

**Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования
детско-юношеская спортивная школа
города Фурманова**

Принята
на заседании педагогического совета
МАУ ДО ДЮСШ
Протокол № 1 от 31.08.2023 г.

Утверждаю
директор МАУ ДО ДЮСШ
А.С.Карпанов
« 31 » августа 2023 г.



**Дополнительная образовательная
общеразвивающая программа
по тяжелой атлетике**

Срок реализации программы – 8 лет

Тренер-преподаватель Капустин
Дмитрий Александрович

г. Фурманов

1. Пояснительная записка.

Настоящая дополнительная образовательная программа по тяжелой атлетике (далее - Программа) имеет физкультурно-спортивную направленность и разработана в соответствии с:

- Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- приказом Министерства спорта Российской Федерации от 20.08.2019 г. № 672 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика»;
- приказом Министерства спорта Российской Федерации от 15 ноября 2018 г. № 939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;
- приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 года №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Постановлением Правительства Российской Федерации от 28 октября 2013 года № 966 «О лицензировании образовательной деятельности».

При разработке Программы учитывались Методические рекомендации Министерства спорта Российской Федерации от 12 мая 2014 года № ВМ-04- 10/2554 «Организация спортивной подготовки в Российской Федерации».

Настоящая дополнительная образовательная программа по тяжелой атлетике соответствует Федеральным государственным требованиям к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта по группе скоростносиловых видов спорта и к срокам обучения по этим программам, учитывает требования федерального государственного стандарта спортивной подготовки по тяжелой атлетике, возрастные и индивидуальные особенности обучающихся.

Основными задачами реализации Программы являются:

- укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;
- удовлетворение потребностей в двигательной активности; подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта;
- отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития;
- подготовка к освоению этапов спортивной подготовки. Программа направлена на:
- отбор одаренных детей;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в тяжелой атлетике;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;

- организацию досуга детей и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Программа является основным документом при организации и проведении занятий по тяжелой атлетике в МАУ ДО ДЮСШ (далее - Учреждение). В Программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию тренировочной работы на различных этапах подготовки, отбору и комплектованию учебных групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств и от специальных способностей занимающихся.

Характеристика вида спорта «тяжелая атлетика», отличительные особенности.

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

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

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

Тяжелоатлеты имеют три попытки в каждом упражнении. Победителем считается атлет, поднявший наибольший вес по сумме двух движений (рывок и толчок). В случае, если два атлета покажут одинаковый результат, побеждает тот, чей собственный вес меньше.

В зарождении этого богатырского вида спорта немалая заслуга принадлежит профессиональным силачам, которые во второй половине 19 в. выступали на цирковых и балаганных подмостках. Гастролируя, они пробуждали живой интерес публики к атлетике во Франции, Англии, Германии, Голландии, Дании, Италии, России и других странах Старого Света. Профессиональные атлеты существовали и на Американском континенте.

Во многих странах были свои геркулесы, которые вызвали в народе живой интерес к атлетизму. Так, канадец Луи Сир, в 1880 поднял до колен вагонную ось весом 669 кг. Американец Том Вальтер Кеннеди оторвал от земли до полного выпрямления ног и спины 600-килограммовое ядро, чех Антон Риха перенес на себе груз весом в 854 кг. Российский матрос Василий Бабушкин славился тем, что на его груди разбивали молотом гранитную глыбу весом около 200 кг.

Становление и формирование тяжелой атлетики как вида спорта приходится на период между 1860-1920 гг. В эти годы во многих странах организовывались атлетические кружки и клубы, изготавливались и совершенствовались различные типовые снаряды, формировались правила подъема тяжестей и условия соревнований.

Соревнования тяжелоатлетов входили в программу большинства Олимпийских игр (кроме 1900, 1908 и 1912). На первых Олимпийских играх в Афинах (1896) в программу входило два упражнения: поднятие штанги одной и двумя руками. Первыми олимпийскими чемпионами стали англичанин Л. Эллиот, поднявший одной рукой 71 кг, и датчанин В. Йенсен, который поднял двумя руками самую тяжелую штангу — 111,5 кг.

В 1913 состоялся I Международный конгресс по тяжелой атлетике, итогом которого было создание Всемирного союза тяжелоатлетов. В 1920 появилась Международная федерация тяжелой атлетики — ФИХ (ныне ИВФ). ФИХ стала разыгрывать официальные чемпионаты Европы и мира. В 1928 на смену пятиборью (рывок и толчок разноименными руками, жим, рывок и толчок двумя руками) пришло олимпийское троеборье (жим, рывок и толчок двумя руками), которое просуществовало 44 года (до 1972), затем двоеборье (рывок и толчок двумя руками).

Границы весовых категорий участников чемпионатов мира менялись несколько раз. До 1905 взвешивание вообще не проводилось. В 1905 было введено три весовые категории. В 1913 — пять. В 1947 — новая категория легчайшего веса — до 56 кг. В 1951 — от 82,5 до 90 кг. С 1969 были узаконены две новые категории

— наилегчайшая (до 52 кг) и первая тяжелая (от 90 до 110 кг). В 1977 была создана еще одна категория — вторая полутяжелая (в границах св. 90 до 100 кг).

Значительно изменились спортивные снаряды. Вместо весовых гирь, «бульдогов», насыпных шаровидных штанг с не вращающимися грифами разработан единый для всех международных соревнований снаряд — разборная штанга с обрешиненными дисками (диаметр 45 см) и вращающимся на втулках грифом (длина 220 см, диаметр 28 мм). Спортсмены соревнуются на помосте размером 4 x 4 м. В советские времена спортсмены поднимали «кошелевскую» штангу. К Олимпийским играм в Москве (1980) советские специалисты изготовили модернизированную бесшумную штангу с резиновыми дисками разной окраски.

Тяжелая атлетика в России.

Днем рождения российской тяжелой атлетики считается 10 (23) августа 1885, когда в Петербурге был открыт первый в России «Кружок любителей тяжелой атлетики». Его руководителем был избран врач и педагог В. Ф. Краевский, которого называли «отцом русской тяжелой атлетики». Разработанная им система тренировок была прогрессивнее западноевропейской: в основе его методики лежала система рационального развития силы. Впервые был осуществлен врачебный контроль над занимающимися. В 1898 ученики Краевского триумфально выступили на европейском чемпионате в Вене. За удивительную силу и ловкость Г. Гаккеншмидт был назван прессой «русским львом». Механик из Петербурга не имел себе равных в борьбе и взял третий приз в поднимании тяжестей. Другой ученик богатырь С. Елисеев в Милане выиграл все состязания европейского континента, и ему вручили золотую медаль чемпиона мира. Лучший ученик доктора Краевского И. В. Лебедев (легендарный «дядя Ваня») организовал спортивные курсы, а затем и школу физического развития, просуществовавшую до 1912. В программу школы входили: тяжелая атлетика, борьба, бокс, фехтование. Во многих российских городах были кружки любителей атлетики. Большую помощь кружкам оказывали меценаты. Наиболее яркой фигурой среди них был граф Г. Рибопьер. Вот как характеризовал этого энтузиаста атлетики гл. редактор журнала

«Геркулес» И. В. Лебедев: «Если доктор В. Ф. Краевский был отцом русской атлетики, то граф Г. И. Рибопьер был ее «кормильцем». 100 тысяч рублей, если не более, отдал на русский спорт граф Г. И. Рибопьер и благодаря меценатству этого человека, русский спорт миновал тяжелое время, окреп и вырос теперь в нечто ставшее на свои ноги, большое и сильное».

В 1913 был создан Всероссийский союз тяжелоатлетов (ВСТ) под председательством пропагандиста спорта и атлета Л. Чаплинского, в том же году ВСТ вступил в Международный любительский союз тяжелоатлетов. Берлинский конгресс этого союза в 1913 принял ряд решений: название «тяжелая атлетика» объединила три вида спорта: поднимание тяжестей, (штанга и гири), бокс и все виды борьбы. Для штангистов включены рывок и толчок разноименными руками, толкание камня (или веса) не менее 10 кг и для команд — перетягивание каната. Атлеты делились на пять весовых категорий: до 60, 67,5, 75, 82,5 и свыше 82,5 кг. Были утверждены мировые рекорды и инструкции о взвешивании атлета и штанги при установлении рекорда.

Обладателями мировых рекордов и наиболее выдающимися атлетами того времени были Я. Краузе, П. Херудзинский, А. Неуланд, Л. Чаплинский, Л. Алекс, Л. Бухаров, К. Павленко, Г. Чикваидзе, А. Красовский, С. Тонкопей, Ф. Гриненко. Атлетам России принадлежали 25 рекордов мира из 50 зарегистрированных Всемирным союзом мировых рекордов. В 20-е гг. тяжелоатлетический спорт культивировался в основном как средство эффективного развития мускулатуры и укрепления здоровья. Силачи выступали в рабочих спортклубах, парках культуры и отдыха. К 1928 состязания в поднимании тяжестей были включены в программу 1 Всесоюзной спартакиады в Москве, где выступили более 7000 атлетов. Из них 612 были представителями спортивных организаций разных стран мира.

В 1930-е гг. в тяжелой атлетике происходит бурный рост результатов. В мае 1934 московский динамовец Николай Шатов поднял в рывке левой рукой 78,4 кг и тем самым побил рекорд мира. В те годы рекордсменами мира стали Г. Попов, С. Амбарцумян, М. Шишов, Н. Кошелев, А. Жижин, Д. Наумов. На 3 рабочей Олимпиаде в Антверпене (1937) советские тяжелоатлеты заняли первое командное место, выиграв состязания во всех весовых категориях. В этих соревнованиях особенно уверенно выступал киевлянин Г. Попов, который превысил мировые рекорды американца Тони Терлаццо.

В предвоенные годы было побито большое количество рекордов (50 всесоюзных, из них — 24 выше мировых). В стране насчитывалось 25 тысяч тяжелоатлетов. Список советских

рекордсменов мира в эти годы пополнился такими именами, как Г. Новак, Е. Хотимский, В. Крылов, Р. Манукян, М. Касьяник, А. Петров, А. Божко. В 1946 советские тяжелоатлеты вступили в Международную федерацию тяжелой атлетики и впервые приняли участие в первенстве мира в Париже. Москвич Г. Новак первым из советских спортсменов завоевал титул чемпиона мира, в категории до 82,5 кг. А первым чемпионом мира в тяжелом весе стал советский пятисотник москвич А. Медведев.

Отличительные особенности

Тяжелая атлетика – это скоростно-силовой вид спорта. Отличительная особенность этих видов — взрывная, короткая по времени и очень интенсивная физическая деятельность.

Характерной чертой тяжелоатлетического вида спорта, как и других силовых видов спорта, является деление на весовые категории. Это даёт возможность спортсменам, занимающимся тяжёлой атлетикой, добиваться успеха с учётом веса тела.

Другая положительная черта тяжёлой атлетики - возможность спортсмена проявить себя как в отдельно взятом классическом упражнении, так и в сумме двоеборья.

Занятия с тяжестями способствуют развитию силы всех групп мышц человека. Однако в тяжёлой атлетике, в отличие от других силовых видов спорта, необходимо проявлять скоростно-взрывную силу. Следовательно, атлету в этом виде спорта необходимо развивать не просто силу мышц, а такую силовую способность, которая бы позволила спортсмену за наименьшее время проявить максимальную силу. Вот почему об этом виде спорте ещё говорят как о скоростно-силовом виде спорта. Подъём штанги в рывке и толчке требует проявления высокой техники исполнения этих упражнений, без чего даже очень сильный атлет не сможет успешно справиться с максимальным для себя весом. И, следовательно, тяжёлую атлетику можно отнести и к видам спорта, где необходимо проявлять координационные способности, ловкость, быстроту, внутреннее чувство движения. Но и этого будет недостаточно, если атлет не обладает волевыми качествами, решительностью и смелостью. Упражнения с тяжестями вырабатывают способность к концентрации волевых усилий, сосредоточенность, уверенность в своих силах.

Для достижения высоких спортивных результатов в тяжелоатлетическом спорте применяется в основном индивидуальный подход к тренировке каждого спортсмена, начиная практически с первых его шагов в спорте. Это относится к технике выполнения упражнения, планированию нагрузки, развитию тех или иных двигательных качеств, подбору специально-вспомогательных упражнений, участию в соревнованиях. Было установлено, что спортсмены высочайшего класса проявляли только им присущие двигательные, волевые и технические способности. Нет ни одного атлета, чемпиона мира или Европы, который бы выполнял подъём штанги в рывке и толчке абсолютно одинаково. Каждый проявляет свою индивидуальность во всём, что позволяет добиваться выдающихся результатов. Вот такую индивидуальность и необходимо находить в каждом обучающемся с первых шагов в спорте.

Минимальный возраст детей для зачисления на обучение, минимальное количество обучающихся в группах, срок обучения, планируемые результаты освоения образовательной программы обучающимися.

Этапы подготовки	Период обучения	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Базовый уровень сложности	1 год обучения	9	8-12
	2 год обучения	10	8-12
	3 год обучения	11	8-12
	4 год обучения	12	6-10

	5 год обучения	13	6-10
	6 год обучения	14	6-10
Углубленный уровень сложности	1 год обучения	15	6-10
	2 год обучения	16	6-10

Срок обучения по образовательной программе составляет 8 лет (6 лет для базового уровня и 2 года для углубленного уровня).

Учреждение, для обучающихся, ориентированных на поступление в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в области образования и педагогики в сфере физической культуры и спорта, а также ориентированных на присвоение квалификационной категории спортивного судьи, может увеличить срок обучения по образовательной программе на углубленном уровне до 2 лет.

Учреждение с целью обеспечения выполнения индивидуального учебного плана обучающегося может реализовывать образовательную программу в сокращенные сроки.

Результатами освоения образовательной программы являются:

В предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта» для базового уровня:

- знание истории развития спорта;
- знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе; знание основ законодательства в области физической культуры и спорта; знания, умения и навыки гигиены;
- знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни; знание основ здорового питания;
- формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

В предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта» для углубленного уровня:

- знание истории развития избранного вида спорта;
- знание значения занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни;
- знание этических вопросов спорта;
- знание основ общероссийских и международных антидопинговых правил; знание норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по избранному виду спорта, а также условий выполнения этих норм и требований;
- знание возрастных особенностей детей и подростков, влияния на спортсмена занятий избранным видом спорта;
- знание основ спортивного питания.

В предметной области «общая физическая подготовка» для базового уровня:

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно- силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к

специфике занятий избранным видом спорта; формирование двигательных умений и навыков;

- освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;

- формирование социально-значимых качеств личности;

- получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе);

- приобретение навыков проектной и творческой деятельности.

В предметной области «общая и специальная физическая подготовка» для углубленного уровня:

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;

- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы специальной физической подготовки;

- развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий по избранному виду спорта;

- специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий избранным видом спорта.

В предметной области «основы профессионального самоопределения» для углубленного уровня:

- формирование социально-значимых качеств личности;

- развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде (группе);

- развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии;

- приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка обучающихся;

- приобретение опыта проектной и творческой деятельности. В

предметной области «вид спорта» для базового уровня:

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно- силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта;

- овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;

- освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;

- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;

- знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта;

- знание требований техники безопасности при занятиях избранным спортом; приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях; знание основ судейства по избранному виду спорта.

В предметной области «вид спорта» для углубленного уровня:

- обучение и совершенствование техники и тактики избранного вида спорта;

- освоение комплексов специальных физических упражнений;

- повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов;

- знание требований федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта;

- формирование мотивации к занятиям избранным видом спорта; знание официальных правил соревнований по избранному виду спорта, правил судейства;

- опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.

В предметной области «различные виды спорта и подвижные игры» для базового и углубленного уровней:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр;

- умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;

- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

- приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

В предметной области «судейская подготовка» для углубленного уровня:

- освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике;

- знание этики поведения спортивных судей;

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

В предметной области «национальный региональный компонент» для базового и углубленного уровней:

- знание особенностей развития видов спорта в субъекте Российской Федерации.

В предметной области «специальные навыки» для базового и углубленного уровней:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками;

- умение развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта;

- умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и само страховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;

- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

В предметной области «спортивное и специальное оборудование» для базового и углубленного уровней:

- знание устройства спортивного и специального оборудования по избранному виду спорта;

- умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;

- приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

Порядок и требования по зачислению и переводу обучающихся в группы по годам и этапам обучения.

В основу комплектования групп положена обоснованная система многолетней спортивной подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Группы формируются в соответствии с возрастом, стажем занятий, уровнем физической подготовленности при условии выполнения контрольно-переводных нормативов.

На этап начальной подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ по заявлению родителей, достигшие 9 летнего возраста, желающие заниматься тяжелой атлетикой, имеющие письменное разрешение врача-педиатра. Зачисление на этап базового уровня сложности в группы 1 года обучения осуществляется по результатам индивидуального отбора. Индивидуальный отбор осуществляется с целью выявления лиц, обладающих способностями, необходимыми для освоения данной предпрофессиональной программы. Группы базового уровня сложности 3,4,5,6 годов обучения формируются на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, прошедших подготовку на этапе базового уровня сложности 1,2 годов обучения и выполнивших требования контрольно-переводных нормативов. Перевод по годам обучения на каждом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста

спортивных показателей. Комплектование групп, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляется в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития обучающихся.

Перевод обучающихся на следующий этап обучения, производится на основании контрольно-переводных нормативов. Содержание контрольно-переводных нормативов включает в себя:

1. Определение уровня общей и специальной физической подготовленности,
2. Определение технической подготовленности.
3. Уровень спортивного мастерства.
4. Участие в спортивных соревнованиях.

Разрядные требования выполняются на квалификационных соревнованиях (первенство отделения, ДЮСШ, др. официальные соревнования). Результаты соревнований фиксируются в протоколах соревнований и в классификационной книжке и являются основанием для учета спортивных результатов.

2. Учебный план.

Учебный план Программы рассчитан на 52 учебных недели в году, из них 46 недель - непосредственно в условиях ДЮСШ, остальные 6 недель могут проводиться согласно расписанию тренировочных занятий, в условиях спортивно-оздоровительного лагеря или по индивидуальным планам на период активного отдыха. Учебный план составлен в академических часах.

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки.

Показатель учебной нагрузки	Уровни сложности программы				
	Базовый уровень сложности			Углубленный уровень	
	1, 2 годы обучения	3, 4 годы обучения	5, 6 годы обучения	1, 2 годы обучения	3,4 годы* обучения
Количество часов в неделю	6	8	10	12	14
Количество занятий в неделю	3	4	4-5	4-5	5-6
Общее количество часов в год	276	368	460	552	644
Общее количество занятий в год	138	184	184-230	184-230	230 - 276

Основными формами осуществления тренировочной работы являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
 - самостоятельная работа по индивидуальным планам;
 - тренировочные сборы;
 - участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
 - инструкторская и судейская практика;
 - медико-восстановительные мероприятия;
 - тестирование и контроль.
 - Самостоятельная работа обучающихся планируется в пределах 10% от общего учебного плана.
- Обучающийся имеет право на обучение по индивидуальному учебному плану, в том числе, на ускоренное обучение, в пределах осваиваемой образовательной программы в порядке, установленном локальными нормативными актами.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки занимающихся и не может превышать:

1. на этапе базового уровня сложности 1,2 годов обучения - 2 часов;
2. на этапе базового уровня сложности 3,4,5,6 годов обучения и этапе углубленного уровня сложности - 3 часов.

При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная

продолжительность занятий не может составлять более 8 академических часов.

Календарный учебный график разрабатывается в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (СанПиН 2.4.4.3172-14).

Начало учебного года 01 сентября текущего года.

Начало и окончание учебно-тренировочных занятий – согласно расписания. Расписание занятий утверждается директором МКУ ДО «Заволжская ДЮСШ» по представлению тренеров-преподавателей с учётом возрастных особенностей обучающихся и установленных санитарно – гигиенических норм.

Занятия обучающихся в период школьных каникул проводятся в соответствии с утвержденным расписанием, планом физкультурно-оздоровительных, спортивно- массовых, досуговых мероприятий, участия в тренировочных сборах, отдыха в спортивном оздоровительном лагере дневного пребывания детей, самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам подготовки.

Система многолетней подготовки спортсменов в тяжелой атлетике требует четкого планирования и учета нагрузки на всех этапах подготовки. Эта нагрузка определяется средствами и методами, которые используют в процессе занятий. На всех этапах многолетней подготовки обучающихся соотношение различных видов подготовки меняется в зависимости от возрастных особенностей, задач этапа и спортивного мастерства обучающихся.

Соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана.

№ п/п	Наименование предметных областей	Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана базового уровня сложности программы	Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана углубленного уровня сложности программы
1.	Обязательные предметные области		
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	10 - 25	10 - 15
1.2.	Общая физическая подготовка	20 - 30	-

1.3	Общая и специальная физическая подготовка	-	10 - 15
1.4	Вид спорта	15 - 30	15 - 30
1.5.	Основы профессионального самоопределения	-	15 - 30
2	Вариативные предметные области		
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	5 - 15	5 - 10
2.2.	Судейская подготовка	-	5 - 10
2.3.	Национальный региональный компонент	5 - 20	5 - 20
2.4.	Специальные навыки	5 - 20	5 - 20
2.5.	Спортивное и специальное оборудование	5 - 20	5 - 20

Планируемые показатели соревновательной деятельности.

