

Структурное подразделение дополнительного образования « Дом
детского и юношеского творчества «Успех» город Жигулевск »
государственного бюджетного общеобразовательного учреждения
Самарской области средней общеобразовательной школы №14 имени
полного кавалера ордена Славы Николая Георгиевича Касьянова
города Жигулевск

Утверждаю:

Руководитель

СП ДО «ДДЮТ «Успех»:

_____ О.Д. Трошенкова
20 июня 2025 г.

Принята на заседании
педагогического совета
от 20 июня 2025г.
Протокол №9

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Тяжелая атлетика»
физкультурно- спортивной направленности
Возраст обучающихся: 10-17 лет
Срок реализации: 1год

Разработчик:
Гущина Ирина Николаевна-
тренер- преподаватель

г. Жигулёвск, 2025г.

Краткая аннотация

Из всех видов спортивных состязаний одним из древнейших является поднимание тяжестей. Это занятие столь же естественное, как ходьба, бег, борьба, метания. Уже на заре человечества возник культ силы. Не случайно у всех народов мира есть сказания, мифы и легенды о подвигах богатырей. Силачей боготворили, потому что они были защитой и опорой Отечества, примером для подражания и воспитания юных поколений. Удивительный этот спорт - тяжелая атлетика. На протяжении многолетней истории в ней появилось немало выдающихся атлетов, поражавших современников высокими спортивными результатами.

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;

Занятия тяжелой атлетикой способствуют 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.

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.

Программа «Тяжелая атлетика» модифицированная составлена в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. № 273-ФЗ, Федеральным законом «О физической культуре и спорте в РФ», Приказом Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Программа разработана с учетом следующих законодательных нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
- Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р);
- План мероприятий по реализации в 2021 - 2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 № 2945-р);
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 № 441);
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы));
- Письмо министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09-01/434-ТУ (с «Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»).

Пояснительная записка

В современной социально-экономической ситуации эффективность системы дополнительного образования особенно актуальна, так как именно этот вид образования ориентирован на свободный выбор ребенком интересующих его видов спорта и форм деятельности, развитие его представлений о здоровом образе жизни, становлении познавательной мотивации и способностей.

Тяжелая атлетика обеспечивает всестороннее физическое развитие. Занятия способствуют развитию силы, силовой выносливости, нужной подвижности в суставах, оказывают положительное воздействие на сердечно - сосудистую и дыхательную систему, повышают функциональные возможности организма. Тяжелая атлетика состоит из двух классических упражнений: рывка и толчка. Кроме этого, на занятиях используются общеразвивающие упражнения для развития силы мышц и специальные упражнения со штангой для рывка и толчка. Систематические занятия тяжелой атлетикой оказывают благоприятное влияние на формирование характера, силы воли, умения владеть собой, отвлекают от вредного влияния улицы.

Особенность данной программы заключается в том, что она направлена, прежде всего на оздоровление и воспитание детей и подростков силовых видов спорта, в данном случае тяжелой атлетикой, их адаптацию, а потом, по возможности, на достижение высоких спортивных результатов.

Направленность дополнительной общеразвивающей, программы «Тяжелая атлетика» физкультурно-спортивная.

Новизна данной образовательной программы заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она является модульной.

Выбор основных методов обучения основан на возрастных и индивидуальных особенностях каждого занимающегося, широко используется метод индивидуальной тренировки.

В программе реализуются технологии различных типов.

Здоровьесберегающие технологии. Их применение в процессе занятий тяжелой атлетикой в учреждениях дополнительного образования обеспечивает создание безопасных условий для занятий и рациональную организацию образовательного процесса (с учетом возрастных, половых, индивидуальных особенностей занимающихся

при соблюдении гигиенических требований), а также соответствие физической нагрузки возрастным особенностям занимающихся.

Технологии обучения здоровью. Включают гигиеническое обучение (правильное питание, гигиена тела), обучение жизненным навыкам в общении (управление эмоциями, разрешение конфликтов), осознанное соблюдение техники безопасности на занятиях, профилактику вредных привычек.

Технологии воспитания физической культуры и укрепления здоровья. Усиливают воспитание у занимающихся культуры здоровья, формируют представления о здоровье как ценности, стимулируют мотивацию на ведение здорового образа жизни, ответственность за собственное здоровье.

Оздоровительные технологии. Направлены на решение задач укрепления физического здоровья учащихся. Подразделяются на спортивно-оздоровительные – средствами для профилактики и коррекции основных нарушений в состоянии здоровья. Для успешной и эффективной реализации предусматриваются следующие виды деятельности: организация и проведение досуговой деятельности, смен оздоровительных лагерей с занимающимися различного возраста.

Актуальность.

Спортивные соревнования по тяжелой атлетике последнее время приобрели большую популярность в обществе, получили широкое распространение и признание как вид спорта, входящий в Государственный реестр России, с присвоением спортивных разрядов и званий. Однако, методологическая база построения процесса обучения тактике выступлению на соревнованиях как целостная методика технология, доступная для применения в данном виде спорта, до сих пор разработана недостаточно. Огромное количество детей, впервые начиная посещать спортивные секции, не имеют практического опыта занятиями спортом. На данном этапе необходимо заинтересовать обучающихся, используя средства и методы воспитания и обучения. Педагогические умения, яркий эмоциональный фон способствуют выработке устойчивой внутренней мотивации. При этом в большинстве случаев профессионализм педагогов, занимающихся подготовкой учащихся такого типа, к сожалению, часто не соответствует современным профессиональным требованиям, предъявляемым к специалистам этого уровня. Известно, что существует большое количество детей, имеющих слабое физическое развитие, но желающих заниматься физической культурой и спортом. Ввиду сложившегося положения данная категория детей не имеет возможности заниматься в спортивной школе в основных спортивных группах. Организация и введение в учреждении дополнительного образования данной программы помогает решить эту задачу и привлечь к активным

занятиям физической культурой и спортом дополнительные людские ресурсы, которые восполнят ряды позитивно ориентированных групп детей и подростков. Настоящая программа имеет направленный воспитательный, спортивно-оздоровительный и обучающий характер работы с детьми и подростками. По программе «Тяжёлая атлетика» могут обучаться школьники средних и старших классов, которые в доступной форме познакомятся с тяжелоатлетическими упражнениями и состязаниями в области данного олимпийского вида спорта.

Педагогическая целесообразность определяется в данной программе тем, что ориентирует каждого занимающегося к приобщению к занятиям физической культурой и спортом, возможностью применения полученных на занятиях навыков и знаний в повседневной жизни, а также в дальнейших занятиях спортом – тяжелой атлетикой или другим, выбранным видом спорта. Благодаря регулярным занятиям занимающиеся приобретают навыки и знания, благодаря которым в дальнейшем могут выбрать близкий ему по физической составляющей и по духу вид спорта, самостоятельно поддерживать физическую форму, иметь полноценное понятие о возможностях сохранения и укрепления здоровья, тем самым наиболее полно использовать собственные физические и интеллектуальные способности в повседневной деятельности.

Также в дополнительном охвате детей, которые не могут попасть в спортивные школы по каким-либо причинам. На данном этапе появляется дополнительное время и возможности для поиска перспективных спортсменов.

Программный материал представлен в виде современных технологий. В данной программе под технологиями понимается набор операций по формированию знаний, умений и навыков, направленных на укрепление здоровья детей и подростков.

Цель: способствовать выработке устойчивой внутренней мотивации к занятиям физической культурой и спортом, реализации способностей, возможностей, потребностей и интересов, обучающихся средствами физической культуры и спорта, всестороннего совершенствования общих физических качеств в единстве с воспитанием личности.

Задачи:

Обучающие:

- формировать жизненно важные двигательные умения и навыки;
- изучить базовую технику тяжелой атлетики;
- формировать прикладные навыки поднятия тяжестей на базе тяжелой атлетики и других силовых видов спорта;
- обучать положительным взаимоотношениям в коллективе;
- формировать устойчивый интерес к занятиям спортом.

Развивающие:

- развивать физические качества: гибкость, ловкость, силу и т.д.;
- развитие наблюдательности и высокой концентрации внимания;
- развивать технико-тактические умения и навыки спортсмена;

Воспитательные:

- воспитать морально волевые качества в процессе занятий тяжелой атлетикой;
- формировать положительное отношение к спортивной деятельности и умению трудиться;
- воспитание культуры юного штангиста.

Методы обучения:

- словесные (рассказ, объяснение);
- наглядные (показ приемов);
- практические (тренировка, самостоятельная работа).

Формы обучения

В организации образовательно-воспитательного процесса по программе предусмотрены следующие формы обучения: очное в виде урока, лекции, учебно-тренировочного занятия, соревнования.

Виды контроля: текущий, итоговый.

Возраст детей: 10-17 лет.

Срок реализации программы 1 год.

Состав группы: разновозрастной.

Режим занятий 3,5 академических часа (45 мин.) в неделю, 126 часов в год.

