


Министерство образования и науки Самарской области
государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 14 «Центр образования»
имени кавалера ордена Ленина Н.Ф. Шутова
городского округа Сызрань Самарской области
структурное подразделение, реализующее дополнительные
общеобразовательные программы «Дворец творчества детей и молодежи»

СОГЛАСОВАНО

Руководитель СП ДТДиМ
ГБОУ СОШ № 14 г.о. Сызрань
 П.А. Фролов

УТВЕРЖДАЮ



Директор ГБОУ СОШ № 14
«Центр образования» г.о. Сызрань
Е.Б. Марусина

Приказ № 362 - ОД
от «03» 04 2020 г.

Программа принята решением
методического совета
Протокол № 5 от «03» 04 2020 г.

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Тяжелая атлетика»
Физкультурно-спортивная направленность

Возраст: 10-14, 15-17 лет.
Срок реализации: 1 год.

Разработчики:
Кузьмин И.Д., Агаев Р.Н.
педагоги дополнительного образования

г. Сызрань
2020 год

СОДЕРЖАНИЕ

Краткая аннотация.....	3
Пояснительная записка.....	3
Учебный план.....	5
Критерии оценки знаний, умений и навыков при освоении программы.....	6
Модуль «Общая физическая подготовка».....	6
Модуль «Специальная физическая подготовка».....	12
Модуль «Технико-тактическая подготовка».....	16
Обеспечение программы.....	24
Список использованной литературы.....	25

Краткая аннотация

Дополнительная общеобразовательная программа «Тяжёлая атлетика» включает в себя 3 тематических модуля. Программа имеет физкультурный характер и направлена на овладение начальными знаниями и навыками спортивной подготовки. Изучая программу обучающиеся могут познакомиться и понять значение здорового образа жизни и как благодаря физической нагрузке можно поддержать своё здоровье

Пояснительная записка

Направленность дополнительной общеобразовательной программы «Тяжёлая атлетика» физкультурно-спортивная.

Актуальность программы «Тяжёлая атлетика» заключается в следующем: многие дети начинают посещать занятия, не имея практического опыта занятий физической культурой и спортом. Занятия тяжёлой атлетикой воспитывает у детей чувство настойчивости, трудолюбия, смелости.

В отношении же физического воспитания, тяжёлая атлетика вырабатывает весьма необходимые не только спортсменам, но и для каждого человека, качества- силу, ловкость, гибкость, быстроту, выносливость. Поэтому этот вид спорта поможет детям воспитать эти качества и укрепить здоровье.

Новизна дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она является модульной, может быть использована с применением дистанционных образовательных технологий и осуществляет конвергентный подход через ознакомление обучающихся с психологией, анатомией и физиологией человека.

Отличительные особенности процесс технического совершенствования, в ходе которого спортсмены накапливают двигательные навыки, тесно связан с процессом обучения. Анализ результатов соревновательной деятельности даёт основание предположить, что в процессе технической подготовки спортсменов отсутствуют рациональные и эффективные методы формирования и совершенствования техники выполнения специфических элементов данного вида спорта. Поэтому имеется острая необходимость концентрировать внимание в тренировочном процессе обучению и совершенствованию техники их выполнения.

Педагогическая целесообразность: с каждым годом учебные нагрузки в школах возрастают, а возможности активного отдыха ограничены- поэтому очень важно, чтобы после уроков ребенок имел возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий тяжёлой атлетикой

Цель программы:

Содействие всестороннему развитию личности, развитие потребностей к занятиям физической культурой и спортом, укрепления их здоровья, повышение функциональных возможностей организма через занятия тяжёлой атлетикой, развитие двигательных навыков и умений. Создание сплоченной команды по тяжёлой атлетике, а также популяризация и развитие тяжёлой атлетики.

Задачи программы:

Обучающие:

-сформировать представление о виде спорта- тяжёлая атлетика, его возникновении, развитии;

-научить владеть техникой соревновательных классических упражнений;

-формирование морально-нравственных качеств;

Развивающие:

-формировать стойкий интерес к тяжелой атлетике и спорту вообще;

-содействовать гармоничному развитию, разносторонней физической и психологически устойчивой личности;

-развивать волевые качества обучающихся.

Воспитательные:

- воспитывать чувства взаимопомощи, здоровой конкуренции;

- воспитание чувства патриотизма, любви к своей родине и гордости за нее;

- формирование личности юного спортсмена.

Возраст обучающихся участвующих в реализации программы: 10-14,15-17 лет.

Возрастные особенности детей

В 10-14 лет у детей 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.

В 15-17 лет физическая подготовка в основном направлена на развитие быстроты, силы, скоростно-силовых качеств 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 среднего школьного возраста 10-14 лет целесообразно выделить такие ведущие качества как скоростно-силовые и координационные способности. У старшего школьного возраста 15-17 лет- силу и выносливость.

Срок реализации: программа рассчитана на 1 год объёмом 126 часов.

Формы обучения:

-занятие;

-лекция;

-мастер-класс.

Формы организации деятельности: групповые занятия 2 раза в неделю на нечетной неделе 1 и 2 часа, на четной неделе по 2 часа.

Заполняемость учебных групп: 15 человек.

Планируемые результаты:

Личностные:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- оказывание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности

Познавательные:

- должны уметь ориентироваться в потоке учебной информации, перерабатывать и усваивать ее;
- осуществлять поиск недостающей информации,
- выбирать наиболее эффективные способы решения задач в зависимости от конкретных условий;
- осуществлять рефлексию способов и условий действия, контроль и оценку процесса и результатов деятельности;
- ставить и формулировать проблемы.

Регулятивные:

- обеспечить учащимся организацию их деятельности посредством постановки целей, планирования, прогнозирования, контроля, коррекции действий и оценки успешности усвоения.

Коммуникативные:

- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать свою позицию;
- приходить к общему решению в совместной работе;
- сотрудничать со взрослыми и сверстниками в различных социальных ситуациях;
- не создавать конфликтов и находить выход из спорных ситуаций.

Предметные результаты.

Модульный принцип построения программы предполагает описание предметных результатов в каждом конкретном модуле.

Учебный план для детей 10-14,15-17 лет

№ модуля	Название модуля	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Общая физическая подготовка	7	34	41
2	Специальная физическая подготовка	8	35	43

3	Технико – тактическая подготовка	13	29	42
	ИТОГО	27	99	126

Критерии оценки знаний, умений и навыков при освоении программы

Для того чтобы оценить усвоение программы, в течении года следующие методы диагностики: собеседование, наблюдение, тестирование, выполнение отдельных творческих заданий, участие в соревнованиях и конкурсах различных уровней.

По завершению учебного плана каждого модуля оценивание знаний и умений проводится по средствам тестирования и сдачи нормативов.

Контрольные задания, согласно дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе оценивается по трем уровням: 3 – высокий уровень, 2 – средний уровень, 1 – низкий уровень (ниже среднего). Итоговая оценка результативности освоения программы производится путём вычисления среднего показателя, основываясь на суммарной составляющей по итогам освоения 4-х модулей.

– высокий уровень: освоен практически весь объем знаний, предусмотренных программой за конкретный период, учащийся употребляет специальные термины осознанно и в их полном соответствии с содержанием;

– средний уровень: объем освоенных знаний составляет более 1/2, учащийся сочетает специальную терминологию с бытовой;

– низкий уровень: учащийся владеет 1/2 объема знаний, предусмотренных программой, как правило, избегает употреблять специальные термины.

