



**Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа»**

456780 Челябинская область г. Озёрск пр. Победы, 15-а тел/факс. 8-(35130) 25149, ИНН №7422023168, e-mail: dussh_ozersk@mail.ru

РЕКОМЕНДОВАНА
педагогическим советом
от 31.05.2023г. протокол №1



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА ПО
ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКЕ**

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 9-14 лет

Срок реализации: 1 год

Форма реализации: очная

Лысенко Сергей Александрович
тренер-преподаватель МБУДО «ДЮСШ»

Пояснительная записка

ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА – олимпийский вид спорта, представленный как в мужском, так и в женском варианте с разделением на весовые категории. Тяжелая атлетика предъявляет высокие требования к следующим кондициям организма спортсмена: скоростно-силовые качества, абсолютная сила, координация, гибкость, силовая выносливость.

Программа по тяжелой атлетике МБУДО «ДЮСШ» составлена на основе Устава МБУДО «ДЮСШ», Положения, обобщения научных исследований в области детско-юношеского спорта и системы многолетней спортивной подготовки, передового опыта работы тренеров с юными тяжелоатлетами и спортсменами национальных сборных команд различных возрастных групп. При разработке настоящей программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций по подготовке спортивного резерва последних лет.

В программе представлены модель построения системы многолетней подготовки, примерные планы построения тренировочного процесса по годам обучения, варианты недельных микроциклов и тренировочных занятий разной направленности. В документах определена общая последовательность изучения программного материала, контрольные и переводные нормативы для групп начальной подготовки (НП), для учебно-тренировочных групп (УТГ) и групп спортивного совершенствования (СС).

В спортивной школе могут быть созданы спортивно-оздоровительные группы (СО). Численный состав занимающихся, объем учебно-тренировочной работы, норматив оплаты труда тренера-преподавателя за работу в спортивно-оздоровительных группах устанавливается администрацией в соответствии с нормативно-правовыми документами, регулирующими деятельность спортивных школ.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Адресат программы - учащиеся в возрасте 9-14 лет. Количество обучающихся в группе 15 человек.

Формы и особенности организации образовательного процесса

В группы СОГ зачисляются дети, желающие заниматься тяжелой атлетикой и имеющие письменное разрешение врача. На этом этапе приоритетными являются воспитательная и физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку. Ставятся задачи привлечения максимально возможного числа детей к систематическим занятиям.

Занятия проходят приоритетно в игровой форме (играя, развиваемся). Занятия построены на образном восприятии.

Основной целью программы является создание условий для развития способностей, заложенных в ребенке природой для дальнейшего его саморазвития, самосовершенствования, воспитания всесторонне развитой личности, формирование потребности в здоровом образе жизни.

Для достижения этой цели решаются следующие **задачи** программы:

Предметные (образовательные):

- ✓ развитие физических качеств обучающихся;
- ✓ обучение основам техники и тактики тяжелой атлетики;
- ✓ обучение основам личной гигиены и техники безопасности во время занятий;
- ✓ знакомство с терминологией тяжелой атлетики;
- ✓ знакомство детей с историей появления тяжелой атлетики, а также с этапами её развития и с лучшими тяжелоатлетами прошлого и нынешнего поколения;

Личностные:

- ✓ воспитание устойчивого интереса к систематическим занятиям тяжелой атлетикой;
- ✓ способствование воспитанию нравственных качеств личности (честность, уважение, ответственность);
- ✓ воспитание чувства собственного достоинства, коллективизма, товарищества.

Метапредметные:

- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.

Планируемые результаты

Предметные :

1. Повышение уровня спортивной подготовки, овладение навыками техники тяжелой атлетики.

Обучающийся должен знать:

- правила техники безопасности на занятиях тяжелой атлетикой;
- элементарные санитарно-гигиенические требования;
- историю возникновения тяжелой атлетикой;
- имена знаменитых тяжелоатлетов.

Обучающийся должен уметь:

- понимать гимнастическую терминологию и выполнять команды тренера;
- правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие гибкости, координации, силы, на формирование правильной осанки и профилактики плоскостопия;
- уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий тяжелой атлетикой.

Личностные:

2. Сохранение и укрепление здоровья, повышение уровня физического развития обучающихся (антропометрия, динамометрия, измерение ЧСС).
3. самоконтроль;
4. мотивация к здоровому образу жизни.

Метапредметные:

1. планирование своих действий в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.

Информация о нормативно – правовой основе

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по спортивной гимнастике составлена в соответствии со следующими нормативно – правовыми актами:

- На основании федерального стандарта спортивной подготовки по виду «тяжелая атлетика» (Приказ Минспорта России № 767 от 21.08.2017г.)
- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» № №273 от 29.12.2012 г.;
- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года (утв. Распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. №678-р);
- Приказом Министерства просвещения РФ «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от 27.07.2022 г. № 629;
- Постановлением Главного санитарного врача РФ от 28.09.2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648 -20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 22.09.2021 г. №652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Уставом и локальными актами учреждения.

Учебная работа в МБУДО «ДЮСШ» строится на основе данной программы и рассчитана на календарный год. Для обеспечения круглогодичных занятий и активного отдыха в каникулярное время спортивная школа может открывать в установленном порядке спортивные, спортивно-оздоровительные лагеря с круглосуточным или с дневным пребыванием.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; работа по индивидуальным планам (в СС); медико-восстановительные мероприятия; тестирование и медицинский контроль; участие в соревнованиях и учебно-тренировочных сборах; инструкторская и судейская практика учащихся. Особенностью планирования программного материала является сведение максимально возможных параметров нагрузок, средств и методов тренировки и контроля в одну принципиальную схему годового цикла тренировки.

Расписание занятий (тренировок) составляется администрацией спортивной школы по представлению тренера-преподавателя в целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Учебный материал программы представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки тяжелоатлетов: теоретическую, физическую, технико-тактическую, психологическую и соревновательную. Представлены разделы, в которых раскрывается содержание восстановительных мероприятий, проводимых в МБУДО «ДЮСШ»

в обязательном порядке, в пределах объема учебных часов, в зависимости от года обучения, содержания судейско-инструкторской практики, перечень основных мероприятий по воспитательной работе, а также контрольные и переводные нормативы по годам обучения.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/ п	Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки	Этапы подготовки							
		Базовый уровень						Углублен ый уровень	
		1	2	3	4	5	6	1	2
1. Обязательные предметные области									
1. 1	Теоретические основы физической культуры и спорта	16	24	24	34	34	42	42	50
1. 2	Общая физическая подготовка	52	76	76	98	98	122	-	-
1. 3	Общая и специальная физическая подготовка	-	-	-	-	-	-	60	76
1. 4	ТТП (вид спорта)	44	74	74	100	100	126	126	150
1. 5	Основы профессионального самоопределения	-	-	-	-	-	-	126	150
2. Вариативные предметные области									

