

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа олимпийского резерва «Молодость»
Старооскольского городского округа

СОГЛАСОВАНО
на заседании педагогического совета
МБУ ДО СШОР «Молодость»
Протокол № 1 от 22.09.2024г.

Утверждена:
приказом МБУ ДО СШОР
«Молодость»
Приказ № 02-01/187
от 30.09.2024г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ
НАПРАВЛЕННОСТИ
«ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА»**

Возраст занимающихся: с 9 лет

Разработчики: тренеры-
преподаватели по тяжелой атлетике
МБУ ДО СШОР «Молодость»,
Лесина В.Ф., инструктор-методист

Рецензент: Павлова И.А., заместитель
директора МБУ ДО СШОР «Молодость»

Старый Оскол
2024 год

СОДЕРЖАНИЕ

1.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
2.	Организация и планирование тренировочного процесса	4
2.1.	Тренировочный план.....	5
2.2.	Тематический план.....	6
3.	Содержание программы.....	7
3.1.	<i>ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.....</i>	7
3.2.	<i>ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.....</i>	8
3.3.	<i>Специальная физическая подготовка.....</i>	9
3.4.	<i>Технико-тактическая подготовка.....</i>	10
3.5.	<i>ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ.....</i>	10
3.6.	<i>ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА.....</i>	11
3.7.	<i>Требования к усвоению программы ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ.....</i>	11
4.	Методическое обеспечение программы.....	13
4.1.	<i>Структура и содержание тренировок.....</i>	14
4.2.	<i>Рекомендации по воспитанию физических качеств.....</i>	15
4.3.	<i>Использование подвижных игр на тренировочном занятии.....</i>	16
4.4.	<i>ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ.....</i>	18
5.	Перечень информационного обеспечения.....	19

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа по тяжелой атлетике подготовлена на основе примерной программы спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ (авторы В.Ф.Скотников, В.Е.Смирнов, Я.Э.Якубенко), допущенной Федеральным агентством по физической культуре и спорту.

Программа сохраняет преемственность подходов и принципов, содержит необходимые данные, отвечающие современным требованиям и условиям работы тренеров спортивной школы.

Основная направленность общеразвивающей программы выражается в следующем:

- содействие гармоническому физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья учащихся;
- овладение основными двигательными действиями;
- воспитание основных двигательных качеств;
- формирование знаний в сфере физической культуры и спорта;
- воспитание волевых и морально-этических качеств, социальной активности у учащихся.

Нормативный срок освоения программы – 3 года. Программой предусмотрена организация учебно-тренировочного процесса на спортивно-оздоровительном этапе от 1 года до 3 лет. В зависимости от физической подготовки учебно-тренировочный процесс должен быть направлен на решение следующих основных задач:

На спортивно-оздоровительном этапе: укрепление здоровья и закаливание организма, всестороннее физическое развитие, обучение технике тяжелоатлетических упражнений, формирование интереса к тяжелоатлетическому спорту, воспитание моральных и волевых качеств, приобретение первого опыта участия в соревнованиях и начальных навыков работы в качестве ассистента судей и тренера, выполнить контрольно-переводные нормативы.

Продолжительность одного занятия на спортивно-оздоровительном этапе не должна превышать двух академических часов.

1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

Учебно-тренировочный план программы «Тяжелая атлетика»

Этап подготовки	Учебно-тренировочный год	Возраст учащихся (лет)	Максимальный объем учебно-тренировочной нагрузки (час/нед.)	Годовая учебно-тренировочная нагрузка на 46 недель
Спортивно-оздоровительный	1	6-8	2	92
	2		2	92
	3		2	92

Комплектование учебно-тренировочных групп и порядок перевода учащихся

Учебно-тренировочные группы комплектуются с учетом возраста, спортивной и физической подготовленности.

На спортивно-оздоровительный этап зачисляются учащиеся в возрасте 9 лет, желающие заниматься тяжелой атлетикой, а также спортсмены, перешедшие из других

видов спорта, проявившие способности к тяжелой атлетике и отвечающие требованиям по уровню общей физической подготовленности для поступления в спортивные школы.

