

Управление социального развития Добрянского городского округа
Муниципальное бюджетное учреждение «Добрянская спортивная школа»

ПРИНЯТА
на заседании тренерского совета
Протокол № 1 от 16.03.2023г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности. Тяжелая атлетика.**

Срок реализации программы от 1-3 года

Автор-составитель:
Мухитова Марина Александровна,
тренер

г.Добрянка, 2023 г.

Пояснительная записка

Программа по тяжелой атлетике для муниципального бюджетного учреждения «Добрянская спортивная школа» подготовлена на основе примерной программы спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ 2005 года, допущенной Федеральным агентством по физической культуре и спорту. Внесены изменения в условия комплектования спортивно - оздоровительных групп, в план работы и нормативные требования. Программа дополнена разделом «Материально-методическое обеспечение».

Программой предусмотрена организация образовательного процесса на спортивно-оздоровительном этапе подготовки от 1 года до 3 лет.

Тренировочный процесс должен быть направлен на решение следующих основных задач:

укрепление здоровья и закаливание организма, всестороннее физическое развитие, обучение технике силовых упражнений, формирование интереса к тяжелоатлетическому спорту, воспитание моральных и волевых качеств, приобретение первого опыта участия в соревнованиях.

Продолжительность одного занятия не должна превышать двух астрономических часов.

1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

Тренировочный план программы «Тяжелая атлетика»

Этап подготовки	Год обучения	Возраст учащихся (лет)	Максимальный объем учебно-тренировочной нагрузки (час/нед.)	Годовая учебно-тренировочная нагрузка на 52 недели
Спортивно-оздоровительный этап	1	От 10 до 18 лет	6	312
	2		6	312
	3		6	312

Комплектование групп

Группы комплектуются из числа всех желающих, при условии наличия свободных мест в группе.

На спортивно-оздоровительный этап зачисляются занимающиеся в возрасте с 10 лет, желающие заниматься тяжелой атлетикой и имеющие разрешение врача, а также спортсмены, перешедшие из других видов спорта, проявившие способности к тяжелой атлетике.

2. Планирование и учет тренировочного процесса

Планирование занятий и распределение материала в группах проводится на основании тренировочного плана, которые предусматривают круглогодичную организацию тренировочных занятий.

Планом предусматриваются теоретические и практические занятия, сдача контрольных нормативов.

Основными формами проведения спортивно - оздоровительной работы в спортивных школах являются:

- групповые теоретические занятия в виде бесед тренеров, врачей, лекций специалистов по темам, изложенным в программе.

- практические занятия и тренировки в соответствии с требованиями программы для каждой группы по расписанию;

- просмотр и методический разбор учебных карточек, спортивных соревнований.

На теоретических занятиях занимающиеся знакомятся с развитием физкультурного движения, историей тяжелой атлетики, получают знания по анатомии, физиологии, врачебному контролю, гигиене, теоретические сведения о технике выполнения упражнений, методике обучения, правилам и судейству соревнований.

На практических занятиях занимающиеся овладевают техникой тяжелоатлетических упражнений, развивают свои физические качества, выполняют контрольные нормативы.

Тренировочный план разрабатывается из расчета 52 недель занятий, в том числе занятия непосредственно в школе и (или) занятия по индивидуальным планам учащихся на период их активного отдыха.

Годичный цикл тренировки делится на определенные периоды, каждый из которых имеет цель, задачи, комплекс средств и методов тренировки, специфическую динамику тренировочных нагрузок и других компонентов тренировочного процесса. Объективной основой периодизации тренировки являются закономерности развития спортивной формы.

