

МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ЛИДЕР» ГОРОДА НЕРЮНГРИ

Принята на заседании
педагогического совета
протокол № 1
«01» 09 2020 год



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ПО ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКЕ**

(Программа разработана в соответствии с требованиями к порядку организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196)

Возраст участников программы: 8-18 лет
Срок реализации: 1 год

Разработчик:
Пеленовская Е.В.
Заместитель директора по МР

г. Нерюнгри
2020г.

1. Пояснительная записка

Настоящая дополнительная общеразвивающая программа по тяжелой атлетике составлена в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Уставом ДЮСШ «Лидер», Приказом Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Реализация дополнительной общеразвивающей программы по тяжелой атлетике предусматривает только спортивно-оздоровительный этап.

Возраст детей участвующих в реализации программы - 8 до 18 лет.

Срок реализации программы - 1 год.

Основными условиями для зачисления в группы являются:

- заявление от родителей на зачисление ребёнка в спортивно-оздоровительную группу;

- разрешение врача заниматься избранным видом спорта.

Программа сохраняет преемственность подходов и принципов, содержит необходимые данные, отвечающие современным требованиям и условиям работы тренеров-преподавателей.

Актуальность программы. Данная программа направлена на общее физическое развитие ребенка, расширение кругозора в мире спорта, формирование жизненно важных двигательных навыков, и взаимодействует с другими науками: физикой, биомеханикой, математикой, биологией, физиологией.

Программа учитывает нормативно-правовые акты, регулирующие деятельность учреждения дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности и основополагающие принципы спортивной подготовки тяжелоатлетов (комплектности, преемственности, вариативности).

Новизна программы заключается в гармоничном сочетании упражнений, направленных на проявление различных физических качеств: силы, выносливости, ловкости, гибкости. Помимо специфических приемов, характерных для занятий тяжелой атлетикой, в программу включены вопросы, касающиеся личной гигиены и оказания первой медицинской помощи.

Отличительной чертой программы является непрерывность общения и взаимодействия занимающихся. Это создаёт благоприятные возможности для целенаправленного воздействия на морально-психологический климат, способствующий высокому уровню сплочённости и работоспособности на различных этапах подготовки.

Цель программы - физическая, техническая, духовная подготовка юных спортсменов для перехода на более высокую предпрофессиональную тренировочную ступень.

Программа позволяет последовательно решать задачи физического воспитания школьников на протяжении всех лет обучения в образовательной организации, формируя у обучающихся целостное представление о физической культуре, ее возможностях в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья, а главное, воспитывая личность, способную к самостоятельной, творческой деятельности.

Задачи программы:

Личностные:

содействие правильному физическому развитию детей, повышение работоспособности, закаливание, охрана здоровья;

развитие основных двигательных качеств - силы, выносливости, ловкости и быстроты; формирование жизненно важных двигательных умений и навыков, двигательные умения формируются в процессе выполнения определенных движений естественные двигательные действия (ходьба; бег, прыжки, метание, плавание и др.) и специальные двигательные действия, необходимые для изучения базовых действий в тяжелой атлетике;

воспитание устойчивого интереса и потребности в систематических занятиях спортом;

приобретение необходимого минимума знаний в области гигиены и медицины, физической культуры и спорта. Обучающиеся должны получить четкое представление о режиме дня и личной гигиене, о значении физической культуры и спорта для укрепления здоровья и поддержания высокой работоспособности, о гигиенических правилах занятий физическими упражнениями, о двигательном режиме и природных факторах закаливания, об основных приемах самоконтроля, о вреде курения и алкоголя и т.п.

Метапредметные:

использование рациональных способов выполнения того или иного задания, добросовестное выполнение заданий, осознанное стремление к новым знаниям и умениям;

умение содержательно наполнить самостоятельные формы занятий физической культурой;

умение выделить главное в рассказе и показе педагога, выделять ведущее звено и основу техники, условия успешного выполнения движения;

владение способами планирования, организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой;

выполнение упражнения и применение технико-тактических приемов в различных условиях и ситуациях;

владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений, активное использование в самостоятельных занятиях;

умение вести познавательную деятельность в группе.

Образовательные (предметные):

формирование устойчивого интереса к занятиям;

формирование необходимых знаний в области физической культуры и спорта;

формирование и совершенствование жизненно важных двигательных умений и навыков;

овладение основами тяжелой атлетики;

овладение знаниями, умениями и навыками, необходимыми для участия в соревнованиях по тяжелой атлетике.