В отдельных случаях учащиеся, не отвечающие соответствующим требованиям, могут быть зачислены в спортивно-оздоровительную группу в порядке исключения по решению тренерско-педагогического совета при условии, что эти учащиеся имеют определенный разряд и физические данные, позволяющие достичь требуемого уровня спортивной подготовки в течение учебно-тренировочного года.

В случае, если спортсмен имеет более высокий разряд, чем члены его учебно-тренировочной группы, и успешно справляется с учебно-тренировочными нагрузками, он может быть переведен на следующий год обучения с согласия тренерско-педагогического совета и с разрешения врача.

Перевод учащихся на следующий учебно-тренировочный год обуславливаются стажем занятий, выполнением контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, уровнем спортивных результатов.

2. Планирование и учет учебно-тренировочного процесса

Планирование учебно-тренировочных занятий и распределение материала в группах проводится на основании учебно-тренировочного плана и годового плана-графика распределения учебно-тренировочных часов, которые предусматривают круглогодичную организацию учебно-тренировочных занятий.

Учебно-тренировочным планом предусматриваются теоретические и практические занятия, сдача контрольных нормативов, прохождение тренерской и судейской практики, восстановительные мероприятия и участие в соревнованиях.

Основными формами проведения учебно-тренировочной работы в спортивных школах являются:

- групповые теоретические занятия в виде бесед тренеров-преподавателей, врачей, лекций специалистов по темам, изложенным в программе (по каждой теме тренер-преподаватель предлагает учащимся список литературы и перечень вопросов для проведения зачета);

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

- индивидуальные занятия в соответствии с планами и заданиями, установленными для спортсменов;

- участие тяжелоатлетов в спортивных соревнованиях и восстановительных мероприятиях;

- учебно-тренировочные занятия, проводимые в спортивно-оздоровительных лагерях;

- просмотр и методический разбор учебных видеофильмов, крупных спортивных соревнований;

- тренерская и судейская практика.

В процессе теоретических и практических занятий учащиеся должны получить знания и навыки тренера-общественника и судьи по спорту.

На теоретических занятиях учащиеся 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 учащиеся овладевают техникой тяжелоатлетических упражнений, развивают свои физические качества, приобретают инструкторские и судейские навыки, выполняют контрольные нормативы. Участие в соревнованиях организуется в соответствии с годовым календарным планом.

Годичный цикл учебно-тренировочных занятий в группах подразделяется на подготовительные, соревновательные и переходно-восстановительные этапы.

На основании устава спортивной школы учебно-тренировочный план разрабатывается из расчета 46 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы и тренировок в спортивно-оздоровительном лагере, по индивидуальным планам учащихся на период их активного отдыха.

С увеличением общего годового объема часов изменяется по годам обучения соотношение времени на различные виды подготовки, определяется процентное соотношение ОФП и СФП. Повышается удельный вес нагрузки на спортивно-техническую, специальную физическую, психологическую подготовку.

Распределение времени в учебно-тренировочном плане на основные разделы подготовки по годам осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней подготовки.

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 учебно-тренировочного процесса. Объективной основой периодизации тренировки являются закономерности развития спортивной формы. В соответствии с этим годичный цикл тренировки тяжелоатлетов подразделяется на три периода: подготовительный (период приобретения спортивной формы), соревновательный (период относительной стабилизации спортивной формы и реализации ее в спортивных достижениях), переходный (период временной утраты спортивной формы). Продолжительность каждого периода годичного цикла тренировки зависит от возрастных особенностей и квалификации спортсмена, специфики планирования учебного процесса в общеобразовательной школе (начало и окончание учебных занятий, продолжительность летних и зимних каникул, сроки экзаменов), календаря спортивно-массовых мероприятий.

2.1. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Спортивно-оздоровительный этап

На спортивно-оздоровительном этапе подготовки периодизация учебно-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.

Примерный план-график распределения учебно-тренировочных часов на 46 недель в спортивно-оздоровительных группах

№ п/п	Разделы подготовки	Часов
1.	Теоретическая подготовка	8
2.	Общая физическая подготовка	59
3.	Специальная физическая подготовка	23
4.	Участие в соревнованиях	2
Общее количество часов		92

*Занимающиеся допускаются к соревновательной практике только по личному желанию.