2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	52	74	74	100	100	126	42	50
2.2	Судейская подготовка	-	-	-	-	-	-	20	24
3	Физкультурные и спортивные мероприятия	План спортивно-массовых мероприятий							
4	КПН (аттестация)	4	4	4	4	4	4	4	4
Количество часов в неделю		4	6	6	8	8	10	10	12
Максимальное количество занятий, часов		3 (2 раза по 1 часу, 1 раз по 2 часа)	3 (3 раза по 2 часа)	3 (3 раза по 2 часа)	4 (4 раза по 2 часа)	4 (4 раза по 2 часа)	4 (2 раза по 3 часа, 2 раза по 2 часа)	4 (2 раза по 3 часа, 2 раза по 2 часа)	4 (4 раза по 3 часа)
Общее количество часов в год		168	252	252	336	336	420	420	504
Количество тренировок в год		126	126	126	168	168	168	168	168
Количество человек в группе		16	14	14	12	12	10	10	10

Годовой учебный план рассчитан на 42 недели (36 недель учебно-тренировочных занятий, 6 недель в условиях спортивного лагеря, учебно-тренировочных сборов)

Содержание Учебного плана

Теоретические основы физической культуры и спорта (16 часов)

тема	количество часов
История развития спорта	1
Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	2
Основы законодательства в области физической культуры и спорта	3
Гигиенические знания и навыки. Закаливание Режим дня, питания спортсмена	4
Формирования осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям	1
Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой мед. помощи. Спортивный массаж.	3
Общая физическая подготовка.	2

Общая физическая подготовка (52 часа)

Тема	часы
Общеразвивающие упражнения для развития быстроты	14
Общеразвивающие упражнения для развития гибкости	8
Общеразвивающие упражнения для развития ловкости	8
Общеразвивающие упражнения для развития силы	6
Общеразвивающие упражнения для развития скоростно-силовых качеств	8
Общеразвивающие упражнения для развития выносливости	8

ТТП (44 часа)

Тема	часы
Рывок классический	8
Рывок в полуприсед	8
Тяга рывковая	7
Подъем штанги на грудь	7
Тяга толчковая	7
Приседание со штангой на груди медленное	7

Различные виды спорта и подвижные игры(52 часа)

Гимнастические упражнения	10
Легкоатлетические упражнения	10
Игровые виды спорта	10
Подвижные игры	22

Физкультурные и спортивные мероприятия (по плану спортивно-массовых мероприятий) КПН (аттестация) (4 часа)

1 и 3 год обучения

Теоретические основы физической культуры и спорта (24 часов)

тема	КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ
------	---------------------

История развития спорта	1
Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	3
Основы законодательства в области физической культуры и спорта	2
Гигиенические знания и навыки. Закаливание Режим дня, питания спортсмена	7
Формирования осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям	3
Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой мед. помощи. Спортивный массаж.	4
Общая физическая подготовка.	4

Общая физическая подготовка (76 часа)

Тема	часы
Общеразвивающие упражнения для развития быстроты	14
Общеразвивающие упражнения для развития гибкости	12
Общеразвивающие упражнения для развития ловкости	12
Общеразвивающие упражнения для развития силы	22
Общеразвивающие упражнения для развития скоростно-силовых качеств	8
Общеразвивающие упражнения для развития специальной выносливости	8

ТТП (74 часа)

Тема	часы
Рывок классический	18
Рывок в полуприсед	18
Тяга рывковая	10
Подъем штанги на грудь	10
Тяга толчковая	10
Приседание со штангой на груди медленное	8

Различные виды спорта и подвижные игры (74 часа)

Гимнастические упражнения	20
Легкоатлетические упражнения	20
Игровые виды спорта	20
Подвижные игры	14

Физкультурные и спортивные мероприятия (по плану спортивно-массовых мероприятий) КПН (аттестация) (4 часа)

4 и 5 год обучения

Теоретические основы физической культуры и спорта (34 часов)

тема	количество часов
История развития спорта	3
Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	3
Основы законодательства в области физической культуры и спорта	3
Гигиенические знания и навыки. Закаливание	8

Режим дня, питания спортсмена	
Формирования осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям	6
Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой мед. помощи. Спортивный массаж.	5
Общая физическая подготовка.	6

Общая физическая подготовка (98 часа)

Тема	часы
Общеразвивающие упражнения для развития быстроты	16
Общеразвивающие упражнения для развития гибкости	18
Общеразвивающие упражнения для развития ловкости	12
Общеразвивающие упражнения для развития силы	26
Общеразвивающие упражнения для развития скоростно-силовых качеств	12
Общеразвивающие упражнения для развития специальной выносливости	14

ТТП (100 часов)

Тема	часы
Рывок классический	22
Рывок в полуприсед	22
Тяга рывковая	20
Подъем штанги на грудь	14
Тяга толчковая	12
Приседание со штангой на груди медленное	10

Различные виды спорта и подвижные игры(100 часа)

Гимнастические упражнения	30
Легкоатлетические упражнения	26
Игровые виды спорта	24
Подвижные игры	20

Физкультурные и спортивные мероприятия (по плану спортивно-массовых мероприятий) КПН (аттестация) (4 часа)

6 год обучения

Теоретические основы физической культуры и спорта (42 часов)

тема	количество часов
История развития спорта	2
Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	4

Основы законодательства в области физической культуры и спорта	6
Гигиенические знания и навыки. Закаливание Режим дня, питания спортсмена	8
Формирования осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям	8
Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой мед. помощи. Спортивный массаж.	6

Общая физическая подготовка.	8
------------------------------	---

Общая физическая подготовка (122 часа)

Тема	часы
Общеразвивающие упражнения для развития быстроты	26
Общеразвивающие упражнения для развития гибкости	28
Общеразвивающие упражнения для развития ловкости	12
Общеразвивающие упражнения для развития силы	30
Общеразвивающие упражнения для развития скоростно-силовых качеств	12
Общеразвивающие упражнения для развития специальной выносливости	14

ТТП (126 часов)

Тема	часы
Рывок классический	32
Рывок в полуприсед	32
Тяга рывковая	24
Подъем штанги на грудь	16
Тяга толчковая	10
Приседание со штангой на груди медленное	12

Различные виды спорта и подвижные игры (126 часа)

Гимнастические упражнения	38
Легкоатлетические упражнения	34
Игровые виды спорта	34
Подвижные игры	20

Физкультурные и спортивные мероприятия (по плану спортивно-массовых мероприятий) КПН (аттестация) (4 часа)

Углубленный уровень

1 год
обучения

Теоретические основы физической культуры и спорта (42 часов)

