

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Темниковская детско-юношеская спортивная школа»
Темниковского муниципального района Республики Мордовия

РЕКОМЕНДОВАНО

Педагогическим советом
МБУДО «Темниковская ДЮСШ»
Протокол № 18
От «15» 08 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБУДО
«Темниковская ДЮСШ»
Пархаев В.А.
От « » 2023г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Направленность: физкультурно - спортивная

Вид спорта: тяжелая атлетика

Этап подготовки: УТГ

Срок реализации программы: 3 года.

Автор – составитель:
тренер – преподаватель,
Мурашов Василий Васильевич

Структура программы

1. Пояснительная записка программы	3
2. Цели и задачи программы	4
3. Учебный план программы	5
4. Содержание учебного плана программы	10
5. Календарный учебный график программы	15
6. Планирование результата освоения образовательной программы	16
7. Оценочные материалы программы	16
8. Формы, методы, приемы и педагогическая технология	18
9. Методическое обеспечение программы	20
10. Материальное техническое оснащение программы	24
11.Список используемой литературы	26

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА ПРОГРАММЫ

Вид программы - адаптированная.

Уровень программы - учрежденческий.

Направленность программы - спортивно-оздоровительная.

Возраст детей - от 10 до 18 лет.

Срок реализации – 3 года.

При разработке содержания программы были учтены требования к «Программному материалу, методическим указаниям и примерным учебным планом по занятиям массовыми видами спорта со спортивно-оздоровительной направленностью», рекомендованные Управлением развития физической культуры Государственного комитета РФ по физической культуре, спорту и туризму от 24.06.2001г. Особенность данной программы заключается в том, что она направлена, прежде всего, на оздоровление и воспитание детей и подростков силовых видов спорта, в данном случае тяжелой атлетикой, их адаптацию, а уже затем, по возможности,- на достижение высоких спортивных результатов.

2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ.

Цели программы:

- 1.** Популяризация здорового образа жизни, создание условий для развития физических и морально-волевых качеств у детей и подростков.
- 2.** Привлечение детей и юношей к систематическим занятиям тяжелой атлетикой, воспитанию квалифицированных юных спортсменов.
- 3.** Гармоничное и всестороннее физическое развитие личности посредством занятий тяжелой атлетикой.

Задачи программы:

- 1.** Приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта, тяжелой атлетики.
- 2.** Обучение жизненно-важным двигательным умениям и навыкам.
- 3.** Развитие и популяризация тяжелой атлетики среди детей и молодежи.
- 4.** Содействие воспитанию нравственных и волевых качеств.
- 5.** Систематическое проведение спортивных соревнований и активное участие детей и подростков в соревнованиях по тяжелой атлетике района, области, своего коллектива.
- 6.** Привлечение родительского актива к регулярному участию в организации учебно-воспитательной работы.
- 7.** Подготовка к службе в Российской Армии, воспитание патриотических качеств.

3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ

Содержание занятия	Этапы спортивной подготовки				
	первый		второй		
	отбор и начальная подготовка		учебно-тренировочный		
	1 год	2-3 год	4 год	5 год	6 год
1. Теоретические занятия					
1. Физическая культура и спорт в России. Состояние и развитие.		1	1	1	1
2. Тяжелая атлетика в России и за рубежом			1 1	1	1
3. Влияние физических упражнений с отягощением на организм занимающихся.	1	1	1	1	1
4. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсменов	1	1	1	1	1
5. Врачебно-педагогический контроль, оказание		1	1	1	2
6. Основы техники тяжелоатлетических упражнений	1	4	4	4	6
7. Методика обучения	-	-	-	1	
8. Планирование спортивной тренировки	-	2	2	4	4
9. Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки.	1	1	1	1	2
10. Психологическая подготовка	-	1	1	1	1
11. ОФП и СФП	-	1	1	1	1

12. Правила соревнований	-	1	1	2	2
13. Места занятий. оборудование и	-	1	1	1	1
14. Зачетные требования	1	1	1	1	2
ИТОГО:	5	17	17	21	27
II. Практические занятия					
1. ОФП	125	150	149	164	260
2. СФП	12	40	149	238	352
в том числе: ОТП	6	20	110	168	250
стп	6	20	39	70	102
3. Тренерская и судейская практика					
4. Контрольные испытания по физической подготовке	2	9	9	9	9
5. Участие в соревнованиях	По календарному плану				
ИТОГО:	139	199	307	411	621
ВСЕГО:	144	216	324	432	648

Распределение учебных часов тематический план занятий

Отделение тяжелой атлетики и силового троеборья.