Соревнования – важная составная часть спортивной подготовки. Они должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности соответствовать задачам, поставленным перед спортсменами на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

Различают:

- **контрольные соревнования**, в которых выявляются возможности спортсмена, уровень его подготовленности, эффективность подготовки; с учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки; контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования;

- **отборочные соревнования**, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники основных соревнований; в зависимости от принципа комплектования состава участников основных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать первое или одно из первых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях;

- **основные соревнования**, цель которых – достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

Основной целью соревнований является контроль эффективности подготовки, приобретение соревновательного опыта.

Планируемые показатели соревновательной деятельности.

Виды соревнований	Базовый уровень сложности						Углубленный уровень сложности	
	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год	1 год	2 год
контрольные	-	2	2	2	2	2	2	2
основные	-	1	1	2	2	2	2	2
Всего игр в год	-	1	1	2	2	2	2	2

Все соревнования должны быть включены в календарь спортивно-массовых мероприятий школы. Календарь составляется и утверждается ежегодно на основании Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий.

При планировании соревнований соблюдается принцип субординации: соревнования организации должны предшествовать соревнованиям более высокого ранга для отбора спортсменов и составления сборных команд (например, первенству России должны предшествовать зональные, региональные соревнования, в свою очередь этим соревнованиям – первенства областей, далее – городов, коллективов).

При определении лиц, направляемых на спортивные соревнования от школы, необходимо руководствоваться следующими требованиями:

- соответствие возраста и пола спортсмена положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта;
- соответствие уровня спортивной квалификации спортсмена положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

3. Методическая часть.

Методическая часть учебной программы включает учебный материал по основным предметным областям, его распределение по годам обучения и в годовом цикле; рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование спортивных результатов по годам обучения; а также содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению тренировочных занятий.

Процесс многолетней спортивной подготовки юных тяжелоатлетов должен осуществляться на основе следующих основных методических положений:

- преемственности задач, средств и методов тренировки;
- постепенного роста объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: с ростом спортивного мастерства в тренировочном процессе увеличивается доля средств специальной подготовки за счет сокращения ОФП;
- непрерывного совершенствования в спортивной технике;

- правильного планирования тренировочных и соревновательных нагрузок; каждый период очередного годового цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок, чем соответствующий период предыдущего годового цикла;
- строгого соблюдения принципа постепенности возрастания тренировочных и соревновательных нагрузок;
- одновременного развития физических качеств обучающихся на всех этапах многолетней подготовки и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

Преимущественная направленность тренировочного процесса на этапах многолетней подготовки определяется с учетом сенситивных (благоприятных) периодов развития физических качеств. Вместе с тем необходимо уделять внимание воспитанию тех физических качеств, которые в определенном возрасте активно не развиваются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости, скоростных способностей и силы, т. е. тех качеств, в основе которых лежат разные физиологические механизмы.

В процессе занятий нужно внимательно изучить индивидуальные способности подростков, вести педагогические и врачебные наблюдения. Главное внимание следует обращать на приспособленность организма и, в частности, сердечно-сосудистой системы к упражнениям с отягощениями, а также на умение осваивать классические упражнения со штангой, учитывая координацию, равновесие, понимание структуры упражнения, чувство веса, ход развития силовых качеств, интерес к занятиям, трудолюбие, дисциплинированность, прилежание, настойчивость и аккуратность.

Обязательное условие занятий с юными тяжелоатлетами - максимальное использование средств, обеспечивающих всестороннее физическое развитие. Разносторонняя физическая подготовка позволяет успешно развивать физические качества, совершенствует деятельность костно-мышечного аппарата, нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем и всего организма обучающегося. Она также обогащает двигательные навыки, необходимые в спорте и трудовой деятельности. Разнообразные физические упражнения, разносторонне воздействуя на организм, способствуют активному отдыху, снимают утомление, исключают возможное появление различного рода морфологических и функциональных отклонений.

Структура годового цикла и его планирование.

Годичный цикл тренировочных занятий в группах подразделяется на подготовительный, предсоревновательный и переходный периоды. У тяжелоатлетов нет соревновательных периодов. Тяжелотлеты участвуют в соревнованиях один день, с интервалом во времени между соревнованиями около месяца. Поэтому в тяжелой атлетике непосредственную подготовку к соревнованиям называют предсоревновательным периодом.

В годовом цикле может быть несколько подготовительных этапов и предсоревновательных периодов. Тяжелотлеты выступают в соревнованиях или осуществляют контрольные прикидки в конце каждого предсоревновательного этапа. После каждого участия в соревнованиях или прикидки необходимо снижение тренировочной нагрузки.

Структура годового цикла подготовки разрабатывается на основе комплексного планирования основных количественных и качественных показателей тренировочного процесса, средств и методов контроля и восстановления и представляет собой конкретно выраженную и четкую организационно-методическую концепцию построения тренировки на определенном этапе подготовки.

Выделяют 3 уровня в структуре построения спортивной тренировки:

Уровень микроструктуры - это структура отдельного тренировочного занятия и малых циклов (микроциклов), состоящих из нескольких занятий. Уровень мезоструктуры - структура средних циклов тренировки (мезоциклов), включающих относительно законченный ряд микроциклов. Уровень макроструктуры - структура длительных тренировочных циклов (макроциклов) типа полугодовых, годовых и многолетних.

На этапе базового уровня сложности 1,2,3 годов обучения периодизация тренировочного процесса носит условный характер, основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием главным образом средств ОФП, освоению технических элементов и формированию навыков. Главные задачи: овладение основами

спортивной техники, приобщение к регулярным тренировочным занятиям.

На этапе базового уровня сложности 4,5,6 годов обучения главное внимание продолжает уделяться разносторонней физической подготовке, дальнейшему повышению уровня функциональных возможностей организма. Расширяется набор средств с элементами специальной физической подготовки, происходит дальнейшее расширение арсенала двигательных умений и навыков. На основе повышения уровня специальной физической работоспособности осуществляется совершенствование технических навыков и дальнейшее воспитание специальных физических качеств. Основная задача технической подготовки сводится к правильному подъему штанги в основных соревновательных упражнениях, в целостном выполнении и совершенствовании техники до уровня прочного навыка.

Главный принцип тренировочной работы на этапе углубленного уровня сложности - специализированная подготовка, в основе которой лежит учет индивидуальных особенностей обучающихся. Структура годового цикла становится более сложной и предусматривает детальное построение процесса подготовки обучающихся. Наряду с дальнейшим повышением всестороннего физического развития, совершенствованием необходимых качеств, совершенствованием техники упражнений, уделяется внимание повышению уровня развития морально-волевых качеств и психологической подготовленности, приобретению соревновательного опыта, получению знаний судьи по тяжелой атлетике. Планирование годового цикла тренировки определяется:

- задачами, поставленными в годовом цикле;
 - закономерностями развития и становления спортивной формы;
 - календарным планом спортивно-массовых мероприятий.
- Периодизация тренировочного процесса.

Периодизацию тренировочного процесса с учетом закономерностей адаптации следует понимать как периодическую сменяемость состава средств, методов и величины нагрузки (оптимальной по объему и интенсивности), которая направлена на развитие спортивной формы в рамках цикла подготовки.

Практика подготовки высококвалифицированных тяжелоатлетов показала, что более успешно прогрессируют те спортсмены, которые на тренировках применяют оптимальные дозы соревновательных упражнений (нагрузка в классических упражнениях и подъемы субмаксимальных и максимальных весов штанги) на всем протяжении цикла подготовки и регулярно участвуют в соревнованиях (в оптимальном количестве) с полной отдачей сил.

С начала цикла подготовки (подготовительный период) сильнейшие тяжелоатлеты используют в тренировочном процессе широкий комплекс средств, который по своей биомеханической структуре близок к соревновательным упражнениям (специально-подготовительные подводящие рывковые и толчковые упражнения). Значительный объем нагрузки выполняется на высокой, близкой к соревновательному уровню (разница составляет около 2-5%) интенсивности, что ускоряет процесс совершенствования спортивного мастерства. При таком построении тренировочного процесса спортсмены способны уже в конце подготовительного периода показывать результаты, превышающие лучшие за предыдущий цикл.

Организация тренировочного процесса в цикле подготовки должна быть целиком и полностью направлена на выполнение целевой задачи в конце цикла, т.е. на достижение высших показателей к моменту самых ответственных соревнований. Повышение функционального уровня организма спортсмена должно осуществляться на протяжении всего цикла подготовки путем разумного (периодического) чередования состава средств, методов нагрузки, близкой к соревновательной.

В подготовительном периоде воздействие должно быть направлено на воспитание скоростно-силовых (и иных физических) качеств с помощью упражнений, составляющих части соревновательных упражнений. Атлет начинает свои выступления в цикле без снижения нагрузки и с полной выкладкой сил. Соревнования служат проверкой, насколько правильно был построен тренировочный процесс в каждом периоде подготовки, что создает реальные предпосылки к достижению более высоких результатов в конце цикла подготовки.

Тренировочная нагрузка в тяжелой атлетике формируется из определенного количества специфических средств, величин отягощения, количества повторений за подход, различных режимов мышечной деятельности, оптимального состояния критериев объема и интенсивности

нагрузки и других факторов.

В подготовительном периоде новички и атлеты с небольшим стажем проводят занятия со штангой 3-4 раза в неделю, имеющие разряд - 5-6 раз, а высококвалифицированные атлеты - до 12 раз. Объем нагрузки у новичков и третьеразрядников составляет не более 1000 ПШ в месяц. Далее, начиная с II разряда, объем прогрессивно увеличивается: 1200, 1400, 1600, 1800, 2000 ПШ и более. Количество подъемов штанги весом 90-100% от максимального в зависимости от квалификации и весовой категории составляет в среднем от 5 до 30. Объем нагрузки в дополнительных упражнениях - в среднем около 30%.

Количество упражнений у новичков и атлетов с небольшим стажем (до 2 лет) - около 20. С повышением квалификации количество упражнений возрастает до 40 и более. Согласно периодизации тренировочного процесса, подготовительный период тренировки должен превышать предсоревновательный план по объему нагрузки в среднем на 30-40%. В многолетней системе тренировки это колебание составляет в среднем 36,7%.

В предсоревновательном периоде основная задача - достичь спортивной формы. С этой целью снижается объем специальной тренировочной нагрузки и разносторонней подготовки (ОФП), которая заканчивается за 10-14 дней до стартов; уменьшается (примерно в 2 раза) количество применяемых упражнений, особенно из группы дополнительных упражнений, которые вообще можно исключить. В данный период новички и обучающиеся с небольшим стажем продолжают тренироваться 3-4 раза в неделю или переходят на тренировку через день. Квалифицированные обучающиеся и особенно атлеты высокого класса могут тренироваться 4-5 раз в неделю (первые две недели можно проводить и две тренировки в день). Объем нагрузки у новичков и обучающихся с небольшим стажем снижается до 700 ПШ за месяц до соревнований. Начиная со II разряда, объем нагрузки снижается соответственно до: 900, 1000, 1100, 1200, 1300 ПШ (по сравнению с подготовительным периодом).

Переходный период. Объем нагрузки переходного периода находится, в основном, на уровне объема предсоревновательного периода, но в общем объеме нагрузки переходного периода значительное место отводится дополнительным упражнениям (от 36 до 47%), а 90% подъемов штанги в рывковых и толковых упражнениях в несколько раз меньше, чем в подготовительном и предсоревновательном периодах. После главного соревнования в конце года возможен двухнедельный перерыв в тренировках со штангой, но с активным отдыхом (некоторым обучающимся может потребоваться для отдыха больше времени). После такого перерыва объем и интенсивность нагрузки в течение месяца должны быть небольшие, причем в тренировках следует применять главным образом подводящие рывковые и толковые упражнения, а также дополнительные упражнения (до 40%). Новички же должны сразу приступить к дальнейшему совершенствованию техники классических упражнений.

Тренировки переходного периода служат в качестве активного отдыха после проведенного цикла подготовки и одновременно настройкой к очередному циклу подготовки. Таким образом, предпосылки развития спортивной формы закладываются не только в подготовительном периоде, они создаются и развиваются в ходе всего тренировочного процесса на всех этапах цикла подготовки.

Подготовительный этап тренировки должен превышать предсоревновательный план по объему нагрузки в среднем на 30-40%. В многолетней системе тренировки это колебание составляет в среднем 36,7%. Объем нагрузки на переходном этапе находится в основном на уровне объема предсоревновательного этапа. Однако напряженность тренировочного процесса здесь значительно ниже, чем на других этапах: во-первых, в общем объеме нагрузки переходного этапа значительное место отводится дополнительным упражнениям (от 36 до 47%) локального характера, во-вторых, 90%-ных подъемов штанги в рывковых и толковых упражнениях в несколько раз меньше, чем на других этапах, и, в-третьих, абсолютный среднетренировочный вес здесь ниже, поскольку тяжелоатлет не находится в спортивной форме.

Методика и содержание работы по предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта».

Цель и основное содержание данной предметной области Программы определяются необходимостью приобретения спортсменами определенного

минимума знаний для понимания сущности спорта, тренировочного процесса и требований для безопасного его осуществления.

Занятия проводятся главным образом в формах теоретических занятий (лекции, беседы, доклады, сообщения, разборы и установки на игры), самостоятельного изучения литературы, подготовки индивидуальных заданий и т.п. Кроме того, теоретические занятия предполагают обсуждение тренером- преподавателем и самим спортсменом его текущего функционального состояния, сопоставления этого состояния с данными контрольных упражнений или тестов и внесение необходимых изменений в план подготовки.

Длительность теоретического занятия, в форме бесед, планируется продолжительностью 20-30 мин., в остальных формах (лекция, доклад, сообщение семинар) длительность занятия - от 45 до 90 мин. На теоретических занятиях следует широко применять наглядные пособия (учебные кинофильмы, видеозаписи, фотографии, плакаты, схемы, презентации и т.д.). Весьма полезно, чтобы все обучающиеся группы (команды) читали специальные газеты и журналы по вопросам теории и методики тяжелой атлетики с последующим общим их обсуждением.

Программный материал.

1. Физическая культура и спорт в России.

Физическая культура и спорт - составная часть культуры, одно из средств воспитания и укрепления здоровья, всестороннего развития граждан. Значение физической культуры для трудовой деятельности людей и защиты Российского государства.

Органы государственного управления физической культурой и спортом в России. НОК и спортивные федерации.

Коллективы физкультурников, спортивные секции, детско-юношеские спортивные школы, школы-интернаты спортивного профиля, училища олимпийского резерва, школы высшего спортивного мастерства.

Общественно-политическое и государственное значение спорта в России.

Массовый характер российского спорта.

Достижения российских спортсменов на крупнейших международных соревнованиях. Значение выступлений российских спортсменов на международных соревнованиях в деле укрепления мира между народами.

Единая российская спортивная классификация, ее значение в развитии спорта в России и в повышении мастерства российских спортсменов. Разрядные нормы и требования спортивной классификации по тяжелой атлетике.

2. Краткий обзор развития тяжелой атлетики в России и за рубежом.

Характеристика тяжелоатлетического спорта, его место и значение в отечественной системе физического воспитания. Возникновение и развитие тяжелой атлетики как вида спорта.

Тяжелая атлетика и силовые упражнения в дореволюционной России. Первый любительский кружок тяжелой атлетики В.Ф. Краевского (1885 год). Первые чемпионаты России по подъему тяжестей. Сильнейшие атлеты дореволюционной России, их достижения, участие в национальных и международных соревнованиях. Профессиональный тяжелоатлетический спорт и его роль в развитии тяжелой атлетики.

Первые чемпионаты мира и Европы по поднятию тяжестей, участие в них сильнейших атлетов дореволюционной России, их успехи и достижения.

Тяжелая атлетика в СССР. Весовые категории и программа соревнований.

Возрастные группы в тяжелой атлетике.

Международная и национальная федерация тяжелой атлетики.

Отечественные тяжелоатлеты - участники Олимпийских игр, чемпионатов мира и Европы, международных соревнований.

Выдающиеся тяжелоатлеты, их победы и достижения.

Влияние советской и российской школы на становление и развитие тяжелой атлетики в мире.

Задачи дальнейшего развития тяжелой атлетики в России.

3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений с отягощениями на организм занимающихся.

Опорно-двигательный аппарат: костная и мышечная система, связки, их строение и функции. Основные сведения о кровообращении, составе и значении крови. Сердце и сосуды.

Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения. Центральная нервная система и ее роль в жизнедеятельности всего организма.

Влияние различных физических упражнений и упражнений с отягощениями на организм человека. Изменения, происходящие в опорно-двигательном аппарате, органах дыхания и кровообращения, а также в деятельности центральной нервной системы в результате занятий тяжелой атлетикой. Воздействие физических упражнений на развитие силовых способностей и других физических качеств. Режимы работы мышц: преодолевающий, уступающий, удерживающий, комбинированный и др. Условия задержки дыхания и натуживания при подъеме штанги.

4. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена.

Понятие о гигиене. Личная гигиена тяжелоатлета, уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Гигиена сна. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища и места занятий тяжелой атлетикой. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, купание, баня).

Понятие о заразных болезнях. Меры личной и общественной профилактики (предупреждения заболеваний).

Значение закаливания для юных тяжелоатлетов. Гигиенические основы и принципы закаливания. Средства закаливания: солнце, воздух, вода. Занятия тяжелой атлетикой - один из методов закаливания.

Режим юного тяжелоатлета. Роль режима для спортсмена. Режим учебы, отдыха и питания, тренировки и сна. Примерный распорядок дня юного тяжелоатлета.

Весовой режим тяжелоатлета. Допустимые величины регуляции веса тела у троеборцев в зависимости от возраста. Показатели веса тела в зависимости от ростовых показателей. Набор веса и переход в более тяжелую весовую категорию.

Питание. Энергетическая и пластическая сущность питания. Особое значение питания для растущего организма. Суточная величина энергозатрат организма в зависимости от возраста. Энергозатраты в зависимости от содержания тренировочного занятия. Значение белков, жиров, углеводов, минеральных солей, витаминов, микроэлементов, воды в жизни человека. Калорийность пищевых веществ. Суточные нормы питания тяжелоатлетов. Зависимость питания от периода, цели тренировки и участия в соревнованиях. Питьевой режим тяжелоатлета.

5. Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи, основы спортивного массажа.

Понятие о врачебном контроле и его роли для юного тяжелоатлета. Значение данных врачебного контроля для физического развития и степени тренированности спортсмена. Понятие о тренированности и перетренированности, утомлении и восстановлении. Показания и противопоказания для занятий тяжелой атлетикой. Профилактика перетренированности и роль в этом врачебного контроля. Самоконтроль как важное средство, дополняющее врачебный контроль. Дневник самоконтроля. Объективные и субъективные показатели, отражаемые в дневнике: пульс, дыхание, спирометрия, вес тела, сон, работоспособность, самочувствие и др. Методика ведения дневника самоконтроля.

Основы массажа. Понятие о массаже. Спортивный массаж. Значение массажа в спортивной практике. Влияние массажа на организм: на кожу, связочно-суставной аппарат, мышцы, обмен веществ, на кровеносную, дыхательную, нервную и лимфатическую системы. Показания и противопоказания к массажу. Помещение и инвентарь для массажа. Требования к массажисту. Смазывающие вещества. Виды и последовательность массажных приемов. Поглаживание. Растирание. Разминание. Выжимание. Поколачивание. Похлопывание. Рубление. Потряхивание. Встряхивание. Валяние. Вибрационный массаж. Классификация спортивного массажа: гигиенический, тренировочный (частный и общий), предварительный (согревающий, успокаивающий, возбуждающий), восстановительный, массаж при травмах. Самомассаж: приемы и техника. Оказание первой помощи. Понятие о травмах. Травматические повреждения, характерные для занятий тяжелой атлетикой, меры их профилактики. Страховка и самостраховка. Первая помощь при ушибах, растяжениях, вывихах, переломах, открытых ранениях. Оказание первой помощи при электротравмах, обмороке, попадании инородных тел в глаза и уши. Приемы искусственного дыхания и непрямого массажа сердца.

6. Основы техники выполнения тяжелоатлетических упражнений.

Рациональное использование внутренних и внешних реактивных сил при выполнении

подрыва в рывке и толчке, при выталкивании штанги от груди. Траектория движения снаряда при выполнении толчка. Основные методы оценки качества техники при выполнении классических упражнений. Оценка технического мастерства по траектории, реакции опоры атлета, по работе мышц, ускорению и скорости движения штанги, по высоте подъема, по изменению углов в суставах. Рациональные соотношения характеристик техники. Управление системой «атлет - штанга». Рациональное соотношение кинематики суставных перемещений с траекторией движения штанги. Экономичность движения. Основные ошибки в технике рывка и толчка. Причинно-следственные связи возникновения ошибок. Методические приемы для устранения ошибок.

7. Методика обучения, планирование спортивной тренировки.

Спортивная тренировка - единый педагогический процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физических, моральных и волевых качеств занимающихся. Понятие о тренировочной нагрузке: объем, интенсивность (абсолютная и относительная), количество подъемов штанги (КПШ), упражнений, КПШ при субмаксимальных и максимальных отягощениях в рывковых и толковых упражнениях. Методика их определения. Понятие о зонах интенсивности тренировочных отягощений.

Понятие о тренировочных циклах: годовых, месячных, недельных. Отдельные тренировочные занятия. Учебно-тренировочное занятие как основная форма занятий. Части и разновидности учебно-тренировочных занятий. Требования к учебно-тренировочным занятиям.

8. Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки.

Мышечная деятельность - необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности.

Спортивная тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Понятие о физиологических основах физических качеств, необходимых тяжелоатлету. Понятие о силовой и скоростно-силовой работе. Методы воспитания силовых способностей. Особенности функциональной деятельности центральной нервной системы, органов кровообращения, дыхания при занятиях тяжелой атлетикой.

Продолжительность восстановления физиологических функций организма после различных по величине тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях. Повторяемость различных по величине нагрузок и интервалы отдыха. Явление задержки дыхания и натуживания. Энерготраты тяжелоатлета. Понятие о снижении работоспособности, утомлении и восстановлении. Увеличение работоспособности выше исходного уровня (суперкомпенсация). Методы и средства ликвидации утомления и ускорения процессов восстановления: активный отдых, водные процедуры, массаж, питание, витамины, фармакологические средства и др. Характеристика предстартового состояния тяжелоатлета в период подготовки и во время соревнований.

9. Психологическая подготовка.

Понятие о психологической подготовке. Основные методы развития и совершенствования морально-волевых качеств спортсменов. Преодоление трудностей в процессе тренировки и соревнований, связанных с подъемом предельных весов. Преодоление отрицательных эмоций перед тренировками и состязаниями. Индивидуальный подход к занимающимся в зависимости от типа нервной деятельности, темперамента, психологических особенностей тяжелоатлета. Психологическая подготовка перед, во время и после соревнований. Участие в соревнованиях - необходимое условие проверки и совершенствования моральных, волевых качеств. Влияние коллектива и тренера на психологическую подготовку спортсмена. Средства и методы воспитания отдельных психических качеств.

10. Общая и специальная физическая подготовка.

Для групп начальной подготовки: ОФП и СФП юных тяжелоатлетов и ее роль в процессе тренировки. Общая подготовка как основа развития различных качеств, способностей, двигательных функций спортсмена и повышения спортивной работоспособности. Требования к ОФП тяжелоатлетов. Средства ОФП и их характеристика. ОФП как средство восстановления работоспособности и активного отдыха спортсмена. Взаимосвязь ОФП и СФП. Контрольные тесты для выявления уровня развития ОФП.

СФП тяжелоатлетов и краткая характеристика ее средств. Взаимосвязь и соотношение ОФП и СФП тяжелоатлета. Характеристика физических качеств тяжелоатлета: мышечная быстрота движений, выносливость, ловкость и гибкость, воспитание этих качеств. Краткая характеристика применения средств СФП для различных групп занимающихся. Контрольные нормативы для выявления уровня развития СФП.

11. Правила соревнований, их организация и проведение.

Разбор правил соревнований по тяжелой атлетике. Виды и характер соревнований. Программа соревнований. Участники: их права и обязанности, форма одежды. Представители, тренеры, капитаны команд. Весовые категории. Порядок взвешивания. Судейская коллегия: права и обязанности отдельных судей. Врач соревнований. Правила выполнения рывка и толчка. Вызов участников на помост. Количество подходов и надбавка веса штанги. Определение личных и командных результатов соревнований. Условия регистрации рекордов. Помещение для соревнований. Оборудование и инвентарь.

Требования к спортивному залу для занятий тяжелой атлетикой и подсобным помещениям. Размеры зала. Освещение. Вентиляция. Покрытие стен, пола, помостов.

12. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.

Одежда тяжелоатлетов состоит из трико или трикотажных трусов (под ними плавки). Нижние края трико (трусов) должны образовывать прямую линию и полностью закрывать ягодичные мышцы и плавки. Можно надевать под трико полурукавку однотонного цвета (без воротника), рукава которой не ниже середины плеча.

Спортсмен может надевать пояс с максимальной шириной 120 мм. Надевать пояс под майку или костюм нельзя. Надевание повязок и пластырей регламентируется правилами соревнований.

Обувь должна соответствовать требованиям, предъявляемым к ней Международной федерацией тяжелой атлетики. Форма обуви может быть любой. Максимальная высота обуви от верхней части подошвы — 130 мм. Подошва не должна выдаваться более чем на 5 мм по всему периметру. Для подошвы не существует максимальной или минимальной высоты. Часть обуви, закрывающая пятку, может быть укреплена. Каблук не должен быть конусообразным. Обувь может быть сделана из любого материала.

13. Требования к инвентарю и оборудованию согласно ФГС по тяжелой атлетике.

14. Требования к технике безопасности при занятиях избранным видом спорта.

Общие требования к безопасности, требования безопасности перед началом занятий, требования безопасности во время проведения тренировочных занятий и после окончания занятий.

Методика и содержание работы по предметной области «общая физическая подготовка» (ОФП).

Общая физическая подготовка (ОФП) является необходимым звеном спортивной тренировки. Она решает следующие задачи: укрепление здоровья и гармоническое физическое развитие обучающегося; развитие двигательных качеств: силы, гибкости, быстроты, выносливости, ловкости, координации;

повышение функциональных возможностей организма; использование физических упражнений с целью активного отдыха и укрепления здоровья.

В процессе многолетней подготовки не только повышается объем, но и изменяется состав тренировочных средств. Влияние физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта «тяжелая атлетика» представлены в таблице.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта «тяжелая атлетика».

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	2
Мышечная сила	3
Вестибулярная устойчивость	1
Выносливость	3
Гибкость	3
Координационные способности	2
Телосложение	1

Условные обозначения в таблице: 3 – значительное влияние;
2 – среднее влияние;
1 – незначительное влияние.

Под скоростными способностями понимают возможности спортсмена, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени. Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей. К элементарным формам относятся быстрота реакции, скорость одиночного движения, частота (темп) движений. Все двигательные реакции, совершаемые спортсменом, делятся на две группы: простые и сложные. Ответ заранее известным движением на заранее известный сигнал (зрительный, слуховой, тактильный) называется простой реакцией.

Мышечная сила – это способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных усилий. Абсолютная сила мышц спортсмена определяется максимальной величиной преодолеваемого им сопротивления, например, пружины динамометра или весом штанги. Относительная сила мышц – это показатель абсолютной силы, взятый относительно веса тела.

Вестибулярная устойчивость характеризуется сохранением позы или направленности движений после раздражения вестибулярного аппарата.

Выносливость является способностью поддерживать заданную, необходимую для обеспечения спортивной деятельности, мощность нагрузки и противостоять утомлению, возникающему в процессе выполнения работы. Поэтому, выносливость проявляется в двух основных формах: в продолжительности работы на заданном уровне мощности до появления первых признаков выраженного утомления; в скорости снижения работоспособности при наступлении утомления.

Гибкость является интегральной оценкой подвижности звеньев тела. Если же оценивается амплитуда движений в отдельных суставах, то принято говорить о подвижности в них. В теории и методике спортивной подготовки гибкость рассматривается как морфофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата человека, определяющее пределы движений звеньев тела. Различают две формы ее проявления: активную, характеризуемую величиной амплитуды движений при самостоятельном выполнении упражнений благодаря своим мышечным усилиям; пассивную, характеризуемую максимальной величиной амплитуды движений, достигаемой при действии внешних сил (например, с помощью партнера или отягощения и т. п.).

Общая гибкость характеризует подвижность во всех суставах тела и позволяет выполнять разнообразные движения с большой амплитудой.

Специальная гибкость – предельная подвижность в отдельных суставах, определяющая эффективность спортивной деятельности.

Под координационными способностями понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно). Проявление координационных способностей зависит от целого ряда факторов, а именно: способности спортсмена к точному анализу движений; деятельности анализаторов и особенно двигательного; сложности двигательного задания; уровня развития других физических способностей (скоростные способности, динамическая сила, гибкость и т.д.); смелости и решительности; возраста; общей подготовленности занимающихся (т.е. запаса разнообразных, преимущественно вариативных двигательных умений и навыков).

Телосложение оценивается путем измерения (спортивной метрологии) пропорций и особенности частей тела, а также особенности развития костной, жировой и мышечной тканей.

Одна из задач ОФП - общее физическое воспитание и оздоровление будущих спортсменов. Общая физическая подготовка (ОФП) - направлена на всестороннее физическое развитие, укрепление здоровья, подъем функциональных возможностей организма, совершенствование важнейших физических и волевых качеств, приобретение жизненно необходимых навыков. Такая подготовка содействует умственному, эстетическому развитию, создает базу для дальнейшего совершенствования. Поэтому, на первых этапах изучения используется широкий комплекс общеразвивающих упражнений, отличающихся естественностью движений и не требующих специального разучивания: различные виды ходьбы, бега, прыжков, простейшие гимнастические

упражнения, броски мячей, упражнения с набивными мячами, скакалками, палками, подвижные и спортивные игры, плавание.

Другая задача ОФП заключается в расширении функциональных, двигательных возможностей и укреплении опорно-двигательного аппарата с учетом специфики тяжелой атлетики как особого вида спорта. Так, элементы легкой атлетики необходимы для совершенствования навыков, связанных с выполнением прыжков, плавание, кросс помогают вырабатывать общую выносливость, совершенствуют функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем; игровые виды совершенно необходимы как средство развития ловкости, приспособительной вариативности движений.

Особенно важную роль занятия по ОФП должны занимать в работе с начинающими в группах 1,2,3 годов обучения базового уровня сложности. В дальнейшем, по мере спортивного совершенствования, ОФП начинает играть роль важного вспомогательного, кондиционного средства, содействующего поддержанию должного физического состояния, оздоровлению и реабилитации занимающихся.

К средствам физической подготовки относятся разнообразные физические упражнения: общеразвивающие, специально подготовительные, подводящие, вспомогательные виды спорта и основные упражнения из приемов и действий. Все они охватывают широкий круг двигательной деятельности и обеспечивают развитие необходимых качеств, умений и навыков.

При выполнении физических упражнений всегда следует устанавливать их правильное сочетание и выгодное чередование, целесообразную дозировку в сочетании с активным отдыхом.

Строевые упражнения.

Упражнения для укрепления мышц костно-связочного аппарата и улучшения подвижности в суставах.

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание рук, махи, вращения, отведение и приведение, поднятие и опускание, рывковые движения.

Упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, повороты и вращения головы в различных направлениях; наклоны повороты и вращения туловища, вращение таза; поднятие и опускание прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине, на животе, сидя, в висе; переход из положения лёжа в сед и обратно; смешанные упоры и висы лицом и спиной вниз; «угол» в исходном положении лежа, сидя; разнообразное сочетание этих упражнений.

Упражнения для ног: поднятие на носках, ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы; вращение в голеностопных суставах; сгибание и разгибание ног в тазобедренном, голеностопном и коленных суставах; приседания; отведение и приведение; махи ногами в различных направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног; прыжки, многоскоки; ходьба в полном присяде и полуприсяде.

Примечание: упражнения выполняются без предметов и с предметами: со скакалкой, набивными мячами, палками, в парах с партнёром.

Упражнения для развития координационных движений.

Упражнения со скакалкой: прыжки, пробегание.

Упражнения для развития силы.

Упражнения с набивными мячами. Бег с отягощениями, по песку, воде и в гору. Преодоление сопротивления партнёра в статических и динамических режимах. Висы, подтягивание в висе, сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

Упражнения с отягощениями за счёт собственного веса и веса тела партнёра.

Приседания на одной и двух ногах. Упражнения с гантелями, эспандером.

Упражнения на тренажерах.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту, длину, глубину. Бег в гору, вверх по лестнице.

Общеразвивающие упражнения с малыми отягощениями, выполняемые в быстром темпе.

Упражнения для развития общей выносливости. Чередование ходьбы и бега от 500 до 1000 метров. Спортивные игры. Бег на лыжах. Езда на велосипеде. Игры на воде. Указанные упражнения следует выполнять в аэробном режиме работы на ЧСС не превышающих 160 ударов в минуту.

Методика и содержание работы по предметной области

«специальная физическая подготовка» (СФП).

Специальная физическая подготовка (СФП) в тяжелой атлетике - процесс, включающий в себя систему методов и приемов, направленных на развитие или поддержание оптимального уровня конкретных двигательных качеств, обеспечивающих технически правильное, надежное выполнение технических элементов, соединений и соревновательных комбинаций.

Направленность СФП разнообразна. Она используется как для общего, так и местного, локального воздействия; как развивающее и поддерживающее средство. Нагрузка, получаемая при СФП, может носить «ударный» или щадящий характер, использоваться для восстановления функций организма и т.д.

В процессе биологического развития физические, психомоторные качества и их двигательные возможности развиваются в соответствии с общими закономерностями эволюции организма человека и ростом мастерства спортсмена. Поэтому параллельно с обучением, технической подготовкой и тренировкой спортсменов должна вестись планомерная работа по развитию, совершенствованию и поддержанию оптимального физического, функционального состояния на всех этапах спортивной карьеры.

Наиболее важным аспектом СФП применительно к современной практике является комплексное развитие физических качеств в специфических режимах работы. При этом особо возрастает значимость так называемой базовой физической подготовки, которая включает в себя комплекс специальных средств и методов, обеспечивающих эффективное становление и реализацию основных навыков в соревновательной практике. В этой связи правомерно говорить о СФП применительно к освоению различных структурных групп движений и базовых двигательных действий.

Техника подъема штанги в некоторых специально-подготовительных тяжелоатлетических упражнениях:

1. Рывок (подъем на грудь) с полуприседом (с помоста, с вися из различных исходных положений) выполняется с минимальным подседом.

2. В упражнении жим и швунге рывковым хватом из-за головы штанга посылается строго вверх. Швунг из-за головы выполняется с небольшим разбросом ног в стороны и с минимальным полуприседом. После чего гриф опускается на плечи с сопротивлением и с небольшой амортизацией в коленных суставах.

3. Все прыжки (с отягощением) вверх должны совершаться строго вверх с последующим приземлением в место отталкивания.

4. Упражнение «полутолчок» выполняется за счет активной работы мышц ног с хорошим выходом на носки. Штанга отделяется от груди незначительно (не выше головы).

5. Упражнение «протяжка» выполняется в основном за счет силы рук. Гриф штанги во время подъема должен проходить близко у тела атлета. На носки не подниматься и спину не отклонять. В конечном положении туловище прямое.

6. Наклоны со штангой на плечах плюс выпрыгивание вверх. Наклоняться вперед до 30-40°, голени стоят вертикально, колени согнуты, общий центр тяжести (ОЦТ) располагается ближе к пяткам. Выпрямление происходит с одновременной подачей коленей вперед. В это время ОЦТ перемещается к носкам. Прыжок вверх совершается строго вертикально. Приземление должно совершаться в место отталкивания.

7. Приседание со штангой на плечах, стоя на носках. При опускании вниз атлет поднимается на носки и, балансируя, спокойно приседает. В конце приседания задняя поверхность бедер полностью соприкасается с икроножными мышцами, спина согнута, подбородок прижат к груди. После 3-4 пружинистых покачиваний в седе атлет поднимается вверх, стоя на носках, а при полном выпрямлении вновь опирается на всю ступню. Во время опускания и вставания ступни ног и бедра сомкнуты.

8. Исходное положение - гриф штанги ниже уровня колен (или в момент отделения штанги от помоста). Атлет стоит на полной ступне, руки прямые, плечевые суставы располагаются впереди грифа штанги, ОЦТ располагается ближе к пяткам.

9. Исходное положение - гриф на уровне коленных суставов. Атлет стоит на полной ступне, голень вертикальна, плечи значительно впереди грифа, руки прямые слегка прижимают гриф к середине коленных суставов, центр тяжести системы атлет - штанга располагается ближе к пяткам.

10. Исходное положение - гриф штанги у середины бедер. Атлет стоит на полной ступне, ноги согнуты в коленных суставах, которые располагаются над носками, руки прямые, плечевые суставы на одной вертикали с грифом, центр тяжести системы атлет - штанга находится ближе к плюсне-фаланговым суставам.

11. Исходное положение из прямой стойки. Атлет стоит прямо, туловище слегка наклонено вперед, руки прямые (хват рывковый), прижимают гриф штанги к бедрам.

12. Уход в сед из исходного положения штанга на плечах, хват рывковый. Штанга берется со стоек. Уход в глубокий сед (с одновременным выпрямлением рук) совершается с небольшой расстановкой ступней ног в стороны и с активным воздействием руками на гриф штанги.

13. Приседания в «ножницах» (штанга в прямых руках, гриф расположен между ног). Туловище поставлено вертикально, впередистоящая нога в приседе имеет острый угол.

Примечания:

во-первых, упражнение нужно постоянно включать в утреннюю зарядку без отягощения. Упражнение «ножницы» без отягощения следует выполнять перед этим же упражнением с отягощением. Приседание и вставание должно осуществляться с впередистоящей ноги назад, нога, стоящая сзади, остается прямой;

во-вторых, при первом выполнении приседания в «ножницы» глубина приседаний средняя. По мере увеличения подвижности в тазобедренных суставах приседания становятся более глубокими. Приседания необходимо осуществлять мягко (не резко), в противном случае можно легко получить травму;

в-третьих, по мере успешного выполнения этого упражнения впередистоящая нога ставится на возвышение (подставку), в связи с чем глубина подседа (и подвижность в тазобедренных суставах) увеличивается.

14. Тяга станова (хват рывковый, толчковый). Упражнение лучше выполнять, стоя на возвышении. В нижнем положении ноги в коленных суставах выпрямлены. В верхнем положении плечи сохраняются над грифом штанги, упражнение заканчивается активной работой трапециевидных мышц.

15. Упражнения для тренировки толчка.

Упражнения, способствующие подниманию штанги на грудь: Тяга штанги до

колен. Руки прямые.

Тяга штанги с подрывом до живота.

Тяга штанги до груди с «подрывом», подниманием плеч и выходом на носки. Поднимание штанги на грудь без подседа.

Поднимание штанги на грудь с полуподседом. Поднимание штанги с вися на грудь без подседа. Поднимание штанги с плинтов на грудь без подседа. Поднимание штанги с вися на грудь в полуподседе.

Поднимание штанги с плинтов на грудь в полуподседе.

Поднимание штанги на грудь с уходом в «ножницы» или «глубокую разножку».

Поднимание штанги с вися на грудь с уходом в «ножницы» или «глубокую разножку».

Поднимание штанги с плинтов на грудь с уходом в «ножницы» или «глубокую разножку».

Приседание со штангой за головой. Приседание со штангой на груди.

Полуприседания со штангой за головой. Полуприседания со штангой на груди.

Наклоны туловища со штангой за головой. Ноги при наклоне слегка сгибаются.

Ходьба с большим весом за головой. Ходьба выпадами со штангой за головой.

Жим штанги, закрепленной в станке, ногами. Упражнения для отработки толчка штанги от груди. Толчок штанги со стоек.

Толчок штанги без расстановки ног (швунг).

Толчок штанги с подачи. Два атлета кладут снаряд на грудь. Толчок штанги из-за головы.

Приседание и вставание со штангой за головой с выпрямлением рук при подъеме из подседа. (Хват штанги нормальный.)

Пружинящие полуприседы со штангой на груди. Пружинящие полуприседы со штангой за головой.

16. Упражнения для тренировки рывка.

Подъем (тяга) штанги (хват рывковый, широкий) до бедер. Руки прямые. Подъем штанги до живота. Руки после подрыва сгибаются.

Подъем штанги до груди. Руки сгибаются, атлет поднимается на носки. Подъем штанги на грудь широким хватом.

Рывок штанги на высокую стойку без подседа силовой. Рывок штанги на высокую стойку с полуприседом.

Рывок штанги с вися на высокую стойку.

Рывок штанги с вися с уходом в «ножницы» или в «глубокую разножку». Рывок штанги с плинтов на высокую стойку.

Рывок штанги с плинтов с уходом в «ножницы» или в «глубокую разножку». Толчок штанги от груди широким хватом с уходом в «ножницы» или в «глубокую разножку».

Приседание и вставание со штангой за головой с выпрямлением руки при подъеме из подседа.

Наклоны туловища вперед со штангой за головой. Ноги прямые.

Наклоны туловища вперед со штангой за головой. Ноги при наклоне сгибаются.

Приседание со штангой на груди. Приседание со штангой за головой.

Приседание с весом на вытянутых вверх руках. Бросание штанги или гири через себя.

Подскоки со штангой за головой.

Ходьба нормальная со штангой за головой. Ходьба «выпадами» со штангой за головой. Выбрасывание гири вверх одной рукой.

Выбрасывание двух гирь одновременно.

Вырывание двух гирь стоя на двух стульях или табуретках. Исходное положение — ноги на ширине плеч, гири в опущенных руках.

Прыжки со штангой за головой. Прыжки с диском или гирей.

Прыжки без отягощения через гимнастического коня. Прыжки в длину с места на одной или двух ногах.

Тройной прыжок с места и с разбега.

17. Упражнения для тренировки жима. Жим штанги широким хватом.

Жим штанги узким хватом.

Жим штанги лежа на горизонтальной плоскости. Жим штанги лежа на наклонной плоскости.

Жим штанги сидя.

Жим штанги со стоек от уровня лба. Жим штанги со стоек от груди.

Жим штанги из-за головы узким хватом. Жим штанги из-за головы широким хватом. Жим штанги из-за головы средним хватом.

Жим двух гирь от груди попеременно (мельница).

Жим двух гирь одновременно.

Жим двух гирь лежа на наклонной плоскости. Отжимания в упоре на полу.

Отжимания в упоре на брусках (к ногам прикрепляется груз). Отжимания в стойке на кистях (можно возле стены).

Отжимания в стойке на брусках. Жим тяжелых гантелей от плеча.

Жим гантелей среднего веса, разгибая руки из-за головы. Жимовой швунг

штанги.

Жимовой швунг гирь.

Разведение и сведение гирь или гантелей в стороны, так называемый «крест».

Кругообразные движения рук с гантелями вперед и назад. Растягивание резинового жгута, выпрямляя руки от плеч вверх. Растягивание эспандера у груди, выпрямляя руки в стороны.

Методика и содержание работы по предметной области «вид спорта».

Техническая подготовка.

Техническая подготовка направлена на обучение спортсмена технике движений и доведение их до совершенства.

Спортивная техника - это способ выполнения спортивного действия, который характеризуется определенной степенью эффективности и рациональности использования спортсменом своих психофизических возможностей.

Роль спортивной техники в различных видах спорта неодинакова, она позволяет развить наиболее мощные и быстрые усилия в ведущих фазах соревновательного упражнения, экономить расход энергетических ресурсов в организме спортсмена, обеспечить спортсмену красоту, выразительность и точность движений, обеспечить высокую результативность, стабильность и вариативность действий спортсмена в постоянно изменяющихся условиях соревновательной борьбы.

Техническая подготовленность спортсмена характеризуется тем, что он умеет выполнять и как владеет техникой освоенных действий.

Что касается методов, применяемых в процессе технической подготовки, то их рассматривают применительно к каждому этапу обучения технике.

Первый этап - ознакомление с разучиваемым приемом. Здесь используют показ и объяснение. Личный показ тренер-преподаватель дополняет демонстрацией наглядных пособий, видеоматериалов. Обычно показ чередуют с объяснением, который должен быть образным и кратким. Кроме того, обучающиеся пытаются пробно выполнить технический прием.

Пробные попытки формируют первые двигательные ощущения, которые имеют большое значение в создании правильного представления о разучиваемом движении.

Второй этап - изучение приема в упрощенных условиях. Здесь применяются следующие методы:

Метод целостного обучения. При целостном разучивании занимающиеся выполняют технический прием полностью. Этот метод чаще применяют при разучивании простых технических приемов, несложных по структуре.

Метод обучения по частям. Технический прием разделяют на составные части, выделяя основное звено или то, что труднее всего дается. По возможности надо быстрее подвести занимающихся к выполнению целостного движения. Успех обучения на этой стадии во многом зависит от правильного подбора подводящих упражнений: по своей структуре они должны быть близки техническому приему, а по степени упрощенности - соответствовать силам и возможностям спортсмена.

Методы управления. К ним относятся команды, распоряжения, зрительные и звуковые сигналы, зрительные ориентиры.

Методы двигательной наглядности. Сюда входит непосредственная помощь преподавателя спортсмену, а также применение специального оборудования, тренажеров и т. п.

Методы информации. Очень важно довести до обучающихся результаты выполнения технического приема.

Третий этап - изучение приема в усложненных условиях.

Повторный метод. Только многократное повторение обеспечивает становление и закрепление навыков, стабильность и надежность техники. Повторность предполагает изменение условий (постепенное усложнение) с целью формирования гибкого навыка.

Сопряженный метод. Он позволяет одновременно решать задачи совершенствования техники и развития специальных качеств, а также технической подготовки и формирования тактических умений.

Круговая тренировка (совершенствование отдельных частей и приема в целом).

Игровой метод. Проведение усложненных заданий по выполнению отдельных технических приемов и их сочетаний в виде игры.

Соревновательный метод. Выполнение сложных заданий по технике в форме соревнования отдельных спортсменов или групп (команд между собой). Учитываются количественные показатели, качественные или интегральные (количественные и качественные).

Четвертый этап - закрепление приема.

Анализ выполнения движений (приемов техники). Для этого применяют различные виды записи.

Техника выполнения рывка и толчка.

Фазовая структура рывка:

Первая фаза – подъем штанги до подседа		Вторая фаза – подрыв		Третья фаза – подсед	
момент отрыва штанги от помоста (МОШ)	предварительный разгон	амортизационная часть	финальный разгон	взаимодействие атлета со штангой в безопорной фазе	взаимодействие со штангой в опорной фазе
					
(1) 0,5 балла	(2) 1 балл	(3) 1 балл	(4) 1,5 балла	(5) 0,5 балла	(6) 1,5 балла

Фазовая структура толчка:

Подъем штанги до подседа		«Подрыв»		Подсед		Толчок штанги от груди		
старт	тяга	амортизационная часть	финальный разгон	Взаимодействие атлета со штангой в безопорной фазе	Взаимодействие атлета со штангой в безопорной фазе	Исходное положение	Полуподсед и выталкивание	Подсед под штангу и вставание
								

Техника рывка будет рассматриваться по следующим фазам:

- исходная позиция (старт), когда происходит взаимодействие атлета со штангой до момента отрыва ее от помоста (до начала тяги);
- подъем штанги от помоста до начала подседа (тяги) - предварительный разгон штанги, подведение коленей и подрыв;
- подсед и вставание;
- толчок от груди.

Старт. Перед подъемом штанги тяжелоатлет принимает стартовое положение. Большинство атлетов устанавливает ноги на старте или на ширине ступни, или несколько шире. Каждый спортсмен подбирает для себя наиболее удобное стартовое положение. Проекция грифа при этом приходится на плюснефаланговые суставы или незначительно отклоняется от них (рис. 1.1 [1]). Голени несколько развернуты и наклонены вперед настолько, чтобы немного касаться грифа. Проекция центра тяжести тела - у середины стоп или ближе к пяткам. Туловище несколько прогибается в пояснице или прямое, наклоняется по отношению к помосту почти под углом 45° . Угол в коленном суставе составляет в среднем 70° (по Р.А. Роману, $45-90^\circ$). Руки прямые и несколько расслаблены. Плечи находятся под грифом или выведены немного вперед. Голова - в естественном положении, взгляд направлен вперед-вниз, на помост. Хват в толчке

– примерно на ширине плеч, в рывке – широкий, реже – средний. Поэтому ширина хвата в рывке должна быть оптимальной, чтобы спортсмену было удобно держать гриф, а развиваемое при подъеме штанги усилие было бы наибольшим.

Стартовые положения для рывка и толчка (у одного и того же спортсмена) несколько отличаются друг от друга: в первом случае угол в тазобедренных суставах меньше, а в коленных – больше. Положение тяжелоатлета на старте зависит от роста спортсмена, пропорции звеньев его тела и ширины хвата. По Р.А. Роману и М.С. Шакирзянову, в самый последний момент перед отрывом штанги от помоста атлет должен для обеспечения большой стартовой силы принять такое положение, чтобы его плечи были в одной вертикальной плоскости с грифом или минимально отклонялись от нее.

Первая фаза подъема штанги – до начала подседа (тяги). Эта фаза подразделяется на две части (А.А. Лукашев).

Первая часть начинается с момента возрастания вертикальной составляющей опорной реакции и заканчивается моментом отделения штанги от помоста (МОШ). Атлеты высокого класса начинают движение за счет активного разгибания ног преимущественно в коленных суставах со значительного поднимания таза вверх и выпрямления рук в локтевых суставах, что, например, характерно для В. Алексева (А.С. Медведев, А.А. Лукашев). Плечевые суставы перемещаются несколько вперед за линию грифа. Положение головы не изменяется. На первую

часть движения затрачивается в среднем $0,24 - 0,30$ с.

Вторая часть – предварительный разгон (рис. 1.1[2]). Продолжается от МОШ до первого максимума разгибания ног в коленных суставах. Разгибание ног прекращается, когда штанга доходит до уровня коленей. Углы в коленных суставах следующие: в рывке – примерно 145° , в толчке (при подъеме штанги на грудь) – $150 - 155^\circ$. Проекция грифа проходит через середину стоп.

Вторая фаза подъема штанги – «подрыв». Состоит из двух частей – амортизационной и финального разгона.

Амортизационная часть (рис. 1.1[3]) продолжается до максимума сгибания ног в коленных суставах. При выполнении этой части фазы спортсмены поднимают штангу в основном за счет мышц – разгибателей туловища. К моменту ее завершения углы в коленных суставах равны примерно 130° . На выполнение амортизационной части фазы уходит в рывке $0,11 - 0,14$ с, в толчке – $0,16 - 0,20$ с. Плечевые суставы находятся под грифом. Это – последнее положение, в котором атлет опирается на всю площадь ступней. Гриф штанги находится у верхней трети бедер.

Финальный разгон (рис. 1.1[4]) длится до максимума разгибания ног и туловища. Атлет после подрыва немного отклоняется назад, становится на носки, поднимает плечевой пояс, начинает активно сгибать руки в локтевых суставах.

Как правило, тяжелоатлеты высокого класса быстро выполняют подрыв, высоко поднимаясь на носки. К моменту завершения этой части фазы штанга находится на уровне паха, туловище и

ноги выпрямлены.

Некоторые специалисты при анализе техники классических упражнений относят подведение коленей при выполнении рывка и толчка к периоду тяги, а окончательное разгибание в голеностопных, коленных и тазобедренных суставах – к подрыву. А.А. Лукашев на основании комплексных исследований пришел к выводу, что в подрыв необходимо включить и подведение коленей под гриф штанги. Исследования, осуществленные В.И. Фроловым, показали правильность такого вывода.

Известно (А.А. Лукашев, В.И. Фролов), что чем быстрее происходит переход от амортизационной части к финальному разгону, тем эффективнее подрыв. Особенно следует отметить нежелательность увеличения времени сгибания ног в амортизационной части.

Подсед. Он состоит из двух частей – взаимодействия атлета со штангой в безопорной фазе и взаимодействия атлета со штангой в опорной фазе подседа.

Первая часть (рис. 1.1[5]) заканчивается в момент подъема штанги на максимальную высоту. Эта часть фазы выполняется в рывке и толчке в среднем за 0,16 – 0,20 с.

Вторая часть (рис. 1.1[6]) длится до момента фиксации штанги в подседе. В течение этого периода штанга и сам спортсмен перемещаются вниз. Сам подсед (подведение туловища и подворот рук под гриф) выполняют максимально быстро.

В подседе наиболее выгодны следующие положения: при разножке края пяток находятся под тазобедренными суставами, носки развернуты до 45° , туловище прогнуто в пояснице и чуть наклонено вперед (в рывке наклон больше, чем при подъеме на грудь для толчка), общий центр тяжести - над серединой стоп. При выполнении рывка лопатки сведены, руки прямые, голова подается вперед. В толчке (при подъеме штанги на грудь) локти выводятся возможно больше вперед грифа: он лежит на верхней части груди и дельтовидных мышцах.

Вставание после подседа. Это движение осуществляется преимущественно усилием мышц - разгибателей ног в коленных суставах при сохранении прогнутого положения спины. В рывке для удержания равновесия таз несколько поднимается вверх и перемещается назад, а плечи подаются вперед. При вставании из подседа со штангой на груди большинство атлетов используют амортизационные свойства грифа.

Толчок от груди (рис. 3.2[7]). В исходном положении атлет должен стоять строго вертикально с выведенными вперед локтями. Центр тяжести системы атлет - штанга находится над серединой стоп. Голова - в естественном положении. Гриф штанги лежит на груди и дельтовидных мышцах.

Полуподсед (рис. 3.2[8]). выполняется с равномерной опорой на обе ступни за счет сгибания ног в коленных суставах до $100-110^\circ$. Время, затрачиваемое на выполнение полуподседа, составляет в среднем 0,4 с. Сохраняется строго вертикальное положение туловища. Вначале полуподсед выполняется спокойно, а затем атлет резко останавливает штангу. Величина перемещения штанги вниз составляет от 8,3 до 11,4% роста атлета, в среднем 10% (А.Т. Иванов).

Выгалькивание штанги производится строго вверх очень быстро (задержка в полуподседе 0,01-0,04 с) за счет разгибания ног с равномерной опорой на обе ступни и последующего приподнимания на носки. Положение туловища сохраняется строго вертикальным. Время выгалькивания - в среднем 0,2 с.

Подсед под штангу (рис. 3.2[9]). Начинается с быстрой расстановки ног вперед- назад в ножницы. Руки активно упираются в гриф примерно с момента нахождения штанги на уровне головы. Штанга выгалькивается вверх от груди относительно ее исходного положения в среднем на высоту от 14 до 20% от роста спортсмена, обычно на 16%.

Вставание после подседа начинается с выпрямления ноги, находящейся впереди. Затем ноги ставятся на одну линию на ширине таза с одновременным фиксированием штанги.

Ошибки характерные при выполнении рывка.

В начале тяги атлет сгибает руки. Из-за этого он не может выполнить подрыв. «Снимать» штангу с помоста надо плавным движением, крепко удерживая ее с помощью захвата в «замок».

В стартовом положении атлет расслабил поясницу, согнул спину. Нужно обратить внимание на положение таза, его следует немного опустить, а спину выпрямить. Иначе вся нагрузка ляжет на спину — мощного и правильного рывка не получится.

Не следует в стартовом положении запрокидывать голову сильно назад. Из-за этой ошибки

атлет рано выпрямляет туловище, штанга остается впереди. На старте голову надо наклонять вперед и смотреть вперед вниз.

Преждевременный подрыв, когда штанга находится на уровне колен. Это не позволяет максимально использовать силу разгибателей ног и спины.

Преждевременный подсед. Уход в «ножницы» или «глубокую разножку» начинается до полного выпрямления туловища и ног, до выхода на носки.

В момент подседа атлет отскакивает назад: штанга остается впереди — падает. После подрыва нужно «провалить» таз вперед вниз.

Штанга поднята на согнутые руки. Атлет недостаточно энергично выпрямлял руки во время ухода под штангу или запоздал с расстановкой ступней в подседе.

В подседе «глубокая разножка» атлет роняет штангу вперед. Следует обратить внимание на то, чтобы в момент подседа ступни переставлялись симметрично в стороны с небольшим смещением вперед от линии старта.

В подседе «глубокая разножка» снаряд поднят назад, за голову. Это часто происходит из-за того, что атлет, подсаживаясь под штангу, излишне «проходит» вперед ногами и грудью.

При вставании из подседа «ножницы» снаряд падает вперед. Это значит, что подъем начат с выпрямления сзади стоящей ноги.

При вставании из подседа «глубокая разножка» штанга падает. Происходит это довольно часто потому, что атлет в самом подседе не сбалансировал вес и начал вставать с резкого подъема таза, наклоня при этом туловище вперед.

Вставание из подседа следует выполнять спокойно, с чувством веса. Если все же штанга падает, то нужно «обогнать» ее, т. е. быстро выпрямиться и сделать шаг в ту сторону, куда тянет вес.

Ошибки характерные при выполнении толчка.

Плечи излишне выведены за линию грифа, из-за чего в начале тяги путь штанги смещается вперед. Происходит это потому, что в стартовом положении атлет высоко поднимает таз. В этом случае необходимо освоить более низкий старт.

Плечи излишне уходят назад за линию грифа. Нужно принять стартовое положение чуть выше, ноги слегка выпрямить, а таз приподнять.

Сильно согнутая (сгорбленная) спина. Из-за этого атлет сначала поднимает штангу за счет силы ног, а потом спины. Необходимо на старте слегка прогнуть поясницу и напрячь мышцы спины.

Руки в стартовом положении согнуты в локтях. Из-за этой ошибки невозможно развить максимального усилия для осуществления мощного подрыва. Нужно на старте сделать «оттяжку». Для этого следует разогнуть туловище в тазобедренном суставе, выпрямить руки в локтях, голову приподнять.

Преждевременный подрыв. Неполностью разгибается туловище в тазобедренном суставе и ноги в коленях. Спортсмен торопится уйти в подсед. Необходимо до начала ухода в подсед полностью выпрямиться с последующим уходом на носки.

Из-за преждевременного подрыва атлет не может взять штангу на грудь, а если и поднимет ее, то удерживает с большим трудом.

Рано поднимается таз, ноги срабатывают вхолостую. По этой причине вся нагрузка падает на спину и руки. Для исправления ошибки необходимо на старте прогнуть спину в пояснице, лопатки слегка свести, тягу надо начинать плавно, без рывка.

Преждевременный выход на носки. Атлет производит тягу, не опираясь на полные ступни. Из-за этой ошибки невозможно развить максимальное усилие. Во время тяги необходимо поднимать штангу как можно ближе к телу, чтобы центр тяжести проходил через полную ступень.

Преждевременное сгибание рук в локтевых суставах. Подключать их в активную работу нужно лишь после того, как начался подрыв штанги вверх.

Штанга падает вперед. Атлет при подседе не сумел энергично подвернуть локти под гриф или в момент ухода в подсед сделал скачок назад.

Касание коленом помоста. Атлет неправильно — слишком на близкое расстояние — расставил ноги в передне-заднем положении. Иногда ошибка вызвана тем, что спортсмен не развернул ступню ноги пяткой наружу. Чаще касание вызывается тем, что у атлета недостаточно

развита гибкость в тазобедренном суставе ноги, идущей назад.

Разворот туловища со штангой на груди. Атлет неправильно расставил ступни ног.

В подседе «глубокая разножка» атлет согнул спину. Из-за этого трудно удержать штангу на груди и тяжело подниматься из подседа. Необходимо в момент подседа и поворота локтей энергично разгибать туловище, делая прогиб в пояснице.

В подседе «глубокая разножка» слишком расставлены ступни ног. Атлет не может использовать глубину подседа, часто касается локтями коленей. После выхода на носки следует резко расставить ступни симметрично в стороны на 10—

15. сантиметров шире плеч.

При подъеме штанги на грудь способом «глубокая разножка» атлет перемещает ступни назад. Происходит это потому, что тяга была начата за счет чрезмерно энергичного разгибания туловища. Ошибка может быть следствием и того, что уход под штангу начат преждевременно. Для исправления этого недостатка нужно правильно выполнять специальное вспомогательное упражнение

— толчковую тягу с подрывом.

Поднимаясь из подседа «ножницы», атлет роняет штангу. Это бывает в том случае, если вставание начато с выпрямления ноги, стоящей не впереди, а сзади, из-за чего туловище наклоняется вперед.

Атлет не может удержать штангу на груди при подъеме из подседа «глубокая разножка». Вставание начато с резкого поднятия таза и некоторого расслабления мышц спины.

При толчке штанги от груди атлет излишне быстро совершает предварительный подсед. Штанга отдалается от груди, из-за чего невозможно произвести мощного толчка вверх. Предварительный подсед надо делать плавно с опорой тела на пятки. Снаряд должен плотно лежать на груди.

Слишком глубокий предварительный подсед. Из-за этого атлет не может сделать мощного толчка грудью. В этом случае необходимо применить специальное вспомогательное упражнение — полуприседы со штангой на груди.

Выполняя предварительный подсед, атлет делает «клевок» грудью вперед. Происходит это потому, что в момент подседа таз не опускается строго вниз, а смещается назад. Необходимо обратить внимание на ширину расстановки ступней и на то, чтобы в момент предварительного подседа колени слегка разводились в стороны, а туловище сохраняло строго вертикальное положение. При этом поясница должна быть предельно закреплена.

Штанга при толчке с груди идет не строго вверх, а вперед или назад. Ошибка вызвана тем, что толчок был произведен не с пяток, к тому же в предварительном подседе атлет, возможно, сделал «клевок» грудью.

Контротдача. Атлет вытолкнул штангу вверх, но из-за некоординированных действий рук и ног снаряд тут же падает вниз. Включение рук в локтевых суставах должно происходить одновременно с окончанием подседа «ножницы».

Штанга в момент фиксации ее над головой падает вперед. Следует обратить внимание на угол сгиба впереди стоящей ноги. Он должен быть тупым или прямым, но не острым.

Тактическая подготовка.

Тактическая подготовленность в теории и практике спортивной тренировки понимается, как умение спортсмена грамотно построить ход борьбы с учетом особенностей вида спорта, своих индивидуальных особенностей, возможностей соперников и создавшихся внешних условий.

В зависимости от специфики вида спорта, квалификации спортсмена, ситуации, возникшей в соревнованиях, тактика может носить алгоритмичный, вероятностный и эвристический характер. Для тяжелой атлетики (вида спорта с минимальной вариативностью тактических решений) особенно характерна алгоритмичная тактика, которая строится на заранее запланированных действиях и их преднамеренной реализации.

На тактическую подготовку в тяжелой атлетике стали обращать больше внимания после исключения из программы соревнований жима двумя руками. В период, когда спортсмены соревновались в трёх упражнениях (рывок, жим, толчок) неудача в одном из упражнений компенсировалась успешным выступлением в двух других, сейчас это сделать намного труднее. Возместить потерю килограммов в рывке за счет хорошего результата в толчке (или наоборот) и

таким образом набрать в двоеборье сумму, обеспечивающую высокое место в турнирной таблице, — сложно достижимый факт в современной спортивной практике. Только успешное выступление в двух упражнениях (а это случается при удачном использовании всех шести попыток) позволяет тяжелоатлету попасть в число призеров на различных соревнованиях.

Тактическая подготовка разделяется на общую и специальную. В общую тактическую подготовку входит воспитание широкого тактического мышления, основанного на использовании общетеоретических основ спортивной тактики и изучения практического опыта применения тактических приемов в разнообразных условиях спортивной деятельности, по возможности приближенной к тяжелой атлетике.

Общая тактическая подготовка совершенствуется в процессе теоретических занятий, во время которых занимающихся воспитывают как на примерах из тяжелой атлетики, так и на примерах, взятых из других видов спорта. Большую пользу приносит самостоятельное изучение вопросов, связанных с тактической подготовкой других спортсменов.

К задачам специальной тактической подготовки относятся:

1. Объективное умения наметать начальные подходы к штанге на соревнованиях в соответствии со своими возможностями и вероятными результатами предполагаемых соперников.

2. Формирование умения выбирать реальный вес штанги для второго и третьего подходов на соревнованиях в рывке и толчке.

3. Воспитание способности наблюдать на соревнованиях за ходом спортивной борьбы и при необходимости своевременно менять ранее намеченный вес штанги в толчке (для первого, второго или третьего подходов) с учетом показанных результатов в рывке, вероятных сил основного соперника и возникших ситуаций в распределении призовых мест.

4. Привитие навыков тактического мышления.

Для этой цели разрабатывают принципы соревновательной тактики, по протоколам соревнований анализируют тактические варианты выступления тяжелоатлетов-победителей, выявляют просчеты в тактике у отдельных спортсменов, изучают причины допущенных оплошностей. При этом следует учитывать, что основными мотивами тактических ошибок на соревнованиях служат такие обстоятельства как: незнание своих возможностей (после сгонки веса, а также в силу других причин); отсутствие информации о предполагаемых спортивных результатах у основных противников (особенно в толчке); не правильное представление о весе тела соперника: неверный выбор веса для первого подхода в упражнении, что заставляет спортсмена во втором подходе поднимать штангу нецелесообразного веса; ошибочный выбор веса штанги для второго и третьего подходов в толчке.

Специальная тактическая подготовка проводится на теоретических и практических занятиях, в процессе которых моделируется план выступления на предстоящих соревнованиях. Необходимые тактические навыки и умения формируются и закрепляются в процессе теоретических и практических тренировочных занятий, прикидок и проверочных соревнований, когда на них специально моделируют план предстоящего выступления на главных соревнованиях. Перед соревнованиями уточняют возможные варианты в выборе веса штанги для первого, второго, третьего подходов в рывке и толчке с учетом ожидаемых результатов в этих упражнениях у соперников. На контрольных учебно-тренировочных занятиях намечают подходы к штанге для рывка и толчка в последовательности, рациональной для успешного выступления в состязаниях.

В качестве примера можно привести опыт построения алгоритмической тактики действий спортсмена и тренера на соревнованиях по тяжелой атлетике. Обращаем внимание на то, что уже во время прохождения мандатной комиссии, после определения количества участников в весовой категории, необходимо проанализировать уровень спортивного мастерства всех спортсменов. В результате анализа выделяются спортсмены-лидеры, которые могут поднять больший вес, чем наш спортсмен и аутсайдеры. На основании этого тренер и спортсмен начинают строить стратегию выступления на соревнованиях: для первых подходов в упражнениях заказываются известные спортсмену веса, которые он неоднократно поднимал на тренировках. После успешного выполнения первого подхода вес увеличивается и достигает субмаксимальных показателей для данного спортсмена. В третьем подходе, как правило, спортсмен «идет на рекорд» (поднимает вес, который никогда до этого не поднимал). Тренер, оказывая психологическое воздействие на этого спортсмена, убеждает его в том, что ему под силу

выполнить подход с рекордным весом для себя. Иногда возникает ситуация, когда в третьем подходе приходится заявлять вес намного больше того, который поднимает ближайший соперник. Это делается для того, чтобы «загнать» соперника на рекордные веса, которые он, возможно, и не поднимет. Таким образом, главной целью тренера становится правильное определение начальных весов и настраивание спортсмена на выполнение упражнения в максимальном количестве подходов.

Методика и содержание работы по предметной области «основы профессионального самоопределения».

Спорт является одним из видов деятельности, способствующих формированию навыков конкурентной борьбы, что обуславливает высокий уровень личностного самоопределения. Для юных спортсменов эта проблема особенно актуальна, так как в процессе занятий ребенок актуализируется, проигрывая свой жизненный сценарий, определяя направленность, цель, средства, методы и формы собственной деятельности. Не секрет, что занятия спортом способствуют формированию у ребенка активной жизненной позиции, что позволяет ему решать ряд проблем, связанных с потребностями ценностями, отношением его к делу.

Задачами профессионального самоопределения юных спортсменов на углубленном уровне обучения являются:

- формирование социально-значимых качеств личности;
- развитие коммуникативных качеств, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в группе);
- развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии;
- приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка обучающихся;
- приобретение опыта проектной и творческой деятельности.

Спортивная школа является учреждением, в котором формируется личность ребенка, а спортивная деятельность со временем становится для некоторых детей профессиональным видом деятельности, и от того, насколько правильно выбран вид спорта для ребенка, зависит его дальнейшее самоопределение в жизни (профессиональное самоопределение).

Методика и содержание работы по предметной области «различные виды спорта и подвижные игры».

Основной задачей данного раздела программы является развитие у обучающихся физических качеств необходимых в тяжелой атлетике средствами других видов спорта и подвижных игр.

Бег - один из распространенных и доступнейших видов физических упражнений -служит прекрасным средством развития быстроты, силы и других важных качеств. Вовлекая в работу многие мышечные группы, бег вызывает усиление деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем и всего организма в целом, представляет возможность, варьируя различными дистанциями, добиваться более высоких уровней быстроты и выносливости. Бег с места, ускорения с ходу по травянистым склонам вниз, вверх или траверсами и по песчаному грунту. Бесконечное разнообразие беговых упражнений делает бег одним из основных средств физической подготовки.

Прыжки и подскоки совершенствуют координацию движений, функции вестибулярного аппарата, улучшают ориентировку в пространстве.

Гимнастика успешно развивает координацию движений, силу, ловкость и быстроту. Упражнения на кольцах и перекладине требуют смелости и решительности. Прыжки через различные гимнастические снаряды позволяют в короткое время полета прочувствовать положение отдельных частей тела в безопорном положении. Батут и акробатика — отличные разновидности гимнастики, развивающие координацию, вестибулярный аппарат, устойчивость, силу.

Спортивные игры - разнообразные и быстрые действия в условиях постоянно меняющейся обстановки - развивают быстроту, ловкость, выносливость и тактическое мышление. Они эмоциональны, вызывают интерес у занимающихся, дают возможность мобилизовать усилия занимающихся без особого волевого напряжения, разнообразно и интересно проводить

тренировки. В играх присутствует элемент соревнования, стремление к победе, что, бесспорно, ценно и необходимо любому спортсмену.

Баскетбол пользуется заслуженной популярностью у всех спортсменов. Он развивает быстроту реакции на действия партнеров и полет мяча, вырабатывает выносливость.

Футбол дает большую физическую нагрузку в процессе самых разнообразных действий. Доступность и высокая эмоциональность этой игры не нуждаются в рекомендациях.

Подвижные игры.

Подвижные игры на развитие силы.

«Тяни в круг». Играющие встают с внешней стороны круга, крепко держась за руки. По сигналу они двигаются вправо или влево, затем по сигналу останавливаются и стараются втянуть за черту круга своих соседей, не разъединяя рук. Кто попадет в круг хотя бы одной ногой, тот выходит из игры. Затем игра продолжается. Игроки, не втянутые в круг, считаются победителями.

«Кто дальше». Играющие разбиваются на несколько команд и выстраиваются в колонны. Перед стоящими впереди игроками каждой команды чертится линия, за которую нельзя переступать ногой. Первые номера имеют по набивному мячу. Они толкают мяч, не преступая черты. На месте падения мяча судьи, выделенные от каждой команды, проводят черту. Следующие игроки выполняют толчки, не переступая этой черты и так далее. Побеждает команда, у которой последняя черта на месте падения мяча оказывается на большем расстоянии от линии первоначального толчка.

Гонка «тачек». Играющие распределяются на две команды с четным количеством игроков. В каждой команде один игрок принимает положение лежа в упоре, ноги разведены на ширину плеч (положение «тачка»). Партнер берет игрока за ноги. По сигналу игроки продвигаются вперед от одной боковой линии к другой. Как только первая пара команды пересечет боковую линию, за ней начинает бег вторая пара и т.д. Гонка «тачек» продолжается в обратном направлении, но игроки предварительно меняются ролями. Побеждает команда, раньше закончившая гонку.

«Не задень мяч». Трое или четверо играющих становятся вокруг набивного мяча, лежащего на полу. Игроки кладут руки на плечи рядом стоящих партнеров. По сигналу они начинают толкать друг друга так, чтобы кто-нибудь коснулся мяча ногой. Тот, кто коснется мяча, выбывает из игры. Игра заканчивается, когда определяется сильнейший.

«Перетягивание каната». Канат кладут параллельно командам на одинаковом расстоянии от них. Команды поворачиваются к канату спиной и выполняют различные движения руками до сигнала. Когда прозвучит свисток, все поворачиваются и устремляются к канату. Задача игроков - захватить канат (любым способом) и унести за линию своего «дома» (от исходного положения). В ходе игры разворачивается борьба. Правила разрешают игрокам брать игрокам канат за середину, за концы и другие части. Команда победит, если весь канат окажется за линией её «дома».

Подвижные игры на развитие быстроты.

«Совушка». В углу волейбольной площадки отмечается кружком «гнездо», в котором располагается один из играющих - «совушка». Все игроки разбегаются по площадке. По сигналу «день» они бегают по площадке, а по сигналу «ночь» мгновенно замирают в той позе, в которой находились. «Совушка» вылетает из гнезда и следит за играющими. Если кто-нибудь пошевелится, «совушка» берет этого игрока к себе в гнездо. По сигналу «день» она улетает в своё «гнездо», а игроки начинают бегать по площадке. Игроки, которые попались «совушке», пропускают одну очередь и затем снова включаются в игру.

«Падающая палка». Играющие рассчитываются по порядку номеров и, запомнив свои номера, становятся в круг. Водящий ставит в центр круга палку, придерживая её рукой. Выкрикнув чей-либо номер, он опускает руку и бежит из круга. Игрок, чей номер был вызван, должен выбежать и успеть схватить палку до её падения. Если ему удалось это сделать, он возвращается на своё место, а прежний водящий продолжает водить. Если же игрок не успеет удержать падающую палку, он меняется местами с водящим.

«Стрелки». Играют две команды: «стрелки» и «бегуны». «Стрелки», разделившись пополам, располагаются на боковых линиях волейбольной площадки, а «бегуны» - на одной из концов площадки. Вдоль площадки посередине проводится черта - путь «бегунов». По сигналу один из «бегунов» бежит по этой черте на другой конец площадки, а «стрелки» бросают с двух сторон по волейбольному мячу. Если им удастся попасть в бегущего, то команда «стрелков» выигрывает одно очко. Дальше бежит следующий - так до конца, после чего игроки меняются ролями.

Выигрывает команда, набравшая большее количество очков.

«Передача мячей». Играющие становятся в круг. Двум игрокам, стоящим один напротив другого, даётся по волейбольному мячу. Игроки по сигналу стараются быстрее передать мяч рядом стоящим партнёрам, чтобы один мяч перегнал другой.

Подвижные игры на развитие ловкости.

«Охотники». «Звери» свободно ходят по площадке. Три или четыре «охотника» стоят в разных местах, имея в руках по маленькому мягкому мячику. По сигналу все звери останавливаются и каждый «охотник» бросает в них свой мяч. Те, в кого попали мячом, заменяют «охотников». Разрешается стоя на месте, увертываться от мячей. Пропускать какое либо из препятствий не разрешается.

«Западня». Играющие образуют 2 круга - внутренний и внешний. Под музыку или песню они движутся в разные стороны. По сигналу руководителя игроки останавливаются. Стоящие во внутреннем круге берутся за руки и поднимают их вверх, образуя «ворота». Все остальные бегают под «воротами» в разных направлениях. По второму сигналу «ворота» закрываются (руки опускаются вниз). Все те, кто в этот момент оказался внутри круга, считаются пойманными. Пойманные переходят во внутренний круг, и игра продолжается. Когда во внешнем круге остается мало ребят, они, взявшись за руки, образуют внутренний круг, меняясь ролями с теми, кто находился в нем раньше.

«Лабиринт». Участники игры делятся на 4 группы по 6 игроков или на 5 групп по 5 игроков, становятся в шеренги и держатся за руки. В образовавшихся коридорах водящий старается поймать убегающего игрока. По сигналу руководителя играющие опускают руки, делают четверть оборота и опять берутся за руки, образуя новые коридоры. Таким образом, руководитель может помогать то убегающему, то догоняющему. Благодаря частым свисткам создаются все новые ситуации.

Подвижные игры на выносливость.

«Вызывай смену». Играющие размещаются по кругу, каждый знает свой номер. Выбирается двое водящих, из которых один убегает, другой догоняет его. И убегающий, и догоняющий могут вбежать в круг и вызвать себе смену - назвав любой номер. Вызванный игрок продолжает бег (убегает или догоняет), а вызвавший становится на его место.

«Ловля цепочкой». Площадка волейбольная, ограниченная линиями, служит местом, где располагаются играющие. Выбирается водящий, который перед игрой встает за пределами площадки. Он начинает игру, преследуя игроков, свободно бегающих в поле. Догнав и осалив игрока, водящий берет его за руку, и вдвоём они начинают преследовать других игроков. Третий играющий присоединяется к ним (встаёт в середину) и ловля продолжается. Каждый раз пойманным считается игрок, которого окружили ловцы, причём крайние игроки должны сомкнуть руки. Победителями считается два последних не пойманных участника.

«Бег командами». Играющие делятся на две команды и выстраиваются в колонны по одному параллельно на расстоянии 2-4 шага одна от другой. Перед колоннами проводится стартовая линия. Против каждой колонны на расстоянии 15- 20 м ставят стойку или другой предмет. Каждый играющий обхватывает руками стоящего впереди. По сигналу игроки в колоннах, держась за пояс впереди стоящих, бегут вперед к стойке, огибают её и возвращаются назад, за стартовую линию. Выигрывает команда, игроки которой пробежали всю дистанцию не разъединившись и первыми вернулись на место.

Методика и содержание работы по предметной области

«судейская подготовка».

Задачами содержания работы по предметной области «судейская подготовка» для углубленного уровня являются:

- знание правил вида спорта «Тяжелая атлетика»;
- освоение юными спортсменами методики судейства и правильного ее применения на практике;
- освоение квалификационных требований спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории «юный спортивный судья».

Методические материалы по предметной области «судейская подготовка».

Правила вида спорта «Тяжелая атлетика» являются обязательными для всех организаций,

проводящих официальные спортивные соревнования, включенные в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъектов Российской Федерации, муниципальных образований и городских округов по виду спорта «Тяжелая атлетика» (далее - соревнования) на территории Российской Федерации.

Спортивные ситуации, не нашедшие отражения в правилах трактуются в соответствии с Правилами ИВФ.

Официальные лица (представители команд, тренеры, спортсмены и судьи), принимающие участие в соревнованиях, обязаны в своих действиях руководствоваться настоящими правилами.

Вид спортивных соревнований: личные.

В личных соревнованиях результаты (очки) и места засчитываются каждому спортсмену. Победитель соревнований определяется по наибольшему весу, поднятому в рывке, толчке и двоеборью.

Командный зачет среди субъектов Российской Федерации подводится отдельно среди мужчин и женщин по сумме очков, начисляемых спортсменам за занятое место в каждом упражнении и сумме двоеборья, при условии выполнения квалификационных требований. Очки начисляются Спортсменам соревнований, выступающих в командном зачете среди субъектов Российской Федерации. В случае равенства набранных очков преимущество отдается команде, имеющей более высокие места спортсменов в виде программы.

Официальные соревнования проводятся по спортивным дисциплинам в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта, в возрастных и весовых категориях в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией.

Соревнования по тяжелой атлетике проводятся в двух упражнениях, которые должны выполняться в следующей последовательности:

а) рывок б)

толчок.

Оба упражнения должны выполняться двумя руками.

В каждом упражнении разрешается не более 3 (трёх) попыток.

Рывок

Штанга расположена горизонтально на соревновательном помосте перед ногами спортсмена. Спортсмен принимает стартовую позицию. Штанга захватывается ладонями вниз и поднимается непрерывным движением от помоста до полного выпрямления рук над головой, при этом ноги разбрасываются в положение "ножницы" или "сед".

По ходу этого непрерывного движения штанга должна перемещаться вдоль голеней и бедер. Никакая другая часть тела, за исключением ступней, не может касаться помоста при выполнении рывка. Спортсмен может вставать в течение необходимого ему времени, как из позиции "ножницы", так и из позиции "сед". Поднятый вес должен быть зафиксирован в финальном неподвижном положении, в котором руки и ноги спортсмена полностью выпрямлены, ступни находятся на одной линии и параллельно плоскости туловища и штанги. Спортсмен должен ждать сигнала рефери, чтобы опустить штангу на соревновательный помост. Рефери дают сигнал опустить штангу, как только спортсмен примет неподвижное положение.

Толчок

Первая часть - подъём на грудь.

Штанга расположена горизонтально на соревновательном помосте перед ногами спортсмена. Спортсмен принимает стартовую позицию. Штанга захватывается ладонями вниз и поднимается непрерывным движением от помоста на грудь, при этом ноги разбрасываются в положение "ножницы" или в положение "сед". По ходу этого непрерывного движения штанга должна перемещаться вдоль голеней и бедер. Штанга не должна касаться груди до её остановки в финальной позиции, где она фиксируется на ключицах или на груди, или на полностью согнутых руках. Никакая часть тела, за исключением ступней, не должна касаться помоста при выполнении подъёма на грудь. Спортсмен может вставать в течение

необходимого ему времени и должен закончить движение постановкой ступней ног на одну линию параллельно плоскости туловища и штанги. Перед выполнением толчка от груди ноги должны быть выпрямлены.

Вторая часть - толчок от груди.

Спортсмен должен принять неподвижное положение после выполнения подъёма на грудь, до начала толчка от груди. Спортсмен сгибает и разгибает ноги и руки, чтобы поднять штангу вверх одним движением до полного разгибания рук, при этом ноги разбрасываются в положение "ножницы" или в положение "сед". Спортсмен возвращает ступни на одну линию параллельно плоскости туловища и штанги, сохраняя полностью разогнутыми руки до финального положения с полным разгибанием ног. Спортсмен ждёт сигнала рефери, чтобы опустить штангу на соревновательный помост. Рефери дают сигнал опустить штангу, как только спортсмен примет неподвижное положение.

Перед толчком от груди спортсмен может поправить положение штанги по следующим причинам:

- а) чтобы освободить большие пальцы рук от захвата в "замок",
- б) если дыхание затруднено,
- в) если штанга причиняет боль, г) изменить ширину хвата.

Поправка положения штанги, указанная выше, не считается дополнительной попыткой толчка от груди.

Общие правила выполнения упражнений

Разрешается захват грифа штанги в "замок", т.е. покрытие в момент захвата штанги большого пальца другими пальцами руки.

В обоих упражнениях рефери должны считать "Подъём неудачный" в любой незавершённой попытке, в которой гриф штанги достиг высоты уровня коленей.

После сигнала рефери опустить штангу спортсмен должен опустить её перед собой и не допускать преднамеренного или случайного её падения. Освободить штангу от захвата можно, если она прошла уровень плеч.

Спортсмен, который не может полностью выпрямить руки в локте или локтях, должен заявить об этом или показать это рефери и жюри до начала соревнований и может напомнить им об этом факте перед каждым подъёмом штанги на помосте. Это личная обязанность спортсмена. Жюри может вызвать дежурного врача, чтобы удостовериться в этом факте.

При подъёме штанги в положение "сед" в рывке или при подъёме на грудь для толчка спортсмен может использовать для облегчения вставания раскочку с возвратными или пружинящими движениями ног.

Использование магнезии разрешено.

Использование жира, масла, воды, талька или любой другой смазки на бедрах запрещено. Спортсмену, который использует запрещённые смазки, даётся указание удалить с поверхностей бедер их немедленно. Во время удаления смазки таймер не останавливается.

Личной ответственностью спортсмена является выполнение каждого упражнения в соответствии с настоящими Правилами.

Запрещённые действия спортсменов

Запрещённые движения при выполнении рывка и толчка:

Подъём с вися, определяемый как остановка движения штанги вверх во время тяги.

Касание помоста любой частью тела, кроме ступней. Пауза во время разгибания рук.

Окончание движения с дожимом, определяемое как продолжение разгибания рук после того, как спортсмен достиг своего самого нижнего положения в "сед" или в "ножницах" в рывке или в толчке от груди.

Сгибание и разгибание локтей во время вставания в финальное положение.

Сход с соревновательного помоста или касание территории за пределами помоста какой-либо частью тела до полного завершения упражнения.

Падение штанги или бросок штанги после сигнала рефери, с отпусканьем её захвата спортсменом до момента прохождения штанги уровня плеч, а также падение и бросок штанги за

голову.

Опускание неполного набора установленного веса штанги на соревновательный помост.

Расположение спортсмена не строго напротив центрального рефери в начале упражнения.

Освобождение от штанги до сигнала рефери.

Запрещены незавершённые движения и положения, а именно:

- неравномерное или незавершённое разгибание рук при выполнении упражнения;

- неправильное завершение упражнения с расположением стоп и штанги не на одной линии и не параллельно плоскости туловища;

- неправильное завершение упражнения с неполным разгибанием коленей.

Запрещенные движения в рывке

Пауза во время подъема штанги.

Касание головы спортсмена грифом штанги. Волосы и любые предметы, носимые на голове, считаются частью головы.

Запрещенные движения при подъёме на грудь

Отдых или расположение штанги на груди в промежуточном положении до её финальной позиции ("двойной подъем на грудь").

Касание бедер или коленей локтями или любой частью рук.

Запрещенные движения в толчке от груди

Любая явная попытка толчка, которая не закончена, включая опускание туловища или сгибание коленей.

Любое намеренное раскачивание штанги. Спортсмен должен принять неподвижное положение перед началом толчка от груди.

В Российской Федерации соревнования проводятся в возрастных категориях в следующих весовых категориях:

1. Юноши и девушки 10-13 лет включительно (для участия в классификационных соревнованиях, проводимых на уровне муниципальных образований и физкультурно-спортивных организаций, имеющих право проводить классификационные соревнования по тяжелой атлетике на основании регламентирующих документов этих организаций и присваивать спортивные разряды в соответствии с ЕВСК, минимальный возраст - 10 лет);

2. Юноши и девушки 13-15 лет включительно;

3. Юноши и девушки 13-17 лет включительно;

4. Юноши и девушки 13-18 лет включительно;

5. Юниоры и юниорки 15-20 лет включительно;

6. Юниоры и юниорки 15-23 года включительно;

7. Мужчины и женщины 15 лет и старше.

Все возрастные группы определяются по году рождения спортсменов.

Примечание 1. Указанные в Правилах минимальные возрастные ограничения определяются с учётом того, что данное количество лет спортсмену должно исполниться в календарный год проведения соревнований.

Первенства России проводятся в следующих возрастных категориях:

- Юниоры, юниорки до 23 лет включительно;

- Юниоры и юниорки до 20 лет включительно;

- Юноши и девушки до 18 лет включительно;

- Юноши и девушки до 17 лет включительно;

- Юноши и девушки до 15 лет включительно.

Весовые категории

Категории для мужчин, юниоров.

Соревнования среди мужчин и юниоров проводятся в следующих весовых категориях и следующей последовательности:

1. 56 кг

5. 85 кг

2. 62 кг

6. 94 кг

3. 69 кг

7. 105 кг

4. 77 кг

8. 105+ кг

Категории для женщин, юниорок.

Соревнования среди юниорок и женщин проводятся в следующих весовых категориях и следующей последовательности:

- | | |
|----------|-----------|
| 1. 48 кг | 5. 69 кг |
| 2. 53 кг | 6. 75 кг |
| 3. 58 кг | 7. 90 кг |
| 4. 63 кг | 8. 90+ кг |

Категории для юношей 17 и 18 лет включительно.

Соревнования среди юношей проводятся в следующих весовых категориях и следующей последовательности:

- | | |
|----------|-----------|
| 1. 50 кг | 5. 77 кг |
| 2. 56 кг | 6. 85 кг |
| 3. 62 кг | 7. 94 кг |
| 4. 69 кг | 8. 94+ кг |

Категории для девушек до 17 и 18 лет включительно.

Соревнования среди девушек проводятся в следующих весовых категориях и следующей последовательности:

- | | |
|----------|-----------|
| 1. 44 кг | 5. 63 кг |
| 2. 48 кг | 6. 69 кг |
| 3. 53 кг | 7. 75 кг |
| 4. 58 кг | 8. 75+ кг |

Категории для юношей 13 лет включительно и 15 лет включительно.

Соревнования могут проводиться в следующих весовых категориях и следующей последовательности:

- | | |
|----------|------------|
| 1. 34 кг | 7. 62 кг |
| 2. 38 кг | 8. 69 кг |
| 3. 42 кг | 9. 77 кг |
| 4. 46 кг | 10. 85 кг |
| 5. 50 кг | 11. 94 кг |
| 6. 56 кг | 12. 94+ кг |

Категории для девушек 13 лет включительно и 15 лет включительно.

Соревнования могут проводиться в следующих весовых категориях и следующей последовательности:

- | | |
|----------|------------|
| 1. 30 кг | 7. 53 кг |
| 2. 34 кг | 8. 58 кг |
| 3. 36 кг | 9. 63 кг |
| 4. 40 кг | 10. 69 кг |
| 5. 44 кг | 11. 75 кг |
| 6. 48 кг | 12. 75+ кг |

Спортсмен имеет право выступать в одном соревновании только в одной весовой категории. В соревнованиях, проводимых одновременно для разных возрастных групп, организаторы должны разрабатывать программу соревнований таким образом, чтобы спортсмены участвовали в соревнованиях только один раз.

Спортсмены обязаны:

Знать правила соревнований и четко выполнять их.

Соблюдать требования безопасности во время участия в спортивных мероприятиях, тренировочных мероприятиях и при нахождении на объектах спорта.

Соблюдать этические нормы в области спорта.

Строго соблюдать нормы поведения в спортивном зале, организованно выходить на представление, при представлении спортсмена судьей-информатором.

Находиться в соревновательной зоне, включая зону разминки, до окончания церемонии награждения его весовой категории.

На соревнованиях, где организован отбор допинг-проб, спортсмен, получивший уведомление, обязан явиться в комнату проведения отбора допинг- проб. В случае если спортсмен, получивший уведомление, принимает участие в церемонии награждения, он обязан уведомить об этом представителя допинг- службы.

Спортсмены должны носить тяжелоатлетический костюм и спортивную обувь.

Спортсмены должны носить только тяжелоатлетический костюм, который соответствует следующим критериям:

- должен быть цельным (состоять из одной вещи)
- должен быть без воротничка
- может быть любого цвета
- не должен закрывать локти
- не должен закрывать колени.

Может быть надет тяжелоатлетический пояс. Если он используется, то должен быть надет снаружи костюма. Максимальная ширина пояса - двенадцать (12) см.

Бандажи - это не прилипающие повязки, сделанные из различных материалов; наиболее обычными материалами являются марлевые бинты, медицинские эластичные бинты, неопреновые/прорезиненные или кожаные. Длина бандажей не лимитирована. Цельные (из одного предмета) эластичные бандажи, неопреновые/прорезиненные наколенники или защитные протекторы коленной чашечки, которые позволяют выполнять свободные движения, могут носиться на коленях. Повязки, защищающие колени, не могут быть усилены пряжками, ремешками, пластырями, корсетом, пластиком или проволокой. Бандажи могут носиться как на внутренней, так и наружной стороне рук и могут прикрепляться к запястью. Бандажи не должны никогда прикрепляться к штанге. Любые бандажи, которые носятся на туловище, должны надеваться под костюм. Не разрешается носить бандажи или их заменители в десятисантиметровой (10 см) зоне локтя. Десятисантиметровая зона (10 см) состоит из пяти (5) см над локтем и пяти (5) см под локтем.

Лейкопластыри - это маленькие липучие повязки, обычно сделанные из текстильной ткани, пластика или латексного каучука с гигроскопической прокладкой. Лейкопластыри применяются для покрытия маленьких ран. Лейкопластыри могут применяться для предохранения маленьких ран, если это необходимо. Лейкопластыри, применяемые на пальцах и большом пальце, не должны выходить за кончики пальцев. Лейкопластыри не должны прикрепляться к штанге.

Бинт, произведенный или из прочной хлопчатобумажной ткани, или из целлюлозного химического волокна, известен как спортивный бинт или медицинский бинт. Он может быть также эластичным терапевтическим бинтом. Бинты, носимые на пальцах, в том числе на большом пальце, не должны выступать за кончики пальцев. Бинт как на внутренней, так и внешней стороне руки может быть прикреплён к запястью. Бинт или его заменитель не должен прикрепляться к штанге.

Никакие повязки или их заменители не разрешены внутри десятисантиметровой зоны (10 см) на локте. Десятисантиметровая зона (10 см) состоит из пяти (5) см над локтем и пяти (5) см под локтем.

Повязка может носиться под любой частью экипировки спортсмена, включая другие бандажи, в любом месте на туловище, за исключением локтя (локтей). Повязка, носимая на предплечье или плече, не должна достигать зоны локтя. Зона локтя состоит из пяти (5) см над локтем и пяти (5) см под локтем.

С целью защиты ладоней рук разрешается носить перчатки, не покрывающие пальцы (например, гимнастические протекторы ладоней, перчатки для велосипедистов).

Перчатки могут покрывать только основные фаланги пальцев, ближайšie к ладони.

Если на пальцах используется лейкопластырь или бинт, то должно быть визуально различимое разделение между лейкопластырем или бинтом и протектором ладони или перчаткой.

Ход соревнования:

Вес штанги повышается последовательно. Спортсмен, заявивший самый лёгкий вес, вызывается первым для выполнения попытки. Как только объявленный вес штанги установлен, и таймер начал отсчёт времени, вес штанги не может быть уменьшен. Спортсмен или представитель команды должны следить за увеличением веса штанги и быть готовыми сделать попытку к весу, который они заявили. Это полная ответственность спортсмена/представителя

команды.

Вес штанги должен быть всегда кратным 1 (одному) кг.

Автоматическая надбавка после каждого удачно выполненного подъема для одного и того же спортсмена должна быть один (1) кг. Если подъём был неудачным, вес штанги автоматически остаётся тот же.

Минимальные веса, которые должны быть подняты на соревнованиях, следующие:

- Мужчины - 26 (двадцать шесть) кг: (20 кг гриф, замки и два диска по 0,5 кг);
- Женщины - 21 (двадцать один) кг: (15 кг гриф, замки и два диска по 0,5 кг). Правило 20 кг

- Суммарный вес первых попыток подъемов в рывке и толчке не может быть меньше, чем полученный при уменьшении заявленной суммы двоеборья на 20 (двадцать) кг.

- Жюри обязано исключить спортсменов из соревнований, если это правило не было соблюдено.

- Указанное выше правило обычно именуется в дальнейшем как "правило 20 кг".

При вызове спортсмена для выполнения попытки должны учитываться 4 (четыре) фактора в следующей последовательности по их приоритетности:

- Вес штанги (первым вызывается спортсмен, заявивший наименьший вес);
- Номер попытки (первым вызывается спортсмен, имеющий меньший номер попытки);
- Последовательность/порядок предыдущей попытки (попыток) (спортсмен,

который раньше выполнил предыдущую попытку, вызывается первым);

- Стартовый номер спортсмена (первым вызывается спортсмен, имеющий наименьший номер).

Одна (1) минута (60 секунд) предоставляется каждому спортсмену с момента его вызова и до начала выполнения попытки. По истечении тридцати (30) секунд звучит предупреждающий сигнал.

Если спортсмен выполняет две (2) попытки подряд, ему предоставляется две (2) минуты (120 секунд) для следующей попытки только в том случае, если между выполнением этих двух попыток не был запущен таймер для вызова другого спортсмена.

Через тридцать (30) секунд после начала отведённого времени и за тридцать (30) секунд до его окончания звучит предупреждающий сигнал. Если по истечении отведенного времени спортсмен не оторвал штангу от помоста, чтобы выполнить подъем, то по этой попытке 3 (три) рефери выносятся решение "Подъем неудачный".

Отсчет времени начинается от момента завершения объявления о попытке и когда вес штанги установлен, и ассистенты покинули помост, сколько бы времени это не длилось. Таймер должен быть остановлен в случае, если кто-либо, кроме спортсмена, выходит на помост.

Объявленный вес должен быть немедленно показан на табло вызова (попыток).

Если спортсмен желает увеличить или уменьшить выбранный ранее вес, представитель команды/спортсмен должен заявить об этом, подписав карточку перезаявок спортсмена. Для того чтобы увеличить вес, представитель команды/спортсмен должен подписать карточку перезаявок спортсмена до финального вызова. Для того чтобы уменьшить вес штанги, представитель команды/спортсмен должен заявить об этом, подписав карточку перезаявок спортсмена, до включения таймера для этого спортсмена.

Финальный вызов - это сигнал, подаваемый таймером за 30 (тридцать) секунд до истечения отведённого времени.

Перед первой попыткой или между двумя попытками представитель команды/спортсмен должен заявить и поставить свою подпись под следующей попыткой в карточке перезаявок спортсмена для заявки и автоматического увеличения веса, это предоставляет возможность сделать две перезаявки, установленные Правилами для каждой попытки.

Если представитель команды/спортсмен не сделает это до финального вызова, спортсмен будет вызван в соответствии с автоматической надбавкой.

В случае если спортсмен совершает попытку, следующую непосредственно за другой, на которую предоставляется две (2) минуты, представитель команды/спортсмен должны заявить вес

к следующей попытке в течение первых тридцати (30) секунд после того, как он был вызван, даже если это автоматическая надбавка.

Неподача такой заявки влечёт к потере разрешённых двух (2) перезаявок. Спортсмен должен будет тогда сделать попытку к весу, установленному как автоматическая надбавка.

Если представитель команды/спортсмен просит изменить вес в сторону увеличения, таймер останавливают на время изменения веса. После установки нового веса таймер запускают для продолжения отсчёта оставшегося времени.

Представитель команды/спортсмен должны подписать карточку спортсмена, если они желают отказаться от выполнения в соревнованиях оставшихся им попыток в рывке или толчке, или в двух упражнениях. Об этом должно быть заявлено, и в карточке перезаявок спортсмена поставлена подпись, что они отказываются от выполнения соответствующего упражнения (упражнений).

Как только карточка перезаявок спортсмена подписана, снятие с соревнований становится официальным, и спортсмен не может снова участвовать в этих соревнованиях в указанных упражнениях. После этого объявляется о снятии с соревнований данного спортсмена.

Во время соревнований только выполняющим свои обязанности судьям, уполномоченному персоналу, представителям команд, которым были выданы пропуска, и спортсменам, участвующим в соревнованиях данной группы, разрешается находиться в соревновательной зоне.

Только трём (3) представителям команды, допущенным в соревновательную зону, разрешается оставаться в выделенной зоне/у выхода на соревновательный помост/подиум.

После соревнования в рывке даётся десятиминутный (10) перерыв для разминки спортсменов к соревнованию в толчке.

Жюри по своему усмотрению и консультируясь с главным судьёй соревнования, может сократить или увеличить продолжительность перерыва. В этом случае должно быть сделано соответствующее объявление.

Во время соревнований центральный судья должен сидеть в 4 метрах перед помостом на одной линии с его центром. Боковые судьи должны сидеть на одной линии с центральным судьёй в 3 метрах от него.

Порядок присвоения квалификационной категории спортивных судей «Юный спортивный судья».

Квалификационная категория спортивного судьи «юный спортивный судья» присваивается кандидатам в возрасте от 14 до 16 лет. Срок действия такой категории истекает по достижении возраста 16 лет.

Квалификационная категория «юный спортивный судья» присваивается физкультурно-спортивными организациями, организациями, осуществляющими спортивную подготовку, образовательными организациями, осуществляющими деятельность в области физической культуры и спорта, по месту жительства кандидата или по месту территориальной сферы деятельности региональной спортивной федерации по ходатайству, заверенному печатью (при наличии) и подписью руководителя региональной спортивной федерации, содержащему сведения о фамилии, имени, отчестве (при наличии), дате рождения кандидата, выполнении квалификационных требований.

Квалификационные требования включают в себя:

- а) условия присвоения квалификационных категорий по виду спорта:
 - количество и оценку спортивного судейства соревнований для присвоения квалификационной категории (с учетом спортивных судейских должностей);
 - условия прохождения теоретической подготовки и сдачи квалификационных зачетов;
 - спортивный судейский стаж; - порядок и условия повышения квалификации, переподготовки и аттестации для присвоения квалификационной категории;
 - нормативы по физической подготовке, необходимые для присвоения квалификационной категории (для видов спорта, где такие нормативы предусмотрены правилами видов спорта);
- б) функциональные обязанности и полномочия для спортивных судейских должностей, установленных виде спорта;
- в) порядок и условия вынесения поощрений и применения мер дисциплинарного воздействия к спортивным судьям;
- г) иные необходимые требования к спортивным судьям, не противоречащие

действующему законодательству.

Методика и содержание работы по предметной области «специальные навыки».

Тяжелая атлетика требует от спортсмена умения максимально быстро мобилизовать все свои силы для выполнения упражнения. Работа с тяжелыми снарядами не только повышает риск получения травмы (растяжения мышц происходят на каждой тренировке по тяжелой атлетике), но и создает высокую нагрузку на организм.

Согласно принятой классификации, имеется 5 групп причин, которые приводят к травмам и заболеваниям у спортсменов:

1. Недостатки в организации и методике учебно-тренировочных занятий и соревнований.
2. Неудовлетворительное состояние мест занятий, оборудования, спортивного инвентаря, одежды и обуви спортсменов.
3. Неблагоприятные санитарно-гигиенические и метеорологические условия при проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований.
4. Нарушение правил врачебного контроля.
5. Нарушение спортсменами дисциплины и установленных правил во время тренировок и соревнований.

В основе происхождения спортивной травмы, так же как и в любой другой форме патологии, лежат объективные и субъективные факторы, каждый из которых в одном случае может быть причиной повреждения, а в другом - условием его возникновения. Здесь следует учитывать, кроме того, характер и локализацию травмы, находящиеся в зависимости от квалификации и возраста спортсмена. Так, у новичков и спортсменов низших разрядов преобладают легкие травмы, не требующие длительного лечения (ушибы мягких тканей, ссадины, явления, связанные с перегрузкой опорно-двигательного аппарата, и т. п.).

У высококвалифицированных спортсменов отмечается уменьшение количества травм. Спортивная квалификация, стаж и спортивный опыт позволяют им избежать многих повреждений. Для спортсменов высокой квалификации характерны специфические травмы, связанные с особенностями их спортивной деятельности и вызванные чрезмерной, многократно повторяющейся нагрузкой.

Кроме того, для определения направлений и мер профилактики травматизма в спорте необходимо учитывать организационные и методические недостатки в построении учебно-тренировочного процесса, а именно:

- отсутствие достаточно продолжительного периода предварительной общефизической, психической и двигательной подготовки, во время которой соответствующие способности спортсмена доводятся до уровня, позволяющего приступить к обучению двигательным действиям;
- неправильное формирование двигательного навыка при начальном обучении, т. е. формирование ошибочной техники, присущей избранному виду спорта;
- неправильная структура процесса обучения, т. е. отсутствие последовательности в постановке задач, выборе методов и средств обучения и т. п.;
- погрешности в проведении тренировки отдельных микро- и мезоциклов, всего годового цикла, многолетней подготовке, т. е. неправильный выбор упражнений и нагрузок, чрезмерные нагрузки при недостаточном восстановлении, стремление продлить пребывание в состоянии пика спортивной формы, сокращение времени отдыха для увеличения общего времени тренировки, недостаточный для восстановления перерыв между соревнованиями и др.;
- отсутствие индивидуального подхода к спортсмену без учета его возраста, состояния здоровья, степени подготовленности и тренированности, уровня и особенностей развития (типологические особенности нервной деятельности, темперамент, психологические особенности), условий жизни, труда и учебы, мотивации.

Спортивная техника - это реальный способ выполнения соревновательного действия, который характеризуется той или иной степенью эффективного использования спортсменом своих возможностей для достижения высокого спортивного результата.

Многолетний процесс технической подготовки спортсмена имеет две стадии - базовой технической подготовки и углубленного технического совершенствования. На первой стадии осуществляется начальное обучение спортивной технике и создаются условия для дальнейшего

углубленного совершенствования в избранном виде спорта. Неправильно сформированный двигательный навык на стадии базовой технической подготовки впоследствии чрезвычайно трудно исправить, и оставшиеся технические погрешности на фоне возросшего уровня требований к физической подготовке приводят к возникновению специфических травм. Поэтому основной задачей технической подготовки является формирование таких технических навыков, которые позволили бы спортсмену эффективно использовать свои возможности в соревнованиях и обеспечили бы неуклонное совершенствование технического мастерства.

Страховка в спорте - это система мероприятий, обеспечивающих сохранение здоровья и безопасность спортсменов во время учебно-тренировочных занятий и соревнований. Отсутствие страховки или неправильная страховка, а также неумение ее применять не только во много раз увеличивает сроки освоения нового двигательного навыка, но и является серьезным фактором риска в возникновении травм.

В ряде спортивных дисциплин, связанных с высокой степенью двигательной координации и точностью движений (тяжелая атлетика), освоение новых элементов невозможно без правильной и своевременной страховки, так как даже незначительные погрешности в их исполнении могут привести к тяжелой травме. Правильная, надежная страховка снимает у спортсмена чувство страха, уменьшает произвольное напряжение мышц, не участвующих в движении, позволяет точно и уверенно освоить новый элемент в кратчайший срок.

При выполнении страховки необходимо хорошо знать индивидуальные особенности спортсмена, его физическое и психическое состояние. Страховщик должен досконально знать технику выполняемого упражнения, правильно выбрать место и вовремя оказать необходимую помощь.

Страховка - универсальный способ преодоления чувства страха. В некоторых видах спорта важнейшим условием преодоления чувства страха, боязни является также изучение и закрепление спортсменами приемов самостраховки. Основное правило самостраховки звучит так: «Освоил новое упражнение, можешь приступить к его самостоятельному выполнению!» Осуществляя самостраховку, спортсмен прежде всего должен научиться управлять своим телом, движениями. При этом важно в кратчайшие сроки принять правильное решение и выйти из рискованного положения.

Страховка необходима не только как форма профилактики травматизма, но важна и в воспитательном плане, так как развивает чувство товарищества, солидарности, взаимовыручки и ответственности.

Методика и содержание работы по предметной области «спортивное и специальное оборудование».

Штанга.

Штанга состоит из следующих частей: гриф, диски, замки. Гриф.

Гриф для мужчин должен отвечать следующим условиям: а) вес - 20 кг;

б) длина грифа - 2200 мм с погрешностью 1 мм;

в) диаметр грифа - 28 мм с погрешностью 0,03 мм на гладкой части грифа; г) диаметр рукавов - 50 мм с погрешностью 0,2 мм;

д) расстояние между внутренними замками - 1310 мм с погрешностью 0,5 мм; е) ширина внутренних замков, включая замки рукавов - 30 мм с погрешностью 0,5 мм.

ж) чтобы облегчить хват и положение рук спортсмена, на грифе должна быть насечка;

з) мужской гриф должен иметь цветную отметку - синюю. Это для того, чтобы легче различать гриф мужской и гриф женский, на женском грифе должна быть отметка - желтая.

Гриф для женщин должен отвечать следующим условиям: а) вес - 15 кг;

б) длина грифа - 2010 мм с погрешностью 1 мм;

в) диаметр грифа - 25 мм с погрешностью 0,03 мм на гладкой части грифа; г) диаметр рукавов - 50 мм с погрешностью 0,2 мм;

д) расстояние между внутренними замками - 1310 мм с погрешностью 0,5 мм; е) ширина внутренних замков, включая замки рукавов - 30 мм с

погрешностью 0,5 мм;

ж) чтобы облегчить хват и положение рук спортсмена, на грифе должна быть насечка.

Диски

а) они должны быть следующим по весу и по цвету:

25 кг - красный; 20 кг - синий; 15 кг - желтый; 10 кг - зеленый 5 кг - белый; 2,5 кг - черный; 1,25 кг - хромовый; 0,25 кг - хромовый.

б) диаметр самого большого диска - 450 мм с погрешностью 1 мм.

в) 450 - миллиметровые диски должны быть покрыты резиной или пластиком и иметь постоянные цвета или быть выкрашенными в них, по крайней мере, по ободу.

г) диски легче 10 кг, могут быть сделаны из металла. д) на всех

дисках должен быть четко указан их вес. Замки.

Чтобы закрепить диски на грифе, должно быть два замка, весом по 2,5 кг каждый.

Погрешность от номинального веса каждого компонента, весящего более 5 кг, должна быть 0,1%. На частях, весящих 5 кг и менее, погрешность должна быть (+,-) 10 г на каждую часть.

Штанга должна нагружаться самыми большими и тяжелыми дисками внутри и меньшими в нисходящем порядке снаружи. Они должны быть установлены таким образом, чтобы судьи видели вес каждого диска. Диски должны крепиться к грифу замками.

Соревновательный помост.

Помост должен быть квадратным, размерами 4 м в каждой части. Если пол, окружающий помост, имеет тот же или похожий цвет, край помоста должен быть выкрашен в другой цвет линией по меньшей мере 150 мм.

Помост должен быть сделан из дерева, пластика или другого твердого материала и может покрываться нескользящим материалом.

Высота помоста от 50 до 150 мм. Табло подходов.

Должно быть хорошо видимое табло, на котором должны появиться фамилия, имя спортсмена, заказанный вес и номер подхода.

Примечание: информация на табло подходов должна функционировать все время на протяжении соревнований.

Табло результатов.

Табло должно быть установлено на видном месте в зале проведения соревнований, чтобы фиксировать и отображать результаты в данной категории. Табло должно содержать следующую информацию:

- стартовый номер;
- фамилия каждого участника соревнований в прогрессивном порядке в соответствии с номером при жеребьевке;
- аббревиатура страны;
- вес спортсмена;
- три подхода в рывке;
- три подхода в толчке;
- суммарный результат;
- занятое место.

Примечание: информация на табло должна высвечиваться на всем протяжении соревнований.

Табло рекордов.

В местах проведения соревнований - должно быть установлено табло с текущими рекордами в данной весовой категории.

Примечание: табло должно, функционировать на всем протяжении соревнований.

Методы выявления и отбора одаренных детей.

Педагогические методы позволяют оценивать уровень развития физических качеств, координационных способностей и спортивно-технического мастерства юных спортсменов. Педагогические контрольные испытания (тесты) позволяют судить о наличии необходимых физических качествах и способностях индивида для успешной специализации в волейболе.

Среди физических качеств и способностей, определяющих достижение высоких спортивных результатов, существуют так называемые консервативные, генетически обусловленные качества и

способности, которые с большим трудом поддаются развитию и совершенствованию в процессе тренировки. Эти физические качества и способности имеют важное прогностическое значение при отборе детей и подростков в тренировочные группы спортивных школ.

К их числу следует отнести быстроту, относительную силу, некоторые антропометрические показатели (строение и пропорции тела), способность к максимальному потреблению кислорода, экономичность функционирования вегетативных систем организма, некоторые психические особенности личности спортсмена.

В системе отбора контрольные испытания должны проводиться с таким расчетом, чтобы определить не столько то, что уже умеет делать обучающийся, а то, что он сможет сделать в дальнейшем, то есть выявить его способности к решению двигательных задач, проявлению двигательного творчества, умению управлять своими движениями.

Одноразовые контрольные испытания в подавляющем большинстве случаев говорят лишь о сегодняшней готовности кандидата выполнить предложенный ему набор тестов и очень мало о его перспективных возможностях. А потенциальный спортивный результат спортсмена зависит не столько от исходного уровня физических качеств, сколько от темпов прироста этих качеств в процессе специальной тренировки. Именно темпы прироста свидетельствуют о способности или неспособности спортсмена к обучению в том или ином виде деятельности.

На основе медико-биологических методов выявляются морфофункциональные особенности, уровень физического развития, состояние анализаторных систем организма спортсмена и состояние его здоровья. Антропометрические обследования позволяют определить, насколько ребенок соответствует тому морфотипу, который характерен для выдающихся представителей спортсменов-тяжелоатлетов. Медико-биологические исследования дают оценку состоянию здоровья, физическому развитию, физической подготовленности обучающихся. В процессе медико-биологических исследований особое внимание обращается на продолжительность и качество восстановительных процессов в организме детей после выполнения значительных тренировочных нагрузок. Врачебное обследование необходимо и для того, чтобы в каждом случае уточнить, в каких лечебно-профилактических мероприятиях нуждаются дети и подростки.

С помощью психологических методов определяются особенности психики спортсмена, оказывающие влияние на решение индивидуальных и коллективных задач в ходе спортивной борьбы, а также оценивается психологическая совместимость спортсменов при решении задач, поставленных перед спортивной командой. Психологические обследования позволяют оценить проявление таких качеств, как активность и упорство в спортивной борьбе, самостоятельность, целеустремленность, спортивное трудолюбие, способность мобилизоваться во время соревнований и так далее. Роль психологических обследований за спортсменами возрастает на третьем и четвертом этапах отбора.

Сила, подвижность и уравновешенность нервных процессов являются в значительной мере природными свойствами центральной нервной системы человека. Они с большим трудом поддаются совершенствованию в процессе многолетней тренировки. Особое внимание обращается на проявление у тяжелоатлетов самостоятельности, решительности, целеустремленности, способности мобилизовать себя на проявление максимальных усилий в соревновании, реакцию на неудачное выступление в нем, активность и упорство в спортивной борьбе, способность максимально проявить свои волевые качества и другое. Учитывается также спортивное трудолюбие.

Социологические методы позволяют получить данные о спортивных интересах детей, раскрыть причинно-следственные связи формирования мотиваций к длительным занятиям тяжелой атлетикой и высоким спортивным достижениям.

Отбор и ориентация тесно связаны со структурой многолетнего процесса спортивной подготовки спортсмена в современной организационной форме спортивного учреждения. В соответствии с этим и устанавливается основная задача отбора на каждом из его этапов.

Требования техники безопасности и предупреждение травматизма.

Во избежание травматизма при проведении занятий особое внимание уделяется подготовке места проведения занятий и организма обучаемых к

выполнению технических действий, требующих высокой координации их исполнения, дисциплине в группе занимающихся.

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

На первом занятии необходимо ознакомить учащихся Учреждения с правилами безопасности при проведении занятий.

Тренер-преподаватель обязан:

Производить построение и переключку учебных групп перед занятиями с последующей регистрацией в журнале. Опоздавшие к занятиям не допускаются.

Не допускать увеличения числа занимающихся в каждой группе сверх установленной нормы.

Подать докладную записку в учебную часть Учреждения о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.

Основными причинами травматизма являются:

Организационные недостатки при проведении занятий и соревнований. Это нарушения инструкций и положений о проведении занятий по видам спорта, соревнований, неквалифицированное составление программы соревнований, нарушение их правил; перегрузка программы и календаря соревнований; неправильное комплектование групп (по уровню подготовленности, возрасту, полу), многочисленность групп, занимающихся сложными в техническом отношении видами спорта в зале, на площадке; неорганизованная смена снарядов и переход с места занятий; проведение занятий в отсутствие тренера-преподавателя.

Ошибки в методике проведения занятий, которые связаны с нарушением дидактических принципов обучения (регулярность занятий, постепенность увеличения нагрузки, последовательность), отсутствие индивидуального подхода, недостаточный учет состояния здоровья, половых и возрастных особенностей, физической и технической подготовленности обучающихся.

Часто причиной травмы является пренебрежительное отношение к вводной части занятия - разминке; неправильное обучение технике физических упражнений, отсутствие необходимой страховки, само страховки, неправильное ее применение, частое применение максимальных или форсированных нагрузок; перенос средств и методов тренировки квалифицированных спортсменов на обучающихся начального этапа подготовки. Кроме этого, причинами травм являются недостатки учебного планирования, которое не может обеспечить полноценную общефизическую подготовку и преемственность в формировании и совершенствовании у обучающихся двигательных навыков и психофизических качеств.

Недостаточное материально-техническое оснащение занятий: малые спортивные залы, тесные тренажерные комнаты, отсутствие зон безопасности на спортивных площадках, жесткое покрытие легкоатлетических дорожек и секторов, неровность футбольных и гандбольных полей, отсутствие табельного инвентаря и оборудования (жесткие маты), неправильно выбранные трассы для кроссов и лыжных гонок. Причиной травм может явиться плохое снаряжение занимающихся (одежда, обувь, защитные приспособления), его несоответствие особенностям вида спорта. Вероятность получения травм возрастает при плохой подготовке мест и инвентаря для проведения занятий и соревнований (плохое крепление снарядов, не выявленные дефекты снарядов, несоответствие массы снаряда возрасту занимающихся).

Неудовлетворительное санитарно-гигиеническое состояние залов и площадок: плохая вентиляция, недостаточное освещение мест занятий, запыленность, неправильно спроектированные и построенные спортивные площадки (лучи солнечного света бьют в глаза). Неблагоприятные метеорологические условия: высокая влажность и температура воздуха; дождь, снег, сильный ветер. Недостаточная акклиматизация обучающихся.

Низкий уровень воспитательной работы, который приводит к нарушению дисциплины, невнимательности, поспешности, несерьезному отношению к страховке. Зачастую этому способствуют либерализм или низкая квалификация судей и тренеров.

Отсутствие медицинского контроля и нарушение врачебных требований. Причинами травм, иногда даже со смертельным исходом, могут стать допуск к занятиям и участию в соревнованиях учащихся без прохождения врачебного осмотра, невыполнение тренером и спортсменом врачебных рекомендаций по срокам возобновления тренировок после заболевания и травм, по ограничению интенсивности нагрузок, комплектованию групп в зависимости от степени

подготовленности.

Как видно из вышеизложенного, причины травм и несчастных случаев — это нарушения правил, обязательных при проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований. В основе борьбы с травматизмом и заболеваниями лежит строгое выполнение этих требований организаторами, тренерами-преподавателями, обучающимися.

Профилактика спортивного травматизма заключается в устранении факторов, приводящих к повреждениям, и заключается в следующем:

- осуществление постоянного контроля состояния мест занятий в соответствии с санитарно-гигиеническими требованиями;

- изучение учащимися инструкций по охране труда и мерам безопасности при занятиях волейболом;

- обязательное включение в каждое тренировочное занятие упражнений в самостраховке, страховке и оказании помощи при выполнении различных упражнений и технических действий;

- тщательное проведение разминки;

- соблюдение всех педагогических принципов организации и построения тренировочных занятий (доступность, постепенность, прочность, наглядность, активность, индивидуальность и др.);

- тщательное планирование занятий (последовательность тренировочных заданий, определение величины тренировочных нагрузок в зависимости от индивидуальных особенностей занимающихся и т.д.);

- осуществление постоянного контроля состояния занимающихся (спортсменов);

- снижение нагрузки в случае утомления, первыми признаками которого являются бледность, блеск глаз, перевозбуждение, нарушение координации движений, ухудшение внимания, апатия, сонливость и др.;

- обязательное регулярное медицинское обследование занимающихся (спортсменов);

- соблюдение строгого режима и правил здорового образа жизни;

- индивидуальный подход к занимающимся (спортсменам);

- оптимально сочетание нагрузки и отдыха;

- постоянная воспитательная работа с занимающимися (строгая дисциплина на занятиях, товарищеская взаимопомощь, требовательность к себе и к своим товарищам, максимальная собранность на занятиях, своевременное пресечение грубости, воспитание уважения к противнику, воспитание творческого отношения к тренировке и т.п.).

Общие требования техники безопасности.

К занятиям по тяжелой атлетике допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр (имеющие допуск к занятиям тяжелой атлетикой) и инструктаж по технике безопасности.

При проведении занятий должно соблюдаться расписание учебно- тренировочных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

При проведении занятий по тяжелой атлетике возможно воздействие на обучающихся опасных факторов:

- огромные силовые нагрузки на позвоночник и конечности;

- «срыв» хвата штанги, гири;

- удар снарядом, тренажером.

Наиболее частые травмы: растяжения, грыжи, выскакивания дисков, травмы плеча, локтя, суставов, позвоночника, варикозное расширение вен.

К занятиям необходимо приступать только при наличии спортивной формы и обуви. Одежда занимающихся должна соответствовать температуре в зале, быть свободной и не сковывать движений, обувь – подходящего размера, иметь нескользкую подошву и хорошую шнуровку.

Занимающиеся должны пользоваться защитными приспособлениями (тяжелоатлетическим или пауэрлифтерским поясом, специальными или медицинскими наколенниками, кистевыми бинтами).

При проведении занятий по тяжелой атлетике должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания

первой помощи при травмах.

Тренер-преподаватель и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения, пути эвакуации.

Требования техники безопасности перед началом занятий.

Перед началом занятия обучающиеся должны:

- коротко остричь ногти;
- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму, спортивную нескользкую обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность (часы, браслеты, висячие сережки и так далее);
- убрать из карманов спортивной формы режущие, колющие и другие посторонние предметы.

Войти в спортзал (тренажерный зал) по разрешению тренера-преподавателя и только с тренером-преподавателем.

Под руководством тренера-преподавателя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения учебно-тренировочного занятия, проверить их исправность.

Убрать в безопасное место инвентарь и оборудование, которые не будут использоваться на тренировке.

По команде тренера-преподавателя встать в строй для общего построения.

Требования техники безопасности во время занятия.

Во время учебно-тренировочного занятия обучающиеся должны: Строго соблюдать дисциплину.

Внимательно слушать тренера-преподавателя и тщательно выполнять все его указания касаясь техники упражнений, параметров тренировочной нагрузки, рекомендаций по работе с оборудованием и инвентарем.

Перед подъемом штанги или гантелей убедиться, что на обоих концах их грифов симметрично распределен нагрузочный вес и зафиксирован замками. Замки на штанге и гантелях должны надежно фиксировать диски и не спадать при резких движениях снаряда, места хвата должны не иметь заусенцев, рукава тяжелоатлетической штанги должны свободно вращаться в обе стороны.

При разборе штанги, находящейся на стойках, снимать и надевать диски РАВНОМЕРНО, поочередно, чтобы предотвратить возможное опрокидывание штанги.

Перед работой на тренажере убедиться, что стопорный ключ, который фиксирует груз, вставлен до конца и надежно зафиксирован, рукоятки надежно пристегнуты к концу троса и не отцепятся в ходе работы.

Во избежание срыва захвата, перед выполнением упражнений требующих прочного захвата, нанести на кожу ладоней рук мел или магнезию или использовать кистевые ремни.

При выполнении жима штанги лежа, сидя, под углом, приседаний со штангой, **ОБЯЗАТЕЛЬНА СТРАХОВКА** со стороны товарища, либо тренера-преподавателя. Следить за правильным дыханием. Перед опусканием веса сделать глубокий вдох, задержать дыхание и плавно опустить вес в нужную точку. При подъеме веса,

В самой трудной для вас точке, с силой выдохнуть через рот.

Избегать подъема отягощения если рядом с занимающимся находятся посторонние и не следует близко подходить к занимающемуся, который выполняет какое-либо упражнение.

Запрещается:

Приступать к занятиям в отсутствии тренера-преподавателя и самостоятельно изменять технику упражнений или параметры тренировочной нагрузки.

Выполнять упражнения на неисправных, непрочных установленных и ненадежно закрепленных тренажерах.

Выполнять сложные, с большим нагрузочным весом упражнения без подстраховки.

Подходить близко к выполняющему упражнение, отвлекать его разговорами.

Требования техники безопасности в аварийных ситуациях.

При появлении болей, плохом самочувствии прекратить занятие и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить

занятие и сообщить об этом тренеру-преподавателю. Занятие продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря. При получении обучающимся травмы немедленно сообщить об этом тренеру-преподавателю, с его помощью оказать первую помощь пострадавшему, по поручению тренера-преподавателя сообщить об этом администрации школы.

При возникновении пожара немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством тренера-преподавателя покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации.

Требования техники безопасности по окончании занятий.

Обучающиеся должны:

Под руководством тренера-преподавателя убрать диски, гантели, штангу и т.д. в предусмотренные для этого места. Запрещается оставлять после себя тренажер или штангу, нагруженные дисками, т.к. это может быть опасно для других обучающихся и отрицательно влияет на техническое состояние оборудования.

Организованно покинуть место проведения учебно-тренировочного занятия. Переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь.

Вымыть с мылом руки и лицо.

4. Воспитательная и профориентационная работа.

Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей физкультурно-спортивной, соревновательно-тренировочной деятельности, особенностей их влияния на личность молодого человека. Воспитательное воздействие органически входит в тренировочно-соревновательную деятельность и жизнь спортивной школы.

Важнейшим условием успешного осуществления воспитательной работы с юными спортсменами является единство воспитательных действий. Направленное формирование личности юного спортсмена - итог комплексного влияния многих факторов социальной системы воспитания, в том числе семьи, школы, основного коллектива, членом которого является спортсмен, педагога, других лиц и организаций, осуществляющих воспитательные функции.

В работе с обучающимися применяется широкий круг средств и методов воспитания. В качестве средств используются тренировочные занятия, спортивные соревнования, беседы, собрания, кинофильмы, наглядные пособия, произведения искусства, общественно-полезный труд, общественная деятельность. В качестве методов нравственного воспитания применяются формирование нравственного сознания (нравственное просвещение) и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий (поощрение), предупреждение и обсуждение отрицательных действий (наказание), упражнение (практическое приучение).

Важнейшим фактором воспитания юных атлетов, условием формирования личности обучающегося является спортивный коллектив. Юные игроки выполняют разнообразные общественные поручения, работают на общественных началах в качестве инструкторов, судей, членов бюро секций, что служит хорошей школой положительного нравственного опыта.

Эффективность воспитательной работы во многом зависит от активности обучающегося. Принятие личных комплексных планов, в которых обучающиеся формулируют поставленные перед собой задачи, повышает чувство ответственности за свою учебу и спортивные достижения. При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенных газет, спортивных листков, проводить походы, тематические вечера, вечера отдыха и праздники, конкурсы самодеятельности.

Важным условием успешных воспитательных воздействий в коллективе является формирование и поддержание положительных традиций. Традиционным, например, должно быть обсуждение в коллективе поведения обучающегося.

Осуждение или похвала коллектива - одно из наиболее сильных воздействий на психику человека. Как правило, коллективно должны обсуждаться только те или иные аморальные поступки, если индивидуальная воспитательная работа тренера при этом не достигает цели. Традиционным в коллективе должно быть принятие решений об официальном одобрении, награждение спортсменов призами, премиями. Вопрос о награждении не должен решаться одним тренером без обсуждения в коллективе. Такой подход укрепляет веру в справедливость спортивного коллективизма, в дружбу и товарищество, развивает чувство ответственности перед

коллективом.

Инициатива в реализации нравственного воспитания юных атлетов принадлежит тренеру-педагогу. Успешно выполнить задачи воспитания детей и молодежи может только тренер, владеющий профессиональным мастерством, глубоко усвоивший нравственные принципы, умеющий словом, делом и личным примером увлечь за собой своих воспитанников.

Использование тренером-преподавателем принципа воспитывающего обучения облегчает решение сложных воспитательных задач, реализация этого принципа проводится по следующим направлениям: воспитание в процессе тренировочных занятий; создание благоприятной обстановки, положительно влияющей на воспитательный процесс (место проведения занятий, спортивный инвентарь, одежда, личные качества и поведение тренера и т.п.); сочетание воспитательного воздействия в процессе тренировки с планом воспитательных мероприятий, проводимых в группе и с занимающимися своей спортшколы. Эффект воспитательного воздействия снижается из-за отсутствия единых педагогических требований, единой системы планирования воспитательной работы, контроля за воспитательной работой, из-за отсутствия индивидуальных характеристик юных спортсменов и систематического учета воспитательного эффекта.

В воспитательной работе тренера необходима гибкая и многообразная система воздействий. Выполнение требований должно правильно оцениваться тренером с учетом возрастно-половых и индивидуальных особенностей обучающихся, поощряться или осуждаться.

В решении задач воспитательной работы важное место занимает самовоспитание юного спортсмена. В процессе самовоспитания всегда имеет место самонаблюдение, которое осуществляется в единстве с самоанализом и обобщением данных самонаблюдения. Самоанализ завершается самооценкой личности.

Самовоспитание включает принятие самообязательств с целью активизировать себя и определить комплекс качеств и свойств, подлежащих исправлению или совершенствованию. Обучающиеся воспитывают в себе чувство патриотизма, доброту, честность, широту, глубину, критичность, остроту ума, смелость, целеустремленность, решительность и другие качества.

Особенно важное значение имеет самовоспитание волевых качеств личности. Средствами и методами самовоспитания могут быть все формы активности обучающихся по преодолению трудностей, связанные с внешне выраженной самомотивацией и с внутренними самоограничениями.

Воспитание «бойцовских качеств», формирование спортивного характера осуществляется в процессе многолетней работы с юными атлетами и является составной частью воспитательной работы. Эти качества проявляются в экстремальных условиях спортивных соревнований. Чаще всего победы на Олимпийских играх и чемпионатах мира добиваются спортсмены, обладающие волей, настойчивостью и целеустремленностью.

Воспитание волевых качеств поэтому занимает существенное место в тренировке и соревнованиях.

В процессе спортивных занятий с юными обучающимися важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются:

- овладение обучающимися специальными знаниями в области теории и методики тренировки, гигиены и других дисциплин;
- умения объективно анализировать приобретаемый опыт тренировки и выступлений в соревнованиях;
- развитие познавательной активности, творческих проявлений в спортивной деятельности.