тема	количество часов
История развития избранного вида спорта	4
Значение занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни	6
Этические вопросы спорта	4
Основы общероссийских и международных антидопинговых правил	8
Нормы, требования, условия необходимые для присвоения спортивных разрядов, званий по избранному виду спорта	7

Возрастные особенности детей и подростков, влияние на спортсмена занятий избранным видом спорта	6
Основы спортивного питания	7

Общая и специальная физическая подготовка (60 часов)

Тема	часы
Общеразвивающие упражнения для развития быстроты	14
Общеразвивающие упражнения для развития гибкости	8
Общеразвивающие упражнения для развития ловкости	8
Общеразвивающие упражнения для развития силы	14
Общеразвивающие упражнения для развития скоростно-силовых качеств	8
Общеразвивающие упражнения для развития выносливости	8

ТТП (126 часов)

Тема	часы
Рывок классический	12
Рывок в полуприсед	14
Тяга рывковая	16
Подъем штанги на грудь	14
Тяга толчковая	16
Приседание со штангой на груди медленное	20
Приседания со штангой на плечах	16
Жим рывковым	18

Основы профессионального самоопределения(126 часов)

Тема	часы
Развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде (группе);	42
Развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии;	42
Приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка обучающихся	42

Различные виды спорта и подвижные игры(42 часа)

Гимнастические упражнения	10
Легкоатлетические упражнения	10
Игровые виды спорта	10
Подвижные игры	12

Судейская подготовка (20 часов)

Освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике	8
Знание этики поведения спортивных судей	4

Освоение квалификационных требований спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории «юный спортивный судья» по избранному виду спорта	8
--	---

Физкультурные и спортивные мероприятия (по плану спортивно-массовых мероприятий) КПН (аттестация) (4 часа)

2 год обучения

Теоретические основы физической культуры и спорта (50 часов)

тема	количество часов
История развития избранного вида спорта	4
Значение занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни	8
Этические вопросы спорта	6
Основы общероссийских и международных антидопинговых правил	8
Нормы, требования, условия необходимые для присвоения спортивных разрядов, званий по избранному виду спорта	8
Возрастные особенности детей и подростков, влияние на спортсмена занятий избранным видом спорта	8
Основы спортивного питания	8

Общая и специальная физическая подготовка (76 часов)

Тема	часы
Общеразвивающие упражнения для развития быстроты	14
Общеразвивающие упражнения для развития гибкости	10
Общеразвивающие упражнения для развития ловкости	10
Общеразвивающие упражнения для развития силы	24
Общеразвивающие упражнения для развития скоростно-силовых качеств	10
Общеразвивающие упражнения для развития выносливости	8

ТТП (150 часов)

Тема	часы
Рывок классический	16
Рывок в полуприсед	18
Тяга рывковая	20
Подъем штанги на грудь	16
Тяга толчковая	18
Приседание со штангой на груди медленное	22
Приседания со штангой на плечах	20
Жим рывковым	20

Основы профессионального самоопределения(150 часов)

Тема	часы
Развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде (группе);	50
Развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии;	50
Приобретение практического опыта педагогической деятельности,	50

предпрофессиональная подготовка обучающихся	
---	--

Различные виды спорта и подвижные игры(50 часов)

Гимнастические упражнения	10
Легкоатлетические упражнения	12
Игровые виды спорта	16
Подвижные игры	12

Судейская подготовка (24 часа)

Освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике	10
Знание этики поведения спортивных судей	4
Освоение квалификационных требований спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории «юный спортивный судья» по избранному виду спорта	10

Физкультурные и спортивные мероприятия (по плану спортивно-массовых мероприятий) КПН (аттестация) (4 часа) (приложение)

Существующая в настоящее время система перспективного планирования тренировочного процесса на год по календарным месячным циклам, основанная главным образом на критериях нагрузки (объема и интенсивности), затрудняет перевод планирования на более высокий его уровень - программирование. Во-первых, редко когда в конце месячного цикла планируются соревнования (они, как правило, могут приходиться на любую «точку» этого мезоцикла). Во-вторых, построение тренировочного процесса на предсоревновательном этапе (4 недели) имеет свою специфику, отличную от недельных циклов подготовительного этапа. В-третьих, особенности содержания тренировочного процесса двух названных этапов должны быть в определенной взаимосвязи. Именно эти факторы и будут в большей степени определять прогресс спортивно-технических результатов. В этом плане суммарная нагрузка за месячный цикл оказывается слишком общей, и отражает лишь внешнюю форму, без ее содержания. Предпочтительнее, если мезоциклы заканчиваются соревнованиями, но и в этом случае необходимо соблюдать равнозначность мезоциклов по времени (три-пять недель). При планировании нагрузки по месячным циклам выполнить это условие практически невозможно.

Напрашивается логический вывод, что более эффективным окажется перспективное планирование по недельным циклам, естественно, с учетом этапов подготовки. Это обстоятельство ни в коей мере не устраняет существующей периодизации тренировочного процесса ни с позиции становления спортивной формы, ни с позиции закономерностей развития процесса долговременной адаптации организма спортсмена к нагрузкам. Наоборот, оно будет способствовать более эффективному их развитию хотя бы потому, что «элементы» структуры тренировочного процесса любого периода всегда в большей или меньшей степени присутствуют в каждом из периодов подготовки.

К настоящему времени накопилось много научно-практических рекомендаций по построению тренировочного процесса между недельными

циклами на этапах подготовки, что можно считать значительным шагом вперед в совершенствовании планирования учебно-тренировочного процесса. Но и они не лишены недостатков, поскольку охватывают лишь отдельные этапы подготовки (а не весь макроцикл) и отражают в основном лишь внешнюю форму из критериев нагрузки: объема и интенсивности.

При разработке программ многолетнего тренировочного процесса по недельным циклам следует:

- а) сначала определить состав и количество упражнений па каждый год; б) затем распределить состав средств по этапам подготовки;
- в) в заключение состав средств распределить по недельным циклам и тренировкам.

Такой подход к процессу планирования подготовки образует сначала смысловой логический состав средств (упражнений), отдельных тренировок, недельных циклов и этапов подготовки.

Следующая операция заключается в подведении к составу средств методов развития скоростно-силовых качеств и тренировочной нагрузки исходя из этапных задач. Здесь необходимо выделить одну существенную деталь: независимо от этапа подготовки развитие физических качеств планируется во взаимосвязи с совершенствованием технического мастерства. Этому способствует принятие рациональных поз в граничные моменты фаз при выполнении различных упражнений исходя из фазового состава рывка и толчка.

Сопряженному совершенствованию физических качеств и технического мастерства способствует и однонаправленность (рывковая и толчковая) состава тренировочных средств в каждой тренировке. Дело в том, что рывок и подъем штанги на грудь имеют существенные различия в ритмической структуре и не все атлеты способны ее дифференцировать. Есть немало атлетов, которые выполняют рывок по ритму подъема штанги на грудь и наоборот, что сказывается на отставании результатов в рывке или толчке.