2.1. Тематический план

На спортивно-оздоровительном этапе периодизация тренировочного процесса носит условный характер, основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием, главным образом, средств ОФП, освоению технических элементов и навыков. По окончании годичного цикла тренировки юные спортсмены должны выполнить нормативные требования разносторонней физической подготовленности.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН
 Группы СОГ - тяжелой атлетики СШ г. Добрянка на 2020– 2022 уч. год

№ п/п	Раздел программ	Группы начальной подготовки		
		1 год	2 год	3 год
I.	<i>Теоретическая подготовка</i>	10	10	10
	Практическая подготовка			
1.	Общая физическая подготовка	150	151	152
2.	Специальная физическая подготовка	100	100	100
3.	Техническая и тактическая подготовка	46	45	44
4.	Контрольные испытания	4	4	4
6.	Медико-биологический контроль	2	2	2
	ВСЕГО:	312	312	312

Примерные величины тренировочных нагрузок по годам

Группы	Начальной подготовки		
	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения
Показатели			
Спортивная подготовка	-	-	3 юн. разряд
Количество тренировочных дней и занятий	Количество трен. дней и занятий должно обеспечивать выполнение программы по часам, по тренировочным показателям и по спортивной квалификации		
Объем, кол-во подъемов штанги (КПШ)*	2000-3000	3000-4000	4000- 5000
КПШ в тяговых и жимовых упр. Вес (90-100%)**	100-200		200-400
Интенсивность в тяговых и жимовых упражнениях в %	60 - 70	60 - 70	60 - 70

* В КПШ по группам спортивно – оздоровительной подготовки учитывается вес штанги не менее 50% (в подводящих, тяговых и жимовых упражнениях), в остальных группах – не менее 60%.

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

Физическая подготовка делится на общую и специальную. Специальная физическая подготовка представлена средствами, принадлежащими тяжелоатлетическому спорту, общая - средствами других видов деятельности. Психологическая подготовка базируется на развитии волевых и нравственных качеств.

Решение воспитательных задач предусматривает воспитание нравственных и волевых качеств. Оздоровительные задачи позволяют контролировать развитие форм и функций организма, сохранять и укреплять здоровье на основе использования восстановительных и медицинских мероприятий.

На теоретических занятиях занимающиеся тяжелой атлетикой овладевают знаниями по истории вида спорта, способами наблюдения и другими необходимыми профессиональными навыками, осваивают методические основы планирования, методов обучения, анализа критериев и параметров спортивно – оздоровительных нагрузок.

Занятия подразделяются на тренировочные и контрольные.

На занятиях изучают различные элементы техники и тактической борьбы, исправляют ошибки, закрепляют знакомые двигательные действия, знакомятся с новыми упражнениями. В тренировочных занятиях многократно повторяют хорошо освоенные элементы техники тяжелоатлетических упражнений, совершенствуют их в условиях различного объема и интенсивности тренировочных нагрузок.

Контрольные занятия проводятся с конкретной задачей проверки оценки уровня подготовленности тяжелоатлетов по разделам подготовки технической, тактической, физической и морально-волевой.

Занятия по воспитанию физических и психических качеств состоят из занятий по тяжелой атлетике и другим видам спорта. Из тяжелой атлетики используются тренировочные и контрольные занятия, из других видов - круговая тренировка, тренировочные и другие типы занятий.

На практических занятиях решаются вопросы обучения двигательным действиям и воспитанию необходимых физических качеств. В данном случае разминка стоит на первом месте, включая различные упражнения - для разных групп мышц, акробатические элементы, бег, прыжки и имитационные упражнения техники жима и тяги с металлической палкой.

Первый год обучения. Главные задачи: овладение основами спортивной техники, приобщение к регулярным тренировочным занятиям и выполнение первых ступеней спортивной классификации. На этом этапе прививается любовь к тяжелоатлетическому спорту, выявляются индивидуальные особенности новичка.

ОФП на этом этапе должно отводиться до 50-70% от всего времени.

Второй и третий года 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.

Таким образом, система трехгодичного тренировочного процесса имеет единую для всех этапов *цель* - планомерный рост спортивно-оздоровительного и спортивно-технического мастерства. Решающиеся на каждом году тренировок задачи не находятся в противоречии: решение предыдущих задач способствует успешному выполнению последующих.

Тренировочная нагрузка в тяжелой атлетике формируется из: определенного количества специфических средств, величины отягощения, количества повторений за подход, различных режимов мышечной деятельности, оптимального состояния критериев объема и интенсивности нагрузки и других факторов. В целях создания условий постоянной адаптации организма спортсмена перечисленные компоненты следует периодически организационно изменять.

В подготовительном периоде новички и атлеты с небольшим стажем проводят занятия со штангой 1-2 раза в неделю,

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.

