

Министерство образования Республики Беларусь
Республиканский центр физического воспитания и спорта
учащихся и студентов



**ПРОГРАММА ОБЪЕДИНЕНИЯ ПО ИНТЕРЕСАМ
«ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА»**

Номинация
«Физкультурно-спортивная деятельность»

Автор
Пилуков Алексей Владимирович,
педагог дополнительного
образования.
Государственное учреждение
образования «Гродненский
районный центр творчества детей
и молодежи».
Возраст обучающихся: 9-10 лет,
11-13 лет.
Срок реализации: 2 года.

Минск

Пояснительная записка

Здоровье – одно из важнейших ценностей современного мира. Недостаток двигательной активности негативно сказывается на физическом и функциональном состоянии подрастающего поколения. Занятия тяжелой атлетикой позволяют гармонично развивать учащихся. Соревновательная деятельность дает возможность проявить морально-волевые качества, а также познакомиться с новыми ребятами и интересными местами, что в свою очередь ведет к воспитанию гражданственности и социализации подрастающего поколения в обществе.

Тяжелая атлетика – скоростно-силовой, ациклический, сложно-координационный вид спорта. Упражнения с отягощениями положительно влияют на развитие опорно-двигательного аппарата, укрепление скелетной мускулатуры, увеличение подвижности суставов, формирование правильной осанки. Вопреки расхожему мнению воздействие отягощений на зоны роста трубчатых костей, стимулируют их развитие, что приводит к увеличению антропометрических показателей занимающихся относительно сверстников не посещающие занятия тяжелой атлетикой.

Актуальность программы заключается во внедрении занятий тяжелой атлетикой в двигательный режим школьников, что в свою очередь формирует целостную, всесторонне развитую личность занимающихся.

Занятия строятся в соответствии с основными принципами доступности, научности, индивидуального подхода, последовательности и систематичности.

Программа дополнительного образования разработана на основе типовой программы дополнительного образования физкультурно-спортивного профиля, утвержденной Постановлением Министерства образования Республики Беларусь 6 сентября 2017 г. №123.

Цель программы: обеспечение социального, физического, интеллектуального развития личности учащихся посредством занятий тяжелой атлетикой.

Задачи:

Обучающие:

- ознакомить с историей тяжелой атлетики;
- изучить теоретические основы избранного вида спорта;
- обучить и совершенствовать технику тяжелоатлетических упражнений;
- обучить соревновательной тактике тяжелой атлетики.

Развивающие:

- развивать основные физические качества;
- сформировать устойчивую потребность в занятиях физической культурой и спортом;
- способствовать укреплению здоровья обучающихся.

Воспитательные:

- сформировать чувства гражданственности, патриотизма и национальное самосознания;

– сформировать навыки здорового образа жизни, осознание здоровья как жизненно необходимой ценности;

– воспитать морально-волевые качества у учащихся.

Методы организации образовательного процесса:

– наглядный;

– строго регламентированного упражнения;

– метод круговой тренировки;

– игровой.

Формы организации образовательного процесса:

– фронтальная;

– индивидуальная;

– групповая;

– игровая.

Оборудование и инвентарь: гриф тяжелоатлетический весом 20, 15, 10, 7 кг., диски тяжелоатлетические весом 25, 20, 15, 10, 5, 2.5, 2, 1.5, 1, 0.5 кг., стойки тяжелоатлетические, скамья для жима лежа, плиты тяжелоатлетические разной высоты, гантели разборные, гири весом 8, 16, 24, 32 кг., шведская стенка, коврики гимнастические, палочка имитационная (25 мм*2000 мм), козел гимнастический, мячи набивные, тренажеры, навесные перекладины, скакалки, петли резиновые, пояса тяжелоатлетические, мячи для спортивных игр, магнезия.

Программа предназначена для учащихся 9-13 лет и рассчитана на 2 года обучения.

Первый год обучения

Возраст обучающихся 9-10 лет. Общее количество часов программы – 252 учебных часа с учетом летнего парада. Занятия проводятся три раза в неделю по 2 учебных часа.