И еще один фактор используется для увеличения эффективности подготовки - концентрированное воздействие на совершенствование физических качеств путем планирования группы однотипных разновидностей упражнений в одной тренировке. Например: Р. кл. из и. п. гриф в.к., Р. кл.; Пр. + Т.+Т. из-за гол.; Т.Р. из и.п. гриф п.к.; Т.Р.; Т. Т. до к.; Т. Т.

При разработке программ для разрядников и КМС должен быть использован многолетний опыт подготовки по поурочным программам атлетов высокого класса (от МС до МСМК).

Учебно-тренировочный процесс на этапе высшего спортивного мастерства строится с учетом главных соревнований сезона - чемпионатов России, Европы, мира, Олимпийских игр и др.

Аналогичным образом строится учебно-тренировочный процесс для атлетов III, II и I разрядов и для кандидатов в мастера спорта.

Такое планирование с самого начала специализации приобщает к спорту высших достижений и способствует формированию большой цели - стать кандидатом в сборную команду страны.

Если смотреть на учебно-тренировочный процесс в течении календарного года, то здесь четко просматриваются два макроцикла подготовки по 5 месяцев каждый и между ними двухмесячный (июнь-июль) переходно-восстановительный этап. Однако между полугодичными макроциклами смежных календарных лет ярко выраженный переходный этап отсутствует.

Успешному проведению учебно-тренировочного процесса во втором полугодии способствует рациональная организация подготовки в июне-июле (переходно-восстановительные этапы) со значительным объемом ОФП. Известно, что ОФП существенно увеличивает нагрузку на мышцы ног. Чтобы не произошло перегрузки, особенно в летние месяцы, в эти сроки в тренировках отсутствуют приседания со штангой на плечах (груди) из

основной нагрузки. Силовая подготовка мышц ног осуществляется в основном за счет упражнений из арсенала дополнительного состава средств.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Успех в подготовке спортсменов высокого класса определяется:

- Теоретической подготовленностью и педагогическим мастерством тренера, его умением организовать образовательный процесс, разнообразно и интересно проводить учебные занятия, владеть знаниями сензитивных периодов развития детей и подростков, способностью находить взаимный контакт со спортсменами, добиваться выполнения поставленных задач, повышать мотивацию действий занимающихся;
- Рациональным планированием образовательного процесса, основанного на известных принципах построения спортивной подготовки и использованием достижений спортивной науки;
- Сознательным участием спортсменов в образовательном процессе;
- Материальным обеспечением тренировочного процесса (условиями проведения занятий, состоянием спортивной базы, наличием инвентаря, медицинским обеспечением и т.д.).

В основе принципов построения спортивной подготовки лежат педагогические принципы воспитания и обучения. Главным принципом при планировании подготовки гимнастов является постепенность, обеспечивающая планомерную тренировку и единство трех тесно связанных компонентов: технической, физической и психологической. При планировании необходимо учитывать следующее:

- строгую преемственность задач, средств и методов тренировки гимнастов;
- выполнение нормативов общей и специальной физической подготовки;
- непрерывное совершенствование технического мастерства;
- планирование тренировочных нагрузок с учетом возрастных особенностей;
- одновременное развитие физических качеств спортсмена.

Основными задачами при работе со спортивно-оздоровительными группами должны быть:

- Укрепление здоровья обучающихся;
- Знакомство с простейшими элементами тяжелой атлетики;
- Привитие элементарных гигиенических навыков;
- Воспитание устойчивого интереса к занятиям тяжелой атлетикой;
- Музыкально-ритмическое воспитание;
- Содействие всестороннему физическому развитию;
- Развитие гибкости и подвижности в суставах;
- Развитие выносливости и силы с использованием игрового метода;
- Выявление и развитие способностей обучающихся.

Теоретическая подготовка

1. Физическая культура и спорт.
2. Краткий обзор развития и состояния тяжелой атлетики.
3. Известные гимнасты прошлого и наших дней.
4. Достижения спортивной школы.
5. Элементарные правила личной гигиены.
6. Техника безопасности в спортзале и на тяжелоатлетических снарядах.
7. Общий обзор устройства тяжелоатлетических снарядов.
8. Простейшая тяжелоатлетическая терминология.
9. Меры предупреждения травм.

Общая физическая подготовка.

1. Ходьба – разновидности.
2. Бег – разновидности.
3. Строевые упражнения – повороты, построения и перестроения, размыкание и смыкание.
4. Общеразвивающие упражнения - на все группы мышц.
5. Подвижные игры (на внимание, на координацию).

Специальная физическая подготовка.

1. Упражнения для развития силы.
2. Упражнения для развития гибкости.
3. Упражнения для развития прыгучести.
4. Упражнения для развития быстроты.
5. Упражнения для развития выносливости.

Техническая подготовка

Наиболее рациональную в изучении классических упражнений, следующую очередность:

Изучение техники поднимания штанги на грудь уходом в подсед без перестановки ног – подседом на месте.

Изучение жима двумя руками (без отяжки и срыва, как вспомогательное упражнение для толчка).

Поднимание штанги на грудь уходом в подсед, с расстановкой ног врозь.

Изучение толчка от груди.

Изучение рывка (способ подседа избирается исходя из индивидуальных особенностей занимающихся).

Изучение техники поднимания штанги на грудь с уходом в подсед способом «ножницы» (если понадобится).

При изучении техники классических упражнений необходимо придерживаться, прежде всего, вышеуказанной последовательности. Изучение нового материала нужно всегда начинать со свежими силами и опираясь на пройденное. В начальный период изучение техники нельзя разрешать увлекаться большим весом, при поднимании, которого искажается техника выполнения упражнения. При изучении нового упражнения сначала создается правильное представление о нем, для чего называется упражнение или прием, затем показывается в безупречно правильном исполнении, дается краткое объяснение основных условий выполнения его и после этого предлагается выполнить упражнение занимающимся. По ходу выполнения сначала обращается внимание на основные части, по мере основания их внимание занимающихся последовательно переключается на второстепенные детали. Все части техники поднимания штанги на грудь изучаются как простые подводящие упражнения, одновременно с этим уточняются отдельные детали, развивается сила мышц, подвижность в суставах, формируются навыки, необходимые для поднимания штанги на грудь.

Подготовительные и подводящие упражнения для поднимания штанги на грудь изучаются в следующей последовательности:

Подход к штанге, быстрая и правильная постановка ног в исходное положение.

Принятие стартового положения.

Поднимание штанги из стартового положения за счет силы мышц, разгибающих коленные и тазобедренные суставы при прямом положении рук. Цель этого упражнения – научить занимающихся начинать подъем наиболее сильными группами мышц ног и туловища.