Ожидаемые результаты

- выступать на районных и городских соревнованиях;
- выполнить нормативы юношеских и спортивных разрядов;
- иметь устойчивые технические навыки подъема штанги как в классических, так и в специально-вспомогательных упражнениях;
- обладать высокими морально-волевыми качествами;
- ориентироваться в тактике выступления на соревнованиях;
- участвовать в судействе.

Формы подведения итогов:

- Продуктивные: турниры, соревнования, конкурсы, открытые занятия и т.д.
- Документальные: переводные нормативы, зачетная книжка, портфолио учащихся, построение индивидуальной образовательной траектории.

Инструменты контроля

- Диагностическая карта мониторинга результатов обучения.
- Мониторинг результатов обучения в рамках реализации программы.
- Мониторинг личностного развития обучающихся.

Учебный план программы «Тяжелая атлетика»

№	Наименование модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Этап начальной подготовки	42	8	34
2	Специальная физическая подготовка	42	6	36
3	Технико- тактическая подготовка	42	6	36
Итого		126	20	106

Модуль «Этап начальной подготовки»

Учебно-тематический план модуля «Этап начальной подготовки»

№	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	2	-	Беседа
2	Личная гигиена	2	2	-	Опрос
3	Разминка	7	1	6	Норматив
4	Развивающие упражнения.	13	1	12	Тест
5	Игровое занятие. Эстафеты	13	1	12	Игра
6	Заключительное занятие	5	1	4	Соревнование
	Итого	42	8	34	

Содержание модуля

Тема 1. Вводное занятие.

Теория. Знакомство обучающихся с программой «Тяжелая атлетика». Инструктаж по технике безопасности (правила использования оборудования и инвентаря, правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках, правила безопасности при занятиях в зале тяжелой атлетики). Экскурсия по учреждению.

Тема 2. Личная гигиена.

Теория. Гигиенические знания и навыки закаливания, режим и питание спортсмена. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий в зале тяжелой атлетики. Использование естественных факторов природы: солнца, воздуха и воды в целях укрепления здоровья и закаливания. Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат – костная и мышечная система.

Тема 3. Разминка.

Теория. Влияние разминки на организм обучающихся перед тренировкой.

Практика.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений, на месте и в движении, по кругу или по периметру площадки сгибание и разгибание рук, вращение в плечевых, локтевых и запястных суставах. Махи, отведение и приведение, рывки назад, в сторону. Колесо через левое, правое плечо. Колесо через левое, правое плечо на одной руке. Стойка на лопатках. Вставание со стойки на лопатках прогибом в стойку на ногах. Стойка на голове. Стойка на руках у опоры.

Упражнения для ног. Сгибание и разгибание ног в тазобедренных коленных и голеностопных суставах; приведения, отведения и махи вперед, назад и в сторону: выпады с пружинистыми покачиваниями; вращение в тазобедренном суставе ноги, согнутой в коленном суставе; приседания; прыжки из различных исходных положений. Упражнения на растягивание мышц, связок и сухожилий.

Упражнения для шеи и туловища. Повороты, наклоны, вращения головы. Наклоны туловища, круговые вращения и повороты туловища. Из положения сидя упор кистями рук сзади – поднимание ног с выполнением скрестных движений. Из исходного положения (основная стойка) перейти в упор сидя, затем в упор лежа, обратно в упор сидя и переход в положение основной стойки.

Тема 4. Развивающие упражнения.

Теория. Влияние физических упражнений на развитие: костно-мышечной системы, сердечно -сосудистой системы, дыхательной системы и нервной деятельности занимающихся.

Практика.

Упражнения для развития ловкости (теория 0,5ч., практика 3ч.).

- Прыжки в длину с места, многоскоки, тройной прыжок на заданное расстояние;
- Подскоки вверх на заданную высоту;
- Стойка на одной ноге с открытыми и закрытыми глазами с различным положением свободной ноги и рук до потери равновесия на ограниченной площади опоры и различной высоте.
- Разнообразные упражнения на гимнастической скамейке, рейке гимнастической скамейки, бревне без предметов и с предметами.
- Кувырки вперед, назад.
- Кувырки через левое, правое плечо.
- Колесо через левое, правое плечо.
- Колесо через левое, правое плечо на одной руке.
- Стойка на лопатках. Вставание со стойки на лопатках прогибом в стойку на ногах.
- Стойка на голове, стойка на руках у опоры, без опоры.
- Вставание со стойки на руках в положение мостик.
- Страховка при падении на левый, правый бок, назад, вперед
- Упражнения с мячами и предметами различного веса и конфигурации. Ловля предметов
- при бросках в парах
- Упражнения набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг)
- Упражнения на гимнастических снарядах (турник, брусья)
- Футбол, регби.

Тема 5. Игровое занятие. Эстафеты.

Теория. Правила игры. Рассказ о правилах выполнения классических упражнений, об организации судейства и правил проведения соревнований.

Практика.

- Подвижные игры. Спортивные игры по упрощенным правилам и на меньших, чем стандартные, площадках.
- Эстафеты.

- Имитация движений руками или ногами с максимальной или вариативной частотой и из разных исходных положений (стоя, лежа, сидя).
- Бег с ускорением.
- Выполнение циклических упражнений со старта (стартовый разгон) без команды или по команде стартера.
- Бег с вариативной скоростью в пределах 70—100 % индивидуального максимума в конкретном упражнении.
- Упражнения с резким изменением темпа, длины шага и направления движения.
- Скоростные упражнения в облегченных относительно обычных условиях (бег по ветру или под гору и т. п.). Облегчение условий должно быть таким, чтобы не приводило к нарушениям структуры движений основного упражнения.
- Скоростные упражнения в усложненных относительно обычных условиях (бег в гору, и т. п.). Усложнение не должно нарушать структуру движений основного упражнения.
- Скоростные упражнения с применением дополнительных предметов. Они способствуют лучшему расслаблению мышц, принимающих участие в выполнении конкретного упражнения, и совершенствованию координации работы мышц, не несущих основной нагрузки. Например, если при выполнении скоростного бега взять в руки мягкие картонные трубочки, то станет значительно легче контролировать напряжение мышц рук. Это позволит быстрее избавиться от чрезмерной координационной и скоростной напряженности мышц рук и плечевого пояса и окажет содействие улучшению координации напряжения и расслабления мышц ног.
- Скоростно-силовые упражнения: прыжки с ноги на ногу; скачки на одной ноге; прыжки через набивные мячи, установленные на разном расстоянии; прыжки (влево-вправо) через гимнастическую скамейку с продвижением вперед; выпрыгивание из полуприседа; прыжки через скакалку и т. п.
- Бег со скакалками, обручами;
- Ведение мяча правой, левой рукой;
- Бег с эстафетной палочкой;
- Передвижение приставным шагом;
- Передвижение паучком;
- Прыжки в длину

Тема 6. Заключительное.

Теория: Вопросы, тесты. (Гигиена человека, навыки закаливания, режим и питание спортсмена. Правила поведения в спортивных залах.)

Практика: Выполнение комплекса упражнений. Соревнование.

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	челночный бег 3X10 метров (13 сек)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 5 раз)
	Поднос ног к перекладине (не менее 6 раз)
	подъём туловища к ногам лёжа на полу (не менее 20 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 35 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 175 см)

Личностные универсальные учебные действия:

- широкая мотивационная основа спортивной деятельности, включающая учебно-познавательные мотивы, социальные, внешние мотивы;
- адекватное понимание причин успешности (неуспешности) спортивной деятельности;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;
- развитие внимательности, настойчивости, целеустремленности, умения преодолевать трудности.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- умение принимать и сохранять учебную задачу;
- умение планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- прогнозирование уровня усвоения;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.

Познавательные универсальные учебные действия:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве Интернета;

- осуществлять анализ ситуаций с выделением существенных и несущественных признаков;
- осуществлять синтез;
- проводить сравнение, классификацию по критериям.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, владеть диалогической формой коммуникации;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов

По окончании реализации модуля

Обучающийся должен знать:

- историю развития тяжелой атлетики;
- соревновательные движения штангиста;
- краткий обзор развития тяжелой атлетики;
- выполнение рывка и толчка штанги двумя руками;
- тактические соревновательные «уловки» ;
- технику рывка и толчка штанги;
- правила соревнований;
- терминологию упражнений;
- рывок, толчок штанги и приседания со штангой на плечах и на груди;
- тактику двух соревновательных движений.

Обучающийся должен уметь:

- выполнять рывок штанги двумя руками;
- выполнять толчок штанги двумя руками;
- выполнять приседания со штангой на плечах;
- выполнять приседания со штангой на груди;
- из исходных положений выполнять соревновательные движения.
- выполнять подъемы в медленном темпе;

- выполнять подъемы в быстром темпе.

