

Управление образования муниципального образования Красноармейский район  
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
спортивная школа «Юность»

«ПРИНЯТА»

на заседании педагогического совета  
МАУ ДО СШ «Юность»

ст. Новомышастовской

протокол № 5

от «28» февраля 20 23 года



## ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

# «Тяжёлая атлетика»

Срок реализации программы: 3 года

Возрастная категория: от 7 лет

Форма обучения: очная

Программа реализуется: на бюджетной основе

ID – номер Программы в Навигаторе: \_\_\_\_\_

Разработчики:

Тренер-преподаватель –

Богданов Валерий Юрьевич

Тренер-преподаватель –

Кауров Александр Дмитриевич

станция Новомышастовская 2023 год

Управление образования муниципального образования Красноармейский район  
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
спортивная школа «Юность»

«ПРИНЯТА»

на заседании педагогического совета  
МАУ ДО СШ «Юность»  
ст. Новомышастовской  
протокол № \_\_\_\_\_  
от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ года

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор  
МАУ ДО СШ «Юность»  
\_\_\_\_\_ Н.Г. Шмалько  
приказ № \_\_\_\_\_  
от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ года

## ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

# «Тяжёлая атлетика»

Срок реализации программы: 3 года

Возрастная категория: от 7 лет

Форма обучения: очная

Программа реализуется: на бюджетной основе

ID – номер Программы в Навигаторе: \_\_\_\_\_

**Разработчики:**

**Тренер-преподаватель –**  
Богданов Валерий Юрьевич

**Тренер-преподаватель –**  
Кауров Александр Дмитриевич

станция Новомышастовская 2023 год

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
2. ЦЕЛИ ЗАДАЧИ .....	6
3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ .....	7
4. УЧЕБНЫЙ ПЛАН .....	7
5. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ .....	10
5.1.Теоретическая подготовка .....	10
5.2. Общая физическая подготовка .....	11
5.3. Специальная физическая подготовка .....	15
5.4. Избранный вид спорта (техничко-тактическая подготовка) .....	16
5.5. Медицинское обследование .....	18
5.6. Самостоятельная работа .....	18
5.7. Контрольные испытания .....	19
6. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ .....	21
6.1.Принципы, средства, методы спортивной тренировки .....	21
6.2. Методические рекомендации по организации и проведению тренировки ....	21
6.3. Воспитательная работа .....	22
6.4. Психологическая подготовка .....	23
6.5. Материально-технические условия .....	23
7. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ И СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ .....	25

### **1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.**

**Тяжелоатлетический спорт** – вид единоборства, включающий в себя выполнение двух соревновательных упражнений – рывка и толчка штанги (оба упражнения выполняются двумя руками), которые характеризуются проявлением скоростно-силовых способностей максимальной мощности и сложно-координационной техникой выполнения.

Тяжелая атлетика – олимпийский вид спорта, занятие которым способствует гармоничному развитию человека, разумному сочетанию физической силы и здоровья, красоты и знаний, что, в конечном счете, определяет место человека в жизни общества.

Занятия тяжелой атлетикой способствуют:

- Развитию скоростно-силовой подготовки занимающихся, позволяющей в повседневной жизни преодолевать трудности, связанные с проявлением максимальных силовых напряжений;
- Развитию моральных и волевых качеств, в основе которых лежит строгая самодисциплина, основанная на высокой сознательности, здоровой оценке событий и своих действий, на подчинении своих чувств разуму.
- Овладению знаниями в различных областях: физиологии, биохимии, психологии, биомеханики, основам гигиены, питания и спортивной тренировки.

В процессе спортивной тренировки воспитываются такие качества, как: уверенность в своих силах и возможностях, самообладание и ответственность перед командой.

Физиологические и биомеханические особенности тяжелоатлетических упражнений обуславливают психологию поведения атлета, так как во время подъема максимального веса, в любом из упражнений спортсмен учится предельно концентрировать свое внимание на подъеме веса, на проявлении максимальных мышечных усилий в каждый момент движения.

Участие в соревнованиях требует создания условий для проведения регулярных, круглогодичных занятий, направленных на постоянное совершенствование физической подготовки, технических и тактических навыков.

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта «Тяжёлой атлетика» (далее «Программа»), разработана в соответствии современных нормативных документов в области образования, физической культуры и спорта, учетом действующих нормативно-правовых документов и федеральных государственных требований к составлению программ, регулирующих деятельность спортивных школ:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года № 273-ФЗ;
- Концепции развития дополнительного образования детей, утверждённая распоряжением Правительства Российской Федерации от 40.09.2014г № 1726-р;
- Постановления Главного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации «Об утверждении

Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от 09.11.2018г № 193;  
- Краевых методических рекомендаций по проектированию общеобразовательных общеразвивающих программ (2020г.).

**Направленность Программы:** физкультурно-спортивная.

Программа составлена и предназначена для тренеров-преподавателей, педагогов и руководителей учреждений дополнительного образования детей физкультурно-спортивной направленности, является основным документом учебно-тренировочной и воспитательной работы.

**Новизна и актуальность:** необходимость разработки данной программы стала актуальной в связи с всё большим количеством детей, школьного возраста, желающих заниматься тяжёлой атлетикой, но по какой-либо причине не прошедших отбор на обучение по программе спортивной подготовки. На момент составления программы, подобных методических разработок не существовало, хотя потребность в них была, так как существующие ранее программы, рассчитанные для детей с 10 лет, оказалась слишком сложными для младших школьников в силу их возрастных и психологических особенностей.

В основу программы положены нормативные требования по физической и технической подготовке, научные и методические разработки, применяемые для начальной спортивной подготовки детей младшего школьного возраста. Программа содержит научно-обоснованные рекомендации по структуре и организации учебно-тренировочного процесса на различных этапах многолетней подготовки.

Общеразвивающая программа – документ, в котором определено содержание спортивной тренировки, соревновательной и вне соревновательной деятельности занимающихся (спортсменов). Программа является информационной моделью педагогической системы, представляющей собой организационную совокупность взаимосвязанных средств, методов и процессов, необходимых для создания целенаправленного педагогического воздействия на формирование личности, с качествами, необходимыми занимающимся для достижения высоких спортивных результатов. Программа играет ведущую роль в раскрытии содержания обучения тяжелоатлетическому спорту и применении организационных форм обучения и совершенствования подготовки тяжелоатлетов, направленной на выработку навыков, усвоение знаний и формирование важных личностных качеств, занимающихся в условиях многолетней подготовки.