Поднимание штанги со старта до уровня груди с последующим выходом на носки и активной работой рук – тяга с подрывом. При изучении этого упражнения основное внимание следует обращать на правильную траекторию движения штанги вверх, соблюдая последовательность включения в работу различных групп мышц на ритм движений, на положение рук в конце тяги. Подготовительные и подводящие упражнения для изучения техники ухода в подсед с расстановкой ног врозь или способом «ножницы» при поднимании штанги на грудь в основном такие же, как и при подседе на месте, но дополняются соответствующими движениями ног в момент ухода в подсед. Изучение ухода в подсед с перестановкой ног начинается с изучения техники движения только ног в облегченных условиях, затем в сочетании с движениями руки с уходом в полуподсед и в полный подсед .

Последовательность выполнения подводящих упражнений для освоения техники поднимания штанги на грудь уходом в подсед с перестановкой ног следующая:

Изучение ухода в подсед с перестановкой ног без веса:

А) из положения, стоя высоко на носках, руки на поясе, быстро одновременно переставить ноги врозь или в положение «ножницы» и уйти в подсед;

Б) то же с имитацией движений подворачивания рук и подседа;

В) то же с имитацией подрыва и подворачиванием рук.

изучение ухода в подсед с вися штангой не большого веса из положения, соответствующего началу подрыва;

изучение ухода в подсед со штангой легкого и среднего веса с подставок начало на высоте, соответствующей началу подрыва, затем, по мере усвоения техники перестановки ног и ухода в подсед, с увеличением веса и понижением высоты подставок и наконец, со старта;

изучение поднимания штанги на грудь со старта уходом в подсед с перестановкой ног избранным способом. Со штангой оптимально веса освоить нужный ритм и согласованность движений.

При изучении техники перестановки ног нужно определить для каждого атлета оптимальное положение ног, обеспечивающее более низкий подсед и лучшее механическое условие для работы мышц при вставании из подседа, добиться постоянства и хорошей скорости перестановки ног. Одновременно надо следить за правильным выполнением тяги и подрыва. Попутно в период изучения и отработки техники поднимания штанги на грудь широко применяются специальные упражнения, развивающие силу мышц и уточняющие отдельные положения (тяга с подрывом, подворачивание рук, приседание со штангой на груди, на спине в положении ноги врозь и «ножницы», ходьба выпадами со штангой, прыжки со штангой на спине и другие). Изучение толчка от груди следует начинать после того, как будет изучена техника поднимания штанги на грудь с перестановкой ног, непосредственно с обучения выталкиванию штанги от груди. Толчок от груди, как правило, выполняется уходом в подсед способом «ножницы».

Приобретенный навык одновременной перестановки ног при изучении поднимания штанги на грудь положительно сказывается на освоении подседа после толчка от груди. Поэтому сначала нужно изучить толчок от груди без подседа, а затем в сочетании с уходом в подсед.

Выпрыгивание со штангой на груди;

Толчок штанги от груди силой мышц ног, туловища и рук вверх на прямые руки без подседа после толчка;

То же из-за головы.

Основные назначения этих упражнений – научить занимающихся согласованным, сильным действиям в момент выталкивания и активно сопровождать штангу руками до полного их выпрямления. Они выполняются из правильного исходного положения со штангой на груди так же, как толчок с выходом на носки, только без подседа, с опусканием на пятку в момент окончания выпрямления рук с незначительным амортизирующим сгибанием ног в коленных суставах;

Толчок штанги от груди на прямые руки со значительным после толчка уходом в подсед на месте;

Толчок штанги от груди на прямые руки уходом в подсед способом «ножницы».

Изучению ухода в подсед способом «ножницы» после толка должны предшествовать упражнения имитационного характера с палкой или грифом, и при правильном выполнении их можно приступить к изучению и отработке упражнений со штангой легкого и оптимального веса. При изучении и отработке толчка от груди необходимо постоянно следить и обращать внимание атлета главным образом на сильное, резкое и согласованное выталкивание штанги вверх на прямые руки, активное сопровождение штанги руками после толчка до окончания ухода в подсед, максимально быстрый и точный уход в подсед и правильное вставание из подседа. В период изучения техники и тренировки для совершенствования толчка и повышения результата применяются толчки со стоек или подачи штанги на грудь, толчки из-за головы уходом в подсед способом «ножницы», полутолчки с весом, превышающим максимальный на 5-10 кг и прыжки со штангой. Предыдущее изучение техники поднимания штанги на грудь, изучение жима и толчка создает хорошую базу для изучения рывка. Многие детали рывка – старт, тяга, подрыв и уход в подсед – занимающимся знакомы из предыдущих упражнений. Новым будет ширина хвата и работа рук при уходе в подсед. Поэтому изучение рывка нужно начинать с освоения техники работы рук, на первых порах без ухода в подсед, а в последствии в сочетании с уходом в подсед. Изучение техники рывка осуществляется выполнением серии рывковых упражнений в следующей последовательности:

Рывок штанги небольшого веса с вися вверх на прямые руки средним хватом.

То же широким (оптимальным) хватом.

Вырывание штанги на прямые руки с уходом в подсед без перестановки ног (на месте).

В этих упражнениях из стартового положения штанга поднимается до полного выпрямления тела, с сохранением прямых рук, затем, с не значительным сгибанием ног в коленных суставах и наклоном прогнутого в пояснице туловища, опускается до нижней трети бедра и делается рывок. Основное внимание при выполнении этих упражнений обращается на правильную траекторию движения штанги на вверх, которая должна проходить как можно ближе к телу, на быстроту и согласованность движений, высокий выход на носки в конце «подрыва» и быстрое амортизирующее опускание на пятку с одновременным окончанием выпрямлением рук. После изучения рывка с виса изучается рывок с уходом в подсед. Но прежде нужно определить возможности занимающихся и для каждого в отдельности способ подседа. Уход в подсед способом в «ножницы» доступен всем. Определяются способности занимающихся в выполнении ухода в подсед с расстановкой ног врозь. Достигается это выполнением приседания со штангой вверху на прямых руках. Подняв штангу вверх на прямые руки широким хватом и поставив ноги незначительно шире плеч с разворотом носков наружу, глубоко, до отказа, присесть и встать. Если атлет это упражнение выполняет без особых затруднений и штанга удерживается на прямых руках, целесообразно изучать уход в подсед с расстановкой ног врозь. С атлетами, не выполняющими приседания со штангой вверху на прямых руках, изучается подсед способом ножницы. Но это не значит, что и те атлеты, у которых на первых порах приседание со штангой на прямых руках не получилось, в дальнейшем, при развитии подвижности суставов, не смогут применять его. Однако, независимо от способностей атлетов к тому или иному способу ухода в подсед, многими специалистами тяжелой атлетики рекомендуется сначала со всеми изучать рывок уходом в подсед способом «ножницы» и после приобретения прочных навыков перейти на изучение рывка с перестановкой ног врозь.