№	Содержание занятий	Общее к-во часов	Месяца													
			09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08		
	Теоретические занятия Физическая культура и спорт в России.	1	1													
2	Состояние и развитие тяжелой атлетики в России и за рубежом.	1	1													

	Закаливание. гигиена. режим, режим и питание спортсменов.	4		1		1		1		1			
4	Врачебно-педагогический контроль.	4		1			1		1			1	
5.	Психологическая подготовка		1		1		1		1		1		
6	Место занятий. оборудование	5		1		1		1		1		1	
ИТОГО:		20	3			2			-		1		

г	Бег 60, 100м.	15	7	3	2					2	3		
2	Кросс 500, 1000 м.	15	2	3								1	3 4
	Прыжки в длину с места		2			2	2	2		2		2	1 1
4	Подтягивание.	26	1	2	2				3	3			
5	Отжимание на брусьях	8			2	1	1			1	1		
6	Бег на лыжах 3 км.	6				2	2		2				
7	Футбол	21		6							2	3	4 3
8	Баскетбол	24		1			2				1	2	4 4
9	Волейбол.	13			2		2	1		1		1	3
10	1 Настольный теннис	7	1		2	2		2					
ИТОГО:		157	11	17	14	11	1	9	1	11	14	14	17 17

С.Ф.П.

1	Рывок классический	23	2	2	1		3		2	2		1	
2	Рывок с полу подседом	10			1		2		1	2	1	1	
3	Рывок с разножкой с висом	7			2				2			1	
4	ВЗ. Нагр. Сполу подседом плинтом.	10	2		1		1		2			2	
5	Толчок классический	22			2		2	2	2	2		2	2
6	Толчок со стоек	10							1	2		1	2
7	Приседание со штангой на плеч.	19		2	1		2	2	2		2	1	1
8	Жим лежа сидя	17			1		1	2	1	1	1	1	
9	Толчок со стоек из за головы	1										1	
10	Тяга становаая со шт.	12				1	2	2	2	2	1		2
11	Наклоны	2			1			1					
ИТОГО:		133	10	8	1	12	13	12	13	13	13	8	1 9
Тренерская и судейская практика		2				1		1					

Участие в соревнованиях по календарному плану

Всего часов:	312	24	28	26	26	26	24	26	26	28	24	28	26
--------------	-----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Распределение учебных часов тематический план для занятия отделения Тяжелой атлетики и силового троеборья группы НП-1 года обучения
па 2021-2022 учебный год

№	Содержание занятий	Общее кол-во часов	Месяцы											
			09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08
1.	Теоретические занятия.	1	1										

	Физическая культура и спорт в России													
2	Состояние и развитие тяжелой атлетики в России и за рубежом	1	1											
3	Закаливание, гигиена, режим и питание спортсменов	4		1	1		1		1					
4	Врачебно-педагогический контроль	4		1			1		1			1		
5	Психологическая подготовка	5	1		1		1		1		1			
6	Место занятий, оборудование	5		1		1		1		1		1		
	ИТОГО:	20	3	3	1	2	2	2	2	2	1	2		
2	Практические занятия О.Ф.П.													
1	Бег 60-100м	16	3	3	9					2	3	3		
2	Кросс 500-1000м	18	2	2							4	4	3	
	Прыжки в длину с места	22	2	2	9	2	2	2	9	9	2	2	1	1
4	Подтягивание	30	9	2	2	2	9	4	4	5	1	2	2	2
5	Отжимание на брусьях	8			2	9	1		9	1				
6	Бег на лыжах 3 км	15				3	4	4	4					
7	Футбол	19		1	2	2	2	2	2	2		1	1	4
8	Баскетбол	26			2	4	2	2	2	2	3	4		5
9	Волейбол	10			2					2	2	2	1	1
10	Борьба	6			9	9		9						
	ИТОГО:	170	15	16	14	13	11	14	14	14	17	16	13	13

Распределение учебных часов тематический план для занятия отделения Тяжелой атлетики и силового троеборья группы НП-1 года обучения па 2021-2022 учебный год