Режим учебно-тренировочной работы

Этап подготовки	Возраст	Количество обучающихся	Максимальное кол-во часов в неделю	Количество занятий в неделю	Требования по спортивной подготовке
Спортивно - оздоровительный	8 - 18	12-20	6	3	Прирост показателей ОФП

Планируемые результаты

Планируемые результаты освоения программы включают интегративные качества обучающегося, которые он может приобрести в результате освоения программы и подготовит его к реальности взрослой жизни: чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи; чувство ответственности, уважения, дисциплинированности, активности, самостоятельности, инициативности и творчества; подчинения личных стремлений интересам коллектива; развить основные физические качества и повысить функциональные возможности организма; повысит сопротивляемость организма к заболеваниям; преодолевать усталость, боль; выработает устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды; сумеет проявлять смелость, стойкость, решительность, выдержку, мужество; воспитать привычки к постоянному соблюдению бытового, трудового, учебного и спортивного режимов; сформирует культуру здорового и безопасного образа жизни; воспитывают культуру поведения болельщика во время просмотра соревнований по тяжелой атлетике различного ранга и уровня, а также межчеловеческие отношения и нормы, ему присущие.

По окончании обучения обучающиеся будут:

знать:

- историю развития тяжелой атлетики в мире и в России;
- о методике организации самостоятельных занятий по тяжелой атлетике;
- методику составления упражнений направленных на развитие физических качеств и правила их тестирования;
- основы здорового образа жизни, гигиены, анатомии и физиологии человека;
- причины травматизма и правила безопасности во время занятий тяжелой атлетикой;
- правила соревнований по тяжелой атлетике;
- место тяжелой атлетики в системе физического воспитания;
- развитие и современное состояние тяжелой атлетики в мире и у нас в стране.

уметь:

- организовать самостоятельные занятия тяжелой атлетикой,
- выполнять требования по общей физической подготовке в соответствии с возрастом;
- выполнять требования по специальной физической подготовке в соответствии с возрастом;
- выполнять игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты;
- владеть техническими и тактическими приемами тяжелой атлетики по возрасту;
- участвовать в соревновательной деятельности по тяжелой атлетике.

2. Учебный план программы

Обучение направлено на наработку базовой техники упражнений и подготовку сердечно-сосудистой, дыхательной систем, а также мышц и связок для более интенсивных занятий

План на 42 недели тренировочной деятельности (в академ. часах)

Разделы подготовки	Спортивно-оздоровительная группа
Обязательные предметные области	
Теоретические основы физической культуры и спорта	24
Общая физическая подготовка	86
Вид спорта	56
Вариативные предметные области	
Реализация вида спорта и подвижные игры	38
Развитие творческого мышления	12
Национальный региональный компонент	12
Специальные навыки	12
Спортивное и специальное оборудование	12
Общее количество академ. часов в год	252

Учебный план по теоретическим занятиям

Содержание занятий	Спортивно-оздоровительный этап
Роль физической культуры и спорта в современном обществе	2
Развитие тяжелой атлетики в России и за рубежом	1
Основы законодательства в области физической культуры и спорта	1
Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений и упражнений с отягощениями на организм занимающихся	2
Гигиена	2
Режим дня, закаливание, здоровый образ жизни	2
Питание спортсменов	2
Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи при травмах	2
Основы техники упражнений	2
Методика тренировки	1

Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки	1
Психологическая подготовка	1
Общая и специальная физическая подготовка	1
Правила соревнований	1
Места занятий, оборудование и инвентарь	1
Зачетные требования по теоретической подготовке	2
Итого часов	24

Примерный план-график распределения учебных часов

№	Наименование предметных областей	IX	X	XI	XI	I	II	III	IV	V	VI	Всего
1.	Обязательные предметные области	18	18	16	16	18	16	18	16	16	14	166
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	3	3	2	2	3	2	3	2	2	2	24
1.2.	Общая физическая подготовка	10	10	8	8	10	8	10	8	8	6	86
1.3.	Вид спорта	5	5	6	6	5	6	5	6	6	6	56
2.	Вариативные предметные области	8	8	10	10	8	8	8	10	10	6	86
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	2	2	6	6	3	3	3	5	6	2	38
2.2.	Развитие творческого мышления	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	12
2.3.	Национальный региональный компонент	1	1	1	1	1	2	1	2	1	1	12
2.4.	Специальные навыки	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	12
2.5.	Спортивное и специальное оборудование	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1	12
Всего за месяц		26	26	26	26	26	24	26	26	26	20	252

3. Содержание программы

3.1. Программный материал

3.1.1. Теоретические основы физической культуры и спорта

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке спортсменов. Проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний.