Рывок с того же исходного положения, что и в упражнении 3, с уходом в подсед избранным способом.

Рывок с подставок. Сначала гриф штанги устанавливается на высоте, соответствующей началу подрыва, затем понижается до нормального стартового положения.

Рывок со старта по заданию в полуподсед, в полный подсед в соответствии с правилами на технику, на результат и т.д.

При изучении ухода в подсед в рывке так же определяется для каждого атлета оптимальное положения ног, позволяющее сделать самый глубокий подсед и в то же время, обеспечивающее легкость вставания из подседа. Для отработки точности перестановки ног при уходе в подсед, соответственно определившемуся положению в подседе,

целесообразно на помосте наметить ориентир, по направлению и расстоянию относительно первоначального положения ног, оси грифа и ЦТ штанги в виде соответствующих линий, указывающих направление перемещения ног и место постановки. В этом случае особое значение приобретает точность движения штанги вверх. При изучении и отработке техники рывка в целом главное внимание следует обращать на правильный ритм движений, на выполнение движений, на выполнение движений с полной амплитудой, своевременный и быстрый уход в подсед с одновременным выпрямлением рук. В процессе изучения и тренировки с целью развития специальных качеств и достижения высоких результатов в рывке выполняются специальные упражнения, тяга одной рукой гири или штанги, приседание со штангой сверху на прямых руках с постановкой ног врозь или в положении «ножницы», наклоны со штангой за головой с резким выпрямлением, выпрыгиванием в положении подрыва со штангой и др.

Методы обучения

В практике обучения пользуются несколькими методами. Основными из них являются:

- *словесный* – команды и распоряжения, указания и инструктаж, описания и объяснения, пояснения и сравнения, самоотчеты и самооценки;
- *наглядный* – показ тренера и тяжелоатлетов, фото и кинопоказ, графическое изображение;
- *практический* – целостного и расчлененного упражнения, упрощенного и упрощенного упражнения, стандартного и переменного упражнения, игровой, круговой, самостоятельный;
- *физической помощи* – тренера, соученицы, тренажера;
- *ориентировочной помощи* – зрительной, слуховой, тактильной;
- *идеомоторный* – представление, мысленное воспроизведение, мысленная тренировка;
- *музыкальный* – выполнение заданий в разном темпе, ритме, динамике музыки и с ориентиром на акценты;

Чтобы представить себе, как в ходе обучения у тяжелоатлета формируется двигательный навык в выполнении упражнений, условно разделим этот процесс на 3 фазы:

- преподаватель создает у обучающихся представление об изучаемом элементе;
- обучающийся овладевает упражнением, выполняя его самостоятельно или с помощью тренера;
- обучающиеся закрепляют упражнение и совершенствуют его выполнение путем неоднократных выполнений. Упражнения закрепляются также в играх по заданию.

Воспитательная работа

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

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

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

Важным методом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена - выражение положительной оценки его действия и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена.

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

слабоволия является привлечение юного спортсмена к выполнению упражнений, требующих преодоления посильных для его состояния трудностей.

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

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

Систематические занятия и выступления в соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у юного спортсмена.

Условия реализации программы.

Необходимым условием для реализации программы является наличие квалифицированных специалистов и спортивного зала, имеющее спортивное оборудование: *Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки*

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Бокс плиометрический мягкий (различной высоты)	комплект	1
2.	Велоэргометр	штук	1
3.	Весы электронные (до 200 кг)	штук	1
4.	Возвышение для помоста (подставка под ноги)	штук	1 на помост
5.	Гантели переменной массы от 3 до 12 кг	комплект	3
6.	Гири спортивные 16, 24, 32 кг	комплект	1
7.	Гриф штанги (детский)	штук	1 на помост
8.	Гриф штанги (женский)	штук	1 на помост
9.	Дорожка беговая электромеханическая	штук	1
10.	Зеркало настенное (0,6x2 м)	штук	1 на помост
11.	Кушетка массажная	штук	1
12.	Магnezия	кг	0,5 на человека
13.	Магnezница	штук	2
14.	Мат гимнастический	штук	1 на помост
15.	Монитор жидкокристаллический	штук	1
16.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	1
17.	Ноутбук	штук	1
18.	Плинты для штангистов (разной высоты)	комплект	1 на помост
19.	Помост тяжелоатлетический тренировочный	комплект	1
20.	Скамейка гимнастическая	штук	1
21.	Скамейка атлетическая (регулируемая)	штук	2
22.	Стеллаж для хранения гантелей	штук	2
23.	Стеллаж для хранения дисков и грифов	штук	1 на помост
24.	Стенка гимнастическая	штук	2
25.	Стойки для приседания со штангой	штук	1 на помост
26.	Тренажер для развития мышц живота	штук	1
27.	Тренажер для развития мышц ног	штук	2
28.	Тренажер для развития мышц рук и	штук	2

	плечевого пояса		
29.	Тренажер для развития мышц спины	штук	2
30.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	1
31.	Штанга тяжелоатлетическая мужская (240 кг)	комплект	1
			на помост

*Обеспечен
ие
спортивн
ой
экипировк*

ой

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Спортивная экипировка			
1.	Пояс тяжелоатлетический	штук	16
2.	Перчатки тяжелоатлетические	пар	16
3.	Ботинки тяжелоатлетические (штангетки)	пар	16
4.	Трико тяжелоатлетическое	штук	16

ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ В ПРОЦЕССЕ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Общие требования безопасности

В качестве тренера-преподавателя для занятий с обучающимися могут быть допущены лица, имеющие специальное педагогическое образование, подтвержденное документом установленного в РФ образца (дипломом), прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.

К занятиям по виду спорта допускаются лица с 5 лет, имеющие допуск врача и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

Обучающиеся проходят инструктаж по правилам безопасности во время занятий. Работа по профилактике травматизма, заболеваний и несчастных случаев при занятиях физической культурой и спортом является одной из важнейших задач тренера-преподавателя.

Тренер-преподаватель и обучающиеся должны строго соблюдать установленные в учреждении правила поведения, режим труда и отдыха, правила пожарной, антитеррористической безопасности, гигиены и санитарии, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

Для занятий обучающиеся и тренер-преподаватель должны иметь специальную, соответствующую избранному виду спорта, спортивную форму.

О каждом несчастном случае во время занятий тренер-преподаватель должен поставить в известность руководителя образовательного учреждения.

К лицам, получившим средние и тяжелые травмы во время занятий, необходимо срочно вызвать скорую помощь. До прибытия скорой помощи пострадавшему должна быть оказана первая доврачебная помощь в соответствии с инструкцией по первой доврачебной помощи, действующей в образовательном учреждении.