3	С.Ф.П.													
1	Рывок классический	21	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	1	9
2	Рывок полу подседом	10			1	2	2		1		1	¹	1	1
3	Рывок с разножкой с виса	7						1		1	1			1
4	Вз. нагр. С Полу подседом с	9	1		1		1		1		1	1	9	1
5	Толчок	21	2	2	2	2	2	1	2	2	2			2
• 6	Толчок со стоек	10			1	3			1	2			1	2
7	Приседание со штангой на плеч.	15	1	1	1		2	2	2	2		1	1	1
8	Жим лежа, сидя	18	2		1	2	1		1	1	1	3	1	1
9	Толчок со стоек из- за головы	3								1			1	1
10	Тяга становаая со шт.	10				1	2	1	1	1			1	2
11	Наклоны	10			1		1	1	1				1	1
	ИТОГО:	122	8	7	9	12	10	10	14	12	8	8	1	15
	Тренерская и судейская практика	2				1	1							
Участие в соревнованиях по календарному плану														
	ВСЕГО часов	314	26	26	24	28	24	26	28	28	26	26	24	28

4. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА ПРОГРАММЫ

Тяжелая атлетика - вид спорта не так эмоционален, зрелищен как, например, спортивные игры, борьба, бокс. Поэтому для подростков он менее привлекателен. Многие родители, а часто и сами ребята почему-то думают, что занятия тяжелой атлетикой тормозят рост, отрицательно сказываются на деятельность сердечно - сосудистой системы, ухудшают зрение и т.п. при этом отнезания об этом виде спорта глубоко заблуждаются.

Умение тренера привлечь юношей и подростков к занятиям тяжелой атлетикой, вызвать у них интерес очень важно. Занятия с подростками необходимо строить интересно, эмоционально, в каждую тренировку вводить элементы новизны: максимальное использование снарядов, механизмов, аппаратов, имеющихся в зале; упражнения для развития определенных групп мышц; включение спортивных игр (футбол, баскетбол, волейбол).

Сравним сегодняшнюю тяжелую атлетику с тяжелой атлетикой 70-80 годов. Мы можем прямо сказать, что популярность этого вида очень упала. Это и мизерная оплата тренеров ниже прожиточного минимума и несоответствующее внимание спортивного руководства к развитию тяжелой атлетики.

Большинство залов, в которых когда-то занимались молодые штангисты превратились в залы культуризма и фитнеса. Как следствие - большой отток тренеров.

Беда тяжелой атлетики и всего спорта в России в отсутствие массовости. Выдающиеся личности появляются из масс. Одиночкам достичь высоты трудно. В России не будет массовости, пока не будет пропаганды спорта на высшем уровне.

Виды спорта, которыми хочет заниматься молодежь, сейчас другие. В последнее время широко рекламируются экстремальные виды спорта и виды спорта, связанные с техническими новинками.

Тяжелая атлетика - индивидуальный и специфический вид спорта. К

тому же в отличие от других видов спорта, спорт затратный. Если футбол зарабатывает немалые деньги от рекламы и продажи игроков, то тяжелая атлетика - спорт энтузиастов.

Мы уже забыли, когда наше телевидение транслировало репортажи с чемпионатов мира и Европы, одна надежда на «Eurosport». Российские же чемпионаты не освещаются даже в прессе, если не считать специальный спортивный журнал «Олимп», в котором очень обширно освещается на сегодняшний день тяжелая атлетика. И еще раз можно отметить, что никакие финансовые вливания в тяжелую атлетику не помогут, если не будет пропаганды и популяризации на данном уровне.

Программа рассчитана на обучение учащихся в спортивно-оздоровительных группах (2 года), в группах начальной подготовки (2 года), в учебно-тренировочных группах (3 года). Изложение программного материала для практических занятий носит характер последовательного перечня и описания основных средств подготовки, учащихся в соответствии с этапами обучения.

Первый этап обучения:

На первом этапе ОФП отводится в среднем от 70-80% всего учебного времени. У школьников этого возраста (8-9-10 лет) достаточно свободного времени, которое можно использовать для проведения тренировочных занятий, без ущерба учебе в школе. Необходимо, чтобы тренировки были разнообразными и интересными, включали элементы из различных видов спорта, незначительное выполнение технических элементов, формирование необходимых навыков. По окончании этого этапа обучения юные тяжелоатлеты должны выполнить нормативные требования по физической подготовке.

Второй этап обучения:

Основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием главным образом средств ОФП, освоению технических элементов и формированию навыков. По

окончаниюгодового цикла тренировки юные тяжелоатлеты должны выполнить нормативные требования по физической подготовке.