План теоретической подготовки:

1. Роль физической культуры и спорта на развитие общества.
2. Развитие тяжелой атлетики на современном этапе.

Комментарии по результатам чемпионата и первенства России и чемпионата и первенства мира. Рассказ о ведущих спортсменах.

3. Основы законодательства в области физической культуры и спорта
4. Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений и упражнений с отягощениями на организм занимающихся
5. Гигиена.

Гигиенические основы режима труда, отдыха и спортивной тренировки. Личная гигиена спортсмена.

6. Режим дня спортсмена.

Значение режима для повышения жизнедеятельности организма и физической работоспособности

7. Питание.

Значение питания как фактора, обеспечивающего сохранение и укрепление здоровья человека. Понятие об основном обмене, об энергетических тратах при физических нагрузках.

8. Врачебный контроль, самоконтроль.

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

9. Психологическая подготовка.

Психологическая характеристика спортивной деятельности тяжелоатлета.

10. Техника основных и вспомогательных упражнений.

Понятие об основах техники. Роль технической подготовки в достижении высоких результатов. Понятие о структуре движения тяжелоатлетических упражнений.

11. Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки
12. Основные принципы методики тренировки.

Методика совершенствования технических действий тяжелоатлета. Последовательность, постепенность и многократность повторений подъемов штанги в соответствии с принципами и методикой обучения.

13. Роль ОФП и СФП в спортивном совершенствовании атлета.

Понятие об общей и специальной физической подготовки тяжелоатлета. Требования к ОФП и СФП тяжелоатлета. Характеристика основных средств ОФП и СФП.

14. Организация и проведение соревнований.

Организационные мероприятия по проведению соревнований, календарный план соревнований. Положение о соревнованиях.

15. Оборудование мест занятий.

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

16. Выполнение контрольных нормативов. Зачетные требования. Тестирование.

3.1.2. Общая физическая подготовка

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

Общая физическая подготовка тяжелоатлета осуществляется в процессе тренировочных занятий, в которые включаются общеразвивающие упражнения, а так же из других видов спорта и т. д. Общая физическая подготовка должна быть обусловлена разнообразностью средств физического развития и относительно частой их сменой в тренировочном процессе.

Строевые упражнения. Понятие о строе: шеренга, фланг, фронт, тыл, ширина и глубина строя, дистанция, интервал, направляющий, замыкающий. Выполнение команд. Расчёт на группы. Повороты.

Движение: строевым шагом, обычным, бегом, на носках, на пятках. Изменения направления при беге и ходьбе.

Общеразвивающие упражнения без предметов:

Упражнения для рук и плечевого пояса: движение руками из различных исходных положений (стоя, сидя, лёжа), сгибание, разгибание, вращение, махи, отведение, приведение, рывковые движения руками одновременно и разноименно во время движения шагом и бегом. Упражнения вдвоём с сопротивлением. Отталкивание.

Упражнения для шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны, круговые движения туловищем, повороты туловища, сочетание поворотов и наклонов туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине, седы из положения лёжа на спине;

Упражнения для ног: поднимание на носки, различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на одной и обеих ногах, выпады, перемены выпадов с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на месте и т. д.;

Упражнения для всех частей тела: сочетания движений различными частями тела (приседания с наклоном вперёд и движением и руками, выпады с наклоном и движениями руками, выпады с наклоном и движениями туловища, вращение туловища с круговыми движениями руками и др.),

разноименные движения на координацию, упражнения на формирование правильной осанки, упражнения на растягивание и расслабление, различные упражнения с сопротивлением партнёра, имитационные упражнения (имитация техники тяжелоатлета).

Общеразвивающие упражнения с предметом:

- упражнения со скакалкой;
- с гимнастической палкой;
- с набивными мячами

Упражнения на гимнастических снарядах:

- на гимнастической скамейке;
- на гимнастическом козле;
- на перекладине
- на гимнастической стенке

Лёгкая атлетика:

- бег на короткие дистанции (30,60,100 м);
- прыжки в длину с места и разбега;
- прыжки в высоту с места;
- метание диска, гранаты, толкание ядра, гири;

Спортивные игры:

- баскетбол, волейбол, ручной мяч, бадминтон, настольный теннис, футбол;
- спортивные игры по упрощённым правилам;

Подвижные игры:

- игры с бегом, прыжками, с метаниями, с элементами сопротивления, перетягивание каната, эстафеты;

3.1.3. Вид спорта

Тяжёлая атлетика – олимпийский вид спорта, в основе которого лежит выполнение упражнений по поднятию штанги над головой. Соревнования по тяжёлой атлетике на сегодняшний день включают в себя два упражнения: рывок и толчок.