Формы контроля качества образовательного процесса:

- собеседование;
- наблюдение;
- тестирование;
- выполнение творческих занятий;
- участие в соревнованиях и конкурсах в течении года.

Модуль «Общая физическая подготовка»

Цель: подготовка и создание необходимой спортивной базы, которая обеспечит здоровое детство без травм и переломов, которые случаются у ослабленных и физически неразвитых детей.

Задачи:

Обучающие:

- формирование знаний о работе мышц;
- формирование знаний о взаимосвязи спорта и здорового образа жизни.

Развивающие:

- развитие интереса к спорту и здоровому образу жизни;
- развитие мышечного корсета

Воспитательные:

- формирование уважения к любому виду спорта, спортсмену, тренеру;
- формирование самодисциплины.

Предметные ожидаемые результаты:

Обучающийся должен знать:

- о врачебном контроле и самоконтроле;
- сведения о гигиене;
- сведения по технике безопасности.

Обучающийся должен уметь:

- выполнять контрольные нормативы по ОФП для своего возраста;
- оказать первую помощь при спортивных травмах.

Обучающийся должен приобрести навык:

- укрепление мышечного корсета

Учебно-тематический план для детей 10-14,15-17 лет

№	Тема занятия	Кол-во часов			Формы контроля / аттестации
		Практика	Теория	Всего	
1	Ознакомление с дополнительной общеобразовательной программой «Тяжёлая атлетика». Инструктаж по технике безопасности. Физическая культура и спорт в России.	1	1	2	Собеседование, наблюдение, тестирование
2	Гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика травматизма в спорте. Развитие общих физических качеств.	6	1	7	Наблюдение, беседа, анкетирование
3	Скоростно-силовые упражнения.	12	2	14	Наблюдение, объяснение
4	Упражнения на развитие прыгучести.. Упражнения на развитие координация движений и быстроты.	14	2	16	Наблюдение, объяснение
5	Итоговое занятие «Общая физическая подготовка»	1	1	2	Тестирование, анкетирование
Итого		34	7	41	

Содержание модуля

Тема 1. Ознакомление с дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой «Тяжёлая атлетика».

Инструктаж по технике безопасности. Физическая культура и спорт в России.

Теория: Вводное занятие. Цель и задача объединения. Инструктаж по технике безопасности. Предупреждение спортивного травматизма (соблюдение правил поведения, дисциплина и взаимопомощь в процессе занятий). Соблюдение правил поведения. Правила безопасности при занятиях тяжелой атлетикой. Дисциплина и взаимопомощь в процессе занятий. Предупреждение спортивных травм Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям чир спортом.

Понятие о физической культуре и спорте как средстве укрепления здоровья и подготовки к трудовой деятельности. Спорт как средство воспитания воли и жизненно важных умений и навыков. Влияние физических различных упражнений на укрепление здоровья и работоспособности. История развития тяжелой атлетики в России и в мире. Основные достижения российских тяжелоатлетов на международной арене. Итоги и анализ выступлений команд-победителей на соревнованиях различного уровня.
Практика: Тестирование.

Тема:2 Гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика травматизма в спорте. Развитие общих физических качеств.

Теория: Соблюдение правил личной гигиены. Ногти надо стричь и на руках и на ногах. Одежду(форму) после тренировки сушить и почаще стирать. Использовать шлепанцы в общем душе и т.д. Причиной повреждения является пренебрежительное отношение к вводной части урока, неправильное обучение технике физических упражнений, отсутствие страховки, неправильное ее применение, частое применение максимальных нагрузок: перенос средств и методов тренировки спортсменов на учащихся средней школы.

Практика: *Силы:* гимнастика - подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища лежа на спине, ноги закреплены. Поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног.

Быстроты: легкая атлетика - бег 10 м, 20 м, 30 м, прыжки в длину с места; гимнастика - подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с.

Ловкости: легкая атлетика - челночный бег 3x10 м; гимнастика -кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом; спортивные игры - футбол, баскетбол, волейбол; подвижные игры - эстафеты, игры в касания, в захваты.

Выносливости: легкая атлетика - кросс 800 м; плавание - 25 м.

Упражнения для комплексного развития качеств:

- поднимание и опускание плеч, круговые движения, из упора присев в упор лежа и снова в упор присев;

-стойка на лопатках, вращение шеи, туловища, таза;

- наклоны вперед, назад, в сторону;

- прыжки на месте с поворотом на 90°, 180°, 360°;

- переползания;

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.

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 3.Скоростно-силовые упражнения

Теория: Понятие «быстрота» включает в себя три элемента.

Первый элемент – время двигательной реакции (моторная фаза реакции на определенный сигнал).

Второй элемент – скорость выполнения одиночного движения (например, движения конечностями), что особо важно в восточных единоборствах,

Третий элемент – быстрота бега или частота движений рук, ног и туловища.

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.

Тема 4. Упражнения на развитие прыгучести. Упражнения на развитие координация движений и быстроты.

Теория: **Упражнения на развитие координации:**

1. Столб с веревками

Упражнение расслабляет руки, плечевой пояс, убирает зажимы в шее и в плечевом поясе. Помогает в целом расслабиться всему организму, причем очень эффективно. Оказывает благоприятное воздействие на весь организм.

Представьте, что ваше тело — это столб. Деревянный, железный - не важно. А ваши руки — это веревки, привязанные к столбу. Если столб резко повернуть — веревки будут захлестывать столб.

Ноги на ширине плеч. Полностью расслабьте руки и начинайте повороты тела вокруг оси с полным переносом веса, понемногу увеличивая интенсивность.

2. Цапля

В этом упражнении мы стоим на одной ноге. В дигун это упражнение называется "Золотой петух стоит на одной ноге".

В восточной медицине считается, что это упражнение лечит корни болезней и укрепляет

иммунитет организма. Поскольку по подошвам стоп проходят каналы шести важнейших внутренних органов, когда вы стоите на одной ноге, они получают максимальную терапию. Упражнение улучшает кровоток в нижних конечностях, предотвращает варикоз. Упражнение лучше делать без обуви.

При регулярной практике этого упражнения перестают мерзнуть ноги и руки.

Кстати это упражнение используется в комплексе упражнений для определения реального биологического возраста.

- Если вы можете выполнять его 30 сек и более — ваш биологический возраст 20 лет,
- 20 сек – биологический возраст 40 лет,
- 15 сек – биологический возраст 50 лет,
- Менее 10 сек – биологический возраст 60 лет и старше.

Вы встаете на одну ногу, другую поднимаете так, чтобы бедро было параллельно земле или даже выше. Если не получается, просто поднимите на максимально возможную высоту. Носок натяните на себя. Рука одноименная поднятой ноге вытягивается вперед, но не разгибается до конца. Ладонь округлена. Вторая рука опущена вниз. Ладонь округлена и смотрит в землю. Как будто вы опираетесь на два шарика или мячика.

Как только приняли позу, закрывайте глаза и старайтесь сохранять равновесие. По окончании — поднимитесь 3-5 раз на носок.