Обучающиеся, нарушающие правила безопасности, отстраняются от занятий и на них накладывается дисциплинарное взыскание. Перед началом очередного занятия со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж.

Знание и выполнение требований и правил техники безопасности является должностной обязанностью тренера-преподавателя, а их несоблюдение влечет за собой, в зависимости от последствий нарушения, виды ответственности, установленные законодательством РФ (дисциплинарная, материальная, уголовная).

Требования безопасности перед началом занятий:

- спортивный зал открывается за 5 минут до начала занятий по расписанию (графику). Вход в зал разрешается только в присутствии тренера-преподавателя;
- подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия;
- все обучающиеся, допущенные к занятию должны иметь специальную спортивную форму (одежду, обувь);
- за порядок, дисциплину, своевременное построение группы к началу занятий отвечает тренер-преподаватель;
- перед началом занятий тренер-преподаватель должен постараться выявить любые, даже незначительные отклонения в состоянии здоровья обучающихся лиц, для принятия профилактических мер (освобождение от занятий, снижение нагрузки).

Требования безопасности во время занятий:

- занятия в спортивном зале начинаются и проходят согласно расписанию;
- занятия должны проходить только под руководством тренера-преподавателя;
- тренер-преподаватель должен поддерживать высокую дисциплину во время занятий и добиваться четкого выполнения своих требований и замечаний, постоянно осуществлять контроль за действиями обучающихся;
- для предупреждения травм тренер-преподаватель должен следить за дисциплинированностью обучающихся, их уважительным отношением друг к другу; выполняя упражнения потоком (один за другим) следить за интервалом и дистанцией между обучающимися;
- каждый обучающийся должен хорошо усвоить важные для своего вида спорта приемы страховки и само страховки;
- особое внимание на занятиях тренер-преподаватель должен обратить на постепенность и последовательность обучения. При разучивании сложно-координационных упражнений, сначала необходимо изучить подводящие упражнения.
- на занятиях запрещается иметь в спортивной одежде и обуви колющие и режущие предметы (булавки, заколки и т.п.), ногти должны быть коротко острижены,

Требования безопасности по окончании занятия:

- после окончании занятия тренер-преподаватель должен проконтролировать организованный выход обучающихся из зала;
- проветрить спортивный зал;
- выключить свет.

РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ

1. Проведение родительских собраний.
Совместная досуговая деятельность.

2.
3.

Присутствие родителей на соревнованиях, открытых занятиях и праздниках.

4. Анкетирование.

Тематический план родительских собраний.

1. Индивидуальные консультации для родителей.
2. Режим, питание и гигиена.
3. Как помочь ребенку в его самореализации.
4. Методы поощрения и наказания.
5. Создание ситуации успеха.
6. Изучение удовлетворенности родителей жизнедеятельностью детей в спортивной школе.
7. Перспективы и задачи отделения.
8. Анкетирование родителей.
9. Летняя оздоровительная компания.

СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Критерии оценки результатов промежуточной и итоговой аттестации:

- соответствие уровня развития теоретических знаний программным требованиям;
- соответствие уровня развития практических умений и навыков программным требованиям;
- качество выполнения практического задания;
- динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности учащихся.

Разработаны контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке (приложение)

Контрольно-переводные нормативы ОФП и СФП для групп СОГ *КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ*

по общей физической подготовке (ЮНОШИ)

№ п/ п	Физичес кие способн ости	Контроль ные упражне ния (тест)	бал л	зна к	УРОВЕ НЬ					
					5	6-8	9- 10	11- 12	13- 15	16- 17
1	Скоростн ые	Бег 30 м/с.	5	зол	Без учета	5.9	-	-	-	-
			4	сер	Без учета	6.7	-	-	-	-
			3	бро н	Без учета	6.9	-	-	-	-
		С 9 лет 60 м/с.	5	зол	-	-	10. 5	9.9	8.7	-
			4	сер	-	-	11. 6	10.8	9.7	-
			3	бро н	-	-	12. 0	11.0	10.0	-
		С 16 лет 100 м/с.	5	зол	-	-	-	-	-	13.5
			4	сер	-	-	-	-	-	14.3
			3	бро н	-	-	-	-	-	14.6
2	Вынослив ость	Бег 1 км.	5	зол	Без уче та	Без уче та	4.5 0	-	-	-
			4	сер	Без учета	Без учета	6.1 0	-	-	-
			3	бро н	Без учета	Без учета	7.1 0	-	-	-
		С 11 лет 2 км.	5	зол	-	-	-	9.30	9.00	7.50
			4	сер	-	-	-	10.0 0	9.30	8.50
			3	бро н	-	-	-	10.2 5	9.55	9.20
3	Скорост но- силов ые	Пры жок в длин у с места, см.	5	зол	Без учета	140	16 0	175	200	230
			4	сер	Без учета	120	14 0	160	185	210
			3	бро н	Без учета	115	13 0	150	175	200
		Подтягив аниена	5	зол	Без учета	4	5	7	10	13
			4	сер	Без учета	3	3	4	6	10

4	Силовые	высокой переклад ине (м)	3	бро н	Без учета	2	2	3	4	8
5	Силовые	Отжиман ие	5	зол	Без учета	17	16	20	-	-
			4	сер	Без учета	9	12	14	-	-
			3	бро н	Без учета	7	9	12	-	-
		с 13 лет прессза 1 мин.	5	зол	-	-	-	-	47	50
			4	сер	-	-	-	-	36	40
			3	бро н	-	-	-	-	30	30
6	Гибкость	накло н впере д достать пол ладонями , пальцами, см.	5	зол	Без учета	д/л	д/л	д/л	д/л	+13
			4	сер	Без учета	д/п	д/п	д/п	д/п	+8
			3	бро н	Без учета	д/п	д/п	д/п	д/п	+6

*КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ
по общей физической подготовке (ДЕВУШКИ)*

№ п/ п	Физичес кие способн ости	Контроль ные упражнен ия (тест)	бал л	зна к	УРОВЕ НЬ					
					5	6-8	9- 10	11- 12	13- 15	16- 17
1	Скоростн ые	Бег 30 м/с.	5	зол	Без учета	6.2	-	-	-	-
			4	сер	Без учета	7.0	-	-	-	-
			3	бро н	Без учета	7.2	-	-	-	-
		С 9 лет 60 м/с.	5	зол	-	-	11. 0	10.3	9.6	-
			4	сер	-	-	12. 3	11.2	10.6	-
			3	бро н	-	-	12. 9	11.4	10.9	-
		С 16 лет 100 м/с.	5	зол	-	-	-	-	-	16.3
			4	сер	-	-	-	-	-	17.6
			3	бро н	-	-	-	-	-	18.0
2	Вынослив ость	Бег 1 км.	5	зол	Без учета	Без учета	6.0 0	-	-	-
			4	сер	Без учета	Без учета	6.3 0	-	-	-
			3	бро н	Без учета	Без учета	6.5 0	-	-	-
		С 11 лет 2 км.	5	зол	-	-	-	11.3 0	11.0 0	9.50
			4	сер	-	-	-	12.0 0	11.4 0	11.2 0
			3	бро н	-	-	-	12.3 0	12.1 0	11.5 0
3	Скорост но- силов ые	прыж окв длин у с места, см.	5	зол	Без учета	135	15 0	165	175	185
			4	сер	Без учета	115	13 0	145	155	170
			3	бро н	Без учета	110	12 5	140	150	160
		Подтягив аниена	5	зол	Без учета	11	15	17	18	19
			4	сер	Без учета	5	9	11	11	13