Модуль « Специальная физическая подготовка (СФП)»

Учебно-тематический план

№ п/ п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттеста ции контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	3	1	2	Норматив
2	Специальные упражнения для развития силы, быстроты, гибкости, ловкости	5	1	4	Игра
3	Воспитательное занятие «Чтобы не случилось беды. Безопасность на улице и дома».	1	1	-	Беседа
4	Упражнения для развития специальной ударной выносливости	13	1	12	Тест
5	Специальные имитационные упражнения с гимнастическими палками	13	1	12	Игра
6	Правила соревнований	4	1	3	Соревновани е
7	Заключительное занятие.	3	1	2	Зачет
	Итого	42	7	35	

Содержание модуля

Тема 1. Вводное занятие.

Теория. Знакомство обучающихся с программой «Тяжелая атлетика». Инструктаж по технике безопасности (правила использования оборудования и инвентаря, правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках, правила безопасности при занятиях в зале тяжелой атлетики).

Практика. Игровое занятие «Регби».

Специальные упражнения для развития быстроты, гибкости, ловкости.

Тема 2. Специальные упражнения для развития силы, быстроты, гибкости, ловкости.

Теория.

Специальная быстрота – локальное развитие основных групп мышц, влияющих на технику избранного вида спорта

Специальная гибкость – направленное развитие суставов, связок, мышц и сухожилий, необходимых для выполнения соревновательной техники спортивной специализации

Вставание со стойки на руках в положение мостик, шпагат.

Специальная ловкость – выработка умений и навыков, связанных с выполнением специфических технических движений.

Практика.

Игры, эстафеты, полосы препятствий с элементами удержания равновесия на двух или одной ноге, прохождение отрезков различной длины с закрытыми глазами после многократных вращений вокруг себя.

Тема 3. Воспитательное занятие «Чтобы не случилось беды. Безопасность на улице и дома».

Теория. Цель: углубить и систематизировать знания о правилах безопасного поведения и способах выхода из опасных ситуаций.

Задачи:

Способствовать формированию у обучающихся осознанной потребности в сохранении своего здоровья.

Развивать умение анализировать возможные опасные жизненные ситуации и способность принимать правильное решение.

Способствовать воспитанию у обучающихся внимательности, ответственности за свои поступки, находчивости.

Тема 4. Упражнения для развития специальной силы.

Теория. Правильность выполнения упражнений.

Практика. Упражнения со штангами, гирями (подъемы на ускорение и замедление темпа), кроссфит (комбинации упражнений с интервалом 5сек.)

Тема 5. Специальные имитационные упражнения.

Теория. Правильность выполнения рывка и толчка.

Практика. Рывки и точки с гимнастическими палками, грифами облегченного веса.

Тема 6. Правила соревнований

Теория. Правильность выполнения соревновательных упражнений.

1.1 Упражнения

1.1.1 Соревнования по тяжелой атлетике проводятся в двух упражнениях, которые выполняются в следующей последовательности:

- а) рывок,
- б) толчок.

1.1.2 Оба упражнения должны быть выполнены двумя руками.

1.1.3 В каждом упражнении спортсмену даётся не более трёх (3) подходов. По решению жюри участнику может быть предоставлен дополнительный подход (подходы) в случаях, предусмотренных настоящими правилами соревнований (пункт 6.6.17)

1.2 Участники соревнований

1.2.1 Соревнования по тяжелой атлетике организуются для спортсменов мужского и женского пола. Участники соревнуются в весовых категориях в соответствии с собственным весом и в возрастных группах, установленных настоящими правилами, и указанных в положении о соревнованиях.

1.2.2 В Российской Федерации соревнования проводятся в возрастных группах в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией.

Примечание 1. Все возрастные группы определяются по году рождения атлетов.

1.3 Весовые категории

1.3.1 Соревнования по тяжелой атлетике проводятся в весовых категориях в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта.

1.3.2 Во время проведения того или иного соревнования спортсмен может выступить только в одной весовой категории.

1.3.3 Соревнования для каждой весовой категории проводятся в один день.

Практика.

2. Правила выполнения соревновательных упражнений

2.1 РЫВОК

2.1.1 Штанга расположена на помосте горизонтально перед ногами штангиста. Она берётся хватом сверху, ладонями вниз и поднимается непрерывным движением от помоста на полностью выпрямленные руки над головой, сначала в положение «ножницы» или «в сед», соответственно с разбросом или сгибанием ног. По ходу этого непрерывного движения штага может перемещаться скольльзящим движением вдоль голеней и бёдер. Никакая другая часть тела, за исключением ступней, не может касаться помоста при выполнении этого упражнения. Поднятый вес должен быть зафиксирован в конечном неподвижном положении, руки и ноги выпрямлены, ступни на одной линии до тех пор, пока рефери не дадут сигнал «Опустить!». Спортсмен (ка) может подниматься из положения «ножницы» или «седа» в течение необходимого ему или ей времени, но

должен закончить движение, установив ступни ног на одной линии, параллельно плоскости туловища и штанги. Рефери дают сигнал опустить штангу немедленно, как только штангист примет неподвижное во всех частях тела положение.

2.2 ТОЛЧОК

2.2.1 Первая часть – подъём на грудь: Штанга расположена на помосте горизонтально перед ногами штангиста. Она берётся хватом сверху, ладонями вниз и поднимается непрерывным движением от помоста на грудь, сначала в положение «ножницы» или «в сед». По ходу этого непрерывного движения штага может перемещаться скользящим движением вдоль голеней и бёдер. Штанга не должна касаться груди до её финальной позиции, где она фиксируется на ключицах или на груди выше сосков, или на полностью согнутых руках. Затем, перед выполнением толчка от груди, ступни ног снова устанавливаются на одну линию, ноги выпрямляются. Спортсмен (ка) может выполнять указанное вставание в исходное положение для толчка в течение необходимого ему или ей времени, но должен закончить это движение постановкой ступней ног на одну линию параллельно плоскости туловища и штанги.

2.2.2 Вторая часть – толчок от груди: Спортсмен сгибает ноги и разгибает их вместе с руками, чтобы вытолкнуть штангу вверх на полностью выпрямленные в вертикальном положении руки. Затем спортсмен (ка) вновь переставляет ступни ног на одну линию и, когда руки и ноги полностью выпрямлены, ждет сигнала судей на помосте опустить штангу. Рефери дают сигнал опустить штангу немедленно, как только штангист примет неподвижное положение во всех частях тела. После подъема на грудь, перед толчком спортсмен (ка) может поправить положение штанги. Это нельзя считать ошибкой, если это не означает попытку толчка, но позволяет спортсмену:

- а) освободить большие пальцы рук от «замка», если этот приём используется;
- б) опустить штангу в более низкое положение, чтобы она удобно легла на плечи, если была принята слишком высоко и затрудняет дыхание или причиняет боль;
- в) изменить ширину хвата.

2.3 Общие правила выполнения соревновательных упражнений

2.3.1 Разрешается захват грифа штанги в «замок», т. е. покрытие в момент захвата штанги конечной фаланги большого пальца другими пальцами той же самой руки.

2.3.2 Во всех упражнениях рефери должны считать «Вес не взят» в любом незавершённом подходе, в котором гриф штанги достиг высоты уровня коленей.

2.3.3 После сигнала судей на помосте опустить штангу штангист должен опустить её перед собой и не допускать преднамеренного или случайного её падения. Отпустить штангу от захвата можно, если она прошла уровень плеч.

2.3.4 Спортсмен, который не может полностью выпрямить руки в локтях вследствие анатомических дефектов, должен указать на этот факт трём судьям на помосте и жюри до начала подъема штанги.

2.3.5 При применении стиля «подъём в низкий сед» в рывке или при подъеме на грудь для толчка штангист может использовать для облегчения вставания раскачку с возвратными или пружинящими движениями ног.

2.3.6 Использование жира, масла, воды, талька, или любого аналогичного смазывающего материала на бедрах запрещено. Спортсменам не разрешается выходить в зону соревнований, если у них на бедрах имеется какая-либо субстанция. Штангисту, который использует какую-либо смазку, даётся указание убрать её до выхода на подиум. На время удаления смазки секундомер не останавливается.

2.3.7 Использование магнезии на руках, бедрах и т.д. разрешается в зоне разминки и после выхода на подиум, на помосте.

2.4 Ошибки при выполнении рывка и толчка

2.4.1 Движение в тяге с остановкой, замедлением, «подъём с вися».

2.4.2 Касание помоста любой частью тела, кроме ступней ног.

2.4.3 Неравномерное или неполное выпрямление рук при завершении упражнения.

2.4.4 Остановка при выпрямлении рук.

2.4.5 Дожим.

2.4.6 Сгибание и разгибание локтей при вставании и фиксации.

2.4.7 Уход с помоста при выполнении упражнения, т.е. касание территории за пределами помоста любой частью тела.

2.4.8 Опускание, бросок или падение штанги на помост до сигнала судей.

2.4.9 Падение штанги или бросок штанги после сигнала судей на помосте с отпусанием её захвата спортсменом до момента прохождения штангой уровня плеч, а также падение или бросок штанги за голову.