3. Ролик

От здорового позвоночника зависит все наше здоровье. В некотором роде позвоночник — это корень нашего здоровья, долголетия, продуктивности. Поэтому в этом комплексе много упражнений на проработку позвоночника.

Упражнение "Ролик" тонизирует и укрепляет позвоночник, улучшает в нем кровообращение, что благотворно влияет на все тело. Великолепно снимает напряжение и усталость с позвоночника, делает его более гибким, улучшает память и скорость мышления. Это очень ценное упражнение - надо практиковать его ежедневно.

Выполнять упражнение лучше на твердой поверхности. Сначала оно может вызывать болезненные ощущения. Если они есть, делаете упражнение на коврике. Постепенно вы сможете перейти на более твердые поверхности.

Сядьте на пол. Подтяните ноги к себе и обхватите их руками. Округлите максимально спину. Резко откиньтесь назад, прокатитесь на спине и вернитесь в исходное положение.

4. Молоток

Еще одно очень полезное упражнение для позвоночника. С его помощью можно больше и лучше проработать верхний раздел позвоночника, а именно область между лопатками.

Эффекты от упражнения в целом идентичны "Ролику". И вообще эти упражнения рекомендую выполнять в паре. Сначала "Ролик", потом сразу "Молоток".

Ложитесь на спину. Обхватываете себя за плечи руками крест накрест. Максимально округляете спину. Приподнимаете верхнюю часть туловища и несильно начинаете "постукивать" спиной об пол.

При этом могут раздаваться "хрусты" и другие подобные звуки. Не пугайтесь. Так и должно быть.

На видео можно увидеть, как выполняются эти упражнения на развитие координации, баланса и ловкости.

5. Потягивание

Потягивание — очень простое, естественное и полезное упражнение. Когда мы потягиваемся, мы делаем разгрузку, расслабление и раскрепощение всего тела. А это оказывает благоприятное состояние на организм в целом. Кроме этого, упражнение является компенсирующим после "Ролика" и "Молотка".

Лежим на спине. Скрещиваем пальцы и вытягиваем руки максимально вверх. Носки тянем.

6. Свеча

Широко известное упражнение еще со школьной физкультуры. Еще его называют

"Березка". В йоге относится к перевернутым асанам, т.е. к позам "вниз головой". Это более щадящий вариант, чем стоять на голове.

Позы головой вниз обеспечивают клетки головного мозга кислородом и глюкозой, улучшают кровоснабжение мозга, благоприятно сказывается на здоровье всего организма. Упражнение также препятствует отмиранию мозговых клеток — поэтому у йогов до старости сохраняется ясная память. При регулярном выполнении упражнения улучшается мышление, память, работоспособность. Сокращается потребность во сне, дыхание становится реже.

Практика:

Прыжки в высоту

Выполнение: Ноги на ширине плеч. Прыгните строго вверх насколько можете. Опустившись, присядьте примерно на четверть — это один прыжок.

Примечание: Скорость прыжка при выполнении упражнения важнее всего. Смысл заключается как можно более быстром выпрыгивании. Время, проводимое на земле, должно равняться долям секунды.

Подъемы на носках

Выполнение: Встаньте на что-нибудь так, чтобы пятки не соприкасались с полом (лестница, толстая книга). Поднимитесь на одной ноге как можно выше, затем на другой ноге.

Отдых между подходами: 25–30 секунд.

Прыжки на прямых ногах

Выполнение: Ноги на ширине плеч. Совершайте прыжки в высоту, не сгибая ног в коленях. Требуется выпрыгнуть как можно выше.

Отдых между подходами: 1 минута.

Примечание: Скорость прыжка при выполнении упражнения важнее всего. Смысл заключается как можно более быстром выпрыгивании. Время, проводимое на земле, должно равняться долям секунды.

- **Прыжки в полном приседе.**

Прыжки в полном приседе — это новое упражнение. Оно должно нагружать целиком бедро и способствовать увеличению его 'взрывной силы'. Оно увеличивает сердечно-сосудистую выносливость, скорость на коротких дистанциях и боковую скорость.

Итак, описание упражнения:

- Для равновесия, возьмите мяч в руки (не обязательно).
- Сядьте. Вы должны сидеть на носках (пятки подняты), ваши бедра должны быть параллельно полу, а спина перпендикулярно полу.
- Подпрыгните на 10–15 см. Соблюдайте параллельность пола и бедер.
- После приземления оттолкнитесь опять.
- На последний раз (пример: пятнадцатое из 15 прыжков) выпрыгните как можно выше (из положения сидя вверх).

Это упражнение дает очень большую нагрузку на мышцы и поэтому его нужно выполнять только 1 раз в неделю, по средам. Увеличение частоты выполнения упражнения приведет к риску перегрузки мускулов, увеличения времени на восстановление и снижения прыжкового тонуса ног на долгое время. В конце каждого подхода вы должны выпрыгнуть вверх в максимальном, 'взрывном' темпе и на максимально возможную высоту. Очень важно выпрыгнуть максимально резко. Это заставит работать мышцы бедра, укрепит их и добавит к прыжку ещё 3–5 см за весь курс.

Тема 5. Итоговое занятие «Общая физическая подготовка»

Теория: Основными задачами общей физической подготовки тяжелоатлетов являются: 1. Укрепление здоровья спортсмена и предотвращение отрицательного влияния на организм тяжелоатлета больших специфических нагрузок. 2. Повышение функциональных возможностей организма. 3. Расширение круга двигательных навыков. 4. Развитие

основных двигательных качеств и способностей тяжелоатлета: выносливости, силы, гибкости, быстроты, ловкости. 5. Подготовка к большим по объему, высоким по интенсивности и психическому напряжению нагрузкам, а также быстрейшему восстановлению после них. 6. Формирование физических возможностей, необходимых для совершенствования техники и тактики тяжелой атлетики.

Практика: письменное тестирование с вариантами ответов.

Модуль «Специальная физическая подготовка»

Цель: развитие физических способностей, отвечающих специфике избранного вида спорта.

Задачи

Обучающие:

- расширение знаний о тяжелоатлетическом спорте;
- формирование базовых представлений о классических и вспомогательных упражнениях (рывок, толчок, швунг жимовой, толчковый, подёмы штанги на грудь, тяги рывковые, толчковые, приседания со штангой над головой в рывковом хвате, на груди, на спине);

Развивающие:

- развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциал в специфических условиях соревновательной деятельности;

Воспитательные:

- развитие к стремлению совершенствовать свои физические способности;
- развитие наблюдательности;

Предметные ожидаемые результаты

Обучающийся должен знать:

- характерные особенности данного вида спорта;
- методику и последовательность элементов;

Обучающийся должен уметь:

- технически грамотно выполнять рывковые и толчковые упражнения;
- чувствовать баланс при удержании штанги на груди, над головой;

Обучающийся должен приобрести навык:

Контролировать положение тела и конечностей в пространстве при выполнении тяги штанги с 5 остановками

Учебно-тематический план для детей 10-14, 15-17 лет

№	Тема занятия	Кол-во часов			Формы контроля /аттестации
		Практика	Теория	Всего	
1	Основные правила по тяжелоатлетическому спорту и терминология.	1	2	3	Собеседование, наблюдение, тестирование
2	Упражнение на устойчивость, равновесие. Ориентация в пространстве.	16	3	19	Наблюдение, беседа, анкетирование

3	Рывковые, толчковые упражнения	16	2	18	Наблюдение, беседа
4	Итоговое занятие «Специально физическая подготовка»	2	1	3	Тестирование, сдача нормативов
Итого		35	8	43	

Содержание программы модуля

Тема 1. Основные правила по тяжёлоатлетическому спорту и терминология .
Теория: Основные виды соревнований. Права и обязанности участников. Судейство в тяжёлой атлетике, права и обязанности судей. Правила организации занятий и поведения в спортивном зале и на соревновательном помосте. Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде для тренировок и к обуви для тяжёлой атлетики. Экипировка штангиста. Общий режим дня спортсмена, значение сна и утренней гимнастики. Режим труда и отдыха. Режим питания и питьевой режим во время тренировки. Режим дня и питание во время соревнований. Значение витаминов в питании спортсмена. Уход за телом, полостью рта, зубами.

