенсивность тренировочной нагрузки в основных группах упражнений у сильнейших тяжелоатлетов мира в зависимости от массы тела и этапа подготовки: Учебное пособие для спортсменов и тренеров, слушателей ВШТ, ФПК, аспирантов и студентов, обучающихся по программе бакалавра и магистра. - М., 1996. - 59 с.
9. Роман Р. А. Тренировка тяжелоатлета. - 2-е изд., перераб., доп. -М.: Физкультура и спорт, 1986. - 175 с.

10. Типовое положение о школах высшего спортивного мастерства (ШВСМ) / Комитет по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР; Главное спортивно-методическое управление. - М., 1976.-41с.
11. Тяжелая атлетика: Поурочная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. - М.: Физкультура и спорт, 1985. - 600 с.
12. Тяжелая атлетика: Учебник для ин-тов физ. культ.- 4-е изд., пере-раб. и доп. / Под ред. А.Н. Воробьева. - М.: Физкультура и спорт, 1988. -238с.
13. Тяжелая атлетика: Программа для спортивных школ молодежи.-М., 1964.-34с.
14. Тяжелая атлетика: Программа и методические рекомендации для отделений тяжелой атлетики общеобразовательных школ-интернатов спортивного профиля. - М., 1977. - 71 с.
15. Тяжелая атлетика: Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. - М., 1977. - 62 с.
16. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1974. - 252 с.
17. Фролов В.И. Анализ координационной структуры соревновательных и специальновспомогательных тяжелоатлетических упражнений: Автореф. дис. . канд. пед. наук. - М., 1976. - 29 с.
18. Фролов В.И., ЛукашевА.А. Сравнительный анализ техники рывка и подъема штанги на грудь для толчка. Тяжелая атлетика. Ежегодник-78. - М.: Физкультура и спорт, 1978. - С. 26-28.
19. Черняк А.В. Нормативы ОФП в тяжелой атлетике // Теория и практика физической культуры. - 1967. - № 8. - С. 38