2.4.10 При завершении упражнения - положение ступней ног и штанги не на одной линии и (или) не параллельно плоскости туловища.

2.4.11 При опускании она должна обязательно коснуться дисками помоста.

2.4.12 Стартовое положение спортсмена (ки) в начале выполнения рывка или толчка, не направленное в сторону центрального рефери.

Тема 7. Заключительное занятие.

Теория: Атакующие и контратакующие приемы.

Практика: Выполнение комплекса упражнений. Соревнования.

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	челночный бег 4X 10 метров (не более 19 секунд)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 10 раз)
	Поднос ног к перекладине (не менее 8 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 185 см)
	Метание теннисного мяча 150 грамм (не менее 20-30 метров)
Технико-тактическая подготовка	Техника выполнения двух соревновательных движений, рывка и толчка штанги, по заданию. Участие в соревнованиях по тяжелой атлетике.

Личностные универсальные учебные действия:

- широкая мотивационная основа спортивной деятельности, включающая учебно-познавательные мотивы, социальные, внешние мотивы;
- адекватное понимание причин успешности (неуспешности) спортивной деятельности;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;
- развитие внимательности, настойчивости, целеустремленности, умения преодолевать трудности.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- умение принимать и сохранять учебную задачу;
- умение планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- прогнозирование уровня усвоения;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.

Познавательные универсальные учебные действия:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве Интернета;
- осуществлять анализ ситуаций с выделением существенных и несущественных признаков;
- осуществлять синтез;
- проводить сравнение, классификацию по критериям.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, владеть диалогической формой коммуникации;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов

По окончании реализации модуля

Обучающийся должен знать:

- историю развития тяжелой атлетики;
- соревновательные движения штангиста;
- краткий обзор развития тяжелой атлетики;
- выполнение рывка и толчка штанги двумя руками;
- тактические соревновательные «уловки» ;
- технику рывка и толчка штанги;
- правила соревнований;
- терминологию упражнений;
- рывок, толчок штанги и приседания со штангой на плечах и на груди;
- тактику двух соревновательных движений.

Обучающийся должен уметь:

- выполнять рывок штанги двумя руками;
- выполнять толчок штанги двумя руками;
- выполнять приседания со штангой на плечах;

- выполнять приседания со штангой на груди;
- из исходных положений выполнять соревновательные движения;
- выполнять подъемы в медленном темпе;
- выполнять подъемы в быстром темпе.

Модуль « Техничко-тактическая подготовка (ТТП)»

Учебно-тематический план

№ п/ п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение	1	1	-	Беседа
2	Техника подъемов и опусканий штанги	7	1	6	Тест
3	Рывки и толчки штанги с помоста	7	1	6	Тест
4	Рывковые и толчковые упражнения для развития силы	7	1	6	Соревнование
5	Упражнения для развития быстроты мышц ног	5	1	4	Зачет
6	Совершенствование техники рывка и толчка	5	1	4	Зачет
7	Техника и тактика	5	1	4	Зачет
8	Эстафеты «Быстрее, выше, сильнее»	3	1	2	Игра
9	Итоговое занятие	2	1	1	Соревнование
	Итого	42	9	33	

Модуль « Техничко-тактическая подготовка (ТТП)»

Тема 1. Введение.

Теория. Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармонического развития, подготовки к труду и защите Родины. Влияние вредных привычек на организм человека (курение, алкоголь, наркотические вещества). История и

развитие тяжелой атлетики в мире, история первых соревнований тяжелой атлетике, тяжелой атлетики в СССР, РФ.

Принципы физической подготовки штангиста. Международные связи спортсменов. Успехи спортсменов города и штангистов России на международной арене.

Тема 2. Техника подъемов штанги.

Теория. Исходные положения: изучение техники исходных положений при подготовке к рывку штанги и толчку штанги.

Практика. Обучение подъемам штанги в рывке из положения «штанга на помосте».

Обучение подъемам штанги из исходного положения «штанга в вися ниже колен».

Обучение подъемам из исходного положения «штанга в вися выше колен».

Обучение подъему штанги на грудь из исходного положения «штанга на помосте»

Обучение подъему штанги на грудь из исходного положения «штанга в вися ниже колена»

Тема 3. Рывки и толчки штанги с помоста.

Теория. Траектория подъемов при рывке штанги с помоста.

Практика. Обучение и совершенствование техники и траектории соревновательного рывка штанги с помоста: рывки из разных исходных положений, приседаний со штангой над головой в рывковом хвате, рывковые «уходы», рывковые тяги из разных исходных положений.

Тема 4. Рывковые и толчковые упражнения для развития силы.

Теория. Траектория подъемов при взятии штанги на грудь.

Практика. Обучение и совершенствование техники и траектории в подъемах штанги на грудь, технике подрыва штанги в подъемах на грудь.

Тема 5. Упражнения для развития быстроты мышц ног.

Теория. Опускание и сброс штанги после выполнения соревновательных движений

Практика. Опускание штанги на помост с сопровождением после выполнения рывка штанги, опускание штанги на помост с сопровождением после выполнения толчка штанги.

Тема 6. Совершенствование техники соревновательных движений.

Теория. Совершенствование рывка штанги с помоста двумя руками, толчка штанги с помоста двумя руками.

Практика. Сдача зачета.

Тема 7. Техника и тактика.

Теория. Техника и тактика выступления на соревнованиях. Тренировка со штангой в соревновательном режиме.

Техника и тактика рывка штанги.

Техника и тактика толчка штанги.

Техника и тактика разминочных подходов до выхода на помост.

Практика. Сдача зачета.

Тема 8. Эстафеты «Быстрее, выше, сильнее».

Цель: Привить обучающимся навыки здорового образа жизни.

Задача: укрепление здоровья детей, развитие быстроты, ловкости, силы, совершенствование двигательных умений и навыков, воспитание доброжелательных отношений.

Место проведения: спортивный зал.

Оборудование: корзины для мячей, волейбольные мячи, конусы, скакалки, обручи, карандаши, бумага.

Тема 9. Итоговое занятие.

Теория.

Знать термины, употребляемые в международной системе тяжелой атлетики:

ДОЖИМ - выпрямление одной или двух рук при выполнении рывка или толчка штанги после замедления ее движения вверх или остановки.

ЖИМ - подъем тяжестей (штанги, гири, гантелей и т.п.) от груди вверх за счет выпрямления одной или двух рук из исходного положения стоя, сидя или лежа на скамье.

ЗАХВАТ - способ удержания грифа кистями рук при подъеме штанги.

ЗАХВАТ СВЕРХУ - способ удержания грифа, при котором ладони обращены назад.

ЗАХВАТ ПРОСТОЙ - способ удержания грифа, при котором четыре пальца находятся с одной стороны грифа штанги, а большой палец - с другой.

ЗАХВАТ ОДНОСТОРОННИЙ - способ удержания грифа, при котором все пальцы накладываются на гриф с одной стороны.

ЗАХВАТ В «ЗАМОК» - способ удержания грифа, при котором большой палец накладывается на гриф, а указательный и средний прикрывают его сверху.

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ (и.п.) - положение атлета, из которого начинается выполнение упражнения.

КЛАССИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ - упражнения, включенные в программу соревнований по тяжелой атлетике (рывок штанги двумя руками и толчок штанги двумя руками).

РЫВОК КЛАССИЧЕСКИЙ - тяжелоатлетическое соревновательное (классическое) упражнение скоростно- силового характера. Подъем штанги на прямые руки над головой одним непрерывным движением с подседом разножкой.

ТОЛЧОК КЛАССИЧЕСКИЙ - упражнение, при котором штанга одним приемом поднимается на грудь, затем вторым приемом выталкивается от груди вверх на прямые руки.

Практика. Зачет по ГТП. Выполнение комплекса упражнений. Открытое занятие для родителей.

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 17 раз)
	Поднос ног к перекладине (не менее 9 раз)
	Жим штанги лежа (весом не менее веса собственного тела) кг
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 30 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 190-200 см)
	Метание гранаты весом 700 гр.
Технико-тактическая подготовка	Тактика подбора разминочных и соревновательных весов, участие в соревнованиях. Выполнение спортивного разряда

Личностные универсальные учебные действия:

- широкая мотивационная основа спортивной деятельности, включающая учебно-познавательные мотивы, социальные, внешние мотивы;
- адекватное понимание причин успешности (неуспешности) спортивной деятельности;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;
- развитие внимательности, настойчивости, целеустремленности, умения преодолевать трудности.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- умение принимать и сохранять учебную задачу;
- умение планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- прогнозирование уровня усвоения;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.