Практика: Тестирование

Тема 2. Упражнение на устойчивость, равновесие. Ориентация в пространстве.

Приседания со штангой над головой в рывковом хвате, рывковый уход, швунг толчковый в полный присед.

Практика:

Основные технические моменты приседания со штангой над головой

В приседаниях со штангой над головой стоит следить за фундаментальной стабильностью, и статичностью плечевого пояса и спины. А также за правильными углами в приседании.

Начнем с разбор техники с плечевого пояса и спины. Чтобы штанга была стабильно зафиксирована над головой держите ее на полностью выпрямленных руках. Максимально сведите лопатки. Постарайтесь сделать вашу спину, руки и плечи одной монолитной подставкой для штанги.

Если вам предстоит выполнить приседания со штангой над головой в комплексе, а не в тяжелоатлетической тренировке – выберете хват чуть уже, чем рывковый. Так вам будет комфортнее работать, и штанга будет лучше зафиксирована над головой.

Что касается самих приседаний – здесь техника схожа с обычными приседаниями со штангой на спине. Важно поставить ноги на ширине плеч. Чуть развернуть носки. Колени направлять в сторону носков и не выводить их за линию окончания стопы. В начале приседания отводите таз чуть назад. Чуть прогибайте поясницу и держите ее напряженной. Не отрывайте пятки от пола.

Еще очень важно следить за темпом приседаний. Не торопитесь. Сначала почувствуйте, что штанга над головой стоит уверенно как на подставке. Не расслабляйте корсет. Если чувствуете, что вы крепко вставили руки и штанга зависла, как будто в невесомости – можете ускоряться.

Уход в сед рывковым хватом – вспомогательное упражнение, которое помогает добиваться лучших результатов в выполнении непосредственно самого рывка, существенно улучшая скорость движений и позволяя достичь большей стабильности в приеме (фиксации) штанги в положении над головой.

Улучшенные скоростные показатели позволяют добиваться более высоких результатов во многих других упражнениях (таких как взятие штанги на грудь, трастеры, прыжки на платформу), впрочем, как и улучшение фиксации штанги над головой влияет на результативность при выполнении приседаний со штангой над головой, становой тяги и бросков медбола в стену.

Техника

Ноги спортсмена должны быть в том же положении, что и при первой фазе выполнения рывка штанги, когда ты снимаешь ее с помоста и делаешь тягу. Руки должны располагаться достаточно широко, как и при хвате в рывке. Вес штанги должен соответствовать тому, который ты используешь при выполнении основного упражнения.

Начинай упражнение с небольшого «подброса» штанги. Для этого нужно слегка согнуть колени и, резко выпрямившись, толкнуть штангу вверх, тем самым разгружая спину и убирая вес с плеч. Расстояние между плечами и штангой может составлять всего несколько сантиметров, но это уже будет наивысшая точка, в которой будет прибывать штанга при выполнении данного упражнения.

Как только штанга покинула твои плечи, выпрями локти и толкай свое тело вниз, отталкиваясь от штанги. Когда делаешь это, смотри строго вперед и переставь ноги в позицию, при которой ты обычно ловишь штангу у себя над головой, выполняя обыкновенный рывок (от позиции, в которой ты начинаешь упражнение, данная отличается, как правило, более широкой постановкой ног), и опускайся вниз, чтобы поймать и зафиксировать штангу. Локти должны зафиксироваться в тот же момент, когда ты достигнешь нижней точки и не позже.

Звучит довольно просто, да? На самом деле все не так. Данное упражнение считается тяжелым, потому что требует высокой концентрации внимания для правильного и успешного выполнения всех его частей. По этой же причине данное упражнение рекомендуется выполнять в начале тренировки. Да, уход в сед рывковым хватом основной вызов бросает не твоим мышцам, а твоим мозгам.

Команды тренера при выполнении упражнения

Коротко, быстро, ныряй и двигайся.

- Оставь себе пространство для действий.
- Толкни себя под штангу и опускай свое тело вниз максимально быстро.
- Напрягись. Зафиксируй суставы.

Всегда фокусируйся на скорости движений; после того, как ты толкнешь штангу вверх, опускайся и перемещайся под нее с максимально возможной скоростью, чтобы штанга, падая, не могла тебя догнать пока ты не опустился в нижнюю точку.

Уход в сед рывковым хватом не только развивает скорость, он также повышает твою уверенность в своих силах. Когда атлет выполняет рывок с максимальным весом в 80 килограмм и при этом способен выполнить уход с весом в 90 килограмм, представь, как это влияет на веру в свои силы когда: а) атлет переходит к тяжелому весу и б) когда он понимает, что может развиваться и добиваться большего в самом рывке.

В противоположность тому, что ты мог бы подумать, «утяжеленная версия ухода в сед» отличается не выполнением упражнения в конце тренировки, когда ты истощен и не можешь сконцентрироваться, а немного измененной техникой. Это такой же уход, но в момент, когда ты подныриваешь под штангу, ты опускаешься еще ниже, как при выполнении толчка штанги, и подкидываешь её немного выше.

Это нужно атлетам, которые испытывают трудности при выполнении фиксации штанги над головой и им нужно немного больше времени, чтобы надежно и безопасно зафиксировать локти в нужной позиции, успевая сделать это в тот же момент, когда ягодицы опускаются к нижней точке. Такой подход позволяет выиграть немного времени.

Тема 3. Рывковые, толчковые упражнения.

Теория:

Рывок и толчок штанги – это классические упражнения, выполняемые на соревнованиях по тяжелой атлетике. Они требуют не только физической силы, но и высокого уровня координации. При работе с большими весами четкое понимание физики движений и отработка правильной техники становится основной составляющей успеха. Как рывок штанги так и ее толчок – это сложные многосоставные упражнения. Каждая фаза движения штанги при их выполнении имеет свое название. Это сделано для удобства и наилучшего понимания физики движения. Рассмотрим эти фазы далее. **Фазы рывка и толчка.** Рывок и взятие штанги на грудь для последующего толчка (не сам толчок) имеют схожую технику выполнения. Поэтому их можно рассматривать совместно. Эти два элемента включают следующие фазы: Старт – это начальная позиция спортсмена, из которой он начинает движение. Тяга – отрыв снаряда от пола и его поднятие до уровня выше колен. Подрыв – придание снаряду резкого ускорения вверх. Подсед (уход) – «нырок» под штангу и ее фиксация на вытянутых руках (или на груди для толчка). Подъем из подседа – атлет поднимается со штангой. Фиксация – окончание движения.