**Адресат Программы:** лица в возрасте от 7 лет. Данная Программа представляет собой организацию и проведение, физкультурно-спортивной и учебно-тренировочной деятельности обучающихся, по общей физической подготовке и специализированной подготовке, и реализуется на спортивно-оздоровительном этапе обучения (СО).

**Уровень программы:** Программа относится к базовому уровню.

**Сроки реализации программы:** Программа рассчитана на 3 года обучения (46 учебные недели) в объёме 276 академических часов в год, из которых от 10% до 20% составляет работа по планам самостоятельной подготовки. Количество часов в неделю составляет 6 часов. Продолжительность учебного занятия рассчитывается в академических часах (45 минут), с учетом возрастных

особенностей занимающихся не должно превышать 2 академических часов в день. Расписание занятий составляется администрацией школы по представлению тренера-преподавателя в целях установления благоприятного режима занятий, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

**Порядок зачисления:** на обучение по общеразвивающей программе зачисляются лица в возрасте от 7 лет, имеющие медицинский допуск к занятиям тяжёлой атлетикой. Группы формируются как из вновь зачисляемых в СШ детей и желающих заниматься тяжёлой атлетикой, допущенных врачом, так же из обучающихся СШ, не имеющих по каким-либо причинам возможности продолжить занятия на этапах подготовки по программе спортивной подготовки, но желающих продолжать заниматься избранным видом спорта.

Набор и приём учащихся осуществляется приемной комиссией спортивной школы в соответствии с «Положением о порядке приема на обучение, переводе и отчислении воспитанников по дополнительным общеразвивающим программам». При приеме необходимо предъявить следующие документы:

- заявление родителей (законных представителей) на имя директора установленного образца;
- медицинское заключение о состоянии здоровья, исключающее противопоказания для занятий избранным видом спортом;
- копия свидетельства о рождении, с 14 лет паспорта;

Индивидуальный отбор при приёме на общеразвивающую программу не проводится.

При формировании групп учитываются:

- возраст обучающихся;
- наполняемость групп по виду спорта в соответствии с приказом Минспорта России от 27.12.13 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- основа обучения – бюджетная;

Наполняемость групп – максимальный состав группы определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях и составляет не менее 10 и не более 20 человек.

За сформированными группами закрепляется тренерский состав.

**Таблица 1**

**Режим тренировочной работы.**

Год обучения	Количество часов в неделю	Количество тренировок в неделю	Общее количество часов в год	Наполняемость группы (чел)
1-3	6	3	276	10-20

**Формы обучения:** обучение ведётся в очной форме и на русском языке.

Основными формами занятий являются: групповые, индивидуальные и

самостоятельные практические занятия по заданию тренера-преподавателя (направленные на общую, специальную физическую и технико-тактическую подготовку); лекции и беседы; просмотр учебных кинофильмов и соревнований; участие в соревнованиях.

## **2. ЦЕЛИ ЗАДАЧИ.**

Программный материал объединен в целостную систему подготовки и воспитательной работы по физкультурно-спортивной направленности, преследует **цель**: содействовать всестороннему, гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья детей.

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

- привлечь максимально возможное число детей к систематическим занятиям спортом, развитие массовой культуры, укрепление здоровья детей;
- развить у занимающихся необходимые физические качества: силу, выносливость, быстроту, ловкость, в соответствии с сенситивными периодами;
- сформировать начальную спортивную подготовку по профилю тяжёлая атлетика и подготовка спортивного резерва;
- оказывать помощь общеобразовательным школам в организации внеклассной работы учащихся и привить устойчивую привычку к активному образу жизни и занятиям спортом;
- воспитать волевые, моральные, этические и эстетические качества у детей.

В программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы, по отбору, комплектованию учебных групп в зависимости от возраста, уровня развития физических качеств и от специфических особенностей занимающихся. В данной программе прослеживаются: принцип комплексности (предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса); принцип преемственности (последовательность изложения программного материала); принцип вариативности (предусматривает разнообразие программного материала для практических занятий), что позволяет тренерам работать в едином направлении по формированию и воспитанию спортсменов высокого уровня, всесторонне развитых личностей нашего общества.

## **3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.**

После прохождения программного материала:

1. ребёнок приобретет интерес к систематическим занятиям спортом;
2. ребёнок выполняет упражнения, развивающие физические качества в объёме, заданном программой;
3. ребёнок овладевает основами базовой техники тяжёлой атлетики;
4. ребёнок становится более дисциплинированным и здоровым, развивает в себе настойчивость и самодисциплину;
5. ребёнок получит первый соревновательный опыт.

#### 4. УЧЕБНЫЙ ПЛАН.

Учебный план Программы составлен из расчёта 46 недель занятий, которые включают изучение и освоение предметных областей программы и осуществляются в рамках проведения теоретических и практических занятий, включая тренировочные, физкультурные и спортивные мероприятия, а также от 10% до 20% составляет самостоятельная работа по индивидуальным планам.

Учебный план программы содержит:

- Учебный план, включающий теоретические и практические занятия по предметным областям, в том числе участие в тренировочных мероприятиях, физкультурных и спортивных мероприятиях, самостоятельную работу обучающихся, формы аттестации (таблица № 2);
- Календарный учебный план-график (Таблица № 3). Календарный учебный план-график составлен в соответствии Краевых методических рекомендаций по проектированию общеобразовательных общеразвивающих программ (2020г.).

