

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

РЕКОМЕНДОВАНО

Педагогическим советом  
МБУДО «Темниковская ДЮСШ»  
Протокол № 22  
От «12» 08 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБУДО  
«Темниковская ДЮСШ»  
 Пархаев В.А.  
От «11» 08 2024 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

Направленность: физкультурно - спортивная

Вид спорта: тяжелая атлетика

Этап подготовки: УТГ

Срок реализации программы: 3 года.

Автор – составитель:  
тренер – преподаватель,  
Мурашов Василий Васильевич

Темников2024г

## 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
<b>ИТОГО:</b>	5	17	17	21	27
<b>II. Практические занятия</b>					
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				
<b>ИТОГО:</b>	139	199	307	411	621
<b>ВСЕГО:</b>	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			
С.Ф.П.														
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
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	Накпы	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  
на 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		
	<b>ИТОГО:</b>	<b>20</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>2</b>		
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						
	<b>ИТОГО:</b>	<b>170</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>14</b>	<b>13</b>	<b>11</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>17</b>	<b>16</b>	<b>13</b>	<b>13</b>

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	<sup>1</sup>	1	1
3	Рывок с разножкой с виса	7						1		1	1			
4	Вз. нагр. С Полу подседом с	9	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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>122</b>	<b>8</b>	<b>7</b>	<b>9</b>	<b>12</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>14</b>	<b>12</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>1</b>	<b>15</b>
	Тренерская и судейская практика	2				1	1							
<b>Участие в соревнованиях по календарному плану</b>														
	<b>ВСЕГО часов</b>	<b>314</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>24</b>	<b>28</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>24</b>	<b>28</b>

#### 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 па

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 подготовкеспортсмена, что без значительных затрат времени на тренировку нельзя добитьсявысоких 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 свободновремени, 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 оптимальноераспределение учебных часов на общую физическую подготовку и специальнуюфизическую подготовку. Это соотношение изменяется на всем протяжениимногoletних тренировок. На первом этапе ОФП отводится в среднем от 70 до80% всего учебного времени, на втором - 45-50%, на третьем - 30-35% и начетвертом - 20-25%.

СФП по мере роста уровня тренированности спортсмена занимает всебольше и больше места в тренировке. Специальную подготовку подразделяют наобщую 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 четвертом60 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: 01.09.2024 по 31.05.2025г.
- 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 является 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 разделением 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 вися 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.