Практика.

Старт. В стартовом положении спортсмен становится перед снарядом таким образом, чтобы его плечи находились строго над грифом, а носки пальцев ног под ним. Стопы при этом расставлены на ширину плеч, таз отведен назад, в пояснице имеется естественный прогиб, взгляд направлен вперед. Допускаются незначительные различия в стартовой позиции в зависимости от роста и пропорций тела спортсмена. Штанга берется хватом «замок». Ноги, корпус, руки и снаряд должны составлять единую жесткую раму. Тяга Штанга отрывается от пола за счет мощного усилия ног и спины и поднимается выше уровня коленей. Гриф движется вдоль ног не вертикально, а слегка к себе. Руки и спина в этой фазе движения абсолютно прямые. Подъем штанги с помоста происходит спокойно, далее скорость движения снаряда резко возрастает. Подрыв Это момент придания снаряду ускорения за счет полного разгибания ног и выпрямления корпуса с выходом на носки. Усилие должно быть резким и мощным. Руки все еще прямые. Во время подрыва атлет отклоняет туловище назад и поднимает плечи. Подсед (уход) Благодаря ускорению, преданному на этапе подрыва, штанга, что называется, взлетает вверх. В этой фазе атлет должен успеть быстро подсесть под нее. Когда штанга потеряла ускорение и уже движется вниз, принять ее значительно сложнее. Во время этой фазы движения спина остается прогнутой, таз отведенным назад. Со снарядом активно взаимодействуют руки. Атлет принимает штангу на вытянутые руки (при выполнении рывка) или на грудь (если далее планируется толчок). Ноги спортсмена могут находиться в разных положениях: Низкий сед (разножка), бедра прижаты к

животу. Ножницы, одна нога впереди, другая сзади, как при глубоком выпаде. Правильный и быстрый подсед создает оптимальную «базу» для последующего подъема. Подъем из подседа Сразу из подседа, за счет мощного усилия мышц ног спортсмен поднимается в вертикальное положение. Таз движется по траектории снизу вверх и немного назад, спина остается прогнутой. Фиксация Атлет принимает финальное положение, четко фиксируя снаряд на вытянутых руках (в случае выполнения рывка) или на груди (если далее выполняется толчок).

Тема 4. Итоговое занятие «Специальная физическая подготовка»

Теория: устные вопросы по модулю;

Практика: сдача нормативов по модулю.

Модуль Техничко-тактическая подготовка

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

Существует различие между технической подготовкой и спортивной техникой. Техническая подготовка направлена на обучение спортсмена технике движений и доведение их до совершенства. Спортивная техника - это способ выполнения спортивного действия, который характеризуется определенной степенью эффективности и рациональности использования спортсменом своих психофизических возможностей.

Роль спортивной техники в различных видах спорта неодинакова.

Выделяют четыре группы видов спорта со свойственной им спортивной техникой.

Скоростно-силовые виды. В этих видах спорта техника направлена на то, чтобы спортсмен мог развить наиболее мощные и быстрые усилия в ведущих фазах соревновательного упражнения.

Задачи

Обучающие:

Основной задачей тактической подготовки является формирование тактических знаний, умений и навыков, а также тактического мышления

Задачи:

- 1) Увеличить (или восстановить) диапазон двигательных умений и навыков, являющихся предпосылкой для формирования навыков в избранном виде спорта.
- 2) Овладеть техникой упражнений, применяемых в качестве средств ОФП.
- 3) Специальная техническая подготовка направлена на овладение техникой движений в избранном виде спорта.
- 4) Сформировать знания о технике спортивных действий.
- 5)

Разработать индивидуальные формы техники движений, наиболее полно соответствующие возможностям спортсмена

- 6) Сформировать умения и навыки, необходимые для успешного участия в соревнованиях.
- 7) Преобразовать и обновить формы техники.
- 8) Сформировать новые варианты спортивной техники, не применявшиеся ранее.

Развивающие:

Тактическая подготовка подразумевает совершенствование рациональных приемов решения задач, возникающих в процессе соревнования, и **развитие** специальных умений и навыков, определяющих эффективность решения этих задач

Воспитательные:

Воспитательная работа с тяжелоатлетами рассматривается как спортивно-педагогический процесс, направленный на формирование здорового, физически и духовно совершенного, морально стойкого атлета высокого класса. В этом процессе можно выделить следующие блоки: образование в области спортивной тренировки (процесс формирования у молодых атлетов двигательных умений и навыков, передачи специальных знаний в области тяжелой атлетике), развитие физических качеств (целенаправленное развитие физических качеств спортсмена, посредством использования разнообразных дозированных нагрузок). Спортивные тренировки и участие в соревнованиях уже сами по себе воспитывают нужные черты спортивного характера. Однако для воспитания нравственных качеств, поведения, работа особенно с юными тяжелоатлетами должна проводиться систематически и целенаправленно на всех этапах многолетней спортивной подготовки – от новичка до спортсмена высокого класса. В процессе воспитательной работы главной задачей является воспитание высоких морально-волевых качеств, преданности Родине, 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.

Предметные ожидаемые результаты

Обучающийся должен знать:

Тактические знания – совокупность представлений о средствах, принципах, видах и формах спортивной тактики и особенностях их применения в тренировочной и соревновательной деятельности избранного вида спорта.

Обучающийся должен уметь:

Тактические умения – форма проявления сознания спортсмена, отражающая его действия на основе тактических знаний. Могут быть выделены умения разгадывать замыслы соперника, предвидеть ход развития соревновательной борьбы, видоизменять собственную тактику и т. п.

Обучающийся должен приобрести навык:

Тактические навыки – это заученные тактические действия, комбинации индивидуальных и коллективных действий.

Тактическое мышление – это мышление спортсмена в процессе спортивной деятельности в условиях дефицита времени и психического напряжения, непосредственно направленное на решение конкретных тактических задач.

Учебно-тематический план для детей 10-14,15-17 лет

№	Тема занятия	Кол-во часов	Формы контроля
---	--------------	--------------	----------------

		Практика	Теория	Всего	/атггестации
1	Основные правила по тяжёлой атлетике. Правила соревнований по тяжёлой атлетике	1	1	2	Наблюдение, творческие задания
2	Стартовое положение, замок штангиста, тяга рывковая, толчковая	4	2	6	Наблюдение, беседа,
3	Тяга толчковая с 5ю остановками, тяга с плитов	4	2	6	Наблюдение
4	Приседания со штангой на груди разножкой и в ножницы	4	2	6	Наблюдение, творческие задания
5	Приседания со штангой на спине. С задержкой в седе, подъём штанги на грудь	5	1	6	Наблюдение, творческие задания
6	Швунг жимовой, рывок с вися	3	1	4	Наблюдение, творческие задания
7	Швунг толчковый	3	1	4	Наблюдение, творческие задания
8	Толчок со стоек, толчок классический	4	1	5	Наблюдение, творческие задания
9	Посещение выставочного зала в городе Сызрань и краеведческого музея		1	1	Беседа
10	Итоговое занятие «Технико-тактическая подготовка»	1	1	2	Сдача нормативов
Итого		29	13	42	

Содержание программы



Тема 1 Основные правила по тяжёлой атлетике. Правила соревнований по тяжёлой атлетике

Тема 2. Стартовое положение, замок штангиста, тяга рывковая, толчковая

Теория:

Старт — исходное положение атлета для подъема штанги (гирь); («старт») — словесная команда старшего судьи, подаваемая участнику соревнования в жиме лежа и сопровождаемая движением руки вниз. Является сигналом для начала упражнения спортсменом.