Наполняемость группы – не менее 12 учащихся.

Второй год обучения

Возраст обучающихся 11-13 лет. Общее количество часов программы – 336 часов с учетом летнего парада. Занятия проводятся четыре раза в неделю по 2 учебных часа.

Наполняемость группы – не менее 8 учащихся.

При построении занятия, следуя принципу чередования нагрузки и отдыха, перерыв между учебными занятиями не предусматривается.

Учебно-тематический план

№ п/п	Название разделов и тем	Количество часов	
		9-10 лет	11-13 лет
1	Теоретическая подготовка	8	8
1.1	Правила безопасного поведения на занятиях тяжелой атлетикой	+	+
1.2	Влияние физических упражнений на организм обучающегося	+	+

1.3	Основные понятия тяжелой атлетики	+	+
1.4	Правила соревнований в тяжелой атлетике	+	+
1.5	История развития тяжелой атлетики в РБ и за рубежом	+	+
1.6	Теоретические основы техники тяжелой атлетики	+	+
1.7	Основы формирования здорового образа жизни	+	+
1.8	Требования к месту занятий и инвентарю	+	+
1.9	Врачебно-педагогический контроль и самоконтроль при занятиях физическими упражнениями	+	+
2	Практическая подготовка	244	328
2.1	Общая физическая подготовка	75	76
2.1.1	Развитие общей выносливости	15	15
2.1.2	Развитие гибкости	15	15
2.1.3	Развитие скоростных способностей	15	15
2.1.4	Развитие координационных способностей	15	15
2.1.5	Развитие силовых способностей	15	16
2.2	Специальная физическая подготовка	50	60
2.2.1	Скоростно-силовые упражнения	10	15
2.2.2	Специально-силовые упражнения	10	15
2.2.3	Рывковые упражнения	15	15
2.2.4	Толчковые упражнения	15	15
2.3	Техническая подготовка	62	92
2.3.1	Техника выполнения рывка классического	15	23
2.3.2	Техника выполнения толчка классического	15	23
2.3.3	Техника выполнения обще-силовых упражнений	16	20
2.3.4	Техника выполнения специальных силовых упражнений	16	26
2.4	Тактическая подготовка	20	40
2.4.1	Тактика выполнения рывка классического в соревновательных условиях	10	20
2.4.2	Тактика выполнения толчка классического в соревновательных условиях	10	20
2.5	Интегральная подготовка	30	50
2.5.1	Выполнение соревновательных упражнений (рывок, толчок классические) в облегченных условиях	30	35
2.5.2	Выполнение соревновательных упражнений (рывок, толчок классические) с усложнением	-	15
2.6	Судейская практика	-	6

2.7	Контрольные испытания(приемные и переводные)	4	4
2.8	Участие в соревнованиях	согласно календарю	согласно календарю

Первый год обучения Возраст 9-10 лет

Задачи

Обучающие:

- изучить историю и терминологию тяжелой атлетики;
- изучить и формировать технику выполнения тяжелоатлетических упражнений;
- изучить и формировать технику выполнения общефизических и специальных упражнений;
- изучить правила соревнований по тяжелой атлетике.

Развивающие:

- развить физические качества, двигательные навыки и умения (согласно, возрасту обучающихся: гибкость, быстрота, координация, равновесие, скоростно-силовые способности);
- способствовать развитию познавательных качеств и сформировать навыки восприятия новой информации;
- приобщать учащихся к культуре здорового образа жизни.

Воспитательные:

- воспитывать морально-волевые и личностные качества учащихся;
- сформировать навыки общения в коллективе;
- способствовать становлению социально значимых ценностных ориентиров.

Содержание программы

1. Теоретическая подготовка

1.1. Правила безопасного поведения на занятиях тяжелой атлетикой

Предупреждение травматизма на занятиях. Страховка занимающихся и самостраховка при выполнении упражнений. Правила безопасного применения утяжеленного инвентаря.