Длительность этапа - 2 года. Овладение основами спортивной техники, приобщение к регулярным тренировочным занятиям и выполнение первых ступеней спортивной классификации (III и II юн. разрядов). Прививать любовь к тяжелоатлетическому спорту, выявлять индивидуальные особенности новичка. Все новички должны пройти разностороннюю и сравнительно продолжительнуюпервоначальную подготовку, исключаящую какие-либо элементы форсирования.

ОФП на этом этапе должно отводиться до 40-50% всего времени.

Третий этап обучения:

Главное внимание уделяется разносторонней физической подготовке, дальнейшее повышение уровня функциональных возможностей организма.

Расширять набор средств с элементами специальной физической подготовки. По окончании годовых циклов выполнять контрольно-переводные нормативы и участвовать в соревнованиях согласно календарному плану. Длительность этапа - 3 года. Обучение правильному подъему штанги в рывке и толчке, совершенствовать технику до уровня прочного навыка.

В конце первого года обучения спортсмены должны выполнять норматив юношеского разряда, в конце второго года обучения выполнять III спортивный разряд и в конце третьего года обучения - II спортивный разряд и возможное выполнение I разряда.

На всех годах обучения, кроме выполнения спортивных разрядов, юные тяжелоатлеты должны показывать соответствующие нормативные требования по физической подготовке.

Методическое обеспечение программы

Вся многолетняя подготовка делится на этапы, позволяющие увеличиватьтренировочную нагрузку по мере повышения уровня физической

и технической подготовленности спортсменов.

Исследования показали, что современные тяжелоатлеты достигают спортивной зрелости значительно раньше, чем это было 15-20 лет назад. Это

связано, прежде всего, с тем, что в последние годы большинство молодых тяжелоатлетов начинают заниматься спортом с 11-15 лет. Анализ повышения спортивной квалификации тяжелоатлетов на протяжении многолетних тренировок (с начального периода и до выполнения нормы мастера спорта) свидетельствует о том, что достижение более высоких спортивных результатов в юном возрасте тесно связано с продолжительностью занятий спортом.

Подготовка спортсменов высокого класса, начиная с подросткового возраста, строится строго по определенным этапам, где главное внимание уделяется выполнению тех задач, которые характерны для той или иной возрастной группы. В данной программе предусматривается два этапа подготовки. Они отличаются друг от друга как соотношением ОФП и СФП, выполнением разрядных нормативов, так и применением определенных средств в тренировочном процессе.

На первом этапе ставится задача комплектования групп из школьников 11-12 лет предварительной подготовки в течение года с целью выявления из них числа наиболее способных к занятиям тяжелой атлетикой и перевода таких юных спортсменов в группу двухгодичной начальной подготовки. На втором этапе юные штангисты проходят спортивную подготовку в течение 3 лет в учебно-тренировочных группах. При оценке физического подготовленности с учетом нормативных требований необходимо учитывать качество техники выполнения классических упражнений, координацию движений, развитие гибкости, быстроты выполнения подъема штанги и стабильность. Наряду с выполнением нормативов по специальной подготовке при комплектовании учебных групп следует обращать внимание на показатели общей физической подготовленности. Контрольные испытания

по физической подготовке проводятся 3 раза в год: в сентябре, январе и мае. Они проходят в соревновательной обстановке, их результаты регистрируются в журнале «Итоговая аттестация».

Современный спорт предъявляет такие высокие требования к подготовке спортсмена, что без значительных затрат времени на тренировку нельзя добиться высоких спортивных результатов, какими бы способностями ни обладал занимающийся. Если ставится задача подготовки спортсмена высокого класса, начиная с подросткового возраста, то необходимо больше времени уделять тренировкам уже в начальный период подготовки, т.е. в 12-15 лет. Тем самым быстрее и полноценнее будет создана необходимая база ОФП. Которая послужит затем основой для достижения высоких результатов в специальной подготовке.

Согласно исследованиям, у школьников 12-15 лет достаточно свободного времени, которое можно использовать для проведения тренировочной работы без ущерба для учебы в школе. Необходимо, чтобы тренировки были разнообразными и интересными, включали элементы из различных видов спорта.

Важное значение в тренировочной работе имеет оптимально-распределение учебных часов на общую физическую подготовку и специальную физическую подготовку. Это соотношение изменяется на всем протяжении многолетних тренировок. На первом этапе ОФП отводится в среднем от 70 до 80% всего учебного времени, на втором - 45-50%, на третьем - 30-35% и на четвертом - 20-25%.