**Таблица 2**

##### Годовой учебный план 1 года обучения

Содержание/ предметные области	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
	Всего	Теория	Практика	
Теоретические основы физической культуры и спорта	4	4		Беседа
Общая физическая подготовка	115	5	110	Зачёт
Специальная физическая подготовка	32	2	30	Зачёт
Избранный вид спорта (техничко-тактическая подготовка)	71	11	60	Зачёт
Медицинское обследование	2		2	Наблюдение
Контрольные испытания	4		4	Зачёт
Самостоятельная работа	48	8	40	Опрос, наблюдение
<b>Всего по программе</b>	<b>276</b>	<b>30</b>	<b>246</b>	

**Таблица 2.1**

##### Календарный учебный план-график

Группы СО 1 года обучения (6 часов)													
Месяцы													
Разделы подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Итого
Теоретическая подготовка	1	1					1		1				<b>4</b>
ОФП	10	11	11	11	10	10	12	10	12	12	8		<b>115</b>



СФП	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2		<b>32</b>
Избранный вид спорта (технико-тактическая подготовка)	6	7	6	6	7	7	7	8	6	8	2		<b>71</b>
Медицинское обследование	2												<b>2</b>
Контрольные испытания	2										2		<b>4</b>
Самостоятельная работа	2	4	6	6	6	4	5	3	6	4	2		<b>48</b>
<b>Количество занятий</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	<b>12</b>	<b>14</b>	<b>12</b>	<b>14</b>	<b>13</b>	<b>8</b>		<b>138</b>
<b>Количество часов</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>24</b>	<b>28</b>	<b>24</b>	<b>28</b>	<b>26</b>	<b>16</b>		<b>276</b>

**Таблица 3**  
**Годовой учебный план 2 года обучения**

Содержание/ предметные области	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
	Всего	Теория	Практика	
Теоретические основы физической культуры и спорта	4	4		Беседа
Общая физическая подготовка	100	5	95	Зачёт
Специальная физическая подготовка	47	2	45	Зачёт
Избранный вид спорта (технико-тактическая подготовка)	71	11	60	Зачёт
Медицинское обследование	2		2	Наблюдение
Контрольные испытания	4		4	Зачёт
Самостоятельная работа	48	8	40	Опрос, наблюдение
<b>Всего по программе</b>	<b>276</b>	<b>30</b>	<b>246</b>	

**Таблица 3.1**  
**Календарный учебный план-график**

Группы СО 2 года обучения (6 часов)													
Месяцы													
Разделы подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Итого
Теоретическая подготовка	1	1					1		1				<b>4</b>

ОФП	9	10	10	10	10	10	10	9	8	7	7		<b>100</b>
СФП	4	4	4	4	3	3	5	5	5	7	3		<b>47</b>
Избранный вид спорта (технико-тактическая подготовка)	6	7	6	6	7	7	7	8	7	8	2		<b>71</b>
Медицинское обследование	2												<b>2</b>
Контрольные испытания	2										2		<b>4</b>
Самостоятельная работа	2	4	6	6	6	4	5	3	6	4	2		<b>48</b>
<b>Количество занятий</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	<b>12</b>	<b>14</b>	<b>12</b>	<b>14</b>	<b>13</b>	<b>8</b>		<b>138</b>
<b>Количество часов</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>24</b>	<b>28</b>	<b>24</b>	<b>28</b>	<b>26</b>	<b>16</b>		<b>276</b>

**Таблица 4**  
**Годовой учебный план 3 года обучения**

Содержание/ предметные области	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
	Всего	Теория	Практика	
Теоретические основы физической культуры и спорта	4	4		Беседа
Общая физическая подготовка	95	5	90	Зачёт
Специальная физическая подготовка	38	2	36	Зачёт
Избранный вид спорта (технико-тактическая подготовка)	85	11	74	Зачёт
Медицинское обследование	2		2	Наблюдение
Контрольные испытания	4		4	Зачёт
Самостоятельная работа	48	8	40	Опрос, наблюдение
<b>Всего по программе</b>	<b>276</b>	<b>30</b>	<b>246</b>	

**Таблица 4.1**  
**Календарный учебный план-график**

Группы СО 3 года обучения (6 часов)													
Месяцы													
Разделы подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Итого
Теоретическая подготовка	1	1					1		1				<b>4</b>

ОФП	9	9	9	9	8	8	9	9	9	9	7		<b>95</b>
СФП	2	4	3	3	3	3	5	4	4	5	2		<b>38</b>
Избранный вид спорта (технико-тактическая подготовка)	8	8	8	8	9	9	8	8	8	8	3		<b>85</b>
Медицинское обследование	2												<b>2</b>
Контрольные испытания	2										2		<b>4</b>
Самостоятельная работа	2	4	6	6	6	4	5	3	6	4	2		<b>48</b>
<b>Количество занятий</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	<b>12</b>	<b>14</b>	<b>12</b>	<b>14</b>	<b>13</b>	<b>8</b>		<b>138</b>
<b>Количество часов</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>24</b>	<b>28</b>	<b>24</b>	<b>28</b>	<b>26</b>	<b>16</b>		<b>276</b>

## 5. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### 5.1. Теоретическая подготовка

*Формы теоретических занятий:* беседы, лекции, просмотр видеозаписей.

*Организация:* специальные занятия, беседы и рассказ в процессе практических занятий и соревнований.

На спортивно-оздоровительном этапе необходимо ознакомить учащихся с правилами гигиены, правилами поведения в спортивном зале и спортивной дисциплиной. Основное внимание при построении бесед и рассказов должно быть направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и формирование желания добиться высоких спортивных результатов.

Теоретические занятия органически связаны с физической, технической, психологической и волевой подготовкой. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить начинающего тяжелоатлета осмысливать и анализировать свои действия как на тренировке, так и обычной жизни. Не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

Для оценки качества усвоения теоретического материала применяется текущий и итоговый контроль. Формы оценки: тестирование, собеседование, творческие задания.

На практических занятиях следует дополнительно разъяснять занимающимся отдельные вопросы техники выполнения упражнений, правил соревнований.

Таблица 5

### План теоретической подготовки

№	Тема	Краткое содержание	Кол-во часов
---	------	--------------------	--------------

1	Вводное занятие	Правила поведения в спортивном зале. Инструктаж по технике безопасности при занятиях физкультурой и спортом в условиях спортивного зала и спортивной площадки.	1
2	История тяжёлой атлетики	История развития тяжёлой атлетики в России и за рубежом. Выдающиеся тяжелоатлеты прошлого и настоящего.	1
3	Места занятия оборудование и инвентарь.	Место для проведения занятий и соревнований по тяжёлой атлетике. Терминология в тяжёлой атлетике.	1
4	Гигиенические навыки. Режим дня.	Режим дня школьников, занимающихся спортом; основные элементы режима дня и их выполнение. Понятие о рациональном питании. Основы профилактики инфекционных заболеваний. Вредные привычки и их профилактика.	1

### **5.2.Общая физическая подготовка (ОФП)**

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 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.

Строевые упражнения. Команды для управления строем. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонии по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.  
*Упражнения для мышц шеи:* наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

*Упражнения для туловища.* Упражнения на формирование правильной осанки. В различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа на спине - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

*Упражнения для ног:* различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинистыми движениями.