Познавательные универсальные учебные действия:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве Интернета;
- осуществлять анализ ситуаций с выделением существенных и несущественных признаков;
- осуществлять синтез;
- проводить сравнение, классификацию по критериям.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, владеть диалогической формой коммуникации;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов

*По окончании реализации модуля**Обучающийся должен знать:*

- историю развития тяжелой атлетики;
- соревновательные движения штангиста;
- краткий обзор развития тяжелой атлетики;
- выполнение рывка и толчка штанги двумя руками;
- тактические соревновательные «уловки»;
- технику рывка и толчка штанги;
- правила соревнований;
- терминологию упражнений;
- рывок, толчок штанги и приседания со штангой на плечах и на груди;
- тактику двух соревновательных движений.

Обучающийся должен уметь:

- выполнять рывок штанги двумя руками;
- выполнять толчок штанги двумя руками;

- выполнять приседания со штангой на плечах;
- выполнять приседания со штангой на груди;
- из исходных положений выполнять соревновательные движения.
- выполнять подъемы в медленном темпе;
- выполнять подъемы в быстром темпе.

Воспитательная работа

Воспитательный компонент в программе «Тяжелая атлетика» направлен на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения.

Главной задачей в занятиях с обучающимися является воспитание высоких морально-волевых качеств, преданности Родине, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания этих качеств.

Основными формами воспитания могут быть: беседа, практическое занятие, мастер-класс, творческая встреча, защита проектов, деловая игра, экскурсия, туристские прогулки, походы и другие формы взаимодействия обучающихся.

В воспитательной деятельности с детьми по программе используются методы воспитания: метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение), метод положительного примера (педагога и других взрослых, детей), метод упражнений (приучения).

Для обучающихся, занимающихся тяжёлой атлетикой, полезно организовать мероприятия и беседы, направленные на развитие профессиональных качеств спортсменов, укрепление здоровья и повышение мотивации.

Примерный календарный план воспитательной работы

<i>№ п/п</i>	<i>Название события, мероприятия</i>	<i>Сроки</i>	<i>Форма проведения</i>
1	История тяжёлой атлетики.	Сентябрь	Беседа
2	Спортивный праздник.	Сентябрь	Соревнование
3	Как справиться с волнением перед стартом?	Октябрь	Беседа
4	Экскурсия в музей спортивного	Октябрь	Экскурсионная поездка

	наследия		
5	Конкурс плакатов «За здоровый образ жизни!»	Ноябрь	Творческое задание
6	День открытых дверей	Декабрь	Показательное выступление
7	«Что мы знаем о тяжелой атлетике?»	Декабрь	Викторина
8	«Основы правильного питания»	Январь	Беседа
9	Здоровье и профилактика травм	Февраль	Диалоговая встреча
10	Этика и мораль в спорте	Март	Беседа
11	Выбор профессии и карьера в спорте: перспективы и возможности.	Март	Игра
12	Мастера спорта по тяжелой атлетике	Апрель	Показательное выступление
13	Итоговое выступление	Апрель	Соревнование
14	«День здоровья»	Май	Праздничное мероприятие
15	Итоги учебного года. Поощрение лучших участников	Май	Подведение итогов. Награждение.

Эти мероприятия и темы бесед помогут создать благоприятную атмосферу для всестороннего развития юных тяжелоатлетов, укрепить здоровье и повысить эффективность занятий спортом.

Методическое обеспечение

Формы и методы обучения

Формы организации деятельности:

- групповые занятия;
- индивидуальные занятия;
- комбинированные.

Методы обучения:

Метод (от лат. «способ достижения цели») – система действий педагога в процессе обучения движениям в зависимости от содержания учебного процесса, конкретных задач и условий обучения.

1. *Словесные*, направленные на обращение к сознанию детей, помогает осмысленно поставить перед ребенком двигательную задачу, раскрывает содержание и структуру движения (объяснения, пояснения, указания, подача команд, сигналов, вопросы, словесные инструкции и др.);

2. *Наглядные*, направленные на создание зрительных представлений о движении – (наглядно-зрительные приемы, показ физических упражнений, использование наглядных пособий и др.);

3. *Практические*, закрепляющие на практике знания, умения и навыки основных движений (повторение упражнений без изменения и с изменениями, проведение упражнений в игровой форме, проведение упражнений в соревновательной форме и др.)

4. *Игровые*, активизирующие внимание, улучшающие эмоциональное состояние учащихся. Ученики забывают об усталости, продолжают заниматься с желанием и интересом. Овладевая техникой изучаемого вида, учащиеся в играх совершенствуют свою координацию.

Методы практических упражнений условно подразделяют на две группы:

- Методы, направленные на освоение спортивной техники.
- Методы, направленные на развитие двигательных способностей.

Для обучения чаще применяется первая группа, т. е. освоение спортивной техники. При освоении спортивной техники широко применяют разучивание движения в целом и по частям. При этом широко используют подводящие упражнения.

Методические приемы:

- Групповое освоение движения под общую команду в две шеренги с безопасным интервалом и дистанцией.
- Групповое освоение движения под общую команду тренера в трёх шереножном строю.
- Самостоятельное освоение движения в парах.
- Условные соревнования (действия штангиста ограничиваются заданием тренера).
- Освоение спортсменом движения в ходе работы с тренером.
- Условные соревнования с широкими технико-тактическими задачами.
- Имитация соревновательной обстановки.

Методы, преимущественно направленные на развитие двигательных качеств, подразделяются на непрерывный (характеризуется однократным непрерывным выполнением тренировочной работы) и интервальный (предусматривает выполнение

упражнений с регламентированными паузами отдыха). При использовании обоих методов упражнения могут выполняться как в равномерном, так и в переменном темпе. При использовании интервального метода работа необходимой интенсивности чередуется с интервалами отдыха.

При обучении и тренировки широко также применяют *игровую и соревновательную форму занятия*.

Такая форма предусматривает выполнение действий, определенных правилами игры и в специфических условиях игры. Игровая форма позволяет обеспечить высокую эмоциональность занятия и требует от играющего решения самых различных задач в постоянно изменяющихся ситуациях. Эти особенности игры способствуют развитию смелости, инициативности, ловкости, сообразительности, скорости реагирования, мышления и т. д. В практике тяжелой атлетики широко применяются самые различные спортивные игры. Применяются также подвижные игры с самым различным сюжетом, зависящим от задач подготовки.

Соревновательная форма занятия предусматривает специально создаваемые соревновательные условия как способ придания тренировочному процессу определенной направленности. Соревнование позволяет существенно изменить требования к спортсмену и добиться таких сдвигов, которых нельзя добиться на обычном занятии. Эти сдвиги в более значительной степени стимулируют адаптационные возможности и являются одним из инструментов совершенствования интегральной подготовленности.

Применяя соревновательную форму занятия, можно усложнять или облегчать условия по сравнению с теми, которые характерны для официальных соревнований. Примеры усложнения условий: «другая штанга», штанга большего веса; применение утяжелителей при выполнении соревновательных движений; смена грифов в ходе подъемов. Примеры облегчения условий: штанга более легкого веса; увеличенное время отдыха между соревновательными подходами в рывке и толчке и т. д.

К средствам обучения и тренировки тяжелоатлета - упражнениям - относят упражнения специальные, специально-подготовительные и общеподготовительные.

- Специальные упражнения - это условные и имитационные соревнования, а также упражнения по совершенствованию техники и тактики тяжелой атлетики при работе со штангой.
- Специально-подготовительные упражнения - движения, сходные по характеру нервно-мышечных усилий и ряду других признаков с подъемами, фиксацией,

подрывами, являющимися специфическими для тяжелой атлетики. Это базовые упражнения из других силовых видов спорта: приседания со штангой и гирями, тяги штанги и гирь разного веса и в разных И.П и т. д.

- **Общеразвивающие упражнения** - оказывают разностороннее воздействие на организм спортсмена: бег, плавание, гимнастика, спортивные игры, лыжный спорт и др.

Подготовку спортсмена следует рассматривать как единый педагогический процесс, который осуществляется на основе следующих методических положений:

- 1) строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков;
- 2) неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема СФП (по отношению к общему объему тренировочных нагрузок) и соответственно уменьшается удельный вес ОФП;
- 3) непрерывное совершенствование спортивной техники;
- 4) неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе тренировки юных спортсменов;
- 5) правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания;
- 6) осуществление как одновременного развития физических качеств спортсменов на всех этапах подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

Дидактический материал:

- Памятка «Специальные упражнения для развития ловкости, быстроты, силы».
- Памятка «Укрепление суставов, набивка мышц и сухожилий»
- Сборник «Термины употребляемые в международной системе тяжелой атлетики»
- Видеоматериалы соревнований, турниров.

Оценка планируемых результатов освоения программы осуществляется в виде промежуточной и итоговой аттестации, которая проводится в форме, определенной учебным планом, в соответствии с локальным нормативным актом.

Промежуточная аттестация проводится в соответствии с программным материалом и направлена:

- на оценку знаний раздела «теоретическая подготовка» (форма аттестации- собеседование),
- на оценку уровня развития физических способностей в разделе «общая физическая подготовка» (форма аттестации - тестирование).