Интеллектуальное воспитание юного обучающегося обеспечивается главным образом в формах, характерных для умственного образования и самообразования: лекции, семинары, самостоятельная работа с литературой, документами, протоколами, кино-, фото-, видеоматериалами. Умственному развитию спортсменов способствует совместная работа с тренером по разработке и уточнению перспективных и других планов спортивной подготовки, включение в тренировочный процесс систематических заданий на дом.

Основные направления воспитательной работы

№	Разделы работы	Направленность	Мероприятия
1.	Освоение духовных и культурных ценностей, уважение к истории и культуре, семейным ценностям	Формирование уважения и развитие интереса к традициям общеобразовательной организации дополнительного образования, участие обучающихся в спортивной, творческой жизни	Выпуск стенгазет, статей о жизни общеобразовательной организации, ее педагогах, обучающихся в современный период времени и прошлого
		Пополнение знаний о выдающихся деятелях спорта, культуры, искусства прошлого и современности	

			спорта, науки, культуры и искусства
		Раскрытие ценностей семьи, популяризация физической культуры и спорта в семейных традициях	Беседы, семинары, спортивные мероприятия
2.	Стимулирование творческой активности и адаптации, социализации обучающихся в обществе	Обучению этикету (поведение в обществе, на соревнованиях, в семье)	Творческие мастерские, семинары, лекции, беседы, посещение соревнований города, региона в качестве участника, болельщика, волонтера
3.	Воспитание гражданской ответственности и порядочности	Пополнение знаний в области нормативно-правовой базы образования и спорта, профилактика правонарушений	Лекции, семинары, мастер-классы
4.	Формирование культуры спортивной безопасности и антидопингового поведения	Формирование модели поведения (освоение знаний, свода правил) Профилактика и предупреждение асоциального и зависимого поведения в подростково-молодежной среде, пропаганда честного и чистого спорта, повышение уровня физической подготовленности, снижение уровня травматизма	Физкультурно-оздоровительные, физкультурно-спортивные, творческие мероприятия; классные часы, семинары, круглых столы, лекции, тематические занятия, конкурсы, фестивали, конференции, акции; эстафеты, квесты, форумы, флеш-мобы, «дни здоровья»; оформление стендов, брошюр, иллюстраций, выпуск памяток для родителей; организация встреч с представителями антидопинговых агентств, спортсменами,

			журналистами и прочее
5.	Организация общественно значимой деятельности	Поддержка старшего поколения (ветераны ВОВ, инвалиды и так далее), Пропаганда физической культуры и спорта среди учеников общеобразовательных школ	Организация праздников, спортивных мероприятий, проведение тренировочных занятий, физкультминуток, флеш-мобов, акций и прочее
		Приобщение к общественно-полезному труду	Уход за объектами спортивной инфраструктуры, спортивных сооружений, инвентаря
6.	Внимание к личным и коллективным достижениям обучающихся	Поощрение в коллективе спортивных достижений и достижение в образовании обучающихся	Беседы, праздники
7.	Развитие исследовательского потенциала	Участие в экспериментальных и инновационных проектах	Научные проекты, конференции в области спорта
8.	Развитие коммуникативных навыков, приобщение родителей к жизни детей	Организация совместной деятельности родителей (законных представителей), детей, педагогов, тренеров-преподавателей в культурно-досуговой и спортивно-массовой работе	Открытые занятия, спортивно-оздоровительные мероприятия, походы на природу, в театр, кино

Профориентационная работа.

Цель - формирование системы профессиональной ориентации обучающихся, отвечающей требованиям рынка труда; обеспечение психолого-педагогического сопровождения для профессиональной самореализации личности.

Основные задачи:

- выявление и развитие профессиональных наклонностей и способностей обучающихся;
- формирование мотивации к получению начального и среднего профессионального образования, и выбора профессий;

- формирование знаний, умений, навыков, компетенций и компетентностей, определяемых государственными потребностями и возможностями обучающегося, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья;

- формирование первоначальных трудовых навыков в рамках практико-ориентированных проектов.

В таблице ниже показаны рекомендуемые направления профориентационной работы с обучающимися.

Планирование воспитательной и профориентационной работы в образовательной организации осуществляется в формах: годового планирования, календарного (месяц) и индивидуального плана работы тренера-преподавателя.

Воспитательную и профориентационную работу планируют с учетом возраста обучающихся, исходного уровня знаний, реальных кадровых и материально-технических условий организации.

Для оптимизации образовательного процесса, достижения поставленных целей и решения задач необходимо устанавливать конструктивные отношения с родителями (законными представителями) обучающихся.

Основные направления профориентационной работы.

№	Разделы работы	Направленность	Мероприятия
1.	Формирование общих представлений о современных профессиях	Развитие компетентностей: потребность в творчестве, работа в коллективе, социальная полезность	Информационно-образовательные: игровые, тренинговые занятия, творческие конкурсы, проекты, тематические занятия, классные часы, экскурсии, встречи с представителями разных профессий
2.	Профессиональное самоопределение	Формирование базовых трудовых навыков	
3.	Знакомство с содержанием профессий	Выявление профессиональных предпочтений	Анкетирование, профессиональные пробы и консультации, тестирование, практико-ориентированные проекты (занятость в качестве судьи, тренера-преподавателя, педагога дополнительного образования, журналиста т.д.);
4.	Сопровождение профессионального выбора обучающихся	Определение сферы профессиональной деятельности, профессии, или варианта дальнейшего обучения	

Антидопинговые мероприятия.

В настоящее время проблема применения допинга расценивается как угроза безопасности жизнедеятельности и прямая предпосылка асоциального поведения в подростково-молодежной среде.

Допинг представляет собой серьезную проблему, значимость которой в настоящее время вышла за рамки спорта и, в частности, оказалась связана с репутационными потерями для Российской Федерации в целом.

В системе образования рациональным способом решения вопросов антидопингового поведения обучающихся является построение безопасной образовательной среды как совокупности компонентов образовательной организации, субъектов и их функциональных взаимосвязей: руководящего состава организации, педагогов, обучающихся, родителей (законных представителей), медицинских работников, в деятельности которых создаются условия для обеспечения безопасности участников образовательных отношений.

Основой эффективного подхода по формированию антидопингового поведения обучающихся со стороны администрации образовательной организации является включение в программу развития образовательной организации комплекса мероприятий и разработка плана их реализации с применением механизмов, форм и средств организации безопасной образовательной среды.

Основная цель антидопинговых мероприятий - сформировать у обучающихся понимание ценности здорового образа жизни, критическое отношение к зависимому поведению; предотвратить использования допинга в молодежной среде.

Комплекс мер по антидопинговой профилактике, рекомендуемый для реализации на базе учреждения:

- включение отдельных тем, курсов по основам антидопингового поведения, разработка методических рекомендаций, пособий;
- образовательных антидопинговых программ с учетом возраста, исходного уровня знаний, отношения обучающихся к проблеме допинга, их личностной заинтересованности в данном вопросе;
- формирование информационной политики: размещение материалов и стендов по данной тематике (брошюры, лифлеты, памятки, иллюстрации);
- осуществление контроля по организации, содержанию и качеству образовательной деятельности в направлении антидопингового поведения обучающихся;
- организация и проведение спортивно-массовых, физкультурно-оздоровительных мероприятий по данной тематике (неделя спорта, туристические слеты, соревнования - «честный спорт»), информационно-образовательных мероприятий в форме семинаров, круглых столов.

Основные темы в рамках бесед и обсуждений: медицинские и психологические последствия допинга; допинг-контроль, права и обязанности обучающегося, санкции в случае выявления нарушений; анализ мотивов употребления запрещенных субстанций и другие. Занятия проводятся в форме групповых дискуссий, рекомендованы домашние задания и контрольные тесты по определению уровня освоенности полученных знаний.

- организация участия обучающихся в конкурсах, фестивалях, конференциях, акциях, выставках; в рамках элективных курсов и проектной деятельности по данной тематике;
- привлечение родителей (законных представителей) к организации и проведению мероприятий по формированию антидопингового поведения обучающихся; проведение тематических родительских собраний, лекториев; индивидуальных консультаций (выпуск памяток для родителей «Спортивная жизнь без допинга», «Уроки безопасности для родителей», «Здоровье детей в наших руках», «Юный спортсмен без допинга» и другие).
- использование информационных ресурсов Министерства просвещения Российской Федерации, Министерства спорта Российской Федерации, РАА «РУСАДА» по данной проблеме.

5. Система контроля и зачетные требования.

Педагогический контроль в виде аттестации проводится для определения уровня освоения программного материала, физической и спортивной подготовленности учащихся.

Промежуточная аттестация проводится ежегодно по всем разделам учебного плана в соответствии с этапом подготовки, итоговая — после освоения программы.

Требования, предъявляемые к учащимся, по разделам ОФП и СФП разработаны в соответствии с нормативами определенными федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Тяжелая атлетика».

Основные формы аттестации являются:

- аттестация по теоретической подготовке для этапа углубленной специализации (тестирование, собеседование, опрос)

- сдача контрольных нормативов (для определения уровня общей, специальной и технической подготовленности).

Для осуществления контроля за СФП могут быть также использованы протоколы результатов соревнований различных рангов, где присваиваются спортивные разряды и звания.

График проведения промежуточной и итоговой аттестации обучающихся, рассмотренный на педагогическом совете школы, утверждается директором.

Промежуточная аттестация проводится во время тренировочных занятий в рамках годового учебно-тематического плана дополнительных общеобразовательных программ по видам спорта и согласно расписания занятий.

Практическая часть аттестации проводится в виде сдачи контрольно- переводных нормативов по ОФП и СФП. Учащиеся базового уровня сложности 6 года обучения и углубленного уровня сложности, кроме практической части сдают зачет по теоретической подготовке в виде тестирования. Темы для тестирования выбираются на основании учебных планов по теоретической подготовке.

К промежуточной аттестации допускаются все обучающиеся, занимающиеся по дополнительным общеобразовательным программам, вне зависимости от того, насколько систематично они посещали тренировки.

Обучающиеся, успешно выполнившие все требования, переводятся на следующий год обучения или зачисляются на следующий этап подготовки (при условии прохождения обучения на предыдущем этапе в полном объеме).

Для обучающихся не явившихся на аттестацию по уважительной причине будет назначено другое время.

В случае неудачной сдачи требований аттестации обучающийся имеет право на повторную аттестацию, но не более одного раза.

Учащиеся, не выполнившие переводные требования, на следующий этап не переводятся, продолжают повторное обучение в группе этого же года (но не более 1 раза). При повторном невыполнении норм, такие учащиеся переводятся в группу спортивно-оздоровительного этапа.

Итоговая аттестация обучающихся проводится по окончании срока обучения по программе. К итоговой аттестации допускаются все обучающиеся, закончившие обучение по программе и успешно прошедшие промежуточную аттестацию на всех этапах обучения.

Результаты итоговой аттестации являются основанием для выпуска обучающегося или решения вопроса о повторном годе обучения.

Успешное прохождение итоговой аттестации является основанием для выдачи документа об окончании ДЮСШ.

Обучающимся не сдавшим контрольные нормативы по окончании освоения общеобразовательной программы (итоговой аттестации), выдается справка о прохождении обучения в школе, зачетная классификационная книжка или копия приказа о присвоении спортивного разряда.

Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы 1,2,3 годов обучения базового уровня сложности.

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
1.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			130	125
	И.П. - стоя на двух ногах лицом к гимнастической скамейке. Выполнить,		не менее	

2.	отталкиванием двумя ногами, запрыгивания на гимнастическую скамейку с возвратом в И.П. в течении 10с	количество раз	8	6
3.	И.П. - лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в И.П. в течении 30 с	количество раз	не менее	
			10	7
4.	И.П. - упор лежа. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее	
			10	5
5.	Вис хватом сверху на высокой перекладине на согнутых под углом 90 ⁰ руках	с	не менее	
			6	4
6.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук	количество раз	не менее	
			1	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы 4,5,6 годов обучения базового уровня сложности и группы 1,2 годов обучения углубленного уровня сложности.

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
1.	Прыжок в длину с места отталкиванием	см	не менее	

			160	145
2.	И.П. - стоя на двух ногах лицом к гимнастической скамейке. Выполнить, отталкиванием двумя ногами, запрыгивания на гимнастическую скамейку с возвратом в И.П. в течении 10с	количество раз	не менее	
			12	10
3.	И.П. - лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в И.П. в течении 30 с	количество раз	не менее	
			12	9
4.	И.П. - упор лежа. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее	
			18	9
5.	Вис хватом сверху на высокой перекладине на согнутых под углом 90 ⁰ руках	с	не менее	
			12	8
6.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук	количество раз	не менее	
			1	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на спортивную подготовку (группы совершенствования спортивного мастерства 1 г.об.)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
1.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			215	180
2.	И.П. - лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в И.П. в течении 30 с	количество раз	не менее	
			18	15
3.	И.П. - упор лежа. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее	
			36	15
4.	И.П. - вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее	
			12	-
5.	И.П. - вис хватом сверху лежа на низкой перекладине. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее	
			-	18
6.	Вис хватом сверху на высокой перекладине на согнутых под углом 90 ⁰ руках	с	не менее	
			16	12
7.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на	см	не менее	

			2	3
--	--	--	---	---

Требования к спортивным результатам в тяжелой атлетике

Наименование этапа	Период обучения	Спортивный разряд на конец этапа
Базовый уровень сложности	1 год обучения	нормативы ОФП
	2,3 год обучения	3 ю.-2 ю.
	4,5 год обучения	1 ю.- 3
	6 год обучения	2-1
Углубленный уровень сложности	1, 2 год обучения	
Совершенствования спортивного мастерства	весь период	КМС

Методические указания по организации аттестации.

1. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Допускаются махи руками.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

2. И.П. - лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в И.П. в течении 30 с.

3. Отжимание. Участник принимает упор лежа (ложится лицом вниз на пол, руки - чуть шире плеч). Плечи должны быть немного выше уровня таза. Голова должна смотреть в пол.

Ладони — на вертикали плеч, параллельно друг другу, направление пальцев — параллельно телу. Правильная постановка рук при классических отжиманиях от пола — на ширине плеч или немного шире.

Руки согнуты, локти направлены в стороны под углом 45 градусов от тела, пальцы рук смотрят вперед

Положение стоп непринципиально: они могут быть сведены либо расставлены.

Плавно сгибая локти участник, медленно опускается вниз, после чего поднимается обратно.

Нижняя точка — по достижении прямого угла между бицепсом и предплечьем. Грудь касается пола.

В верхней позиции руки не распрямляют до конца, чтобы не блокировать локтевой сустав. В верхней точке задержаться.

4. Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши). Подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Из виса на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 секунды.

Испытание выполняется на максимальное количество раз доступное участнику.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- нарушение требований к исходному положению (неправильный хват рук, согнутые в

локтевых суставах руки и в коленных суставах ноги, перекрещенные ноги);

- нарушение техники выполнения испытания;
- подбородок тестируемого ниже уровня грифа перекладины;
- фиксация исходного положения менее чем на 1 секунду;
- подтягивание рывками или с использованием маха ногами (туловищем);
- явно видимое поочередное (неравномерное) сгибание рук.

5. Подтягивание из виса на низкой перекладине (девушки). Для того чтобы занять исходное положение, участник подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от перекладины, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник судьи подставляет опору под ноги участника. После этого участник выпрямляет руки и занимает исходное положение.

Из исходного положения участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, возвращается в исходное положение, зафиксировав его на 1 секунду, и продолжает выполнение испытания.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- нарушение требований к исходному положению (неправильный хват рук, согнутые в локтевых суставах руки);
- нарушение техники выполнения испытания;
- подтягивание выполнено с нарушением прямой линии «голова – туловище – ноги»;
- подбородок тестируемого не поднялся выше грифа перекладины;
- явно видимое поочередное (неравномерное) сгибание рук.
- отсутствие фиксации на 1 секунду исходного положения.

6. Вис хватом сверху на высокой перекладине на согнутых под углом 90^0 руках.

7. Наклон вперед. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 — 15 см. Участник выступает в спортивной форме, позволяющей спортивным судьям определять выпрямление ног в коленях.

При выполнении испытания (теста) на полу участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и удерживает касание в течение 2 с. При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье участник по команде выполняет два предварительных наклона, ладони двигаются вдоль линейки измерения. При третьем наклоне участник максимально наклоняется и удерживает касание линейки измерения в течение 2 с.

Величина гибкости измеряется в сантиметрах.

Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже — знаком «+».

Ошибки (испытание (тест) не засчитывается):

- 1) сгибание ног в коленях;
- 2) удержание результата пальцами одной руки;
- 3) отсутствие удержания результата в течение 2 с.

6. Перечень информационного обеспечения программы.

Список литературных источников

1. Акопянц М.Б., Подливаев Б.А.. Брошюра: «Сила плюс грация. Атлетическая гимнастика для всех». М.: ФиС, 1990.
2. Арнольд Шварценеггер. Книга: «Арнольд детям от рождения до 10 лет»; С.-Пб.: типография им. Котлякова, 1993; 191 с.
3. Барков В.А., Старченко В.Н.. Книга: «Атлетизм для всех»; - Мн.: Польша 1993; 151 с.
4. Беляев В.С., Бибе Л.М., Болховский Р.Н. Тяжелая атлетика. Техника классических упражнений: Учебное пособие. - М.: МГПУ, 2006. - 36с.

5. Верхошанский Ю.В.. Пособие: «Основы специальной силовой подготовки». М.: ФиС, 1977.
6. Воробьев А.Н., Сорокин Ю.Н.. Пособие: «Анатомия силы». М.: ФиС, 1980.
7. Джо Вейдер. Учебно-методическое пособие: «Строительство тела по системе Джо Вейдера». М.: ФиС, 1991; 112 с., ил.
8. Донской Д.. Книга: «Биомеханика с основами спортивной техники». М.: ФиС, 1971.
9. Дубинин В., Колтун Е., Рожков А., Отрох С., и др. Каталог: «Титан. Сила и красота»; Москва; 1992; 272 с.
10. Зациорский В.М.. Книга: «Физические качества спортсмена»; М.: ФиС, 1966; 200 с.
11. Зациорский В.М.. Книга: «Физические качества спортсмена»; М.: ФиС, 1970; 200 с.
12. Кробкин В.Д.. Брошюра: «Нестандартное оборудование типовых спортивных залов и гимнастических площадок». Минск: Полымя, 1986.
13. Лапутин Н.П.. Книга: «Специальные упражнения тяжелоатлета»; М.: ФиС, 1973; 136 с.
14. Методическое пособие: «Проблемы физиологии спорта. Физиологическое обоснование тренировки». М.: ФиС, 1969, 192 с.
15. Мороз Р.П.. Учебное пособие: «Тяжелая атлетика». М.: ФиС, 1957.
16. Платонов В.Н.. Книга: «Подготовка квалифицированных спортсменов». М.: ФиС, 1986, 288 с.
17. Плахов В.. Брошюра: «Атлетизм для вас». Общество «Знание» Украинской ССР, 1990.
18. Программа развития тяжелой атлетики в Российской Федерации на 2013 - 2020 годы. - М., 2013. - 158 с.
19. Регулян В.Ф.. Книга: «Стать сильнее сильного»; Екатеринбург ИПП ‘Уральский рабочий’ - 1993; 608 с.
20. Решетников С.Г. Брошюра: «Ваши мышцы». М.: ФиС, 1971.
21. Роман Р.А., Шакирзятов М.С.. Пособие: «Рывок, толчек». Издание 2е, М.: ФиС, 1978.
22. Роман Р.А.. Книга: «Тренировка тяжелоатлета» - 2-е изд., перераб., доп.- М.: ФиС, 1986; 175 с.
23. Роман Р.А.. Сборник статей: «Тяжелая атлетика». М.: ФиС, 1971.
24. Романов А.О.. Книга: «Учебник спортсменов». М.: ФиС, 1964, 456с.
25. Скотников В.Ф., Смирнов В.Е., Якубенко Я.Э., Брошюра: «Программа по тяжелой атлетике». М.: Советский спорт, 2005, 108с..
26. Типовой план-проспект учебной программы для спортивных школ, утвержденный приказом Государственного комитета РФ по физической культуре, спорту и туризму от 28 мая 2001 г. № 390
27. Укран М.Л., Смолевский В.М., Шемин А.М.. Брошюра: «Атлетическая гимнастика (для юношей)». М.: ФиС, 1965.
28. Федеральный стандарт по тяжелой атлетике, утвержденный приказом Минспорта РФ от 21 февраля 2013 г. № 73.
29. Чередниченко С.А.. Пособие: «Культуризм и пауэрлифтинг»; Донецк - 1992; 181с.
30. Шагапов Р.Х., Слива О.П.. Монография: «Пауэрлифтинг - спорт высших достижений»; Екатеринбург: УГТУ, 1998; 154 с.
31. Юткин А.А.. Рукопись: «Программа по атлетизму». Лен. Обл. Г. Приозерск, 2002.

Перечень интернет – ресурсов

<http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации;
<http://www.olympik.ru/> - Олимпийский Комитет России; <http://www.olympik.org/> -
 Международный Олимпийский комитет; <http://www.iwf.net> – Международная федерация
 тяжелой атлетики; <http://www.ewfed.com> - Европейская Федерация тяжелой атлетики;
<http://www.wada-ama.org> - ВАДА (Всемирное антидопинговое агентство) <http://www.rfwf.ru>
 - Федерация тяжелой атлетики России; <http://www.rusada.ru/> - РУСАДА (Независимая
 Национальная антидопинговая организация)