*Упражнения с сопротивлением.* Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, наклоны, поворот, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча.

*Упражнения со скакалкой:* прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад.

Акробатические упражнения. Обучение перекатам в группировке. Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты.

Подвижные, спортивные игры и эстафеты. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Легкоатлетические упражнения. Бег на различные дистанции. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки. Метание малого мяча на дальность и в цель.

### **Примерные комплексы упражнений по ОФП**

Комплекс упражнений составляется исходя из самочувствия занимающихся и направленности предстоящего занятия.

Обычно комплекс начинают с разогревающих и дыхательных упражнений - различные виды ходьбы, бега, бега с прыжками и движениями руками. Затем идут упражнения для развития мышц туловища, плечевого пояса, рук и ног - наклоны, приседания, круговые движения туловища и таза, отжимания и т.д. Маховые и рывковые движения руками и ногами с большой амплитудой и упражнения на гибкость выполняются после того, как мышцы разогреются.

В комплекс рекомендуется включать также имитационные упражнения. По характеру движений они близки к технике выполнения тяжелоатлетических классических упражнений, комплекс обычно заканчивают имитационными упражнениями.

#### **Беговые упражнения:**

1. Бег змейкой, обегая стойки или различные предметы.
2. Бег с произвольным ускорением 3-5 м.
3. Бег, «выбрасывая» прямые ноги вперед.
4. Бег, «отбрасывая» прямые ноги назад.

5. Бег с высоким подниманием бедра.
6. Бег с захлестывающим движением голени назад.
7. Бег спиной вперед.
8. Передвижение приставными шагами боком (правым, левым).
9. Передвижение приставными шагами попеременно правым и левым боком (через два шага, через один шаг).
10. Передвижение приставными шагами лицом вперед с одновременным перемещением вправо-влево.
11. То же самое, но спиной вперед.
12. Передвижение боком (правым, левым) скрестными шагами («лезгинка»): например, при передвижении правым боком левую ногу ставьте попеременно скрестно то спереди, то сзади правой. Правая нога только переставляется вправо.

### **Прыжковые упражнения:**

1. Руки на поясе, подскоки на одной ноге со сменой ног.
2. Руки на поясе, прыжки на обеих ногах по треугольнику или квадрату.
3. Прыжки в сторону с одной ноги на другую на месте через начерченные на полу линии.
4. Выпрыгивание из приседа (полуприседа) вверх.
5. Выпрыгивание из приседа (полуприседа) вперед.
6. Руки на поясе, прыжки на обеих ногах с поворотом на 180° (360°).
7. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед.
8. Прыжки на одной ноге вправо-влево.
9. Прыжки на обеих ногах, подтягивая колени к груди («кенгуру»).
10. Прыжки обеими ногами через скамейку.

### **Упражнения для мышц рук:**

1. Стоя в основной стойке - руки вперед, в стороны, вверх.
2. Руки к плечам - круговые движения руками.
3. Круговые движения прямыми руками - 4 раза вперед, 4 раза назад, постепенно увеличивая амплитуду.
4. Круговые движения прямыми руками в разные стороны: правой вперед, левой назад и наоборот.
5. Круговые движения предплечьем внутрь и наружу из положения руки в стороны.
6. Круговые движения кистями, сжатыми в кулак, в одну и другую сторону, обеими кистями одновременно и попеременно из положения руки в стороны или вперед.
7. Сжимание и разжимание кистей в кулак из положения руки вперед.
8. Стойка ноги врозь, рывки согнутыми в локтях руками перед грудью с поворотом туловища.
9. Сцепить кисти «в замок» - разминание.
10. Правая рука вверху, левая внизу рывки руками назад.
11. Правая рука вверху, левая внизу - рывками рук назад и в стороны, постепенное (на 8 счетов) изменение положения рук: левая вверху, правая внизу.
12. Стоя лицом к стене - отталкивание обеими руками от стены, постепенно увеличивая расстояние до нее.

13. Упор лежа - отжимание от гимнастической скамейки или от пола, отжимание ноги на гимнастической скамейке.

14. Подтягивание на перекладине хватом сверху или снизу.

#### **Упражнения для мышц туловища:**

1. Ноги на ширине плеч - наклоны, доставая руками пол.

2. Ноги шире плеч - наклоны, доставая пол локтями.

3. Ноги на ширине плеч, наклонившись, руки в стороны - повороты туловища, доставая руками носки ног.

4. Ноги на ширине плеч, руки на поясе - круговые движения тазом.

5. То же, ноги на ширине плеч, руки «в замок» над головой - вращение туловищем, стараясь описать руками большой круг.

6. Наклон назад прогнувшись, доставая руками пятки.

7. Наклон назад прогнувшись, доставая поочередно правой рукой левую пятку и наоборот.

8. Ноги на ширине плеч, руки на поясе - три пружинистых наклона в одну и в другую сторону.

9. То же, что и упражнение, но руки сцеплены вверху над головой.

10. То же, что и упражнение, но с двумя приставными шагами в каждую сторону и доставанием сцепленными руками пола.

11. Ноги на ширине плеч, одна рука вверху, другая внизу - на каждый счет наклоны в стороны с захлестывающим движением руками за спину.

12. Лежа на животе, руки за головой - прогибы назад.

13. Упор сзади - разгибать и сгибать руки, прогибая туловище.

14. Из положения лежа на спине, руки вдоль туловища - наклоны к прямым ногам с возвращением в исходное положение.

15. То же, но руки за головой.

16. То же, но руки вверху.

17. Лежа на спине, руки в стороны - поднимать прямые ноги вверх и опускать поочередно в левую и правую сторону.

18. Ноги на ширине плеч, стоя спиной в 30 - 50 см от стола — не отрывая ног от пола, доставать рукой дальний угол стола.

#### **Упражнения для мышц ног:**

1. Приседания с выносом рук вперед, пятки от пола не отрывать.

2. Руки на поясе - выпад правой ногой, три пружинистых покачивания. То же, выпад левой ногой.

3. То же, но смена ног прыжком.

4. То же, но выпад ногой в сторону.

5. Руки выставлены вперед - поочередные махи, ногами вперед, доставая носками руки.

6. Руки в стороны - поочередные махи ногами в стороны, доставая носками руки.

7. Упор присев, правая нога в сторону - не отрывая рук от пола, прыжком смена ног.

8. Прыжком смена положения - упор присев, упор лежа.

9. Чуть согнуть ноги в коленях, руки положить на колени - круговые вращения в коленных суставах.

10. Руки на поясе, нога на носке - круговые вращения в голеностопном суставе.
11. Отступив на 60 - 80 см от стены и упираясь руками в нее - поднятие на носках.
12. Руки на поясе - из глубокого приседа поочередное «выбрасывание» прямых ног вперед - танец вприсядку.

#### **Комплекс упражнений в движении:**

1. Ходьба.
2. Равномерный бег.
3. В ходьбе - круговые вращения прямых рук в плечевых суставах вперед и назад, постепенно увеличивая амплитуду вращения.
4. То же с подскоками.
5. В ходьбе - рывки прямыми руками назад: правая рука вверх, левая вниз, на каждый шаг смена положения рук.
6. На два шага - рывки руками перед грудью, на третий - руки в стороны, поворот туловища в сторону ноги, сделавшей шаг.
7. Руки в стороны - вращение туловищем в ходьбе: на каждый шаг выполнять вращение влево (вправо), в сторону впереди стоящей ноги, вокруг ее вертикальной оси.
8. В ходьбе - на каждый шаг наклоны вперед, стараясь коснуться руками пола.
9. Руки на поясе, в ходьбе - на каждый шаг наклоны в стороны, наклон выполняйте в сторону впереди стоящей ноги, противоположную руку вверх.
10. Поочередные широкие выпады правой и левой ногой вперед, руки на поясе или «в замке» за головой - несколько пружинистых покачиваний.
11. Руки впереди - на каждый шаг поочередные махи левой и правой ногой вперед, доставая ногой руку.
12. Ходьба в полуприседе или глубоком приседе (гусиный шаг).
13. Прыжки на обеих ногах на месте или с продвижением вперед.
14. Равномерный бег с одновременным разминанием кистей рук.

### **5.3. Специальная физическая подготовка (СФП)**

Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических качеств, специфических для спортсменов-тяжелоатлетов: специальной выносливости, быстроты, ловкости, силовой выносливости.

Упражнения для развития силовой выносливости. Бег в равномерном темпе по равнинной местности с привязанным к поясу утяжелением. Упражнения со штангой предельно малого веса на максимальное количество подъёмов.

Упражнения на развитие быстроты. Бег с высокого и низкого старта на дистанции 30, 60 метров. Челночный бег. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Запрыгивания на подставку, прыжки с места в длину, в высоту.

Упражнения на развитие ловкости. Ходьба по гимнастической скамейке, кувырки. Спрыгивание вниз с возвышения. Упражнения на равновесие. Ходьба в низком приседе со штангой на поднятых руках.

Упражнения для развития силы. Упражнения без отягощения и с отягощением. Сгибание и разгибание рук лежа на гимнастической скамейке. Поднятие туловища из положения лежа. Приседания со штангой на плечах.



#### **5.4.Избранный вид спорта (техничко-тактическая подготовка)**

Данный вид подготовки направлен на обучение спортсмена технике и тактике упражнений в гиревом спорте, и доведение их до совершенства.

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

Одно из главных мест в содержании учебно-тренировочных занятий занимает техническая подготовка. Она предусматривает освоение спортсменами определенных умений, знаний и навыков, без наличия которых невозможно проявить свои способности во время соревнований. Важнейшим фактором спортивного мастерства является совершенное техническое выполнение основных упражнений тяжелой атлетики. Разумеется, не все приемы спортсмена, направлены на подъем штанги, можно считать рациональными. К последним можно отнести наиболее целесообразные способы выполнения двигательных действий, которые позволяют лучше использовать физические возможности, для подъема возможно большего веса.

Техническая подготовка выделяет два основных подхода к технике подготовки тяжелоатлетов: техника классических (соревновательных) упражнений и техника тренировочных упражнений. В программу соревнований по тяжелой атлетике входят классические упражнения: рывок и толчок. Без овладения в совершенстве техникой этих упражнений нельзя достичь высоких результатов. Тяжелоатлет может обладать большой физической силой, но без серьезной работы над техникой нельзя использовать эту силу в полной мере. Для удобства изложения исследователи тяжелой атлетики подразделяют все движения штанги и тела спортсмена при выполнении упражнения на несколько периодов, фаз и элементов. Но следует помнить, что деление это является условным, так как продолжительность активных действий при подъеме штанги, без учета вставания и фиксации, составляет одну-две секунды. Большинство вспомогательных упражнений, используемых в тренировке тяжелоатлета, схожи по структуре и характеру движения с соревновательными упражнениями.

Спортивные результаты в области тяжелой атлетики очень высоки, и для того, чтобы их перекрыть, нужно обладать высоким уровнем всех видов подготовки. Техническая подготовка не может быть заменена ни большой силой, ни скоростью. Спортсмен, имеющий хорошую техническую подготовленность, выполняя спортивное упражнение, может внести ту или иную поправку. Спортивное мастерство в тяжелой атлетике предусматривает выполнение таких навыков, которые определяют определенной изменчивостью двигательных координаций, позволяющих выполнять спортивные упражнения в несколько иных условиях учебно-тренировочной и особенно соревновательной обстановки. Необходимость высокой технической подготовки тяжелоатлетов диктуется также соображениями рационального использования технических приемов. Постоянное совершенствование технического мастерства тяжелоатлетов, использование рациональной техники – необходимое условие достижения рекордных результатов. У спортсменов, хорошо владеющих

спортивной техникой, экономизация энергозатрат обусловлена улучшением координации не только двигательных, но в некоторой мере и вегетативных функций. Эффективность тренировочного процесса в тяжелой атлетике намного повышается, если совершенствование специфических физических качеств сочетается с рациональной техникой подъема штанги в каждом из упражнений, применяемых как в процессе обучения, так и в тренировке. Совершенное владение рациональной техникой движений позволяет, например, при подъеме штанги на грудь для толчка, активно использовать энергию упругой деформации грифа как внешнюю добавку, в значительной степени определяющую конечный результат в этом упражнении.

Целенаправленные способы использования технических приемов в соревновательной деятельности для решения соревновательных задач с учетом правил соревнований, положительных и отрицательных характеристик подготовленности, а также условий среды – называют спортивной тактикой.

Современный период развития спорта характеризуется неуклонным ростом требований к повышению эффективности соревновательной деятельности для спортсменов высокой квалификации. Первостепенное значение, при этом, приобретает умение спортсменов выбрать рациональный тактический вариант выступления и на главных соревнованиях скорректировать свои действия. Вопросы, связанные со стратегической и тактической подготовкой спортсмена и команды в целом, изучались специалистами в области спорта на протяжении многих лет, и, в настоящее время эта проблема вызывает большой научный и практический интерес.

Изучение техники рывка двумя руками: это рывок классический, рывок в полуприсед, рывок в полуприсед из исходного положения гриф ниже и выше уровня колен, рывок в полуприсед с последующим приседанием со штангой вверху на прямых руках, тяга рывковая с помоста и из исходных положений гриф ниже и выше колен, тяга рывковая, затем рывок классический.

Изучение техники подъема штанги на грудь двумя руками: это подъем штанги на грудь из и.п. ноги прямые, подъем штанги на грудь, стоя на подставке, подъем штанги на грудь из и.п. гриф выше КС + из и.п. гриф ниже КС + с помоста (можно стоя на подставке), подъем на грудь в полуприсед средним (широким) хватом, вставание со штангой на груди из полуприседа, вставание со штангой на плечах из полуприседа и т.д.

Изучение техники толчка от груди: это толчок классический, подъем на грудь в полуприсед с помоста и из исходных положений гриф ниже колен, толчок от груди, штанга берется со стоек или из-за головы, тяга толчковая с помоста и из исходных положений гриф ниже и выше колен. 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.

Изучение тактики участия в соревнованиях различного уровня: выполнение классических упражнений на максимальный результат на тренировочных занятиях; командные и индивидуальные действия во время соревнований.

## **5.5. Медицинское обследование**

К лицам, проходящие спортивную подготовку, в соответствии с реализуемой программой предъявляются медицинские требования.

Медицинские показания и рекомендации, включающие следующие исследования:

- оценить спортивную форму человека, его готовность к физическим нагрузкам;
- выявить наличие сопутствующих заболеваний, препятствующих достижению хороших результатов;
- подобрать оптимальный уровень нагрузок и режим тренировок;
- определить факторы риска возникновения на фоне физических нагрузок патологических состояний, в том числе угрожающих жизни – тромбозов, инфарктов, инсультов и т.д.
- дать рекомендации по поддержанию здоровья спортсмена,

В целях предупреждения нарушения здоровья у занимающихся предусматриваются мероприятия:

- медицинское обследование не менее 2-х раз в год;
- дополнительный медицинский осмотр перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы;
- контроль за использованием обучающимися фармакологических средств.

### **5.6. Самостоятельная работа**

Учебно-тренировочный процесс должен учитывать индивидуальные особенности спортсмена, а учебно-тренировочная нагрузка соответствовать его функциональному состоянию в каждый конкретный отрезок времени. Тренировка тем индивидуальнее, чем выше спортивное мастерство и результаты спортсмена.

Одной из основных форм осуществления спортивной подготовки является самостоятельная работа по индивидуальным планам физической и технико-тактической подготовки. Индивидуальный план формируется тренером лично для каждого спортсмена.

При составлении индивидуального плана учитывается степень владения техникой, спортивная квалификация, функциональное состояние и возможности организма, степень утомления после предыдущих тренировок, занятость на производстве или учебе и т.д. Объем и интенсивность учебно-тренировочной нагрузки в зависимости от самочувствия спортсмена (пульса, артериального давления и других показателей врачебного контроля) должны быть строго индивидуальны и постоянно записываться в личный дневник.

Постоянный анализ тренировок, учёт нагрузок, врачебный контроль и самоконтроль, особенно в конце подготовительного и соревновательного периодов, когда интенсивность нагрузки подходит к своему максимуму, помогут предотвратить переутомление (перетренированность), достичь высшей спортивной формы к соревнованиям и укрепить здоровье.

При составлении индивидуального плана как на отдельный период или цикл учебно-тренировочных занятий, так и на каждую тренировку, тренер и спортсмен определяют:

- объем и интенсивность нагрузки;
- количество упражнений и подъёмов;

- количество подъемов около предельных и предельных отягощений;
- нагрузку в каждом упражнении;
- длительность и темп выполнения упражнений;
- количество максимальных и субмаксимальных нагрузок, составляющих 50% и более от предельного результата в классических (соревновательных) упражнениях. При этом обязательно учитывается нагрузка на предыдущих занятиях и степень восстановления после них.

Самостоятельная работа обучающихся контролируется тренером-преподавателем. Для обучающихся среднего и старшего школьного возраста используют такую форму, как дневник самоконтроля, в котором фиксируется:

- выполнение индивидуальных заданий;
- основные показатели самоконтроля (вес, пульс, самочувствие, сон, аппетит, настроение и т.п.);
- использование аудио- и видеоматериалов;
- посещение спортивных мероприятий;
- судейская практика;
- другие виды (формы) самостоятельной работы.

Самостоятельная работа направлена на обеспечение планомерного развития физической подготовленности обучающегося.

### **5.7. Контрольные испытания**

Основной формой контроля является мониторинг по общей и специальной физической подготовке. Инструментарием мониторинга являются контрольно-тестовые упражнения, разработанные с учетом возрастной категории обучающихся и характеризующими уровень развития физических качеств и составленных на основании норм по общей физической подготовке федерального стандарта вида тяжёлая атлетика.

Промежуточная и итоговая аттестация учащихся строится с учетом индивидуальных и возрастных особенностей воспитанников и заключается в определении соответствия уровня подготовки обучающихся требованиям Программы. Промежуточная аттестация проводится в форме сдачи контрольных нормативов по общефизической и специальной физической подготовке в мае (по итогам обучения за год), согласно графику прохождения аттестации по отделениям видов спорта. По окончании обучения по Программе проводится итоговая аттестация. Она проводится в мае текущего года в форме сдачи контрольных нормативов, установленных настоящей Программой.