СФП по мере роста уровня тренированности спортсмена занимает все больше и больше места в тренировке. Специальную подготовку подразделяют на общую и специальную тяжелоатлетическую (ОТП и СТП). Если на первом этапе подготовки юных спортсменов соотношение ОТП и СТП составляло 50 и 50%, то на втором этапе - соответственно 70 и 30%, на третьем - 65 и 35 % и на четвертом 60 и 40%. Следовательно, тренировка на

втором и третьем этапах направлена главным образом на создание высокой специальной физической базы. На первом же этапе 50% времени отводится освоению техники классических упражнений. В практике работы тренера нередко возникают трудности при планировании нагрузки для подростков в начальный период их обучения, когда необходимо особенно строго учитывать возрастные особенности растущего организма юных спортсменов. В связи с этим ниже дается примерное распределение часов по месяцам подготовки на первом этапе, т.е. на 2 года для 13-15 летних спортсменов (см. таблицу). Тренировочную работу на этом этапе желательно разделить на три ступени: первая - 6 месяцев, вторая - 12 и третья - 6. Такое деление на ступени предусматривает постепенное повышение тренировочной нагрузки по мере роста физических и функциональных возможностей организма подростков.

5. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК ПРОГРАММЫ

- Дата начала и окончания учебного периода: 01.09.2023 по 31.05.2024г.
- Количество занятий в неделю: 3 дня/6 часов
- Количество недель в учебном периоде: 34 недели
- Количество учебных дней в учебном периоде:
- Количество часов в учебном периоде $216ч * 2 группы = 432ч$
- Продолжительность каникул:
 - осенние – с 31 октября по 7 ноября;
 - зимние – с 25 декабря по 9 января;
 - весенние – с 27 марта по 3 апреля;
 - летние – с 1 июня по 31 августа.

6. ПЛАНИРОВАНИЕ РЕЗУЛЬТАТА ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Программа будет считаться реализованной в том случае, если за 7-8 лет обучения ребята овладеют теоретическими и практическими навыками, достаточными для присвоения второго спортивного разряда по тяжелой атлетике, находиться в хорошей физической форме, уметь проявлять личные качества и организаторские способности, стремление и потребность заниматься тяжелой атлетикой.

К концу первого учебного периода (первого, второго и третьего года обучения) ребята должны:

- сформировать жизненно необходимые двигательные навыки;
- закрепить интерес к занятиям тяжелой атлетикой;
- изучить основы техники классических упражнений;
- выполнить III юношеский разряд.

Задача группы второго курса обучения состоит в углублении теоретических знаний, а также в совершенствовании техники классического рывка и классического толчка и выполнении спортивных разрядов: возраст 14-15 и 15-16 лет - достижению II-I юношеского разряда; 16-17 лет - достижению I юн и III разряда; 17-18 лет - выполнению III разряда.

7. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПРОГРАММЫ

По данной программе проводится отслеживание результатов как в целом по секции, так и личностные достижения воспитанников.

Групповые достижения деятельности спортивной секции фиксируются в журнале, а также в фотоальбоме и видеофильме.

Личные достижения воспитанников фиксируются в зачетной классификационной книжке спортсмена установленного образца.

По **ОФПи СФП** - сдача нормативов в течение года:

- предварительный контроль, который проводится на первых занятиях в

начале учебного года;

- промежуточный контроль для проверки развития, для определения уровня усвоения содержания программы в середине года;

- итоговый контроль в конце учебного года.

Итоговая аттестация может быть проведена в форме обычного занятия, сдачи нормативов, турнира, соревнования.

Авторитет тренера позволяет успешно применять в воспитательной работе метод убеждения. Его особенно важно использовать в период начальной подготовки юных штангистов. Метод убеждения должен опираться на интеллектуальное воспитание юных спортсменов.

Характерной чертой спортсмена является большая сила воли. Один из путей воспитания волевых качеств - постепенное усложнение задач, решаемых в процессе тренировки и на соревнованиях. Например, если на первом году обучения юных штангистов главной задачей являются освоение техники тяжелоатлетических упражнений и всестороннее физическое развитие, то в последующие годы - закрепление технической подготовленности и повышение результатов в классических упражнениях.

В тяжелоатлетическом спорте нельзя добиться высоких результатов, если не хватает выдержки и самообладания, нет умения сконцентрировать все свои силы на выполнении упражнения.