Примерный годовой план распределения учебных часов

Месяцы	Количество часов	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь
Виды подготовки													
1. Теоретическая подготовка	20	4	3	3	3	3	2	2					
1.1. История развития тяжелой атлетики	3		1		1	1							
1.2. Гигиенические знания и навыки	3	1		1		1							
1.3. Правила соревнований	3	1		1		1							
1.4. Оборудование и инвентарь	3	1			1		1						
1.5. Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи, основы спортивного массажа	4	1	1		1		1						
1.6. Основы техники выполнения упражнений тяжелой атлетики	4	1		1		1		1					
2. Общефизическая подготовка	191	21	21	21	21	21	21	21	22				22
3. Специальная физическая подготовка	65	8	8	7	7	7	7	7	7				7
4. Участие в соревнованиях													
Всего часов:	276	33	32	31	31	31	30	30	29				29

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

3.1. Организационно-методические указания

Учебно-тренировочный материал представлен по видам подготовки: технико-тактической, физической, психологической, методической и соревновательной. В технико-тактической подготовке предусматривается изучение техники тяжелоатлетических упражнений, а также рассматриваются варианты ведения тактической борьбы на помосте в зависимости от реально складывающейся ситуации на соревнованиях, рассматриваются наиболее показательные моменты соревновательной борьбы ведущих тяжелоатлетов прошлого и современного этапов развития тяжелоатлетического спорта посредством анализа видеоматериалов и протоколов соревнований. 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. Методическая подготовка содержит материалы по теории и методике тяжелой атлетики и судейской практике. Раздел рекреации представлен материалами по восстановительным мероприятиям.

В нормативной части излагаются параметры зачетных требований по основным разделам подготовки по годам, учебно-тренировочный план и планы-графики расчета учебно-тренировочных часов по годам.

Для достижения физического и нравственного совершенства необходимо решить следующие задачи: образовательные, воспитательные и оздоровительные. Образовательные задачи состоят из усвоения теоретических и методических основ тяжелой атлетики, овладения двигательной культурой рывка и толчка штанги, основными принципами подготовки к соревнованиям.

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 учащиеся овладевают знаниями по истории вида спорта, способами наблюдения и другими необходимыми профессиональными навыками, осваивают методические основы планирования, методов тренировки, анализа критериев и параметров учебно-тренировочных нагрузок.

Занятия подразделяются на учебные, тренировочные, контрольные и модельные, рекреационные, а соревнования - на основные, отборочные и контрольные.

На учебных 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.

Тренировочные занятия представляют собой тип занятий, объединяющий учебные и тренировочные занятия. В них осваивают новый учебный материал и закрепляют пройденный.

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

Модельные занятия предусматривают соответствие содержания занятий с программой предстоящих соревнований, их регламентом и контингентом участников.

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.

Рекреационные занятия характеризуются малыми объемами, низкой интенсивностью, а также эмоциональной разгрузкой. Практикуются также прогулки по лесу (парку), бальнеологические процедуры, применение массажа, душа, ванн, использование бассейна, помещения для гигиенического сна, музыка и др.

На практических занятиях решаются вопросы обучения двигательным действиям и воспитанию необходимых физических качеств. В данном случае важное значение имеет разминка, включающая различные упражнения - для разных групп мышц, акробатические элементы, бег, прыжки и имитационные упражнения техники рывка и толчка с металлической палкой.

Культура поведения, доброжелательность старших по отношению к младшим, примеры трудолюбия, скромности и честности играют большую роль в спортивной биографии занимающихся тяжелой атлетикой. Равные права и единые требования к

спортсменам облегчают построение педагогического обучения и повышают его эффективность.

Ознакомление с двигательным действием должно происходить в соответствии с принципом сознательности и активности с помощью рассказа, объяснения, демонстрации и практического опробования (в целом или по частям), что позволяет выделить и использовать имеющиеся в двигательном опыте тяжелоатлета готовые элементы и подсистемы координации, которые должны служить предпосылкой для построения движения.