1.2. Влияние физических упражнения на организм обучающихся

Самоконтроль, пульсометрия. Познакомить с основным изменением, происходящим в организме обучающихся на уровне опорно-двигательного аппарата (мышц, суставов, связок). Задержка дыхания, понятие «натуживание» при выполнении тяжелоатлетических упражнений.

1.3. Основные понятия тяжелой атлетики

Сформировать лексический багаж терминов, применяемых в тяжелой атлетике: рывок, толчок, присед, полу присед, стойка, швунг, протяжка, жим,

подрыв, раскрытие, натяжка, натуживание, подход, тяга, а также их сокращения при написании в тренировочном плане.

1.4. Правила соревнований в тяжелой атлетике

Изучить основные правила тяжелой атлетики такие как: судейские команды, правила выполнения рывка и толчка классического.

1.5. История развития тяжелой атлетики в РБ и за рубежом

История развития тяжелой атлетики. Олимпийские чемпионы РБ.

1.5. Теоретические основы техники тяжелой атлетики

Взаимодействие атлета со снарядом (показ диаграмм, плакатов, просмотр видео. Хват и его разновидности (толчковый, рывковый, узкий, средний, широкий).

1.6. Основы формирования здорового образа жизни

Познакомить с основными составляющими здорового образа жизни: закаливание, здоровое питание, режим дня, личной гигиене, режим сна.

1.7. Требования к месту занятий и инвентарю

Основные требования к спортивной форме атлета. Инвентарь для занятия тяжелой атлетикой. Оборудование зала для занятия тяжелой атлетикой.

1.8. Врачебно-педагогический контроль и самоконтроль при занятиях физическими упражнениями

Самоконтроль. Признаки утомления. Способы определения ЧСС. Основы проведения функциональных тестов и проб.

2. Практическая подготовка

2.1. Общефизическая подготовка

2.1.1. Развитие общей выносливости

Бег в чередовании с ходьбой. Бег 500-1000 метров.

Езда на велосипеде. Занятия на эллипсоиде, велотренажере и беговой дорожке. Ходьба на лыжах при наличии снежного покрова.

2.1.2. Развитие гибкости

Комплексы упражнений для развития динамической гибкости с максимальной амплитудой работы в суставах: вращения, махи, выпады. Те же упражнения с резиновыми лентами и имитационными палочками.

Комплексы упражнений для развития статической гибкости: «мост», березка», «стол», «кобра», шпагаты.

2.1.3. Развитие скоростных способностей

Бег на месте и в движении с захлестом голени, высоким подниманием бедра. Бег с максимальной частотой движений. Бег на короткие дистанции 10, 20, 30 метров.

2.1.4. Развитие координационных способностей

Кувырки, перекаты. Ходьба, повороты, приседания на гимнастической скамье. Упражнения, выполняемые по сигналу: бег, прыжки, перевороты. Бег с ловлей и передачей мяча. Подвижные игры.

2.1.5. Развитие силовых способностей

Отжимания в упоре лежа широким, узким, средним хватом. Подтягивания в упоре стоя прямым, обратным, широким, узким, средним хватом. Присед с

узкой, широкой, на ширине плеч постановкой ног. Подтягивания в висе. Подтягивания в висе обратным хватом. Сгибания туловища лежа. Подъем ног в висе. Гиперэкстензия.

2.2. Специальная-физическая подготовка

2.2.1. Скоростно-силовые упражнения

Прыжки в длину. Прыжки в глубину. Выпрыгивания из седа. Выпрыгивания с колен. Запрыгивание на возвышение. Спрыгивание с возвышения. Отжимание в упоре лежа с хлопками. Броски набивного мяча сидя, стоя, от груди, из-за головы, лежа, с колен. Выпрыгивания из ножниц со сменой ног.

2.2.2. Специально-силовые упражнения

Жим штанги лежа широким, узким, толчковым хватом. Жим штанги стоя толчковым хватом. Приседания со штангой на плечах. Приседания со штангой на груди. Тяга штанги рывковая. Тяга штанги становая. Тяга штанги толчковая. Подъем штанги на бицепс. Наклоны со штангой на плечах. Протяжка штанги рывковым, средним, толчковым хватом.

2.2.3. Рывковые упражнения

Рывок штанги классический. Рывок штанги с плинтов. Рывок штанги с вися ниже колен. Рывок штанги с вися выше колен. Рывок штанги от паха. Тяга штанги рывковым хватом классическая. Тяга штанги рывковым хватом с плинтов. Тяга штанги рывковым хватом с вися выше, ниже колен. Швунг жим штанги рывковым хватом из-за головы. Уход от штанги рывковым хватом из-за головы. Швунг штанги из-за головы рывковым хватом.

2.2.4. Толчковые упражнения

Толчок штанги классический. Швунг штанги толчковый. Толчок штанги со стоек. Швунг штанги толчковый со стоек. Швунг жим штанги толчковым хватом. Толчок штанги из-за головы с плеч. Швунг толчковый штанги из-за головы с плеч. Взятие штанги на грудь с пола. Взятие штанги на грудь с плинтов. Взятие штанги на грудь с вися выше, ниже колен. Тяга штанги толчковая классическая. Тяга штанги толчковая с плинтов. Тяга штанги толчковая с вися выше, ниже колен.

2.3. Техническая подготовка

2.3.1. Техника выполнения рывка классического

Рывковый хват. Определение ширины хвата. Постановка ног при выполнении рывка классического. Стартовое положение. Съём и тяга штанги до подрыва. Подрыв. Уход от штанги в положение седа, прием штанги на прямые руки в положении седа. Вставание из положение седа, фиксация штанги. Опускание штанги на помост.

2.3.2. Техника выполнения толчка классического

Толчковый хват. Определение ширины хвата. Постановка ног при выполнении толчка классического. Стартовое положение. Съём и тяга штанги до подрыва. Подрыв. Подсед с подведением локтей под штангу. Прием штанги на грудь в положении седа. Вставание со штангой из положения седа. Фиксация штанги на груди. Подсед со штангой на груди. Выталкивание штанги с груди.

Прием штанги в положение ножицы, разножка. Выход со штангой из положения ножицы, разножка. Фиксация штанги. Опускание штанги на помост.

2.3.3. Техника выполнения обще-силовых упражнений

Техника выполнения отжиманий. Постановка рук, положение локтей, положение корпуса и ног при выполнении отжиманий. Техника выполнения подтягиваний. Расположение рук на перекладине, начало движения, положение корпуса во время выполнения подтягивания. Техника выполнения приседа. Постановка ног, глубина седа при выполнении движения, положение корпуса и рук. Техника выполнения сгибания корпуса лежа. Соотношение правильного дыхания с выполнением движения. Техника выполнения гиперэкстензии. Положение корпуса и рук при выполнении движения. Оптимальная амплитуда при выполнении гиперэкстензии.

2.3.4. Техника выполнения специально-силовых упражнений

Техника выполнения жима лежа. Соотношение дыхания и выполнения жима. Съём штанги со стоек и опускание на грудь. Положение локтей при опускании и выжимании штанги вверх. Техника выполнения приседаний со штангой на плечах. Съём штанги со стоек. Положение ног и корпуса перед началом приседа. Присед, сгибание ног, положение колен при приседе, положение корпуса при выполнении приседа, вставание из седа, положение колен и корпуса при вставании из седа. Техника выполнения приседаний со штангой на груди. Съём штанги со стоек. Положение локтей и корпуса при начале подседа со штангой, натуживание, выполнение приседа, вставание со штангой, положение локтей, стоп и корпуса при вставании из седа. Техника выполнения тяг. Постановка стоп при выполнении тяг, хват, положение корпуса при выполнении тяг. Подрыв при выполнении классических тяг. Концовка и раскрытие в заключительной фазе тяги. Техника выполнения подъема штанги на бицепс. Положение локтей и корпуса при подъеме штанги на бицепс. Угол сгибания рук при подъеме штанги на бицепс. Скорость опускания штанги. Техника выполнения наклонов со штангой на плечах. Положение корпуса и глубина наклона со штангой. Выпрямление спины при разгибании со штангой. Техника выполнения протяжек со штангой. Скорость выполнения движения. Положение стоп, корпуса и рук при выполнении движения.

2.4. Тактическая подготовка

2.4.1. Тактика выполнения рывка классического в соревновательных условиях

Выполнение рывковых упражнений в условиях, приближенных к соревновательным. Выполнение рывковых упражнений с четко регламентированным промежутком отдыха. Тактика выполнения предсоревновательной общей и специальной рывковой разминки. Тактика выполнения рывка классического на соревнованиях.

2.4.2. Тактика выполнения толчка классического в соревновательных условиях

Выполнение толчковых упражнений в условиях, приближенных к соревновательным. Выполнение толчковых упражнений с четко

регламентированным промежутком отдыха. Тактика выполнения предсоревновательной общей и специальной толчковой разминки. Тактика выполнения толчка классического на соревнованиях.

2.5. Интегральная подготовка

2.5.1. Выполнение соревновательных упражнений (рывок, толчок классические) в облегченных условиях

Выполнение классических упражнений с нагрузкой 50% и менее. Выполнение классических упражнений с использованием плитов. Выполнение классических упражнений с использованием лямок.

2.5.2. Выполнение соревновательных упражнений (рывок, толчок классические) в усложненных условиях

Выполнение классических упражнений с нагрузкой 90% и более. Выполнение классических упражнений без зрительного контроля. Выполнение классических упражнений на фоне усталости (последними в тренировочном занятии).

2.6. Судейская практика

Не предусмотрена на начальных этапах.

2.7. Контрольные испытания (приемные и переводные) организовываются согласно уровню физической подготовленности образовательного стандарта Республики Беларусь.

Нормативы:

- челночный бег 4*9;
- прыжок в длину с места;
- гимнастика (подъем туловища, отжимания);
- наклон вперед;
- бег 30 метров;
- бег 1000 метров.

2.8. Участие в соревнованиях и контрольных стартах

Согласно календарю соревнований.

Ожидаемые результаты

По окончании обучения учащиеся должны знать:

- правила безопасного поведения на занятиях;
- основными правилами здорового образа жизни;
- историю тяжелой атлетики;
- терминологию тяжелой атлетики;
- правила соревнований по тяжелой атлетике.

Уметь:

- выполнять общефизические и специально-физические упражнения;
- выполнять специальные и классические тяжелоатлетические упражнения.

Владеть:

- техникой выполнения упражнений;

- навыками саморазвития и самоконтроля;
- навыками конструктивного общения в коллективе.

Второй год обучения Возраст 11-13 лет.

Задачи

Обучающие:

- углубить знания истории и терминологии в области тяжелой атлетики;
- совершенствовать и закрепить технику выполнения тяжелоатлетических упражнений;
- совершенствовать технику выполнения общефизических и специальных упражнений;
- обучить основам составления тренировочных программ по тяжелой атлетике;
- обучить правилам судейства соревнований.

Развивающие:

- развить физические качества, двигательные навыки и умения согласно, возрасту обучающихся: быстроту, координацию, силовую выносливость, скоростные, скоростно-силовые качества;
- сформировать устойчивый интерес к ведению здорового образа жизни.

Воспитательные:

- совершенствовать воспитание морально-волевых и личностных качеств учащихся;
- формировать чувство патриотизма;
- способствовать формированию гармонично развитой и социально адаптированной личности.

Содержание программы

1. Теоретическая подготовка

1.1. Правила безопасного поведения на занятиях тяжелой атлетикой

Предупреждение травматизма на занятиях. Страховка, само страховка при выполнении упражнений с отягощением. Безопасное освобождение от штанги при неудачных подходах.

1.2. Влияние физических упражнений на организм обучающихся

Обучение правилам измерения поперечных размеров основных мышечных групп, контроля за изменением в процессе тренировки. Физические и физиологические пробы и принципы работы с ними.

1.3. Основные понятия тяжелой атлетики

Расширение лексического багажа тяжелоатлетических терминов. Развитие и отработка навыков записи учебно-тренировочных планов.

1.4. Правила соревнований в тяжелой атлетике

Углублять знания правил тяжелой атлетики. Применение и соблюдение правил соревнований.

1.5. История развития тяжелой атлетики в РБ и за рубежом

Развитие тяжелоатлетического спорта. Белорусские Олимпийские чемпионы по тяжелой атлетике.

1.6. Теоретические основы техники тяжелой атлетики

Наиболее экономичное выполнение тяжелоатлетических упражнений (показ, просмотр диаграмм, видео материалов, посещение мастер классов). Разбивка тяжелоатлетических упражнений на составляющие.

1.7. Основы формирования здорового образа жизни

Здоровый образ жизни, как стиль жизни. Принципы здорового образа жизни.

1.8. Требования к месту занятий и инвентарю

Соблюдение требований к спортивной форме тяжелоатлетов. Бережное и рациональное использование инвентаря и оборудования.

1.9. Врачебно-педагогический контроль и самоконтроль при занятиях физическими упражнениями

Самоконтроль. Внешние признаки утомления. Контроль ЧСС. Своевременное медицинское обследование.

2. Практическая подготовка

2.1. Общефизическая подготовка

2.1.1. Развитие общей выносливости

Бег в чередовании с ходьбой. Бег 1000-2000 метров.

Комплексы аэробики. Езда на велосипеде. Занятия на эллипсоиде, велотренажере и беговой дорожке. Ходьба на лыжах при наличии снежного покрова.

2.1.2. Развитие гибкости

Комплексы упражнений для развития динамической гибкости с максимальной амплитудой работы в суставах: вращения, махи, выпады. Те же упражнения с резиновыми лентами и имитационными палочками.

Комплексы упражнений для развития статической гибкости: «мост», березка», «стол», «кобра», шпагаты.

Упражнения со штангой на удержание для развитие статической гибкости: удержание в рывковом седе, удержание на груди в седе, удержание в седе толчковым хватом.

2.1.3. Развитие скоростных способностей

Бег на месте и в движении с захлестом голени, высоким подниманием бедра. Бег с максимальной частотой движений. Бег на короткие дистанции 10, 20, 30, 60 метров. Ускорения после прыжков на месте. Бег с парашютом. Бег с утяжелением.

2.1.4. Развитие координационных способностей

Прыжки на скакалке. Кувырки, перекаты. Упражнения, выполняемые по сигналу: бег, прыжки, перевороты. Бег с ловлей и передачей мяча. Подвижные игры. Упражнения на координационной лестнице. Жонглирование мячами, гирями.

2.1.5. Развитие силовых способностей

Отжимания в упоре лежа широким, узким, средним хватом. Отжимания с постановкой ног на возвышение. Отжимания в глубину. Отжимания на брусьях. Подтягивания в висе: прямым, обратным, широким, узким, средним хватом. Присед с узкой, широкой, на ширине плеч постановкой ног. Подтягивания в висе обратным хватом. Сгибания туловища лежа. Подъем ног в висе. Гиперэкстензия. Упражнения с гантелями: жимы, разводки, тяги, подъемы. Упражнения с гириями: рывок, толчок, жимы, тяги, броски.

2.2. Специальная-физическая подготовка

2.2.1. Скоростно-силовые упражнения

Прыжки в длину. Прыжки в глубину. Выпрыгивания из седа. Выпрыгивания с колен. Запрыгивание на возвышение. Спрыгивание с возвышения. Отжимание в упоре лежа с хлопками. Броски набивного мяча: сидя, стоя, от груди, из-за головы, лежа, с колен. Выпрыгивания из ножниц со сменой ног. Прыжки со штангой. Метание гири. Бег по лестнице. Прыжки на лестнице. Прыжки с утяжелением.

2.2.2. Специально-силовые упражнения

Жим штанги лежа широким, узким, толчковым хватом. Жим штанги стоя толчковым хватом. Приседания со штангой на плечах. Приседания со штангой на груди. Тяга штанги рывковая. Тяга штанги становая. Тяга штанги толчковая. Подъем штанги на бицепс. Наклоны со штангой на плечах. Протяжка штанги рывковым, средним, толчковым хватом.