Программа теоретических занятий

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций. Материал распределяется на весь период спортивной подготовки. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

В плане теоретических занятий следует отражать и такие темы, как врачебный контроль и самоконтроль, профилактика травм и заболеваний, восстановительные мероприятия при занятиях тяжелой атлетикой и др.

Темы:

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.

Массовый характер российского спорта.

Достижения российских спортсменов на крупнейших международных соревнованиях.

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.

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.

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.

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).

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.

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. Самоконтроль как важное средство, дополняющее врачебный контроль.

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.

6. Основы техники выполнения тяжелоатлетических упражнений

Рациональное использование внутренних и внешних реактивных сил при выполнении тяги штанги к телу и при жиме штанги от тела. Траектория движения снаряда при выполнении упражнений. 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 жиме и тяге. Причинно-следственные связи возникновения ошибок. Методические приемы для устранения ошибок.

7. Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки

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

8. Психологическая подготовка

Преодоление трудностей в процессе тренировки и соревнований, связанных с подъемом предельных весов. Преодоление отрицательных эмоций перед тренировками и соревнованиями. Индивидуальный подход к занимающимся в зависимости от типа нервной деятельности, темперамента, психологических особенностей тяжелоатлета.

9. Места занятий. Оборудование и инвентарь.

металлические палки, стойки, разновысокие подставки, тренажеры для развития силы мышц, гимнастические снаряды, канат, маты, стойки (тумбы) для прыжков в высоту, приборы срочной информации, специальные скамейки для вспомогательных упражнений, помосты, шкафы или стеллажи для хранения спортивного инвентаря.

Воспитательная работа

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

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

Дисциплинированность следует воспитывать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома - на все это должен постоянно обращать

внимание тренер. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие - способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит, прежде всего, от трудолюбия. Тем не менее, в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок. При занятиях с юными спортсменами все более важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

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

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

При решении задач сплочения спортивного коллектива и воспитания чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенгазет и спортивных листков, проведение туристических походов, экскурсий, тематических вечеров, вечеров отдыха и конкурсов самодеятельности, создавать хорошие условия для общественно полезной деятельности.

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

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

Психологическая подготовка

Основное содержание психологической подготовки тяжелоатлетов состоит в следующем:

- формирование мотивации к занятиям тяжелой атлетикой;
- развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю;
- совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти, что будет способствовать быстрому восприятию информации и принятию решений;
- развитие специфических чувств - «чувства помоста», «чувства штанги», «чувства ритма выполнения жима и тяги»;
- формирование межличностных отношений в спортивном коллективе.

В работе с атлетами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др. Методы смешанного воздействия включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание. Так, в водной части тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообщается информация,

способствующая развитию интеллекта и психических функций. В подготовительной части - методы развития внимания, волевых качеств; в основной части совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю; в заключительной части совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению.

Восстановительные мероприятия

Для восстановления работоспособности тяжелоатлетов необходимо использовать широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) с учетом возраста, спортивного стажа, индивидуальных особенностей спортсменов.

Средства и методы восстановления подразделяются на следующие группы:

- 1) естественные и гигиенические;
- 2) педагогические;
- 3) медико-биологические;
- 4) психологические.

Каждое средство восстановления является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления.

Основным критерием выбора конкретных восстановительных средств является индивидуальная реакция атлетов на процедуры и их связь с особенностями тренировочной нагрузки. Локальные воздействия, такие, как вибрационный массаж отдельных мышц, проводятся в дни специальных тренировок, а более общие формы восстановления (например, бальнеологические) - в дни ОФП.

В дни больших нагрузок планируется меньше восстановительных мероприятий, чем в дни «отдыха», так как есть мнение, что повышенные дозы восстановительных процедур «блокируют» максимальное воздействие тренировки на организм.

Восстановительные процедуры осуществляются преимущественно после тренировочных занятий.

Естественные и гигиенические средства восстановления

К данным средствам восстановления относятся:

Режим дня следует составлять с учетом правильной смены различных видов деятельности, дифференцированного подхода к разным группам занимающихся (в зависимости от возраста, закономерностей восстановления организма) и имеющихся условий. При этом должна быть соблюдена рациональная организация учебных и тренировочных занятий, активного и пассивного отдыха, питания, специальных профилактически-восстановительных мероприятий, свободного времени.