Рывок — упражнение, в котором спортсмен осуществляет подъём штанги над головой одним слитным движением прямо с помоста на полностью выпрямленные руки, одновременно подседая под неё, это низкий сед или разножка Попова. Затем, удерживая штангу над головой, спортсмен поднимается, полностью выпрямляя ноги.

Толчок — упражнение, состоящее из двух отдельных движений. Во время взятия штанги на грудь, спортсмен отрывает её от помоста и поднимает на грудь, одновременно подседая («низкий сед» или «разножка Попова»), а потом поднимается. Затем он полуприседает и резким движением посылает штангу вверх на прямые руки, одновременно подседая под неё, разбрасывая ноги чуть в стороны (швунг) или вперед-назад («ножницы»). После фиксирования положения штанги над головой спортсмен выпрямляет ноги, ставя стопы на одном уровне (параллельно), удерживая штангу над головой.

Тяжелоатлеты имеют три попытки в каждом упражнении. Объединенное общее двух наиболее успешных попыток определяет общий результат в весовой категории. Весовые категории у мужчин и женщин разные. Тяжелоатлет, у которого не получилось успешно выполнить хотя бы один рывок и один толчок проигрывает и выбывает из соревнования.

Занятия тяжелой атлетикой на данном этапе включают упражнения с гантелями весом 2-4 кг, комплексы упражнений с гирями весом 16 кг, упражнений с применением штанги и тренажёров. При этом, количество подходов должно быть от 4 до 6, а количество повторений 8-12. Применяемое усилие малой и средней интенсивности. Упражнения в приседаниях со штангой выполняются в тех же объёмах с интенсивностью 45 – 60%, угол сгибания в коленях не менее 90 градусов.

В технико-тактической 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.

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.

3.1.4. Реализация вида спорта и подвижные игры

Различные подвижные игры на быстроту, быстроту реакции, внимание, выносливость. Эстафеты с бегом, прыжками, метанием, переноской и расстановкой различных предметов. Комбинированные эстафеты с элементами бега, прыжков, ползания, кувырков, с переноской, расстановкой и собиранием предметов. С переноской груза, сохранением равновесия; со скакалками, набивными мячами, элементами спортивных игр.

Занятия по подвижным играм организуются зимой в спортивном зале, летом – в зале и на открытом воздухе.

3.1.5. Развитие творческого мышления

Самостоятельная работа развивает творческое мышление обучающихся: ведение дневника самоконтроля, аудио- и видеоматериалов, выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий, инструкторская деятельность, контролируемая тренером-преподавателем.

3.1.6. Национальный региональный компонент

Набор дисциплин национально-регионального компонента: игры и зимние забавы, национальные виды спорта, история физической культуры народов Севера, их обычаи, традиции и обряды, традиционное физическое воспитание, система закаливания, спортивные праздники.

Теоретические средства: развитие избранного вида спорта в регионе; выдающиеся спортсмены региона, чемпионы и олимпийцы региона; спортивные традиции, региональные виды спорта.

Практические средства: посещение музея спорта, домашних соревнований по избранному виду спорта и т.п.

3.1.7. Специальные навыки

Физические качества, оказывающие значительное влияние на результативность в тяжелой атлетике:

- мышечная сила
- выносливость
- гибкость

Занятия некоторыми видами спорта помогают развить все три перечисленных качества, в то время как остальные способствуют развитию одного или двух.

Выносливость – обеспечит большой запас жизненных сил.

Выносливость сердечно-сосудистой и дыхательной систем отражает способность организма использовать кислород для «сжигания топлива», необходимого при выполнении напряженной физической работы продолжительное время.

Сила – сообщает энергию выполняемой работе.

Сила определяется по величине усилий, прилагаемых мышцей, или в зависимости от сопротивления, которому она способна противостоять. Скорость является производной силы, поскольку требует проявления мощности. Силу можно развить, заставляя работать

избранные мышечные группы.

Гибкость – придает упругость движениям.

Гибкость – это способность выполнять движения с максимально возможной амплитудой в суставах. Это качество во многом врожденное. Гены определяют растяжимость мышц, окружающих их тканей, способность к растягиванию сухожилий и связок, соединений костей в суставах. Однако посредством тренировки гибкость можно развить.