Захват «в замок» может быть достаточно сложным для начинающего атлета, который только начинает пробовать его использовать. Особенно это касается атлетов с маленькими ладонями и в частности тех, кто обладает полными пальцами. И единственный способ, как к нему можно привыкнуть, это постоянно использовать его. Основная причина, по которой все тяжелоатлеты в мире используют хват «в замок» заключается в том, что когда ты придаешь штанге ускорение при выполнении рывка или взятия штанги на грудь, то ты уже не можешь нормально удерживать её без этого «замка».

Толчковая тяга является одним из базовых и самых важных упражнений направленных на тренировку выравнивания тела (вытягивания) при выполнении Взятия Штанги на Грудь, и позволяет развить столь нужные силу, скорость, мощь, правильное положение тела (осанку) и баланс. Выполняя данное упражнения, атлеты могут поднимать больший вес, чем при выполнении классического Взятия Штанги на Грудь, что позволит повысить вес используемый и во Взятии Штанги на Грудь. Толчковая Тяга Штанги может использоваться и в качестве корректирующего упражнения для развития баланса и правильной позиции при тяге, а также как часть прогрессии, состоящей из нескольких упражнений и нацеленных на обучения новичка правильному выполнению Взятия Штанги на Грудь.

Тяга рывковая

1. Несмотря на то, что это - взрывное движение, самая важная в нем - исходное положение. Крайне важно, чтобы в исходном положении вы потянули лопатки друг к другу и затем как можно выше подняли грудь. Это превратит всю верхнюю часть спины в прочную основу для взрывного подъема. В то время как верхняя часть спины должна быть как можно более напряжена, руки должны оставаться максимально свободными.

2. Потяните гриф к шее. Чтобы сделать это, используйте всю заднюю мышечную цепь, чтобы создать мощный импульс в начале движения. Когда поясница почти полностью выпрямится, вырвите штангу до уровня шеи, держа локти выше грифа.

Я говорю – «потяните гриф к вашей шее», - чтобы вы поняли, что нужно держать гриф как можно ближе к телу. Формально высокая тяга должна выполняться как минимум до уровня сосков. Но не обращайте внимание на то, насколько высоко вы тяните, потому что если вы сосредоточитесь на конечной точке движения, то скорее всего попытаетесь вытянуть гриф с помощью силы рук, вместо того, чтобы использовать мощный импульс, идущий из нижней части тела.

Практика: Техника выполнения рывка штанги
Упражнение нужно разделить на следующие этапы:

Срыв штанги с пола. Подрыв. Подсед. Вставание из подседа. Фиксация.

Тема 3. Тяга толчковая с пятью остановками, тяга с плинтов

Теория:

В тяге рывковой (толчковой) с остановками отводится 3-4 сек. на каждую остановку между паузами штанга перемещается спокойно. После последней остановки (поза стоя носках) штанга опускается на помост медленно, затем сразу выполняется быстро вторая тяга. И снова штанга опускается на помост спокойно.

Для развития движущей силы, как правило, используют низкое количество повторений от 1 до 6 и большое время отдыха от 2 до 6 минут. Такое сочетание количества повторений и времени отдыха, позволяет, работать организму на максимуме за счет количества повторений и меньше уставать, за счет большого количества времени на отдых, сохраняя при этом хорошую скорость и технику

Тема 4. Приседания со штангой на груди разножкой и в ножницы

Теория

Присед со штангой на груди – самый тяжелый вариант приседаний со штангой из всех возможных. Что нужно знать перед тем, как начать приседать. Перед

любыми **приседаниями** нужно будет обратить внимание на несколько моментов: ваша растяжка; обувь; одежда; здоровье спины и суставов ног. **Приседания со штангой на груди** требуют хорошей растяжки. Поэтому уделяйте внимание растяжке ног и поясницы. Без нее вам будет сложно удерживать правильную осанку во время упражнения. Насчет обуви – существует специальная разновидность для атлетов – штангетки. У них есть небольшой плотный каблук.

Практика

Упражнение довольно сложное. Потребуется определенная гибкость в плечевом поясе. В отличие от классических приседаний, здесь больше работает внутренняя головка квадрицепса. Блины под ноги подкладывайте только в том случае, если у вас недостаточная гибкость голеностопного сустава. Больше подходит для продвинутых атлетов.

1. Существует два варианта приседаний: качковский и штангистский. Разница только в захвате штанги. Качковский вариант не требует такой гибкости в руках и плечах, какая нужна для штангистов. Тут руки берутся крест-накрест. Такой вариант более удобен при маленьких и средних весах. Но неудобен при больших весах. Однако, те, кто не занимаются тяжелой атлетикой, редко приседают много на груди.

2. При штангистском варианте вы берётесь за штангу на ширине плеч или чуть шире и подворачиваете локти. Штанга при этом должна полностью лежать у вас на плечах, а не висеть на руках. Но если у вас плохая гибкость, то вся нагрузка ляжет на кисти рук. А это довольно болезненно.

3. В отличие от приседаний со штангой за головой, когда вы приседаете на груди, то наклон корпуса в нижней точке немного меньше. И составляет примерно 60 градусов.

4. Следите всё время за локтями. Они не должны опускаться вниз. Особенно в нижней точке. Чем ниже локти, тем больше сутулится спина и тем сложнее удержать штангу на плечах.

5. Приседания должны быть довольно глубокими и пружинящими. То есть внизу вы слегка амортизируете коленными суставами. Так легче вставать.

6. Ширина постановки ног примерно такая же, как и в классических приседаниях. Примерно на ширине плеч. Можно чуть уже, или чуть шире.

Тема 5. Приседания со штангой на спине. С задержкой в седе, подъём штанги на грудь

Теория

Приседания со штангой на спине – базовый элемент любой тяжелоатлетической тренировки. Упражнение всесторонне развивает фигуру и увеличивает силовые показатели спортсмена. Основную нагрузку принимают на себя квадрицепсы и ягодичцы. В качестве стабилизаторов выступают разгибатели **спины**, бицепсы бедра, камбаловидные, икроножные мышцы.

Подъём штанги на грудь.

Исходное положение находится очень близко к грифу. Плечи, колени и пальцы ног - впереди штанги. Плечи слегка опережают колени, а колени слегка опережают кончики пальцев. Стопы стоят плашмя, с упором на плюсневую часть. Расстояние между ступнями

у разных людей может варьироваться, но рекомендуется начинать, поставив ноги чуть шире ширины таза, поскольку точки упора разойдутся во время перехода под штангу. Штанга берется пронированным хватом, руки на ширине плеч.

И, наконец, спина выровнена в соответствии с естественными изгибами, в то время как лопатки сведены и зафиксированы в этом положении.