Организация питания. Основными формами питания являются завтрак, обед и ужин, однако, с точки зрения восстановительных процессов, под средствами питания понимается не обычное питание, а его составление с учетом специфики и характера как вообще тяжелоатлетического спорта, так и непосредственно характера тренировочной нагрузки в конкретных занятиях.

Питание спортсменов должно быть строго подчинено определенному режиму. Пища должна быть не только высококалорийной, но и разнообразной, с включением растительных жиров.

В период напряженных тренировок целесообразно многократное питание, до 5-6 раз в сутки, включая и употребление специальных пищевых восстановительных средств (продукты и напитки повышенной биологической ценности).

Определенным образом можно использовать питание как для обеспечения повышенной скорости наращивания мышечной массы и увеличения силы, так и для сгонки веса.

Использование естественных факторов природы. Велико значение использования естественных и гигиенических факторов. Это солнечные и воздушные ванны, купание, закаливание, прогулки в лесу, - факторы, встречающиеся на определенном пространстве и

действующие на нервную систему как тонизирующие раздражители. В науке их называют хронологическими факторами.

Экскурсии, выезды на лоно природы должны рассматриваться как обязательная часть не только учебно-воспитательной работы, но и восстановительных мероприятий. Использование естественных средств восстановления также должно проводиться на основе четкого плана, увязанного с планом всей подготовки.

Педагогические средства восстановления

Под педагогическими средствами подразумевается организация учебно-тренировочного процесса, включающая активный отдых, а именно:

а) рациональное планирование тренировки, т.е. соответствие нагрузок функциональным возможностям; рациональное сочетание общих и специальных средств; волнообразность нагрузки и отдыха, их оптимальное сочетание; широкое использование различных форм активного отдыха, различных видов переключения от одного вида работы к другому; введение специальных восстановительных циклов, проведение занятий на лоне природы. Сюда входит и общая организация режима дня спортсмена с учетом всей работы, которую выполняет спортсмен в течение дня, и периодов отдыха, которыми он располагает;

б) правильное построение отдельного тренировочного занятия с использованием необходимых вспомогательных средств для снятия утомления в соответствии с суточным стереотипом: полноценная разминка и заключительная часть занятия; правильный подбор упражнений и мест занятий; введение специальных упражнений для активного отдыха и расслабления; создание положительного эмоционального фона и т.д.

Педагогические средства - основные, поскольку нерациональное планирование тренировки нивелирует воздействие любых естественных, медико-биологических и психологических средств.

Педагогические средства должны обеспечивать эффективное восстановление за счет рациональной организации всего процесса подготовки.

Большое значение как средство активного отдыха, переключения и вместе с тем как средство повышения функциональных возможностей организма тяжелоатлета имеет ОФП. ОФП, способствуя ускорению восстановительных процессов в организме спортсмена, расширяя функциональные возможности, позволяет осваивать более высокую специальную нагрузку. Среди средств ОФП центральное место должны занимать прыжковые упражнения, а также силовые локальные упражнения для отдельных групп мышц. Такое упражнение, как бег, расширяющий возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, должно занимать в системе подготовки тяжелоатлетов достаточно большое место, причем не столько как средство развития выносливости, сколько в целях восстановления и укрепления сердечнососудистой и дыхательной систем.

Медико-биологические средства восстановления

К данным средствам и методам восстановления на спортивно - оздоровительном этапе можно отнести:

1) специальное питание и витаминизация;

Среди медико-биологических средств, используемых в тяжелой атлетике, большую значимость имеют специальное питание (белково-витаминные смеси и напитки), а также фармакологические средства: витамины, стимуляторы энергетических процессов, препараты для усиления белкового синтеза в организме.

Психологические средства восстановления

В данной группе выделяются собственно психологические, психолого-биологические и психотерапевтические средства, к которым относятся психорегулирующие тренировки,

организация комфортных условий жизни спортсменов и т.д. С каждым годом психологические средства восстановления приобретают все большее значение в тяжелой атлетике.

СОДЕРЖАНИЕ И СТРУКТУРА ПОДГОТОВКИ

На рассматриваемом этапе подготовки тренировочный процесс включает около 60 разновидностей специальных тяжелоатлетических упражнений.