4	Силовые	низкой переклад ине(д)	3	бро н	Без учета	4	7	9	9	11
5	Силовые	Отжиман ие	5	зол	Без учета	11	12	14	-	-
			4	сер	Без учета	5	7	8	-	-
			3	бро н	Без учета	4	5	7	-	-
		с 13 лет прессза 1 мин.	5	зол	-	-	-	-	40	40
			4	сер	-	-	-	-	30	30
			3	бро н	-	-	-	-	25	20
6	Гибкость	накло н впере д достать пол ладонями , пальцами, см.	5	зол	Без учета	д/л	д/л	д/л	д/л	+16
			4	сер	Без учета	д/п	д/п	д/п	д/п	+9
			3	бро н	Без учета	д/п	д/п	д/п	д/п	+7

Контрольные нормативы для групп УУ отделения тяжелой атлетика.

1. Приседания со штангой в рывковом хвате (см).

Возраст Т (лет)	Баллы			
	5	4	3	2
13-15 (гриф 15 кг.)	20-30	31-50	51-75	76 и более
16-17 (гриф 20 кг.)	20-30	31-50	51-75	76 и более

2. Рывок + толчок штанги двумя руками (сумма двоеборья).

Возраст Т (лет)	Баллы			
	5	4	3	2
13	3ю.	б/р.	-	-
14	2ю.	3ю.	б/р.	-
15	1ю.	2ю.	3ю.	б/р.
16-17	3взр.	1ю.	2ю.	3ю.

3. Приседания со штангой на плечах (собств. вес + % от собств. веса).

Возраст Т (лет)	Баллы			
	5	4	3	2
13	15%	10%	8%	5%
14	20%	15%	10%	8%
15	25%	20%	15%	10%

16- 17	30%	25%	20%	15%
-----------	-----	-----	-----	-----

Список литературы

1. Беляев В.С., Бибе Л.М., Болховский Р.Н. Тяжелая атлетика. Техника классических упражнений: Учебное пособие. – М.: МГПУ, 2006. – 36с.
2. Бережанский В.О. Специальная физическая подготовка квалифицированных тяжелоатлетов: Автореф. дисс канд. пед. наук. - Львов, 2006. – 20 с.
3. Богдасаров С. Записки старого тренера. – М.: Арбат-информ, 2003, 224с.
4. Верхошанский Ю.В. Принципы организации тренировки спортсменов высокого класса в годичном цикле // Теория и практика физической культуры. - 2006. - №2. - С. 24-31.
5. Горулев П.С., Румянцева Э.Р. Женская тяжелая атлетика: проблемы и перспективы учебное пособие/ П.С. Горулев, Э.Р. Румянцева; Башкирский институт физической культуры – м.: Советский спорт, 2006. – 164с.
6. Дворкин Л.С. Подготовка юного тяжелоатлета. - Москва, Советский спорт, 2006. – 338 с.
7. Дворкин Л.С. Силовые единоборства. Атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт. – Ростов на Дону: Феникс, 2001. – 384 с.
8. Дворкин Л.С. Тяжелая атлетика: учебник для ВУЗов/Л.С. Дворкин.- М.: Советский спорт, 2005. – 600с.
9. Запрещенный список 2012. Всемирный антидопинговый кодекс. Международный стандарт. Вступает в силу с 01.01.2012
10. Кубаткин В.П. Спортивная тренировка как предмет системного исследования / В.П. Кубаткин // Теория и практика физической культуры. - 2003. - №1. - С. 28-31.
11. Лях В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития. – М.: Терра-Спорт, 2000. – 192 с.
12. Марченко В.В. Особенности тренировки квалифицированных тяжелоатлетов / В.В. Марченко, В.Н. Рогозян. // Теория и практика физической культуры. - 2004. - № 2. - С. 33- 36.
13. Медведев А.С. Биомеханика классического рывка и толчка и основных специально-подготовительных рывковых и толчковых упражнений/А.С. Медведев (монография). - Ижевск: Олимп Лтд. - 1997
14. 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.
15. Медико-биологические проблемы физической культуры и спорта в 16 современных условиях (по материалам одноименной Международной научно-практической конференции) // Теория и практика физической культуры. - 2004. - № 2. - С. 62-63.

16. Основы спортивной тренировки: Учебно – методическое пособие. – Волгоград: Издательство Волгоградского государственного университета, 2001. – 88 с.
17. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов - К. : Олимпийская литература, 2004. - 808 с.
18. Программы спортивного питания в эргогенном обеспечении подготовки спортсменов: метод пособие/ С.Н. Португалов, Н.И. Волков, В.И. Олейников, Н.А. Фурдин. - М.: Советский спорт, 2012. – 60с.
19. Сейфулла Р.Д. Спортивная фармакология. Справочник. –М.: ИПК «Московская правда», 1999.-106с.
20. Смолевский В.М. Централизованная тренировка (подготовка) спортсменов высшего класса: принципы, организация и методы реализации / В.М.Смолевский // Теория и практика физической культуры. - 2003. - № 5. - С. 28-32.
21. Спортивная подготовка тяжелоатлетов. Механизмы адаптации. – М.: Изд. «Теория и практика физической культуры», 2005. – 260 с.
22. Трофимова О.Г., Солоненко О.А. Силовые виды спорта: от истоков к современности: монография/ О.Г.Трофимова, О.А. Солоненко. – Ярославль: Изд-во ЯГПУ, 2010. – 151с.
23. Тяжелая атлетика: учеб для инст-в физ культ.- Изд., 4-е, перераб, доп./Под ред. А.Н. Воробьев. – М.: ФиС, 1988. – 238с.
24.
 25. www.rfwf.ru – Федерация тяжелой атлетике России
 26. www.ftamo.ru – Федерация тяжелой атлетики Московской области
 27. www.shatoi.ru – клуб тяжелоатлетов «Шатой»
 28. <http://www.rusada.ru/> – российское антидопинговое агентство «РУСАДА»