2.2.3. Рывковые упражнения

Рывок штанги классический. Рывок штанги с плинтов. Рывок штанги с вися ниже колен. Рывок штанги с вися выше колен. Рывок штанги от паха. Тяга штанги рывковым хватом классическая. Тяга штанги рывковым хватом с плинтов. Тяга штанги рывковым хватом с вися выше, ниже колен. Швунг жим штанги рывковым хватом из-за головы. Уход от штанги рывковым хватом из-за головы. Швунг штанги из-за головы рывковым хватом. Рывок штанги стоя выше. Комбинации и связки выше указанных упражнений.

2.2.4. Толчковые упражнения

Толчок штанги классический. Швунг штанги толчковый. Толчок штанги со стоек. Швунг штанги толчковый со стоек. Швунг жим штанги толчковым хватом. Толчок штанги из-за головы с плеч. Швунг толчковый штанги из-за головы с плеч. Взятие штанги на грудь с пола. Взятие штанги на грудь с плинтов. Взятие штанги на грудь с вися выше, ниже колен. Тяга штанги толчковая классическая. Тяга штанги толчковая с плинтов. Тяга штанги толчковая с вися выше, ниже колен. Комбинации и связки вышеуказанных упражнений.

2.3. Техническая подготовка

2.3.1. Техника выполнения рывка классического

Рывковый хват. Определение ширины хвата. Постановка ног при выполнении рывка классического. Стартовое положение. Съём и тяга штанги до подрыва. Подрыв. Уход от штанги в положение седа, прием штанги на прямые

руки в положении седа. Вставание из положение седа, фиксация штанги. Опускание штанги на помост. Совершенствование техники выполнения рывка классического.

2.3.2. Техника выполнения толчка классического

Толчковый хват. Определение ширины хвата. Постановка ног при выполнении толчка классического. Стартовое положение. Съём и тяга штанги до подрыва. Подрыв. Подсед с подведением локтей под штангу. Прием штанги на грудь в положении седа. Вставание со штангой из положения седа. Фиксация штанги на груди. Подсед со штангой на груди. Выталкивание штанги с груди. Прием штанги в положение ножницы, разножка. Выход со штангой из положения ножницы, разножка. Фиксация штанги. Опускание штанги на помост. Совершенствование техники выполнения толчка классического.

2.3.3. Техника выполнения обще-силовых упражнений

Техника выполнения отжиманий. Постановка рук, положение локтей, положение корпуса и ног при выполнении отжиманий. Техника выполнения подтягиваний. Расположение рук на перекладине, начало движения, положение корпуса во время выполнения подтягивания. Техника выполнения приседа. Постановка ног, глубина седа при выполнении движения, положение корпуса и рук. Техника выполнения сгибания корпуса лежа. Соотношение правильного дыхания с выполнением движения. Техника выполнения гиперэкстензии. Положение корпуса и рук при выполнении движения. Оптимальная амплитуда при выполнении гиперэкстензии. Техника выполнения отжимания на брусьях: глубина, положение рук и корпуса. Совершенствование техники выполнения обще-силовых упражнений.

2.3.4. Техника выполнения специально-силовых упражнений

Техника выполнения жима лежа. Соотношение дыхания и выполнения жима. Съём штанги со стоек и опускание на грудь. Положение локтей при опускании и выжимании штанги вверх. Техника выполнения приседаний со штангой на плечах. Съём штанги со стоек. Положение ног и корпуса перед началом приседа. Присед, сгибание ног, положение колен при приседе, положение корпуса при выполнении приседа, вставание из седа, положение колен и корпуса при вставании из седа. Техника выполнения приседаний со штангой на груди. Съём штанги со стоек. Положение локтей и корпуса при начале подседа со штангой, натуживание, выполнение приседа, вставание со штангой, положение локтей, стоп и корпуса при вставании из седа. Техника выполнения тяг. Постановка стоп при выполнении тяг, хват, положение корпуса при выполнении тяг. Подрыв при выполнении классических тяг. Концовка и раскрытие в заключительной фазе тяги. Техника выполнения подъема штанги на бицепс. Положение локтей и корпуса при подъеме штанги на бицепс. Угол сгибания рук при подъеме штанги на бицепс. Скорость опускания штанги. Техника выполнения наклонов со штангой на плечах. Положение корпуса и глубина наклона со штангой. Выпрямление спины при разгибании со штангой. Техника выполнения протяжек со штангой. Скорость выполнения движения.