Занятия тяжелой атлетикой делают мышцы более напряженными и менее гибкими. Помогут с этим бороться и предотвратят травмы упражнения на растягивание, но их необходимо выполнять регулярно.

Навыки в других видах спорта, способствующие повышению спортивного мастерства в тяжелой атлетике:

виды спорта	сила	скорость	выносливость	ловкость	координация движений
легкая атлетика		+	+	+	
пауэрлифтинг	+		+		
плавание			+	+	
гимнастика		+		+	+
волейбол		+	+	+	+
баскетбол	+	+	+	+	+

3.1.8. Спортивное и специальное оборудование

Содержание данного раздела направлено на формирование знаний устройств спортивного и специального оборудования по избранному виду спорта; умение использовать спортивное оборудование и инвентарь с целью достижения индивидуальных и групповых (командных) целей учебной деятельности; приобретения навыков содержания и мелкого ремонта спортивного и специального оборудования, в том числе инвентаря. Средства подготовки: задания тренера-преподавателя по подготовке мест проведения занятий, инвентаря, вспомогательного оборудования; целевые занятия по изучению устройств и технических характеристик спортивного оборудования; просмотр видеофильмов; теоретические сведения; практические занятия по мелкому ремонту инвентаря и оборудованию.

Реализация мероприятий раздела рекомендуется в заключительной части занятий, в подготовительном или восстановительном периоде.

3.2. Организационно-педагогические условия реализации программы

3.2.1. Методическое обеспечение программы

Программа предусматривает применение различных приемов и методов организации образовательной деятельности:

обучение проходит в очной форме на русском языке;

используется метод:

словесный: объяснение, беседа, рассказ;
наглядный: показ педагогом, обучающимся, работа по образцу, показ видеоматериалов;

практический: тренировочные упражнения, контрольно-тестовые упражнения, учебные игры.

Учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования учебных групп по тяжелой атлетике и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, формирование практических умений и навыков.

В процессе обучения предусматриваются следующие формы занятий:

- комбинированное занятие (сочетающее в себе объяснение и практическое упражнение);

- групповые;

- индивидуальные;

- круговая тренировка;

- тестирование;

- консультация;

- учебная игра.

Основной формой организации и проведения тренировочного процесса является групповое занятие. Занятие состоит из трёх частей: подготовительной, основной и заключительной. Для каждой части занятия определяются свои задачи и средства их решения.

Подготовительная часть (20% времени всего занятия): организация занимающихся, изложение задач и содержание занятия, разогрев и подготовка организма к выполнению специальных нагрузок, формирование осанки, развитие координации движений и др.

Рекомендуются средства: строевые и порядковые упражнения, разные виды ходьбы, бега, прыжков, общеразвивающие упражнения, направленные на развитие силы, быстроты, ловкости, гибкости, специальные подготовительные упражнения с предметами и без предметов, имитация техники упражнений.

Основная часть (70% времени занятия) изучение или совершенствование техники упражнений или отдельных элементов, дальнейшее развитие силовых, скоростно-силовых и других физических качеств.

Средства. Классические и специально-вспомогательные упражнения, подбираемые с учётом первостепенности скоростно-силовых упражнений, а в последующем – силовые упражнения, также чередование упражнений, выполняемых в быстром и медленном темпе, упражнения в изометрическом и уступающем режимах работы мышц. Вес отягощения должен быть вариантным: применяются отягощения малые, средние и максимальные, основная тренировка со средними и большими весами.

Заключительная часть (10% времени занятия): приведение организма занимающихся в состояние относительного покоя, подведение итогов занятия.

Средства. Различная ходьба, прыжки, упражнения для мышц брюшного пресса, висы, размахивания и раскачивания, упражнения для расслабления и успокоения дыхания. Уборка инвентаря, подведение итогов урока, замечания и задания на дом.

Обучение и техническая подготовка

Этапы обучения.

Процесс обучения может быть условно разделен на 3 этапа.

1- й этап - создание предварительного представления о разучиваемом движении,

2- й этап - углубленное разучивание

3- й этап - совершенствование.

Создание предварительного представления опирается на следующие методы:

1. Показ упражнения, с помощью которого создается в первую очередь зрительный образ движения.
2. Предварительное ознакомление с движением - его первичное, пробное исполнение.

Из числа перечисленных методов и приемов наиболее важную роль играют *показ* и *объяснение*. Показ осуществляется тренером-преподавателем. К показу предъявляются следующие требования: точность и соответствие данному этапу освоения двигательного действия. *Разучивание*. Создание предварительного представления о движении постепенно переходит в этап разучивания. По мере формирования в целом представления о разучиваемом движении переходят к процессу совершенствования.

Совершенствование движения — наиболее трудоемкий этап. Совершенствование продолжается на протяжении всего периода обучения

Учебно-методическое обеспечение:

№ п/п	Тема	Форма организации занятий	Методы и приемы.	Использованные материалы	Формы подведения итогов
1	ОФП	Беседа, практическое, контрольное занятие, диагностика	Методы: Словесный, наглядный, практический. Приемы: Объяснение, повторение, демонстрация, выполнение практических упражнений, выполнение контрольных заданий.	Оборудование: Шведские стенки, скамейки гимнастические, эспандеры. Методические материалы: Журналы, картинки, карточки	Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, диагностика, аттестация
2	СФП	Инструктаж, практическое, контрольное занятие, игровое занятие, учебно-тренировочное занятие	Методы: Словесный, наглядный, практический. Приемы: Объяснение, повторение, демонстрация, выполнение практических упражнений, выполнение контрольных заданий.	Оборудование: Гимнастические маты, гимнастическая стенка, скакалки, гимнастическая скамейка Методические материалы: Журналы, картинки, видеозаписи.	Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, диагностика, аттестация
3	Технические элементы	Рассказ, практическое занятие, комбинированное занятие, контрольное занятие.	Методы: Словесный, наглядный, практический, работа по образцу Приемы: Объяснение, повторение, демонстрация, выполнение практических упражнений,	Оборудование: Стойки, помосты, штангаи др. Методические материалы: Журналы, картинки, видеозаписи	Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, диагностика, аттестация

4	Соревновательная подготовка	Беседа, инструктаж, интегральная подготовка, соревнование	Методы: Словесный, наглядный, практический. Приемы: Объяснение, демонстрация, выполнение практических упражнений	Оборудование: Соревновательный помост, штанга. Методические материалы: видеозаписи, схемы, таблицы	Обсуждение, обобщение знаний, анализ.
5	Подвижные игры	Инструктаж, игровое занятие	Методы: Соревновательно-игровой, словесный. Приемы: Объяснение, демонстрация.	Оборудование: Мячи, скакалки, кубики, инвентарь для подвижных игр. Методические материалы: карточки.	Обсуждение.
6	Контрольные занятия	Беседа, инструктаж, практическое занятие,	Методы: соревновательно-игровой, практический. Приемы: Объяснение, демонстрация, моделирование соревнований	Оборудование: Стойки, конусы, столы, рулетка, ракетки. Методические материалы: Видеозаписи (учебные, соревнования), иллюстрации	обсуждение, обобщение знаний и умений

3.2.2. Материально-технические условия реализации программы

Необходимый инвентарь для проведения занятий

- Силовые комплексы (для различных групп мышц)
- Гири весом 12, 16,24,32 кг.
- Гантели
- Штанга весом до 120 кг (со съемными блинами)
- Штанга с изогнутым грифом
- Ремни тяжелоатлетов
- Скакалки
- Гимнастическая стенка
- Скамья
- Тренажеры для мышц спины и живота
- Стойка со скамьей для жима от груди
- Стойка для гантелей
- Коврики, маты

3.2.3. Требования техники безопасности и предупреждение травматизма

Во избежание травматизма при проведении занятий особое внимание уделяется подготовке места проведения занятий и организма обучаемых к выполнению технических действий, требующих высокой координации их исполнения, и дисциплине в группе занимающихся.

Вся ответственность за безопасность занимающихся возлагается на преподавателей, непосредственно проводящих занятия с группой.

В таком спорте как тяжелая атлетика спортсмен имеет дело с большими и даже запредельными весами, которые при не соблюдении определенных принципов могут

нанести непоправимый вред организму. Но не стоит бояться какой либо травмы, если соблюдать все правила безопасности и правильно техники их достаточно легко избежать.

Основными упражнениями в тяжелой атлетике являются: рывок, толчок. Отсюда значит, что под фактор риска попадают коленные и плечевые суставы, поясница, локтевые суставы. Причем первое место в этом списке занимает плечевой сустав. Также основным видам травм относится и различные растяжения мышц и связок.

Неправильная техника выполнения упражнений.

Именно это и является основной причиной травм в большинстве случаев. Прежде чем приступать к выполнению упражнения следует хорошо закрепить все технические моменты, поработав с легким весом для полной концентрации на движении. И только когда все движения доведены до автоматизма можно приступать к наращиванию весов на штанге.

Неправильная методика тренировок.