Начальный этап обучения

На начальном этапе обучения (первые три месяца) предусмотрено выполнение 20 упражнений, на последующих циклах - до 30. Небольшое количество упражнений должно способствовать более прочному освоению основ рациональной техники жима и тяги, приседания и формировать более серьезное отношение к разносторонней подготовке. Сначала основное внимание уделяется усвоению упражнений по частям, далее - целостному выполнению жима и тяги, приседания.

После окончания отбора и комплектования групп (в сентябре) приступают к освоению первых упражнений. **В первую** неделю проходят все жимовые упражнения, **во вторую** – все тяговые упражнения, **в третью** - объем упражнений расширяется с привлечением приседания со штангой, **в четвертую** - в процесс обучения включаются около 20 упражнений. В ноябре и декабре происходит дальнейшее закрепление техники первоначального комплекса упражнений.

В ходе освоения техники жима, приседания и тяги следует строго придерживаться рациональных поз в граничные моменты фаз. В конце 12-недельного цикла проводятся первые контрольные соревнования для оценки степени освоения техники жима штанги, приседания со штангой и тяги штанги

На этапе спортивно - оздоровительной подготовки важное значение имеет имитация техники упражнений, как во время разминки, так и в основной части урока. Имитация упражнений осуществляется с деревянной или металлической палкой, а также с меньшими отягощениями до основного тренировочного веса. Имитация совершается до 10-15 повторений подряд.

Оптимальным считается вес, который можно уверенно поднять 8-10 раз подряд. В каждом упражнении планируется до 3 подходов на постоянный вес.

Содержание основной части тренировок в первом календарном году

На данном этапе запланировано около 30 упражнений. В первые пять месяцев (январь - май) количество (20) и состав упражнений остаются без изменений. В июне - июле число упражнений снижается (до 11-9) с целью более широкого привлечения упражнений ОФП. В последующие месяцы количество упражнений вновь увеличивается, но не до прежнего количества. Появляются новые упражнения. Но это не означает, что ранее выполняемые упражнения не следует применять в подготовке.

В первом календарном году для СОГ сохраняется принцип однонаправленности тренировок и общее количество упражнений (до 6) в уроке.

В конце марта (во время весенних каникул) планируют квалификационные соревнования(КИ) Затем через полтора месяца (в середине мая) или в начале летних каникул необходимо провести итоговые соревнования (КИ) Следующие квалификационные соревнования (КИ) целесообразно проводить в начале ноября.

Содержание основной части тренировок на втором календарном году

Общее количество упражнений за год остается практически прежним – около 30, однако распределение состава средств по месячным циклам более разнообразно, с чередованием акцента (в ряде подводящих жимовых и тяговых упражнений) на исходных положениях .

Здесь и во всех последующих программах тренировки принцип однонаправленности сохраняется. Система соревнований остается прежней.

Содержание программы для спортсменов 3-го года обучения

В годичном цикле сохраняются прежние количество упражнений и принципы распределения состава средств по месячным циклам, но меняется система соревнований. Сроки итоговых соревнований прежние – май, декабрь. Но им должны предшествовать по один два отборочных соревнования.

Тренировочные программы представляют в формализованном виде, где на каждое упражнение, тренировку и недельный цикл в течение всего года рассчитывают нагрузку по объему и интенсивности. Объем нагрузки из расчета 7000 ПШ за год распределяют по недельным циклам исходя из календаря соревнований.

За предыдущие 2 года спортсмены должны были хорошо освоить классический жим, приседание и тягу. На данном этапе внимание акцентируется на закреплении целостного выполнения этих соревновательных упражнений. Включение подъема штанги в классическом жиме, приседание и тяге для выполнения упражнения из различных исходных положений планируется индивидуально и по мере необходимости.