Обучение двигательным действиям представляет собой процесс познания процесса системы движений, входящих в состав конкретного действия, и закономерности связей между ними. Это относится как к форме, так и к содержанию двигательных действий.

Классификация видов тренировки

№ п/п	Вид тренировки	Действия тренера и спортсмена
1.	Сообщающий	1. Тренер сообщает информацию 2. Спортсмен слушает, воспринимает, копирует способ действия, выполняет задание
2.	Программированный	1. Тренер предлагает программу, расчлененный учебный материал по дозам (шкалам) 2. Контроль тренера и самоконтроль тяжелоатлета. Атлет усваивает информацию последовательно, по частям
3.	Проблемный	1. Тренер ставит проблему, выделяет ее основные части 2. Тренер заинтересовывает (вскрывает противоречие), тяжелоатлет формирует побудительные стимулы к решению проблемы 3. Тяжелоатлет осознает, понимает проблемную ситуацию, осуществляет поиск ответа, обеспечивает процесс разрешения проблемы, получает результат, усваивает знания, вырабатывает способ их приобретения
4.	Игровой	1. Присвоение ролей субъектов обучения, игровой эксперимент, результат, обсуждение, выводы
5.	Самостоятельный	1. Тяжелоатлет находит, осознает, творчески преобразовывает, усваивает, применяет, вырабатывает способы формирования умений, использует знания, умения и навыки в практике

На этапе первоначального изучения двигательного действия ведущими методами являются расчлененное разучивание его отдельных частей и применение систем подводящих упражнений. Целостное воспроизведение движения играет ведущую роль по мере того, как спортсмен овладевает его частями.

На этапе детализированного разучивания применяются формы словесных методов в определенной логической последовательности: разбор, анализ, самоотчет. С целью

углубленного осмысления действия используются формы зрительной и двигательной наглядности.

В дальнейшем происходит переход ведущей роли управления движениями к двигательному анализатору и связанное с этим «сужение ведущей афферентации», что затем позволяет исключить зрительный контроль над движением.

2.2. Годичный цикл подготовки

Планирование годичного цикла тренировки учащихся спортивных школ определяется:

1. задачами, поставленными в годичном цикле;
2. закономерностями развития и становления спортивной формы;
3. календарем спортивных соревнований.

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

Этап отбора на спортивно-оздоровительный этап. Периодизация учебно-тренировочного процесса носит условный характер, основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием главным образом средств ОФП, освоению технических элементов и формированию навыков. По окончании годичного цикла тренировки тяжелоатлеты должны выполнить нормативные требования по физической подготовке.

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

Методические ошибки: отсутствие разносторонней подготовки, пренебрежительное отношение к техническому мастерству, форсирование тренировочного процесса и т.п., что трудно исправить в дальнейшем.

ОФП на этом этапе должно отводиться до 40-50% всего времени.

Современные взгляды на основы построения спортивной тренировки связаны с признанием трех уровней в ее структуре:

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

Многолетняя тренировочная нагрузка в тяжелой атлетике делится на два этапа. На первом этапе длительностью в среднем от 6 до 8 лет происходит приспособление организма спортсмена к растущему объему и интенсивности нагрузки, что является ведущим фактором в программе спортивных достижений. Практика показала, что если спортсмен стремится выделять «ударные» годы по объему нагрузки для создания так называемого фундамента будущих результатов, то это, как правило, приводит к снижению темпов прогресса или к задержке роста спортивно-технического мастерства. Первоочередной задачей всегда будет определение оптимального среднетренировочного

веса, для достижения планируемого результата, исходя из индивидуального коэффициента интенсивности (КИМ - отношение месячного среднетренировочного веса к результату в двоеборье, %). Учитывая практический опыт и имеющиеся сведения, можно рекомендовать три основных варианта ежегодного прироста объема нагрузки па 6-летний период (при исходном годовом объеме 7000 ПШ): при 10% прирост составит 7700,8470,9320, 10 250,11 370 и 12 510 ПШ; при 20%- 8400,10 080, 12 000, 14 400, 17 360 и 20 820 ПШ; при 30% - 9100, 11 830, 15 380, 20 000, 26 000 и 33 800 ПШ. Естественно, что в практике в зависимости от индивидуальных особенностей атлетов могут встречаться и комбинированные варианты прироста объема тренировочной нагрузки. Например, в первые годы тренировки приросты больше, а в последующие - меньше.

2.5. Программа теоретических занятий

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций. Материал распределяется на весь период занятий. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст учащихся 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.

Тематический план

№ п/п	Разделы программы	Часы учебного времени
1.	<i>Теоретическая подготовка:</i>	20
	1. История развития тяжелой атлетики. История зарождения тяжелой атлетики в мире, России. Первые соревнования тяжелоатлетов в России. Международные соревнования тяжелоатлетов с участием Российских спортсменов. История Развития тяжелой атлетики в городе. Ведущие спортсмены города.	3
	2. Гигиенические знания и навыки. Гигиена – отрасль медицины, изучающая влияние разнообразных факторов внешней среды на здоровье человека, его работоспособность и продолжительность жизни. Рациональное питание. Гигиена сна. Уход за кожей, полостью рта. Вред курения, алкоголя, наркотиков. Значение утренней зарядки, тренировки. Режим, его значение для спортсмена в период тренировок и при участии в соревнованиях.	3
	3. Правила соревнований. Форма тяжелоатлета. Команды судьи на ринге. Жесты судьи, боковые судьи. Ритуал перед началом выхода на помост. Правила определения победителя. Возрастные группы. Весовые категории. Единая Всероссийская спортивная классификация.	3
	4. Оборудование и инвентарь. Зал тяжелой атлетики. Помост. Размеры. Инвентарь. Уход и бережное отношение к спортивным сооружениям, инвентарю. Правила поведения в спортсооружениях, на тренировках. Соблюдение техники безопасности.	3
	5. Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи, основы спортивного массажа. Понятие о врачебном контроле и его роли для тяжелоатлета. Самоконтроль как важное средство, дополняющее врачебный контроль.	4
	6. Основы техники выполнения упражнений тяжелоатлета. Техника	4

	выполнения упражнений в тяжелой атлетике. Человек как биомеханическая система. Биомеханические звенья человеческого тела. Скоростно-силовые характеристики сокращения мышц. Влияние анатомических и антропометрических данных. Гибкость.	
2.	<i>Общая физическая подготовка</i>	<i>191</i>
	<i>Медленный бег</i>	15
	<i>Строевые упражнения.</i>	15
	<i>Общеразвивающие упражнения:</i> на месте с деревянной палочкой и без неё	25
	<i>Упражнения на развитие выносливости.</i> Упражнения со скалкой в заданном темпе. Кроссовый бег до 1 км.	15
	<i>Упражнения на развитие быстроты.</i> Скоростные уходы рывковые в сед, скоростные уходы толчковые в сед с груди	20
	<i>Упражнения для развития ловкости.</i> Упражнения с элементами легкой атлетики. Прыжковые упражнения на гимнастической скамейке.	10
	<i>Упражнения для развития силы.</i> Сгибание и разгибание рук в упорах о предметы на разной высоте (гимнастическую стенку, гимнастическую скамейку), от пола. Упражнения на перекладине, гимнастической стенке: подтягивание на руках, поднимание ног до угла 90° и др. Упражнения на развитие силы мышц спины и брюшного пресса.	20
	<i>Упражнения на развитие гибкости.</i> Пружинистые наклоны туловища вперед, в стороны, назад из различных исходных положений. Круговые движения туловищем, повороты с движением и без движения руками и ногами. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов. Отведение ног и рук в различных упражнениях, из различных исходных положений, на месте и в движении.	27
	<i>Упражнения на расслабление мышц.</i> Махи руками и ногами, расслабляя мышцы при взмахе вперед, назад, в стороны. Махи руками (свободно опущенными) расслабляя мышцы при повороте туловища. Наклоны вперед, в стороны, медленный бег, расслабляя мышцы плечевого пояса и рук. Встряхивание рук, ног на месте и в движении. Глубокий вдох и продолжительный выдох. Самомассаж.	26
	<i>Подвижные игры, эстафеты.</i>	18
3.	<i>Специальная физическая подготовка</i>	<i>65</i>
	<i>Специальные упражнения, относящиеся к тяжелой атлетике</i>	35
	<i>Специальные упражнения для развития гибкости.</i> Растяжка	30

2.6. Воспитательная работа

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

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения спортсмена во время учебно-тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера-преподавателя 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-преподавателя, отличное поведение на учебно-тренировочных занятиях, в школе и дома - на все это должен постоянно обращать внимание тренер-преподаватель. 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.

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

Воспитание волевых качеств - одна из важнейших задач в деятельности тренера-преподавателя. 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.

При подготовке тяжелоатлета следует знать, что воспитательная работа - это сложный и многогранный процесс, включающий различные виды воспитания.

Виды воспитания

Политическое: воспитание патриотизма, любви к Родине и верности Отечеству.

Профессионально-спортивное: развитие волевых и физических качеств в тяжелой атлетике; воспитание эмоционально-волевой устойчивости к неблагоприятным факторам, способности переносить большие физические и психические нагрузки.

Нравственное: воспитание преданности и любви к Отечеству; развитие чувства долга, чести, воспитание интернационализма, дружбы к товарищам по команде; уважение к тренеру; приобщение к истории, традициям тяжелоатлетического спорта.

Правовое: воспитание законопослушности; формирование неприятия нарушений спортивной дисциплины; развитие потребности в здоровом образе жизни.

Воспитание спортивного коллектива:

- варианты взаимодействия коллектива и личности спортсмена;
- повышение знаний тренера-преподавателя о коллективе;
- формирование личности спортсмена;
- изучение спортсмена как члена коллектива;
- изучение учебной группы как коллектива;
- изучение среды коллектива (семья, школа, внешкольное учреждение) - межличностные отношения в коллективе, деловое взаимодействие, гражданское взаимодействие;
- управление коллективом - изучение тренером-преподавателем личностных свойств спортсменов, изучение состояний коллектива, регулирование отношений в коллективе, изучение общения спортсменов.

2.7. 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 рывка и толчка»;
- формирование межличностных отношений в спортивном коллективе.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности учащегося и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру-преподавателю следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на тяжелоатлетов, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности.

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 вводной части учебно-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.

СОДЕРЖАНИЕ И СТРУКТУРА ПОДГОТОВКИ НА СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ

Работа с молодыми атлетами начинается с 6-летнего возраста в СОГ.

На рассматриваемом этапе подготовки учебно-тренировочный процесс включает 64 разновидности специальных тяжелоатлетических упражнений.

Спортивно-оздоровительный этап

На спортивно-оздоровительном этапе (первые три месяца) предусмотрено выполнение 23 упражнений, на последующих циклах - по 37. Небольшое количество упражнений должно способствовать более прочному освоению основ рациональной техники рывка и толчка и формировать более серьезное отношение к разносторонней подготовке. Сначала основное внимание уделяется усвоению упражнений по частям, далее - целостному выполнению рывка и толчка.

После окончания отбора и комплектования групп приступают к освоению первых 23 упражнений. **В первую** неделю проходят все рывковые упражнения, **во вторую** - толчок от груди и швунг толчковый (штанга берется со стоек), **в третью** - объем упражнений расширяется с привлечением подъема штанги на грудь в полуприсед и в разножку, а также за счет тяг толчковых; **в четвертую** - в процесс обучения включаются 23 упражнения. В ноябре и декабре происходит дальнейшее закрепление техники первоначального комплекса упражнений.

В ходе освоения техники рывка и толчка следует строго придерживаться рациональных поз в граничные моменты фаз. В конце 12-недельного цикла проводятся первые контрольные соревнования для оценки степени освоения техники рывка и толчка.

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

Оптимальным считается вес, который можно уверенно поднять 5-6 раз подряд. В каждом упражнении планируется до 6 подходов на постоянный вес, 3-4 подъема за подход. Существуют и другие ориентиры. В рывковых упражнениях отягощение составляет 40-50% от собственного веса, в толчковых - на 10-15 кг больше, чем в рывковых (в упражнении 4-6 подходов, 4-5 подъемов за подход). В тягах отягощение составляет 100% от соответствующего упражнения или на 10-15 кг больше. Количество повторений и подходов - как в рывковых и толчковых упражнениях. В приседаниях со штангой на плечах (груди) вес отягощения составляет 100% от толчка или на 10-20 кг больше, 4-6 подходов, 4-8 повторений за подход. В жимовых упражнениях ориентировочно 100% от результата в рывке либо на 5-10 кг больше; 4-6 подходов по 4-10 повторений за подход. В дополнительных упражнениях (в данном случае наклоны с отягощением на «козле») 4-6 подходов по 4-6 повторений.

Содержание основной части тренировок в первом календарном году

На данном этапе запланировано 38 упражнений. В первые пять месяцев (январь - май) количество (23) 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. Затем через полтора месяца (в середине мая) или в начале летних каникул необходимо провести итоговые соревнования. Следующие квалификационные соревнования целесообразно проводить в начале ноября.

Содержание основной части тренировок в первом календарном году

Общее количество упражнений за год остается практически прежним - 37, однако распределение состава средств по месячным циклам более разнообразно, с чередованием акцента (в ряде подводящих рывковых и толчковых упражнений) на исходных положениях гриф выше или ниже коленных суставов (КС).

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

Содержание программы для спортсменов 3-го календарного года

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 два отборочных соревнования, как у высококвалифицированных спортсменов.

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 - в зависимости от дня выступления в соответствующей весовой категории каждый атлет должен быть подведен ко дню выхода на помост.

За предыдущие 2 года спортсмены должны были хорошо освоить классический рывок и толчок, в основном пофазно. На данном этапе внимание акцентируется на закреплении целостного выполнения этих соревновательных упражнений. Включение подъема штанги в классическом рывке и толчке 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 **ГНП** в подводящих рывковых и толчковых 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 рывковых и толчковых упражнениях составляет в среднем 69% (65-75%), количество субмаксимальных и максимальных (90-100%) подъемов в рывковых и толчковых упражнениях для **ГНП** - от 100 до 200, на следующие 2 года подготовки - 200-300 **КПШ**.

В **ГНП** запланировано в среднем по три тренировки в неделю, далее - до пяти. Количество упражнений - от 3 до 6. В каждом упражнении до 6-8 подходов. Величина колебания нагрузки между тренировками и недельными циклами незначительная. В летнее время одна из тренировок в недельном цикле целиком посвящена ОФП.

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 учебно-тренировочном процессе важную роль. В этот период 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, особенно в СОГ. 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.

Контрольно-переводные нормативы по общефизической подготовке

Спортивно-оздоровительный этап

Прыжок в длину с места (см)

Год обучения	Показатели	
	Норматив контрольный	Норматив переводной
Юноши		
1	145	155
2	150	160
3	155	165
Девушки		
1	135	145
2	140	150
3	145	155

Подтягивание на перекладине (количество раз)

Год обучения	Показатели	
	Норматив контрольный	Норматив переводной
Юноши		
1	4	6
2	6	8
3	8	10

Подтягивание на перекладине (количество раз)

Год обучения	Показатели	
	Норматив контрольный	Норматив переводной
Юноши		
1	8	11
2	9	14
3	11	16
4	13	18

Специальная физическая подготовка

Спортивно-оздоровительный этап

Приседание со штангой на плечах (в процентах от собственного веса)

Год обучения	Показатели	
	Норматив контрольный	Норматив переводной

Юноши		
1	35%	45%
2	45 %	55-60 %
3	50 %	65-70 %
Девушки		
1	-	-
2	30 %	40 %
3	35 %	45 %

Рывок двумя руками в полуприсед (в процентах от собственного веса)

Год обучения	Показатели	
	Норматив контрольный	Норматив переводной
Юноши		
1	-	-
2	20%	30 %
3	25%	40%

Подъем штанги на грудь и швунг толчковый (в процентах от собственного веса)

Год обучения	Показатели	
	Норматив контрольный	Норматив переводной
Юноши		
1	-	-
2	35%	45%
3	45%	55%

Список литературы

1. Скотников В.Ф., Смирнов В.Е., Якубенко Я.Э. Тяжелая атлетика: примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ. Москва, 2005.