Одной из важнейших задач воспитательной работы с юными спортсменами воспитание трудолюбия. Успехов в современном спорте достигают лишь те спортсмены, которые на протяжении многих лет выполняют огромную тренировочную работу.

Воспитание дисциплинированности начинается с требования систематического посещения спортивных занятий, соблюдать тренировочный режим, строго выполнять правила поведения во время тренировки и указания тренера.

Эффект воспитательного воздействия значительно возрастает, если тренер увлекает своих учеников собственным примером. Немало примеров,

когда тренер и его ученик вместе тренируются и добиваются успехов в спорте.

8. ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ. МЕТОДЫ, ПРИЕМЫ И ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ТЕХНОЛОГИЯ

Основы техники выполнения тяжелоатлетических упражнений закладываются с первых дней занятий. Закрепление же и тем более дальнейшее ее совершенствование продолжается на протяжении всей практической деятельности атлета. Пренебрежительное отношение к правильному в техническом отношении исполнению соревновательных и сопутствующих им специально-вспомогательных упражнений в дальнейшем станет сильнейшим тормозом в спортивной подготовке.

По мнению специалистов, в практике тяжелоатлетического спорта используются два пути обучения технике упражнений. Первый путь – обучение упражнениям тяжелой атлетики с последовательностью: подъем штанги на грудь, толчок от груди и рывок. Второй путь – обучение упражнениям тяжелой атлетики с последовательностью: рывок, толчок от груди (штанга берется со стоек) и подъем на грудь. Выбор того или иного пути остается за (тренером) преподавателем. Однако во всех случаях обеспечивается педагогический принцип последовательности в обучении технике упражнений.

Последовательность обучения тяжелоатлетическим упражнениям включает: ознакомление, разучивание и тренировку (совершенствование).

Ознакомление направлено на создание у обучаемых правильного представления об изучаемом упражнении. Для ознакомления нужно назвать упражнение, образцово показать, объяснить технику выполнения и его предназначение. При необходимости показать упражнение еще раз по частям или по разделениям с попутным объяснением техники и условия его выполнения.

Разучивание направлено на формирование у обучаемых новых двигательных навыков. В зависимости от уровня подготовленности

занимающихся, сложности тяжелоатлетических упражнений применяются следующие способы разучивания:

- в целом (если упражнение является несложным и доступным для обучаемых, а его выполнение по элементам или частям не возможно);
- по частям (если упражнение сложное и его можно разделить на отдельные элементы);
- по разделениям (если упражнение сложное и его можно выполнить с остановками);
- с помощью подготовительных упражнений (если упражнение из-за трудности выполнить в целом нельзя, а разделить на части невозможно).

После разучивания упражнение выполняется в целом.

Тренировка направлена на закрепление у обучаемых двигательных навыков, совершенствование физических и специальных качеств. Тренировка заключается в многократном повторении тяжелоатлетических упражнений с постепенным усложнением условий их выполнения и повышением физической нагрузки.

В начальном этапе учебно-тренировочного процесса обучение упражнениям тяжелой атлетики рекомендуется проводить в следующей последовательности:

- рывок в полуприсед;
- рывок в сед;
- толчок от груди (штанга берется со стоек);
- подъем на грудь в полуприсед;
- подъем на грудь в сед.

На начальном этапе обучения количество упражнений со штангой следует ограничить. По мере освоения двигательных действий, закрепления умений и навыков в классических упражнениях тренировку проводить все разнообразнее, в ней все шире и шире применять подготовительные упражнения и упражнения для развития силовых способностей.

Следует напомнить, что функциональные возможности организма на начальном этапе обучения недостаточно адаптированы к трудным условиям, создаваемых при натуживании во время подъема тяжестей. В рывке натуживание по времени очень непродолжительно и поэтому не всегда ощущается атлетом. Однако при подъеме штанги на грудь и в фазе выталкивания из крайнего нижнего положения оно проявляется особенно сильно.

Учебно-тренировочное занятие будет значительно эффективнее, если в развитии физических качеств придерживаться определенных закономерностей. В начало основной части учебно-тренировочного занятия включать упражнения на развитие координации движений, ловкости и быстроты, затем – упражнения силового характера, а в конец – на выносливость. При этом необходимо иметь в виду, что по отношению к подъему штанги на грудь и толчку штанги от груди, рывок более координированное и скоростно-силовое упражнение.

9. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Имеется целый ряд рекомендаций последовательности обучения технике подъема штанги в соревновательных упражнениях – рывке и толчке. На наш взгляд, наиболее предпочтительные аргументы по методике обучения имеются у А.Н. Воробьева (1981). Остановимся на них.

В учебнике «Тяжелая атлетика» для институтов физкультуры рекомендуется начинать обучение в технике классических упражнений со старта и исходных положений из вися. Первоначально рекомендуется планировать от трех до четырех подготовительных рывковых и толчковых упражнений. Отсюда следует, что одновременно необходимо проводить обучение как стартовому положению, так и подъему штанги из различных исходных положений.

Вот несколько примеров обучения новичков технике выполнения соревновательных упражнений.

Первое занятие: рывок в полуприсед из виса (в исходном положении гриф расположен выше уровня коленей); старт, затем тяга до уровня коленей.

Второе занятие: рывок в полуприсед из виса (в исходном положении, гриф расположен ниже уровня коленей); старт, затем тяга до уровня коленей; старт, затем тяга рывковая.

Третье занятие: рывок в полуприсед от помоста; старт, затем тяга рывковая до уровня коленей; рывок в полуприсед от помоста с последующим приседанием со штангой вверху на прямых руках; тяга рывковая, затем рывок в полуприсед.

Четвертое занятие: рывок в полуприсед от помоста с последующим приседанием со штангой вверху на прямых руках; рывок классический от помоста; старт, затем тяга рывковая; старт, затем тяга рывковая до уровня коленей.

Для повышения эффективности обучения технике соревновательных упражнений важно включать в разные части занятия имитационные упражнения из его основной части, а перед выполнением упражнений в основной части имитационные упражнения желательно выполнять с небольшими отягощениями (металлической палкой, грифом штанги).

Обучение рывку. Рывок в тяжелой атлетике относится к сложным в координационном отношении скоростно-силовым упражнениям. Сложность выполнения упражнения в рывке возрастает с увеличением глубины подседа под штангу, поэтому целесообразно сначала освоить упражнение, не прибегая к расстановке ног. С этой целью лучше всего использовать рывок в полуприсед. Техника рывка в полуприсед относительно более проста и доступна для освоения всеми занимающимися на первом же занятии. Приводим перечень подготовительных упражнений для обучения рывку. Обучение рывку рекомендуется проводить с помощью ниже перечисленных подготовительных упражнений. При этом необходимо помнить, что техника

выполнения любого подготовительного упражнения должна соответствовать технике классического рывка.

1. Рывок в полуприсед из вися (гриф выше уровня коленей).
2. Рывок в полуприсед из вися (гриф ниже уровня коленей).
3. Старт, затем тяга рывковая от помоста с подниманием грифа до уровня коленей.
4. Старт, затем тяга рывковая от помоста.
5. Рывок в полуприсед от помоста.
6. Рывок в полуприсед от помоста с последующим приседанием со штангой вверху на прямых руках.
7. Рывок классический от помоста.

Очень эффективным для обучения рывку являются подготовительное упражнение – прыжок вверх с металлической палкой (грифом) из исходного положения, гриф выше коленей, хват рывковый, приземление в место отталкивания (руки всегда прямые, работают мышцы ног и трапециевидные мышцы).

После правильного и прочного освоения рывка в полуприсед в тренировочный процесс включать рывок классический из вися (гриф выше и ниже уровня коленей).

Обучение толчку. Толчок такое же, как и рывок, сложное в координационном отношении упражнение. Оно состоит из двух движений: подъем штанги на грудь и толчок от груди. Сложность этого упражнения нарастает с увеличением веса штанги. Однако и уменьшение веса тоже может резко исказить технику упражнения.

Перед началом обучения толчку занимающиеся уже получают определенные навыки в рывке и, следовательно, у них сформировались специальные представления о движениях, а также о мышечных ощущениях. Одним словом, навыки, приобретенные в рывке, значительно облегчают задачу по обучению технике толчка.

Рекомендуется сначала осваивать толчок от груди, затем – подъем штанги на грудь. В дальнейшем объединение этих двух упражнений в одно действие не вызывает каких-либо затруднений.

Толчок штанги от груди. Для многих атлетов даже высочайшей квалификации толчок штанги от груди нередко вызывает определенные трудности. На соревнованиях при выполнении толчка, как правило, большая часть неудач приходится именно на второе движение – толчку от груди. Многие из этих неудач связаны с ошибками, которые проявляются и прочно закрепляются еще в процессе первоначального обучения. Поэтому на разучивание техники толчка от груди никогда не надо жалеть времени и торопиться использовать большие отягощения.