С целью определения уровня общей физической подготовленности учащихся за основу контрольно переводных нормативов по ОФП и СФП принимаются следующие упражнения, отражающие уровень развития физических качеств:

Таблица 5

## Контрольные нормативы определения уровня ОФП и СФП

Упражнения	Уровень оценки, баллы	Возраст (полных лет)											
		7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Бег 60м, сек.	5	12.8	12.0	11.4	11.0	10.6	10.2	10.0					
	4	13.2	12.8	12.0	11.8	11.4	11.0	10.6					
	3	13.8	13.2	12.8	12.6	12.4	11.8	11.4					
Бег 100м, сек.	5								15.6	15.4	15.2	14.8	14.6
	4								15.8	15.6	15.4	15.2	15.0
	3								16.2	16.0	15.7	15.6	15.5
Прыжок в длину с места, см.	5	135	140	145	150	155	170	180	190	200	205	210	220
	4	125	135	140	145	150	160	170	180	190	195	200	210
	3	115	125	130	135	140	145	155	165	175	180	190	195
Прыжок в высоту с места, см.	5	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100	105
	4	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100
	3	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95
Подтягивание на перекладине, раз.	5	3	4	4	5	5	6	7	8	10	12	14	15
	4	2	3	3	4	4	4	5	6	8	10	12	13
	3	1	1	2	2	3	3	4	4	6	8	10	11
Отжимание из упора лежа, раз.	5	8	10	12	15	18	20	23	6*	8*	10*	12*	14*
	4	5	8	10	12	15	18	20	5*	7*	8*	10*	12*
	3	3	5	8	10	12	15	18	4*	6*	7*	8*	10*

-\* носки ног на высоте 50см

## **6. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

### **6.1. Принципы, средства, методы спортивной тренировки**

#### ***Принципы спортивной тренировки***

- Возрастная адекватность спортивной деятельности;
- Единство общей и специальной подготовки;
- Непрерывность тренировочного процесса;
- Единство постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок;
- Цикличность тренировочного процесса;
- Направленность на максимально возможные достижения, индивидуализация.

#### ***Средства спортивной тренировки***

Основным средством спортивной тренировки являются физические упражнения. Они могут быть разделены на 3 группы:

- общеподготовительные упражнения;
- специально подготовительные упражнения;
- избранные соревновательные упражнения.

#### ***Методы спортивной тренировки***

##### **Общепедагогические:**

- словесные (беседа, рассказ, объяснение);
- наглядные (видеоматериал, наглядные пособия, пример).

##### **Практические:**

- метод строго регламентированного упражнения;
- метод направленный на освоение спортивной техники;
- метод направленный на воспитание физических качеств.
- игровой метод;
- соревновательный метод.

### **6.2. Методические рекомендации по организации и проведению тренировки**

**Цель:** утверждение в выборе спортивной специализации и овладение основами техники, тактики.

##### **Задачи:**

1. Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности, укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, ловкости, гибкости;
2. Обучение основам техники тяжелоатлетическим упражнениям;
3. Начальное обучение тактическим действиям, привитие стойкого интереса к занятиям тяжёлой атлетикой;
4. Подготовка к выполнению нормативных требований.

***Структура занятия*** Учебно-тренировочное занятие строится по типу, типовой структуры занятий.

**Подготовительная часть.** Данная часть учебно-тренировочного занятия вводит детей в работу, которая запланирована, организует их, устанавливает контакт между детьми и преподавателем. Организм спортсмена

подготавливается к выполнению предстоящей физической нагрузке, т. е. к выполнению более сложных упражнений основной части урока. Для содержания первой части урока характерны строевые и порядковые упражнения, быстрая ходьба, легкий бег, прыжки на месте и в продвижении, упражнения на быстроту и точность реакции, на внимание и другие. Главная задача этой части занятия - четкая организация детей, приобретение ими навыков коллективного действия; эти упражнения воспитывают дисциплину, повышают внимание. Не стоит в один урок включать много строевых упражнений и нельзя давать все время одни и те же движения.

Основная часть. Задача основной части занятия - овладение главными, жизненно-необходимыми и специальными навыками, которые содействуют освоению спортивного вида тяжёлая атлетика. Также предусматривает развитие, и совершенствование ориентировки во времени и пространстве, координации движений, силы, быстроты, устойчивости, самостоятельности и других психофизических качеств. Наиболее характерны для этой части урока не только такие традиционные упражнения как ходьба, бег, прыжки, упражнения в равновесии, упражнения для развития быстроты и точности, дыхательные упражнения, но и специальные упражнения. Кроме упражнений для развития общей выносливости, мышечной памяти, применяются упражнения, развивающие творческое мышление.

Заключительная часть. Задачи этой части занятия - завершить работу постепенным снижением нагрузки на организм, привести детей в более спокойное состояние. Основные средства - медленная ходьба, упражнения на восстановления дыхания.

### **6.3. Воспитательная работа**

Важным условием успешной работы со спортсменами является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности юного спортсмена, - итог комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, образовательной школы, коллектива педагогов. В воспитательной работе тренера необходима гибкая и многообразная система воздействий. Выполнение требований должно правильно оцениваться тренером с учетом возрастно-половых и индивидуальных особенностей спортсмена, поощряться или осуждаться.

Использование тренером-преподавателем принципа воспитывающего обучения облегчает решение сложных воспитательных задач, реализация этого принципа проводится по следующим направлениям: воспитание в процессе учебно-тренировочных занятий; создание благоприятной обстановки, положительно влияющей на воспитательный процесс (место проведения занятий, спортивный инвентарь, одежда, личные качества и поведение тренера-преподавателя и т.п.); сочетание воспитательного воздействия в процессе тренировки с планом воспитательных мероприятий, проводимых в группе и с занимающимися своей спортивной школы. 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.

Воспитательными средствами являются:

- Личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;
- Высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- Атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества, дружный коллектив.

#### **6.4. Психологическая подготовка**

*Общая психологическая подготовка* осуществляется в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении всего многолетнего периода спортивной подготовки, в ее задачи входит:

- Воспитание высоконравственной личности спортсмена;
- Развитие процессов восприятия (совершенствования умения пользоваться периферическим зрением, развития глубинного зрения (глазомера), точности восприятия движений и т.д.);
- Развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;
- Развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения;
- Развитие способности управлять своими эмоциями;
- Развитие волевых качеств.

*Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям* состоит в следующем:

- Осознание тяжелоатлетом задач на предстоящие соревнования;
- Изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время и место, освещенность, температура и т.п.);
- Изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учетом этих особенностей;
- Осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;
- Преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящим выступлением;
- Формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач.

Спокойное, ровное, уверенное поведение тренера является одним из важных моментов, направленных на создание психологической мобилизации тяжелоатлета к предстоящему выступлению, а также в процессе самих соревнований. В заключение следует отметить, что вся психологическая подготовка должна проводиться с учетом индивидуальных особенностей тяжелоатлетов.

#### **6.5. Материально-технические условия**

Для тренировок по тяжёлой атлетике, нацеленных на достижение максимально возможного результата необходимо:

- спортивный зал, площадь которого должна быть не менее 4 м<sup>2</sup> на одного занимающегося, высота потолка должна составлять не менее 3 метров;



- комната для переодевания (раздельно для девочек и мальчиков);
- комната для хранения инвентаря и оборудования;
- тяжелоатлетические помосты – 5 штук;
- гриф штанги – 10 штук;
- диски для штанги от 5 до 20 кг – 20 штук;
- гири весом от 6 до 16 кг - 10 штук;
- набивные мячи – 5 штук;
- мячи баскетбольные – до 5 штук;
- мячи волейбольные – до 5 штук;
- скакалки, 10 штук;
- перекладины для подтягивания в висе – 3 штук;
- гимнастические маты – 4 штук;
- секундомер;
- часы настенные или электронные часы;
- свисток;
- планшет магнитный.

## **7. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ И СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

### **7.1.Список литературных источников**

1. Федеральный закон РФ от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с последними изменениями и дополнениями от 23 июля 2013 г.).
2. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта тяжелая атлетика (утв. приказом Министерства спорта РФ от 09 ноября 2022 г. № 949).
3. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации (утв. приказом Министерства спорта РФ от 24 октября 2012 г. №325).
4. Программа развития тяжелой атлетики в Российской Федерации на 2013 – 2020 годы. – М., 2013. – 158 с.
5. СанПиН 1567-76 (от 08.06.2004 г.). Физкультура и спорт. Требования.
6. СанПиН 2.4.3.1186-03. О допуске к занятиям физической культурой и спортом и распределении занимающихся по группам.
7. Скотников В.Ф., Смирнов В.Е., Якубенко Я.Э. Тяжелая атлетика: примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ. – М., 2005.

### **7.2. Дополнительная литература**

1. Бережанский В.О. Специальная физическая подготовка квалифицированных тяжелоатлетов: Автореф. дисс. канд. пед. наук. - Львов, 2006. – 20 с.
2. Верхошанский Ю.В. Принципы организации тренировки спортсменов высокого класса в годичном цикле // Теория и практика физической культуры. - 2006. - №2. - С. 24-31.
3. Дворкин Л.С. Силовые единоборства. Атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт. – Ростов на Дону: Феникс, 2001. – 384 с.
4. Дворкин Л.С. Подготовка юного тяжелоатлета. - Москва, Советский спорт, 2006. – 338 с.
5. Кубаткин В.П. Спортивная тренировка как предмет системного исследования / В.П. Кубаткин // Теория и практика физической культуры. - 2003. - №1. - С. 28-31.
6. Марченко В.В. Особенности тренировки квалифицированных тяжелоатлетов / В.В. Марченко, В.Н. Рогозян. // Теория и практика физической культуры. - 2004. - № 2. - С. 33-36.
7. Медведев А.С., Скотников В.Ф., Смирнов В.Е., Денискин В.Н.. Объем и интенсивность тренировочной нагрузки в основных группах упражнений у сильнейших тяжелоатлетов мира в зависимости от массы тела и этапа подготовки: Учебное пособие для спортсменов и тренеров ВШТ, ФПК. – М., 1996.
8. Медико-биологические проблемы физической культуры и спорта в современных условиях (по материалам одноименной Международной

- научно-практической конференции) // Теория и практика физической культуры. - 2004. - № 2. - С. 62-63.
9. Основы спортивной тренировки: Учебно – методическое пособие. – Волгоград: Издательство Волгоградского государственного университета, 2001. – 88 с.
  10. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов - К.: Олимпийская литература, 2004. - 808 с.
  11. Смолевский В.М. Централизованная тренировка (подготовка) спортсменов высшего класса: принципы, организация и методы реализации / В.М. Смолевский // Теория и практика физической культуры. - 2003. - № 5. - С. 28-32.
  12. Спортивная подготовка тяжелоатлетов. Механизмы адаптации. – М.: Изд. «Теория и практика физической культуры», 2005. – 260 с.

### **7.3. Перечень аудиовизуальных средств**

Аудиовизуальные средства обучения (АВСО) - особая группа технических средств обучения, получивших наиболее широкое распространение в учебном процессе, включающая экранные и звуковые пособия, предназначенные для предъявления зрительной и слуховой информации.

- Видеозаписи с соревнований различного уровня.
- Презентации по различным темам: антидопинг, технология спорта, подготовка тяжелоатлета, профилактика травматизма в спорте, история тяжелой атлетики.
- Компьютерная программа «Атлет», предназначенная для автоматизации введения записей и последующего анализа тренировочных программ тяжелоатлета.
- Аппаратно-программный комплекс для тяжёлой атлетики (предназначен для визуализации, фото фиксации тренировочного процесса и соревнований, ведения статистики), с программным обеспечением WLF-1

### **7.4. Перечень Интернет-ресурсов**

#### Международные:

1. Международная Федерация тяжелой атлетики – «<http://www.iwf.net>»
2. Европейская Федерация тяжелой атлетики – «<http://www.ewfed.com>»
3. Международный Олимпийский Комитет – «<http://www.olympic.org>»
4. ВАДА (Всемирное антидопинговое агентство) – «<http://www.wada-ama.org>»

#### Всероссийские:

1. Мин. спорта Российской Федерации - «<http://www.minsport.gov.ru>»
2. Олимпийский Комитет России – «<http://olympic.ru>»
3. Федерация тяжелой атлетики России – «<http://www.rfwf.ru>»
4. РУСАДА (Независимая Национальная антидопинговая организация) – «<http://www.rusada.ru/>»

Региональные:

1. Министерство физической культуры и спорта Краснодарского края – «<http://www.kubansport.ru>»;
2. Официальный сайт ГБУ КК «ЦСП по тяжелой атлетике» - «<http://тяжелая-атлетика.спорт-школы.рф>»

Разное:

1. Журнал "Олимп" – «<http://www.olympsport.ru>»
2. Спортивный клуб "Шатой" – «<http://wsport.free.fr/weightlifting.htm>»
3. Мир тяжелой атлетики – «<http://heida.ru>»
4. Новости – «<http://news.sportbox.ru>», «<http://rsport.ru/weightlifting>»
5. Группа спортивного сообщества «Тяжелая атлетика Краснодарского края» - «<http://www.odnoklassniki.ru/group51661420429448>»