К этому типу причин можно отнести пренебрежение разминкой. Хорошая разминка должна быть обязательно включена в любую программу тренировок. В ней также должны быть включены упражнения на растяжку мышц, как известно недостаточная гибкость может также привести к травмам.

Должен соблюдаться принцип от простого к сложному. Часто бывает так, что спортсмену не терпится перейти на новый вес. Он просто -напросто неверно рассчитывает свои силы и как результат получения травмы. Также следует учитывать, что мышцы намного быстрее адаптируются к новой нагрузке, чем связки и сухожилия. Для адаптации к новым нагрузкам им нужно большее время и это следует учитывать.

Программа тренировок должна быть построена так, чтобы учитывать индивидуальные особенности спортсмена, значение имеет абсолютно все: режим питания, отдых, число повтором и подходов, время отдыха между ними. Грамотно подобранная программа сможет уберечь вас от ещё одной причины травм - перетренированность.

Нарушение техники безопасности

На данную причину приходится около 20% травм. Прежде чем приступать к выполнению упражнения следует проверить все крепления, тросы, стопоры и прочее оборудование. Следует держать в порядке свой спортивный инвентарь и экипировку, использовать его только по назначению. Например, бинты и пояс нужно использовать, когда это действительно необходимо. Постоянное их ношение ухудшают кровоснабжение органов и мышц, что негативно скажется во время восстановления.

Нарушение правил поведения во время тренировки

Не следует постоянно отвлекаться на разговоры и прочие отвлекающие факторы. Оставьте все эти разговоры на потом, а во время тренировки постарайтесь максимально сосредоточиться на выполнении упражнения. Не стоит приходить на тренировку, если вы плохо себя чувствуете либо чего хуже - больны. Нарушение режима, такие как употребление спиртных напитков, в день тренировок либо же накануне не только снизит эффективность всей тренировки, но и может привести к различным травмам.

Излишняя самоуверенность

Большинство спортсменов получают травмы во время расцвета своих сил. Почему так получается? Достигая определенных успехов спортсмену свойственно расслабляться, отсюда собственно вытекают различные нарушения. Например, движимой своей неоправданной самоуверенностью замахиваетесь на непосильный вес либо пренебрегаете разминкой перед тренировкой. Если вы замечаете что-то подобное, следует принять соответствующие меры.

4. Формы аттестации и оценочные материалы

Комплексный контроль за уровнем подготовленности обучающихся играет большую роль в работе тренера-преподавателя. При этом выявляется полнота и глубина сведений по теоретической подготовке, двигательных действий в объеме изучаемых требований, уровень развития физических и технических способностей, результат улучшения личных показателей.

Теоретическая подготовка проверяется в ходе тренировочного занятия или соревновательной деятельности применительно изучаемого практического материала.

Контроль тренировочной деятельности ведется на основе оценки тренировочной нагрузки.

Эффективность контроля нагрузок влияет на качество управления учебно-тренировочной деятельности.

Управление учебно-тренировочной деятельности охватывает три стадии:

- сбор информации;
- анализ накопленной информации;
- планирование учебно-тренировочной деятельности.

На каждом этапе подготовки в рамках годового цикла периодически необходимо:

сбирать и анализировать информацию о физическом состоянии и технико-тактическом мастерстве каждого обучающегося, психологическом состоянии, о тренировочных нагрузках и т.п.;

сопоставлять информацию о применяемых тренировочных нагрузках с результатами, показанными обучающимися в соревновательной деятельности и тестировании.

В процессе такого сопоставления определяется, какая тренировочная нагрузка оказала наибольшее влияние на совершенствование того или иного физического качества обучающегося, достаточным ли оказался объем того или иного вида нагрузки, насколько оптимально соотношение объема и направленности разных видов нагрузки и т.п.

Точность ответа на поставленные вопросы будет зависеть от классификации и способов измерения тренировочных нагрузок, применяемых в образовательной деятельности обучающихся.

Если выбраны не информативные характеристики, объективно оценить тренировочную нагрузку не удастся. В этом случае нельзя эффективно управлять учебно-тренировочной деятельностью.

Оценка двигательных умений и навыков будет объективной при соблюдении следующих правил:

проверяются и оцениваются результаты усвоения материала на тренировочных занятиях.

объем проверяемых знаний, умений и навыков определяется в полном содержании учебной программы для данного года обучения.

выявление уровня освоения обучающимся, упражнений по общефизической, специальной физической и технической подготовкам.

Формой контроля является мониторинг по общей физической, специальной подготовке. Инструментарием мониторинга являются контрольно-тестовые упражнения, разработанные с учетом возрастной категории обучающихся.

Результаты мониторинга, заносятся в протокол и обрабатываются в электронном виде.

Процесс обучения предусматривает следующие виды контроля:

- вводный, который проводится перед началом работы и предназначен для закрепления знаний, умений и навыков по пройденным темам;

- текущий, проводимый в ходе учебного занятия и закрепляющий знания по данной теме;
- промежуточный, который проводится после завершения изучения каждого раздела.

Контрольные нормативы по ОФП

Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической подготовки.

Бег на 30, 1000м выполняется на дорожке стадиона в спортивной обуви без шипов. В каждом забеге участвуют не менее двух обучающихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка, время фиксируется с точностью до 0,1с.

Подтягивание на перекладине выполняется из исходного положения вис на гимнастической перекладине. Регистрируется максимальное количество раз подтягивания. Подтягивание выполняется без предварительного раскачивания туловища или рывковых движений.

Прыжки в длину с места проводятся на нескользкой поверхности. Учащийся встает у стартовой линии в и.п., ноги параллельно и толчком двумя ногами и взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключая жесткое приземление. Измерение осуществляется по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из двух попыток в сантиметрах.

Виды тестов	балл	Количество лет										
		8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Бег 30 м. (сек)	5	5.4	5.1	5.0	5.0	4.9	4.8	4.7	4.5	4.4	4.3	4.2
	4	5.8	5.5	5.4	5.3	5.2	5.1	5.0	4.7	4.6	4.5	4.4
	3	6.2	5.9	5.8	5.7	5.6	5.5	5.4	5.1	4.9	4.8	4.6
Бег 1000м. (сек)	5	5.35	5.20	5.00	4.50	4.35	4.20	4.00	3.50	3.45	3.25	3.20
	4	6.00	5.50	5.30	5.20	5.00	4.50	4.30	4.20	4.00	3.50	3.40
	3	6.40	6.20	6.10	5.50	5.40	5.20	5.10	5.00	4.40	4.30	4.20
Прыжок в длину с места (см)	5	155	165	170	180	190	195	215	230	245	260	270
	4	145	150	155	170	180	185	200	215	230	245	255
	3	135	140	145	155	160	165	170	180	210	220	230
Подтягивание из виса на перекладине (раз)	5	5	6	7	8	9	11	12	13	14	15	16
	4	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
	3	1	2	2	3	3	4	5	7	9	10	11

5. Информационное обеспечение программы

Нормативные документы:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Приказ Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
4. Всероссийский реестр видов спорта
5. Единая всероссийская спортивная классификация
7. СанПиН 2.4.4.3172-14. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей.

Список литературы:

1. Бережанский В.О. Специальная физическая подготовка квалифицированных тяжелоатлетов: Автореф. дисс. канд. пед. наук. - Львов, 2006. - 20 с.
2. Верхошанский Ю.В. Принципы организации тренировки спортсменов высокого класса в годичном цикле // Теория и практика физической культуры. - 2006. - №2. - С. 24-31.
3. Дворкин Л.С. Силовые единоборства. Атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт. - Ростов на Дону: Феникс, 2001. - 384 с.
4. Дворкин Л.С. Подготовка юного тяжелоатлета. - Москва, Советский спорт, 2006. - 338 с.
5. Кубаткин В.П. Спортивная тренировка как предмет системного исследования / В.П. Кубаткин // Теория и практика физической культуры. - 2003. - №1. - С. 28-31.
6. Марченко В.В. Особенности тренировки квалифицированных тяжелоатлетов / В.В. Марченко, В.Н. Рогозян. // Теория и практика физической культуры. - 2004. - № 2. - С. 33-36.
7. Медведев А.С., Скотников В.Ф., Смирнов В.Е., Денискин 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 ВШТ, ФПК. - М., 1996.
8. Медико-биологические проблемы физической культуры и спорта в современных условиях (по материалам одноименной Международной научно-практической конференции) // Теория и практика физической культуры. - 2004. - № 2. - С. 62-63.
9. Основы спортивной тренировки: Учебно - методическое пособие. - Волгоград: Издательство Волгоградского государственного университета, 2001. - 88 с.
10. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов - К. : Олимпийская литература, 2004. - 808 с.
11. Смолевский В.М. Централизованная тренировка (подготовка) спортсменов высшего класса: принципы, организация и методы реализации /М. Смолевский // Теория и практика физической культуры. - 2003. - № 5. -28-32.
12. Спортивная подготовка тяжелоатлетов. Механизмы адаптации. - М.: Изд. «Теория и практика физической культуры», 2005. - 260.