Практика:

При выполнении приседаний можно варьировать положение ног, но обычно рекомендуют ставить носки врозь, а ноги примерно на ширине плеч. Хват грифа должен выполняться всей кистью, его нельзя держать одними пальцами или прижимать ладонью к плечам. Спина должна держаться прямо, не округляться (держать поясницу «лодочкой»), корпус нельзя слишком наклонять вперед; чтобы помочь держать спину прямо, рекомендуется смотреть прямо перед собой или немного вверх. Носки должны быть слегка развернуты в стороны, чтобы колени и носки смотрели строго в одном направлении, позволяя предотвратить излишнюю нагрузку на связки коленных суставов, то есть при вставании нельзя сильно сдвигать колени внутрь или разводить их наружу. Подошвы ступней не должны отрываться от пола, что наблюдается у начинающих атлетов. В начальной фазе упражнения делается вдох, в конечной фазе — выдох.

Для уменьшения опрокидывающего момента некоторые профессиональные спортсмены используют широкую стойку и/или низкую посадку штанги на плечах, ближе к задней дельте.

Техника выполнения подъема штанги на грудь

- Штанга находится у передней части голени. Наклонитесь вперед, спина прямая, голова приподнята, взгляд направлен вперед, хват штанги ладонями назад, немного ширине плеч.
- Удерживая спину прямой, подтяните штангу до середины бедер, а затем одним движением поднимите штангу на грудь. Удерживайте гриф ближе к телу, все время сосредоточиваясь на увеличении скорости, с которой вы тянете штангу.
- Опустите штангу в исходное положение.

Тема 6. Швунг жимовой, рывок с вися.

Теория:

Жимовой швунг – это подъем вверх от уровня плеч **жимовым** движением. **Швунг** выполняется от уровня плеч, атлет включает ноги в работу, в отличие от обычного жима. За счет этого вовлекается больше мышц, и можно поднять более значительный вес. **Швунги** используют как в силовых видах спорта, так и в игровых для отработки взрывной силы.

Практика:

Исходное положение в жимовом швунге со штангой следующее (см. позицию 1):

- Ноги чуть шире плеч;
- Спина прямая – смотрим перед собой;
- Штанга лежит на передних дельтах;
- Хват чуть шире плеч (внимательно берите штангу таким образом, чтобы расстояние от ее центра до правой и левой руки было одинаковым, иначе вы можете завалиться вместе с ней);

- Предплечья вывернуты таким образом, что запястья “смотрят ровно от спортсмена” (стандартный хват в таком положении);
- Штанга лежит на ладонях, как на опорах.

Из исходного положения вы делаете короткий подсед. Положение разгона и приема штанги следующее (см. позицию 2):

- Спина и руки остаются в неизменном положении;
- Ноги чуть согнуты.

Это положение, из которого вы должны будете сделать мощный рывок ногами вверх, дав импульс для разгона штанги. И как бы перехватывая импульс от ног, включаются в работу руки, выталкивая штангу над головой. Руки начинают включаться примерно в середине этапа работы ног. Движение руками толкающее вертикально вверх.

Вытолкнув штангу наверх, вы должны оказаться в следующем положении:

- Ноги и спина как в исходном положении (стоите ровно, спина прямая, ноги чуть шире плеч, смотрим прямо)
- Руки удерживают штангу над головой находясь в полностью расправленном состоянии.
- Штанга должна быть ровно над головой (макушкой). При этом ноги, корпус и руки при проекции сбоку должны образовывать 1 прямую.

Тема 7. Швунг толчковый.

Теория:

Швунг толчковый — вид толчка, который редко используется в соревнованиях, но достаточно часто используется на тренировках атлетами, которые чаще всего выполняют толчок в «ножницы» (одна нога впереди, другая сзади).

Практика:

Удерживай штангу в исходной позиции перед толчком когда гриф лежит на плечах перед тобой. Ноги держи на ширине таза, носки направлены чуть в стороны. Основной вес должен приходиться на пятки, но стопа должна полностью прилегать к помосту. Слегка спружинь в коленях, сохраняя корпус в прямом вертикальном положении. Вес при этом все так же должен приходиться на пятки.

После небольшого подседа резко перейди в фазу движения вверх, толкаясь ногами и придавая штанге ускорение. Когда выпрямишь ноги, начинай толкать штангу руками, ноги же переходят в фазу подседа; таким образом, руки толкают штангу вверх (точнее — твое тело отталкивается от штанги вниз), а ты переходишь в позицию полуприседа. Теперь ты должен зафиксировать и стабилизировать положение штанги над головой, перед тем как выпрямиться и стать в полный рост. Бедра должны быть выше линии параллели, чтобы данное упражнение считалось толчковым швунгом. Если твой присед будет глубже, и таз окажется ниже линию параллели, то это уже получится толчковый швунг в сед.

Тема 8. Толчок со стоек, толчок классический.

Теория:

Толчок — одно из упражнений тяжелоатлетического двоеборья (второе упражнение — рывок). Во время соревнований по тяжёлой атлетике толчок выполняется вторым.

Толчок — технически сложное движение, состоящее из двух отдельных движений. Сначала атлет отрывает штангу от помоста и подседая под неё, поднимает её на грудь, существует 2 техники — «ножницы» и разножка Попова (низкий сед), полуподсед и сам поднимается со штангой. После этого, полуприсядая, он резким движением толкает спортивный снаряд вверх. Для признания попытки успешной спортсмен должен зафиксировать положение штанги над головой, выпрямить ноги, поставив ступни параллельно.

Практика:

Срыв штанги с пола

Исходная позиция:

- Ноги на ширине плеч;
- Руки держат гриф чуть шире плеч хватом в «замок»;
- Носки раздвинуты чуть в стороны, центр тяжести лежит на пятках;
- Спину держим идеально прямо, сохраняя при этом естественный лордоз в пояснице;
- Плечи отводим слегка назад, взгляд направлен вперед.

Наша задача – при помощи мощного усилия ног и спины поднять штангу с пола и придать ей должное ускорение для того, чтобы забросить её на грудь. Поднимаем штангу чуть выше колена, при этом гриф должен быть максимально приближен к голени.

Подрыв

Для того чтобы придать штанге ускорение и забросить её на грудь, нужно выпрямить ноги и корпус, привстать на носки (допускается небольшой прыжок), согнуть руки и «принять» её грудью, одновременно с этим начиная опускаться в подсед. При этом локти следует вывести перед собой.

Подсед. Когда штанга окажется на уровне солнечного сплетения, начинаем под неё подседать, при этом заводя её движением плеч на грудь. Если все выполнено правильно, примерно на середине подседа, штанга должна «упасть» Вам на грудь. Садимся с ней на груди в полную амплитуду, встаем и фиксируемся. У нас есть пара секунд для того, чтобы собраться с силами и подготовиться к выталкиванию. Во время толчка штанги локти следует держать развернуто друг от друга таким образом, чтобы штанга лежала у вас не на груди, а на плечах.

Выталкивание + подсед «ножницы» Взрывным движением ног и ягодиц начинаем выталкивать штангу вверх, при этом выполнения подсед «ножницы». Некоторые тяжелоатлеты выполняют подсед в разножку, но в силу анатомических особенностей большинства людей, подсед «ножницы» дается им легче и позволяет поднять больший вес. Делаем небольшой прыжок, выводя одну ногу вперед, а другую назад. Движение напоминает выпады со штангой. Как только поймали точку равновесия, приставляем заднюю ногу к передней и фиксируемся в этом положении. Теперь штангу можно бросить на пол.