Для более успешного овладения техникой толчка от груди на начальном этапе обучения служат подготовительные упражнения. Они должны способствовать формированию у занимающихся правильного представления об особенностях выполнения этого сложного движения.

Обучение толчку штанги от груди рекомендуется проводить с помощью ниже перечисленных подготовительных упражнений.

1. Приседание со штангой на груди.
2. Швунг толчковый (штанга берется со стоек), а впоследствии – после подъема ее в полуприсед.
3. Толчок от груди в «ножницы» (штанга берется со стоек), а впоследствии – после подъема ее в полуприсед.

Хорошими подготовительными упражнениями могут быть толчок из-за головы и полутолчок.

Подъем штанги на грудь. Ввиду того, что с увеличением глубины ухода техника упражнения становится сложнее, целесообразно вначале освоить подъем на грудь в полуприсед применяя ниже перечисленные подготовительные упражнения.

1. Подъем на грудь в полуприсед из вися (гриф выше уровня коленей).
2. Подъем на грудь в полуприсед из вися (гриф ниже уровня коленей).

3. Старт, затем тяга толчковая от помоста подниманием грифа до уровня коленей.

4. Старт, затем тяга толчковая от помоста.

5. Подъем на грудь в полуприсед от помоста.

6. Подъем на грудь в полуприсед от помоста с последующим приседанием со штангой на груди.

7. Толчок классический от помоста и толчок от груди.

Хорошими подготовительными упражнениями могут быть прыжок вверх с металлической палкой (грифом) из исходного положения гриф выше коленей, хват толчковый, приземление в место отталкивания (руки всегда прямые, работают мышцы ног и трапециевидные мышцы), а также быстрый подворот локтей с приседом под закрепленный гриф на различной высоте.

После правильного и прочного освоения подъема штанги на грудь в полуприсед в тренировочный процесс включают подъем на грудь из виса из исходного положения гриф выше и ниже уровня коленей.

10. МАТЕРИАЛЬНОЕ ТЕХНИЧЕСКОЕ ОСНАЩЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Чтобы заниматься тяжелой атлетикой в первую очередь необходимо применение штанги. Ее составными частями являются:

- Гриф.
- Блины.
- Замки.

Вспомогательные аксессуары для тяжелой атлетики

При занятии данным видом спорта на тело оказывается серьезная нагрузка, поэтому для минимизации его повреждений применяются различные дополнительные приспособления:

- Поясные ремни.
- Лямки.
- Напульсники.
- Наколенники.

- Накладки на гриф.
- Кистевые бинты.
- Обмотки для колен.
- Магнезия в шариках.
- Помост - все упражнения выполняются на помосте размером минимум 2,5*2,5 м и максимум 4,0*4,0 м.

- Стойки для приседания
- Скамья для жима лежа
- Система номерных судейских сигнальных карточек (табличек) - система номерных судейских сигнальных карточек для сообщения о причинах неудачного подхода

Цвет карточек: ошибка № 1 – красная карточка; ошибка № 2 – синяя; ошибка № 3 – желтая.

- Весы
- Хронометр

11. СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.

1. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет: Пособие для воспитателя детского сада- Просвещение, 1988г.
2. Яковлева Л.В., Юдина Р.А. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет.-«Владос», 2003г.
3. Щербак А.П. Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении: Влияние физического воспитания на саморегуляцию дошкольника.-«Владос»,2002г.
4. Программа воспитания и обучения в детском саду/ Под ред. Васильевой М.А., Гербовой В.В., Комаровой Т.С. – М.: Издательский дом «Воспитание дошкольника», 2010г.
5. Лескова Г.П., Буцинская Т.С., Васюкова В.И., Общеразвивающие упражнения в детском саду. –просвещение, 1990г.
6. Баль Л.В., Ветрова В.В. Букварь здоровья. – М.: ЭКСМО, 1995г.
7. Ефименко Н.Н. Театр физического воспитания и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста: Авторская программа. – Таганрог: Познание, 2000г.
8. Дик Н.Ф., Жердева Е.В. развивающие занятия по физической культуре и укреплению здоровья для дошкольников. – «Феникс», 2005г.\
9. Юный тяжелоатлет» - под ред. Л.С. Дворкина, М.: ФиС - 1982 г.