Положение стоп, корпуса и рук при выполнении движения. Совершенствование техники выполнения специально-силовых упражнений.

2.4. Тактическая подготовка

2.4.1. Тактика выполнения рывка классического в соревновательных условиях

Выполнение рывковых упражнений в условиях, приближенных к соревновательным. Выполнение рывковых упражнений с четко регламентированным промежутком отдыха. Тактика выполнения предсоревновательной общей и специальной рывковой разминки. Тактика выполнения рывка классического на соревнованиях. Тактические действия при заказе стартовых и последующих весов в рывке классическом.

2.4.2. Тактика выполнения толчка классического в соревновательных условиях

Выполнение толчковых упражнений в условиях, приближенных к соревновательным. Выполнение толчковых упражнений с четко регламентированным промежутком отдыха. Тактика выполнения предсоревновательной общей и специальной толчковой разминки. Тактика выполнения толчка классического на соревнованиях. Тактические действия при заказе стартовых и последующих весов в толчке классическом.

2.5. Интегральная подготовка

2.5.1. Выполнение соревновательных упражнений (рывок, толчок классические) в облегченных условиях

Выполнение классических упражнений с нагрузкой 50% и менее. Выполнение классических упражнений с использованием плитов. Выполнение классических упражнений с использованием лямок.

2.5.2. Выполнение соревновательных упражнений (рывок, толчок классические) в усложненных условиях

Выполнение классических упражнений с нагрузкой 90% и более. Выполнение классических упражнений без зрительного контроля. Выполнение классических упражнений на фоне усталости (последними в тренировочном занятии).

2.6. Судейская практика

Судейство соревнований.

2.7. Контрольные испытания (приемные и переводные) организовываются согласно уровню физической подготовленности образовательного стандарта Республики Беларусь.

Нормативы:

- челночный бег 4*9;
- прыжок в длину с места;
- гимнастика (подъем туловища, отжимания);
- наклон вперед;
- бег 30 метров;
- бег 1000 метров.

2.8. Участие в соревнованиях и контрольных стартах

Согласно календарному плану.

Ожидаемые результаты

По окончании обучения учащиеся должны знать:

- правила безопасного поведения на занятиях, избегание травм;
- историю тяжелой атлетики;
- терминологию тяжелой атлетики;
- правила соревнований и судейства по тяжелой атлетике;

Уметь:

- выполнять общефизические и специально-физические упражнения;
- выполнять специальные и классические тяжелоатлетические упражнения;
- составлять тренировочные планы.

Владеть:

- техникой тяжелой атлетики;
- навыками саморазвития и самоконтроля;
- навыками конструктивного общения в коллективе.

Также после освоения программы второго года обучения учащиеся должны показывать результаты на уровне юношеских разрядов классификации Белорусской федерации тяжелой атлетики и быть подготовленными к передаче в высшее звено спортивной подготовки (ДЮСШ, СДЮШОР, УОР).

Подведение итогов программы

Участие в районных, областных, республиканских соревнованиях. Выполнение спортивных разрядов классификации Белорусской федерации тяжелой атлетики.

Литература

1. Программа дополнительного образования детей и молодежи, утвержденная Постановлением Министерства образования Республики Беларусь 06.09.2017г. №123
2. Тяжелая атлетика. Том 1. Дворкин Л.С. Юрайт стр. 380, 2017 год
3. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания В.М. Зациорский изд. Спорт 2020г. 200стр.