Итоговая аттестация проводится в соответствии с программным материалом и направлена:

- на оценку знаний раздела «теоретическая подготовка» (форма аттестации- устный экзамен),
- на оценку уровня развития физических способностей в разделе «общая физическая подготовка» (форма аттестации - тестирование).

Освоение обучающимися Программы предполагает следующие результаты:

- теоретическая подготовленность: приобретение обучающимися знаний в области физической культуры и спорта.
 - физическая подготовленность (ОФП): освоение комплексов физических упражнений.
 - техническая подготовленность (СФП с основами тяжелой атлетики): овладение системой умений и навыков, необходимых в виде спорта тяжелая атлетика.
 - участие в соревнованиях: приобретение элементарного соревновательного опыта.
- Основными показателями* выполнения требований программы на спортивно-оздоровительном этапе являются:

- стабильность состава обучающихся, посещаемость ими учебных (тренировочных) занятий;
- положительная динамика индивидуальных показателей развития физических качеств с учетом возраста обучающихся;
- выявление талантливых детей.

Педагогический контроль

Для оценки эффективности образовательного (тренировочного) процесса, качества освоения программного материала и уровня физической подготовленности используют метод педагогического наблюдения. Важнейшие требования к педагогическому наблюдению:

- планомерность;
- целенаправленность;
- систематичность.

Количественные показатели освоения программы оцениваются по журналу учета посещения учебных (тренировочных) занятий. Качественные показатели освоения

программы определяются по динамике результатов выполнения контрольных упражнений по ОФП и СФП. С целью определения уровня общей физической подготовленности обучающихся спортивно-оздоровительных этапа организуется прием контрольно-переводных нормативов по ОФП 2 раза в год — в начале и конце учебного года.

Материально-техническое оснащение

Минимально необходимый для реализации Программы перечень помещений и материально-технического обеспечения включает в себя:

- спортивный зал для ОФП;

Спортивный инвентарь:

- гири спортивные
- гриф тяжелоатлетический
- диск тяжелоатлетический
- замок для тяжелоатлетического грифа
- стойка для хранения грифов
- стойка для хранения дисков
- мат гимнастический
- помост
- скакалки;

Игра «Регби».

Игра проводится в борцовском зале. Оптимальное количество игроков в каждой команде - 5 человек. Используется набивной мяч. Задача игроков каждой команды - приземлить мяч в «зоне» противника, прижав его к полу телом. Перемещаться можно только на коленях или кувырками. Разрешаются любые захваты, кроме болевых и удушающих приёмов, и удержания. На одного игрока могут нападать сразу несколько противников. Игрока, не владеющего мячом, можно атаковать только на той половине площадки, на которой находится мяч. Запрещается отдавать пас вперед.

Возрастные

особенности

детей

В 10—14 лет увеличивается точность дифференцировки мышечных усилий, улучшается способность к воспроизведению заданного темпа движений. Подростки 13—14 лет отличаются высокой способностью к усвоению сложных двигательных координационных движений. Всё идёт от простого к сложному: обучающиеся выполняют простые не сложные упражнения со штангой лёгкого доступного веса. Данные упражнения являются

составной частью сложных, многосуставных, соревновательных упражнений рывка и толчка. Закончив освоение переходят к выполнению упражнений в целом.

В 15-17 лет физическая подготовка в основном направлена на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы и специальной выносливости. В этом возрасте у подростков проявляется способность к длительному выполнению какой-либо двигательной деятельности без снижения её эффективности, а также наблюдается равномерное и быстрое развитие мышц, в связи с чем увеличивается масса и сила.

Таким образом, у группы детей младшего школьного возраста 7- 9 лет целесообразно выделить такие ведущие качества как быстрота и гибкость. У группы детей среднего школьного возраста 10-14 лет – скоростно- силовые и координационные способности. У старшего школьного возраста 15-17 лет – силу и выносливость.

Методическое обеспечение программы

Исследования показали, что современные тяжелоатлеты достигают спортивной зрелости значительно раньше, чем это было 15-20 лет назад. Это связано, прежде всего, с тем, что в последние годы большинство молодых тяжелоатлетов начинают заниматься спортом с 11-15 лет. Анализ повышения спортивной квалификации тяжелоатлетов на протяжении многолетних тренировок (с начального периода и до выполнения нормы мастера спорта) свидетельствует о том, что достижение более высоких спортивных результатов в юном возрасте тесно связано с продолжительностью занятий спортом.

Подготовка спортсменов высокого класса, начиная с подросткового возраста, строится строго по определенным этапам, где главное внимание уделяется выполнению тех задач, которые характерны для той или иной возрастной группы. В данной программе предусматривается два этапа подготовки. Они отличаются друг от друга как соотношением ОФП и СФП, выполнением разрядных нормативов, так и применением определенных средств в тренировочном процессе.

Наряду с выполнением нормативов по специальной подготовке при комплектовании учебных групп следует обращать внимание на показатели общей физической подготовленности. Контрольные испытания по физической подготовке проводятся 3 раза в год: в сентябре, январе и мае. Они проходят в соревновательной обстановке, их результаты регистрируются в журнале «Итоговая аттестация».

Современный спорт предъявляет такие высокие требования к подготовке спортсмена, что без значительных затрат времени на тренировку нельзя добиться *высоких* спортивных результатов, какими бы способностями ни обладал занимающийся. Если ставится задача подготовки спортсмена высокого класса, начиная с подросткового возраста, то

необходимо больше времени уделять тренировкам уже в начальный период подготовки, т.е. в 12-15 лет. Тем самым быстрее и полноценнее будет создана необходимая база ОФП. Которая послужит затем основой для достижения высоких результатов в специальной подготовке.

Воспитательная работа.

Авторитет тренера позволяет успешно применять в воспитательной работе метод убеждения. Его особенно важно использовать в период начальной подготовки юных штангистов. Метод убеждения должен опираться на интеллектуальное воспитание юных спортсменов.

Характерной чертой спортсмена является большая сила воли. Один из путей воспитания волевых качеств - постепенное усложнение задач, решаемых в процессе тренировки и на соревнованиях.

В тяжелоатлетическом спорте нельзя добиться высоких результатов, если не хватает выдержки и самообладания, нет умения сконцентрировать все свои силы на выполнении упражнения.

Одной из важнейших задач воспитательной работы с юными спортсменами - воспитание трудолюбия. Успехов в современном спорте достигают лишь те спортсмены, которые на протяжении многих лет выполняют огромную тренировочную работу.

Воспитание дисциплинированности начинается с требования систематического посещения спортивных занятий, соблюдать тренировочный режим, строго выполнять правила поведения во время тренировки и указания тренера.

В качестве средств и форм воспитательного воздействия используют непосредственно тренировочные занятия, лекции, собрания, беседы, встречи с интересными людьми, культпоходы, конкурсы, субботники. Методами воспитания служат убеждение, поощрение, личный пример, требование, наказание. В решении задач гуманитарно-духовного воспитания используются преимущественно методы убеждения и личного примера.

Материально-техническое оснащение программы

1. *Специальные помещения, спортивное снаряжение, оборудование и документы*

1.1 Соревновательный помост и подиум (соревновательная зона)

1.1.1 Все подъемы в соревновательных упражнениях должны быть выполнены на соревновательном помосте.

1.1.2 Помост должен быть ровным и квадратным, размером 4х4 м. Если пол вокруг помоста имеет такой же или похожий цвет, по краям помоста должна быть проведена линия шириной не менее 150 мм, имеющая отличительную окраску.

1.1.3 Помост может быть сделан из дерева, пластика или какого-либо другого твердого материала и может быть с нескользким покрытием.

1.1.4 Высота помоста должна быть не более 150 мм.

1.1.5 Вокруг помоста обязательно должна быть чётко обозначенная зона, шириной один (1) метр. Эта зона должна иметь ровную поверхность и быть свободной от каких-либо предметов, включая диски штанги.

1.1.6 Размеры подиума должны быть минимум десять на десять (10x10) м, высота до верхней части помоста, измеряемая от уровня расположения стульев судей у помоста и жюри, должна быть максимум один (1) м. К подиуму должны быть приставлены ступеньки стандартного размера.

1.1.7 Если помост расположен на подиуме, то на нём должна быть надёжно закреплена задерживающая движение штанги балка длиной не менее ширины помоста, на расстоянии, как минимум, два с половиной (2,5) метра от переднего края помоста, и два (2) метра от заднего края помоста, но как можно ближе к переднему и заднему краю подиума. Ограничивающая балка должна быть высотой и шириной максимум двести (200) мм.

1.1.8 На подиуме, рядом с помостом, на стороне входа спортсмена должна быть обеспечена магнезия и канифоль; чистящие штангу дезинфицирующие средства и инструменты должны быть вблизи от подиума в распоряжении ассистентов.

1.1.9 Вблизи от подиума должны быть предусмотрены носилки для переноски травмированного спортсмена

2. Экипировка спортсменов- участников соревнований

2.1 Костюм

2.1.1 Спортсмены должны носить чистую форму, пошив и дизайн которой должен отвечать следующим критериям:

Костюм:

- может быть цельным или состоять из двух частей, но должен покрывать туловище участника соревнований;
- должен быть плотно облегающим;
- должен быть без воротника;
- может быть любого цвета;
- не должен покрывать локти;
- не должен покрывать колени.

2.1.2 Майка с коротким рукавом может быть надета под костюм. Рукава не должны прикрывать локти. Эта майка должна быть без воротника. Плотное облегающее трико или

велосипедные трусы могут быть надеты под или поверх костюма. Они не должны покрывать колени.

2.1.3 Нельзя надевать майку с коротким рукавом и трусы вместо костюма.

2.1.4 На соревнованиях, включая в этой связи церемонию награждения, спортсмены выступают в костюмах, представляющих униформу каждой команды, утвержденную или одобренную их федерацией.

2.1.5 Можно надевать носки, но они должны быть ниже колен и не должны прикрывать какие-либо повязки или биндажи в запрещенных местах.

3.2 *Обувь*

3.2.1 Спортсмены должны носить спортивную обувь (называемую штангетками) для предохранения ступней ног и устойчивости на помосте.

3.2.2 Ботинки должны быть сделаны таким образом, чтобы не давать никаких преимуществ или дополнительной помощи, кроме указанной в пункте 4.2.1.

3.2.3 На части ботинка, называемой подъемом, разрешается использовать ремешок.

3.2.4 Та часть ботинка, которая закрывает пятку, может быть усилена.

3.2.5 Максимально разрешенная высота ботинка, измеряемая от верхнего края подошвы, не должна превышать 130 мм.

3.2.6 Подошва нигде не должна выходить за край ботинка более, чем на 5 мм.

3.2.7 Ботинки могут быть сделаны из любого материала или комбинации материалов.

3.2.8 Минимальная или максимальная высота подошв не ограничивается.

3.2.9 Допускается без ограничений различная форма ботинок.

4.3 *Пояс*

4.3.1 Максимальная ширина пояса не должна превышать 120 мм.

4.3.2 Не разрешается надевать пояс под костюм спортсмена.

4.4 *Повязки, биндажи, бинты, пластыри.*

4.4.1 Повязки - биндажи (напульсники и наколенники), бинты или пластыри могут быть наложены на запястья, на колени и кисти рук. Бинты или пластыри могут быть на пальцах рук.

4.4.2 Повязки могут быть сделаны из марли, медицинского крепа (натурального каучука) или кожи. Цельный (из одного предмета) эластичный биндаж или прорезиненный наколенник, который не ограничивает свободу движений, может быть надет на колени. Эта последняя часть экипировки не может быть никоим образом упрочнена или дополнительно усилена каким-либо материалом.

4.4.3 На запястьях повязки не должны закрывать участок кожи шириной более 100 мм.

4.4.4 На коленях повязки не должны закрывать участок кожи шириной более 300 мм.

4.4.5 Длина указанных повязок не ограничивается.

4.4.6 Разрешается использовать пластыри или повязки как на внутренней, так и на внешней поверхности кистей рук. Эти пластыри или бинты могут быть соединены с запястьем, но не с грифом штанги.

4.4.7 Пластыри на пальцах разрешены, но они не должны выступать за кончики пальцев.

4.4.8 Для предохранения ладоней разрешается надевать специальные перчатки без пальцев, например, гимнастические предохранители ладоней, перчатки велосипедистов. Эти перчатки могут покрывать только первые фаланги пальцев. Если на пальцах имеется пластырь, разделение между пластырем и перчаткой должно быть визуально различимым.

4.4.9 Не разрешается надевать повязки или их заменители на следующие части тела:

- а) локти,
- б) туловище,
- в) бедра,
- г) голени,
- д) руки (предплечья выше запястий и плечи).

В случае травмы дежурный врач может наложить пластыри на любую кровоточащую часть тела.

4.4.10 Только один тип повязки допускается на любой из указанных частей тела.

4.4.11 Между костюмом и повязкой или повязками должна быть видимая граница.

4.5 На каждом предмете экипировки тяжелоатлета ИВФ разрешает использование торговой марки производителя и/или их спонсора в соответствии с пунктом 10.4 правил.

На Олимпийских играх превалируют правила МОК по идентификации производителя.

Обучение технике выполнения классических упражнений.

Обучение технике рывка.

Рывок – сложное по координации упражнение, которому обучить новичка сразу довольно трудно. Для облегчения разучивания рывка упражнение разделяют на фазы и элементы, доступные для обучаемого, и близкие по форме и характеру движений к самому упражнению. Данные элементы просты по координации, обладают определенной самостоятельностью, но все же структурно связаны между собой, что создает представление об общей картине выполнения всего упражнения в целом, поэтому задача первоначального обучения сводится к тому, чтобы представление атлета об упражнении как можно ближе соответствовало действительности.

Наиболее распространенными методами обучения считаются:

1. Прямой метод
2. Концентрический метод

3. Метод обучения, в обратной последовательности

1. Прямой метод

при данной методике – обучение производится в порядке следования элементов и фаз упражнения.

2. Концентрический метод

обучение начинается с главной фазы упражнения – подрыва, с поочередным усвоением предыдущих и последующих элементов, которые выполняются частью по 1 варианту, частью по третьему.

3. Метод обратной последовательности

исходя из 25-летнего опыта работы с молодыми спортсменами, данный метод считаю наиболее эффективным способом обучения, так как атлет с первых минут получает представление о специфике выполнения движения в целом и видит конечный результат.

3.1. Обучение опорному подседу и вставанию

и.п. – в положении стоя со штангой на выпрямленных руках (вес снаряда 50% от собственного) выполнить отведение рук назад, наклоняясь вперед и прогибаясь в пояснице, затем опустившись в подсед подняться до положения, когда глаз окажется на уровне коленей и быстро опустится как можно глубже в подсед.

То же выполнять с потерей равновесия вперед, назад во время движения вверх, переставляя ступни при движении вниз.

3.2. Обучение без опорному подседу.

и.п. – стоя на носках, руки согнуты в локтевых суставах до угла 120 градусов, штанга на уровне нижней части живота. Медленно поднимая штангу и опуская туловище приподнять ступни и как можно дальше удерживать их в безопорном положении, опустится под штангу в предельно низкое положение.

То же выполнять с потерей равновесия в и.п. вперед и назад.

3.3. Обучение подготовке к подседу.

И.п. – стоя на носках, штанга на уровне верхней трети бедер, руки согнуты в локтях до угла 150 градусов. Поднять штангу. Касаясь грифом бедер и низа живота медленным движением туловище вниз опуститься в подсед.

3.4. Обучение подрыву.

И.п. – штанга на уровне нижней трети бедер, пятки приподняты над помостом на один сантиметр. Поднять снаряд слегка касаясь грифом бедер и нижней части живота с подседом.

Тоже варьируя степень потери равновесия в и.п. вперед и назад, переставляя ступни в том же направлении.

3.5. Обучение подведению коленей.

И.п. – штанга на уровне коленей, голени в вертикальном положении, руки прямые, плечи впереди проекции грифа штанги, вся тяжесть приходится на пятки. Поднять штангу до уровня подрыва перемещая колени вперед.

3.6. Обучение подъему до уровня коленей.

Со старта, акцентируя давление на помост ступням поднять штангу перемещая ее назад как можно ближе к голени, при этом плечи находятся все время впереди проекции грифа штанги, как бы накрывая его.

3.7. Обучение стартовому положению.

Подход к грифу штанги. Расстановка стоп под грифом. Положения туловища, головы. Захват грифа в замок.

Дальнейшее обучение, в большей мере, зависит от восприимчивости молодых атлетов к правильному выполнению отдельных элементов упражнения, так и всего, в целом.

Обучение технике толчка.

Толчок состоит из 2-х независимых упражнений: подъема штанги на грудь и толчка от груди, требующих больших усилий, в силовом плане по сравнению с рывком, по более проще в координационном.

1. Обучение технике подъема штанги на грудь.

Обучение проводится по концентрическому методу.

1.1. Обучение подрыву.

И.п. – гриф штанги у середины бедер. Подводя колени, разгибая туловище в тазобедренном суставе подводим гриф штанги в точку подрыва, к паху. Затем за счет мощного усилия атлет выходит на носки, полностью разогнув ноги в коленных и тазобедренных суставах, с одновременным сильным подъемом плеч и легким сгибанием рук в локтевых суставах. Движение туловища направлено вверх и немного назад. Штанга движется как можно ближе к телу с максимально возможным ускорением.

1.2. Обучение подседу.

После достижения финальной части подрыва атлет переходит в низкий сед, немного разбрасывая в стороны ноги и вынося их вперед.

При этом руки продолжают тянуть гриф штанги одновременно подворачиваясь под него. Активная работа руками одновременно ускоряет перемещение тела штангиста вниз под гриф штанги.