Методические указания для первых трех лет подготовки

С учетом передовой практики на первые 3 года подготовки рекомендуются следующие объемы нагрузки по годам: 5000-6000, 6000— 7000 и 7000-9000 **КПШ**. Для **СОГ** в подводящих жимовых и тяговых упражнениях учитывается вес штанги не менее 50%, в остальных группах – не менее 60%. Поскольку в первые 3 года происходит в основном становление техники и выявляются индивидуальные особенности спортсменов, относительная интенсивность в жимовых и тяговых упражнениях составляет в среднем 69% (65-75%), количество субмаксимальных и максимальных (90-100%) подъемов в жимовых и тяговых упражнениях для **СОГ** – от 100 до 200, на следующие 2 года подготовки – 200-300 **КПШ**.

В **СОГ-1** и **СОГ-2** запланировано в среднем по три тренировки в неделю. Количество упражнений – от 5 до 8. В каждом упражнении до 3-5 подходов. Величина колебания нагрузки между тренировками и недельными циклами незначительная. Также одна из тренировок в недельном цикле целиком посвящена ОФП. (кроссовая подготовка)

В ходе подготовки допускается увеличение количества упражнений за урок по личному усмотрению тренера или целесообразная адекватная замена одного-двух упражнений.

Программа общеподготовительных упражнений

Общеподготовительные упражнения играют в спортивно - оздоровительном процессе важную роль. В период полового созревания спортсменов (13-16 лет) общеподготовительные упражнения служат незаменимым средством, способствующим более активному развитию всех функциональных систем организма и физических качеств: скоростно-силовых, гибкости, ловкости и выносливости. И, что не менее важно, одновременно готовят сухожильно-связочный аппарат к максимальным нагрузкам в более зрелом возрасте. Известно, что сухожильно-связочный аппарат совершенствуется гораздо медленнее, нежели сила. Это одна из важных причин, согласно которой нежелательно форсированное развитие силы.

ОФП складывается из общеподготовительных упражнений, включаемых в разминку, в основную и заключительную части урока. Однако больший ее объем планируется в отдельных занятиях с применением различных видов спорта.

Занятия любым видом спорта должны сопровождаться технически грамотным выполнением всех его приемов и действий.

Организация подготовки в летнее время

Летнее время – наиболее благоприятный период для организации хорошей разносторонней подготовки, особенно с привлечением средств легкой атлетики.

С этой целью на летние месяцы составляют поурочные программы ОФП с преимущественным применением средств легкой атлетики.

Легкоатлетическая подготовка осуществляется круглый год. Ее элементы должны присутствовать и в разминочной, и в заключительной частях каждого занятия. Освоение легкоатлетических упражнений и видов спорта надо начинать с грамотного показа и обучения рациональной технике.

Распределение средств в многолетнем тренировочном процессе

Оптимальность повышения тренировочной нагрузки обеспечивается не только ростом параметров объема и интенсивности, но и изменением ее внутренней структуры, содержанием состава средств, которые, будучи организованы в систему, значительно повышают эффективность тренировочной нагрузки. Однако в существующей практике текущего и особенно перспективного планирования плана внимание уделяется в основном определению уровня объема и интенсивности тренировочного процесса. Это обстоятельство приводит к монотонности тренировок, снижению эмоциональной настроенности атлетов и нарушению рациональной структуры критериев нагрузки. Дело еще в том, что технически грамотно работать со штангой атлет может лишь в ограниченном количестве подходов в одном упражнении (6-8), при количестве повторений за подход – 1-10.

С учетом этого в системе многолетней подготовки предусматривают не только увеличение объема и интенсивности нагрузки, но и количества упражнений. На третий год подготовки все занимающиеся, как правило, выполняют IIIю. разряд, а затем преодолевают каждую ступеньку спортивной классификации в среднем через год.

Существуют стержневые упражнения, которые применяются в ходе всей многолетней подготовки. ***Из жимовых упражнений*** – это жим классический, жим узким хватом, жим широким хватом, жим на наклонной доске головой вверх, жим на наклонной доске головой вниз,. ***Из тяговых упражнений*** - это тяга нижнего и верхних блоков, тяга Т-образной штанги, тяга классическая, тяга с помоста, тяга штанги разнохватом, мертвая тяга. На всех этапах применяются приседания со штангой на плечах и на груди, а также уход в сед из исходного положения гриф на плечах, хват рывковый.

Из дополнительных средств постоянно применяются приседания со штангой на плечах стоя на носках и приседания в «ножницах» со штангой между ногами в прямых руках; наклоны с отягощением, со штангой на плечах, стоя на прямых ногах и со штангой на плечах, сидя на стуле; жим рывковым хватом из-за головы с последующим приседанием со штангой вверх.