Тема 9. Посещение выставочного зала города Сызрань и краеведческого музея.

Тема 10. Итоговое занятие по освоению модуля «Технико-тактическая подготовка»

Практика: сдача нормативов по модулю.

Обеспечение программы Методологическое обеспечение

Основные принципы, положенные в основу программы:

- принцип доступности, учитывающий индивидуальные особенности каждого ребёнка;
- создание благоприятных условий во время изучения программы;
- сотрудничество педагога-ребенка-родителя;
- знания программы построены в логической последовательности, что позволяет их накапливать и применять на практике.

Методы работы:

- словесные методы (источником является устное или печатное слово(рассказ, объяснение, беседа));
- наглядные методы (источником знаний являются наблюдаемые предметы, явления; наглядные пособия); практические методы (спортсмены получают знания и вырабатывают умения и навыки, выполняя практические действия) (упражнения, творческие работы);
- методы проблемного обучения (предполагает создание проблемных ситуаций, т. е. таких условий или такой обстановки, при которых необходимость процессов активного мышления, познавательной самостоятельности детей, нахождение новых неизвестных еще способов и приемов выполнения задания, объяснения еще непознанных явлений, событий, процессов).

Занятие состоит из следующих *структурных компонентов*:

1. Организационный момент, характеризующийся подготовкой учащихся к занятию;
2. Повторение материала изученного ранее;
3. Постановка цели занятия перед учащимися;
4. Изложение нового материала;
5. Практическая работы;
6. Обобщение материала, изученного в ходе занятия;
7. Подведение итогов;

Материально-техническое обеспечение программы:

Для проведения теоретических занятий необходимо:

- Занятия проводятся в светлом специально оборудованном спортивном зале (кабинете).
- 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;
- б) осуществление как одновременного развития физических качеств спортсменов на всех этапах подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.
- Имеется следующий 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.

Для практических занятий необходимо:

- тяжелоатлетические помосты;
- олимпийские штанги;
- гантели;
- гири;
- тренажеры;
- тяжелоатлетическая экипировка

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. Атлетическая гимнастика.// 2009- 2013 г.
4. Балдин Г. Дедушка Гримек и я качали трицепсы на пари. –Самара: Волжанин, 2009.
5. Богдасаров С. Тренировка Юрия Власова. –М.: Инфра-М., 2011.
6. Борисов В. Страницы спортивной славы: Победитель львов -Терентий Корень. –М.: Статут, 2009.
7. Воротынцев А.И. Спорт сильных и здоровых. –М.: Вентанаграф, 2010.
8. Гаккеншмидт Г. Путь к силе и здоровью. –М.: Старт, 2011.
9. Дворкин Л.С. Силовые единоборства. –М.: Спортивная элита, 2012.
10. Дворкин Л.С. Тяжелая атлетика. –М.: Спортивная элита, 2013.
11. Драга В.В. Тяжелоатлетические снаряды с древних времён до наших дней. –М.: Старт, 2012.
12. Драпкин А., ШапошниковЮ. Тайна Железного Самсона. –М.: Эксперт, 2-11.
13. Иванов Д. Система тренировки Власова. - М.: Спорт, 2009.
14. История Тяжёлой Атлетики. Результаты Олимпийских игр / под ред. И. Борисов
15. Клейн З. Супер-телосложение. – СПб.: Нева, 2009.
16. Куценко Я. В жизни и спорте. –М.: Вентанаграф, 2009.
17. Медведев А. Разговор с молодым другом. – Пермь, 2009.
18. Мельников Е. Атлетическая поэма. –М.: Старт, 2009.
19. Пивкин В. Турецкие борцы.–М.: Старт, 2010.
20. Регуляк В.Ф. Путь к силе, красоте и грации. –Самара, 2011.
21. Ригерт Д. Благородный Металл. –М.: Спорт, 2010.
22. Суранова М. Олимпийский чемпион по тяжелой атлетике Юрий Власов. –М.: Проспект, 2010.
23. Тихонов В.Ф. Основы гиревого спорта. – СПб.: Нева, 2009.
24. Тяжелая атлетика: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ и УОР. –М., 2010.

25. Филановский С.Г. , Аникин Л.П. Владислав Францевич Краевский. - М.: Статус, 2010.
26. Хмелидзе Ш. Латвийский Богатырь. –Самара: Волжанин, 2009.
27. Хэтфильд В. Всестороннее руководство по развитию силы. –М.: Айрис, 2010.

<https://fitnavigator.ru/baza-uprazhnenij/ryvok-shtangi.html>

<https://fitnavigator.ru/baza-uprazhnenij/ryvok-shtangi.html>

Список литературы, рекомендованный обучающимся и родителям

28. Акопянц М.Б., Подливаев Б.А. Сила плюс грация. – М.: Статус, 2010.
29. Аптекарь М.Л. Тяжёлая атлетика. Справочник. –М.: Здоровье, 2010.
30. Атлетическая гимнастика.// 2009- 2013 г.
31. Балдин Г. Дедушка Гримек и я качали трицепсы на пари. –Самара: Волжанин, 2009.
32. Богдасаров С. Тренировка Юрия Власова. –М.: Инфра-М., 2011.
33. Борисов В. Страницы спортивной славы: Победитель львов -Терентий Корень. –М.: Статус, 2009.
34. Воротынцев А.И. Спорт сильных и здоровых. –М.: Вентанаграф, 2010.
35. Гаккеншмидт Г. Путь к силе и здоровью. –М.: Старт, 2011.
36. Дворкин Л.С. Силовые единоборства. –М.: Спортивная элита, 2012.
37. Дворкин Л.С. Тяжелая атлетика. –М.: Спортивная элита, 2013.
38. Драга В.В. Тяжелоатлетические снаряды с древних времён до наших дней. –М.: Старт, 2012.
39. Драпкин А., ШапошниковЮ. Тайна Железного Самсона. –М.: Эксперт, 2-11.
40. Иванов Д. Система тренировки Власова. - М.: Спорт, 2009.
41. История Тяжёлой Атлетики. Результаты Олимпийских игр / под ред. И. Борисов
42. Клейн З. Супер-телосложение. – СПб.: Нева, 2009.
43. Куценко Я. В жизни и спорте. –М.: Вентанаграф, 2009.
44. Медведев А. Разговор с молодым другом. – Пермь, 2009.
45. Мельников Е. Атлетическая поэма. –М.: Старт, 2009.
46. Пивкин В. Турецкие борцы.–М.: Старт, 2010.
47. Регуляк В.Ф. Путь к силе, красоте и грации. –Самара, 2011.
48. Ригерт Д. Благородный Металл. –М.: Спорт, 2010.
49. Суранова М. Олимпийский чемпион по тяжелой атлетике Юрий Власов. –М.: Проспект, 2010.
50. Тихонов В.Ф. Основы гиревого спорта. – СПб.: Нева, 2009.
51. Тяжелая атлетика: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ и УОР. –М., 2010.
52. Филановский С.Г. , Аникин Л.П. Владислав Францевич Краевский. - М.: Статус, 2010.
53. Хмелидзе Ш. Латвийский Богатырь. –Самара: Волжанин, 2009.
54. Хэтфильд В. Всестороннее руководство по развитию силы. –М.: Айрис, 2010.