1.3. Вставание из подседа.

Вставание из подседа производится, в основном, за счет мышц ног. При этом штанга удерживается за счет согнутых в локтях рук, поднятых до горизонтального состояния, спина закреплена в согнутом, в пояснице, состоянии.

1.4. Обучение подведению коленей.

И.п. – гриф штанги на уровне коленей, голень перпендикулярна помосту, плечи находятся чуть впереди грифа. Центр тяжести смещается ближе к пяткам. Поднять штангу до уровня подрыва, при этом перемещая колени и таз вперед. Гриф штанги перемещается вдоль бедер легко их касаясь.

1.5. Старт – тяга до коленей.

Со старта, за счет работы ног поднять штангу до уровня коленей, при этом штанга перемещается вверх - назад, а плечи немного вперед. Усилие рук направлено строго на удержание грифа. В конечном положении голень перпендикулярна помосту.

1.6. Обучение стартовому положению.

Подход к грифу штанги, расстановка стоп под грифом. Положение туловища и головы. Захват грифа штанги в замок.

2. Толчок от груди.

2.1. Обучение стартовому положению для толчка от груди.

Обучение ведется беря штангу со стоек.

Атлет приближается к стойкам и захватывает гриф штанги двумя руками обычным способом, после этого ставит стопы под гриф штанги на ширину таза или чуть шире. Со слегка разведенными наружу носками. Гриф лежит на плечах, локти подвернуты, голова слегка приподнята. После этого ноги выпрямляют в коленных и тазобедренных суставах одновременно делая два-три шага назад и принимает стартовое положение. Туловище занимает удобное, строго вертикальное положение, чем создает оптимальные предпосылки для дальнейшего выполнения упражнения.

2.2. Обучение полуприседу.

Полуприсед должен быть неглубоким, плавным, выполняется на всей ступне, без изменения начального положения туловища, головы и рук.

Небольшая глубина приседания позволяет атлету с большей силой разогнуть ноги и следовательно сообщить движению штанги большую скорость, а неизменное положение рук, туловища и головы в момент приседания позволяет контролировать направление усилия.

2.3. Обучению толчку.

Не задерживаясь в предварительном приседе атлет с полной силой разгибает ноги и выталкивает штангу вверх, при этом разгибание ног идет с опорой на всю ступню, общий центр тяжести располагается ближе к пяткам. Подъем на носки происходит в самый последний момент выпрямления ног, перед уходом в подсед.

2.4. Обучение подседу.

Наиболее эффективным способом в толчке от груди является подсед способом "Ножницы".

Высокое положение штанги позволяет атлету применять подсед средней глубины, что облегчает удержание тяжелого веса на прямых руках. Нога, стоящая впереди, согнута в колене стоит на полной ступне, нога, стоящая сзади опирается на носок и лишь немного согнута в колене, при этом расстояние от исходного положения для обеих ног различно, так как нога стоящая сзади проделывает путь примерно в два раза больше, хотя и от помоста отделяются почти одновременно, и после без опорной фазы ставятся на помост. В момент постановки ступней на помост руки значительно согнуты в локтях и впереди стоящая нога согнута в колени. Далее продолжается сгибание впереди стоящей ноги и разгибание рук до их полного выпрямления.

Для сохранения равновесия в подседе ноги располагаются ближе к линии, перпендикулярной середине грифа, при этом большую роль играет быстрота перестановки ног, так как в этом случае уменьшается давление на руки, что облегчает удержание штанги.

Вторым критерием, обеспечивающим успех атлета в завершении упражнения является строгое обеспечение прочности положения рук, ног, туловища.

Прочность положения рук достигается отведением их назад до отказа (лопатки сведены полностью, локти повернуты назад).

Прочность положения туловища достигается прогибанием его в поясничной части.

2.5. Обучение вставанию со штангой из подседа и фиксации.

Впереди стоящая нога выпрямляется одновременно переставляется за один, два приема на полшага назад. Затем подтягивается нога, стоящая сзади вперед до одной линии с ногой стоящей впереди. Штанга фиксируется над головой, при этом ноги выпрямлены, ступни расставлены примерно на ширину плеч.

Контрольные вступительные нормативы для групп

Начальной подготовки

№	тесты	оценка
---	-------	--------

		отлично	хорошо	удовл..
1	Приседания с выпрямленными вверх руками с грифом 8-15 кг	т/хв	ср/хв	р/хв
2	Наклоны вперед стоя на возвышении	+ 1	0	- 1
3	Прыжки с места в длину (см. Таблицу «Контрольно-нормативные требования по ОПФ»)	удовл.	удовл.- 10см	удовл. - 20см
4	Сгибание и разгибание туловища за 30 сек. (ноги закреплены и согнуты)	30	25	20
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	30	20	10

Переводные контрольно-нормативные требования по ОПФ для групп

Начальной подготовки и Учебно-тренировочных групп.

№	тесты	оценка		
		отлично	хорошо	удовл..
1	Бег 30 и 60 м (сек)	Согласно таблицы (17), учитывая возраст и рост учащихся		
2	Бег 300 и 800 м. (сек)			
3	Прыжки с места в длину			
4	Тройной прыжок с/места в длину толчком двумя ногами			
5	Челночный бег			
6	Подтягивание из вися (кол-во)			

Контрольные нормативы

Приседания со штангой на плечах

В/К	МС	КМС	I	II	III	1 юн	2 юн	3 юн
32	60,0	55,0	50,0	45,0	40,0	35,0	30,0	25,0
34	70,0	65,0	57,5	50,0	45,0	40,0	35,0	30,0
38	75,0	72,5	65,0	57,5	50,0	45,0	40,0	35,0
42	85,0	82,5	75,0	65,0	57,5	50,0	45,0	42,5
46	95,0	85,0	75,0	65,0	60,0	52,0	52,5	50,0

50	110,0	105,0	95,0	82,5	72,5	65,0	60,0	55,0
56	125,0	120,0	110,0	97,5	82,5	75,0	67,5	60,0
62	140,0	135,0	122,5	107,5	90,0	82,5	75,0	67,5
69	160,0	152,5	135,0	120,0	102,5	92,5	82,5	72,5
77	170,0	165,0	147,5	132,5	112,5	97,5	87,5	80,0
85	185,0	177,5	157,5	140,0	120,0	105,0	90,0	82,5
94	190,0	182,5	165,0	145,0	125,0	110,0	95,0	87,5
105	200,0	190,0	170,0	150,0	130,0	112,5	97,5	92,5
+105	205,0	195,0	175,0	155,0	135,0	115,0	100,0	95,0
очки	50	40	30	25	20	15	10	5

Список использованной литературы

1. Акопянц М.Б., Подливаев Б.А. Сила плюс грация. – М.: Статут, 2010.
2. Аптекарь М.Л. Тяжёлая атлетика. Справочник. –М.: Здоровье, 2010.
3. Борисов В. Страницы спортивной славы: Победитель львов -Терентий Корень. –М.: Статут, 2009.
4. Воротынцев А.И. Спорт сильных и здоровых. –М.: Вентанаграф, 2010.
5. Дворкин Л.С. Силовые единоборства. –М.: Спортивная элита, 2012.
6. Драпкин А., ШапошниковЮ. Тайна Железного Самсона. –М.: Эксперт, 2-11.
7. История Тяжёлой Атлетики. Результаты Олимпийских игр / под ред. И. Борисов
8. Мельников Е. Атлетическая поэма. –М.: Старт, 2009.
9. Пивкин В. Турецкие борцы.–М.: Старт, 2010.
10. Регуляк В.Ф. Путь к силе, красоте и грации. –Самара, 2011.
11. Ригерт Д. Благородный Металл. –М.: Спорт, 2010.
12. Суранова М. Олимпийский чемпион по тяжелой атлетике Юрий Власов. –М.: Проспект, 2010.
13. Тихонов В.Ф. Основы гиревого спорта. – СПб.: Нева, 2009.
14. Тяжелая атлетика: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ и УОР. –М., 2010.

Список литературы, рекомендованный обучающимся и родителям

1. Богдасаров С. Тренировка Юрия Власова. –М.: Инфра-М., 2011.
2. Гаккеншмидт Г. Путь к силе и здоровью. –М.: Старт, 2011.
3. Дворкин Л.С. Тяжелая атлетика. –М.: Спортивная элита, 2013.
4. Драга В.В. Тяжелоатлетические снаряды с древних времён до наших дней. –М.: Старт, 2012.
5. Иванов Д. Система тренировки Власова. - М.: Спорт, 2009.
6. Клейн З. Супер-телосложение. – СПб.: Нева, 2009.
7. Куценко Я. В жизни и спорте. –М.: Вентанаграф, 2009.
8. Медведев А. Разговор с молодым другом. – Пермь, 2009.
9. Хэтфильд В. Всестороннее руководство по развитию силы. –М.: Айрис, 2010.