Состав средств можно расширить за счет следующих упражнений:

1. Тяга рывковая до коленей, стоя на подставке.
2. Тяга рывковая, хват обратный.
3. Тяга толчковая (ТТ) из и.п. гриф у КС + ТТ.
4. ТТ + из и.п. гриф н.к. + в.к.
5. ТТ из и.п. гриф в.к. + н.к. + ТТ.
6. ТТ с 4 остановками + медленное опускание + ТТ быстрая.
7. ТТ до КС, стоя на подставке.
8. ТТ до прямых ног, стоя на подставке.
9. ТТ, хват обратный.
10. Тяга одной рукой.
11. Приседание со штангой на груди медленное.
12. Сидя в разножке, штанга на плечах, разгибание ног в КС без выпрямления вверх.
13. Вставание со штангой на груди из полуприседа.
14. Вставание со штангой на плечах из полуприседа и т.д.

Не надо обольщаться более быстрыми темпами роста результатов за счет форсированного развития силы в ущерб техническому мастерству. В связи с этим на данном этапе подготовки объем нагрузки в классических упражнениях составляет за годичный цикл в среднем 18% КППШ. В ходе многолетнего тренировочного процесса должно происходить нарастание не только количественных, но и качественных параметров нагрузки. Важным

фактором повышения эффективности (напряженности) тренировок служат комбинированные упражнения (КОУ) и различные режимы мышечной деятельности (РРМД).

В группах СОГ ставится задача овладения азами техники подъема штанги главным образом по фазам.. Не исключено, что отдельные спортсмены овладеют грамотной техникой на более ранней стадии подготовки, и тем не менее это обстоятельство не изменяет сути задачи, поставленной на рассматриваемом этапе подготовки.

Материально-методическое обеспечение

Информационное обеспечение: дидактические и учебные материалы, CD- записи соревнований с участием ведущих тяжелоатлетов, методические разработки в области тяжелой атлетики.

Материально-техническое обеспечение:

1. Диски 2,5; 5; 10,; 15; 20 и 25 кг
2. Гриф 15 и 20 кг
3. Гриф учебный малый 6 и 8 кг.
4. Стойки
5. Гири 5,6,12,16 кг.
6. Маты
7. Гантели 4,5,6,7,8,9,10,11,12 кг.
8. Тяговые тренажеры
9. Тренажеры для жима горизонтального, наклонного
- 10. Горизонтальные скамейки**

Список литературы

1. Н. Г. Озолин. Настольная книга тренера. М.-2002г.
2. Е.П. Ильин. Психология физического воспитания. С-П.- 2000г.
3. М.Г. Ишмухаметов. Атлетическая гимнастика в силовой подготовке спортсменов. П.- 2013г.
4. А.Я. Корх. Тренр: деятельность и личность. М.-2000г.
5. В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. Силовая подготовка детей школьного возраста. М.- 2002г.
6. Е.Г. Попова. Общеразвивающие упражнения в гимнастике. М.-2000г.
7. И. Бельский. Системы эффективной тренировки. Минск – 2003г.

Тяжелая атлетика
Контрольно-переводные нормативы по физической подготовке
(юноши)

№ п/п	Контрольные нормативы	Спортивно - оздоровительная подготовка		
		1	2	3
1	Бег 30 м, сек	5,5	5,3	5,1
2	Челночный бег 3х 10 метров	8,8	8,5	8,2
3	Прыжок в длину с места, см	185	200	208
4	Прыжок вверх с места толчком двух ног, см	40	45	54
5	Бег 1000 метров	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени

Тяжелая атлетика
Контрольно-переводные нормативы по физической подготовке
(девушки)

№ п/п	Контрольные нормативы	Спортивно – оздоровительная подготовка		
		1	2	3
1	Бег 30 м, с	5,9	5,8	5,7
2	Челночный бег 3х 10 метров	9,2	9,0	8,8
3	Прыжок в длину с места, см	165	175	187
4	Прыжок вверх с места толчком двух ног, см	34	38	44
5	Бег 800 метров	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени