



Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа №6»

**«Рассмотрено»**  
на педагогическом совете  
Протокол № \_\_\_\_  
От \_\_\_\_ августа 2018 г.

**«Утверждено»**  
Директор МБОУДО «ДЮСШ №6»  
Ю.В. Куликов  
Приказ № \_\_\_\_ / \_\_\_\_  
от \_\_\_\_ сентября 2018 г.



## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по дополнительной общеразвивающей программе по тяжёлой атлетике  
для спортивно-оздоровительного этапа**

**на 2018-2019 учебный год**

**Срок реализации 1 года**

**Составитель: тренер-преподаватель – Мургин Андрей Леонидович**

**г. Липецк-2018**

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ:**

|                                              |    |
|----------------------------------------------|----|
| 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА .....               | 2  |
| 2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ.....                    | 4  |
| 3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.....                   | 9  |
| 4. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ..... | 16 |

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Тяжелая атлетика — вид спорта, включающий выполнение упражнений с поднятием тяжести. В соревновательную программу входят два упражнения: рывок и толчок штанги.

В программе [Олимпийских Игр](#) тяжелая атлетика появилась с 1896 г. (кроме 1900, 1908, 1912 гг.).

К Олимпийским Играм допускаются спортсмены, выполнившие квалификационный норматив на международных соревнованиях, проводимых под эгидой ИВФ. Олимпийские медали разыгрываются за первые три места в сумме двоеборья (например, рывок штанги и толчок двумя руками) в каждой весовой категории.

Тяжёлая атлетика требует от спортсмена не только невероятной силы, но и ловкости. Тяжёлоатлеты за счёт рывка должны поднять штангу над своей головой. Различают два способа выполнения данного упражнения: речь идёт о рывке и толчке. Рывок – это такой вид упражнения, выполняя который спортсмен должен оторвать штангу от помоста и поднять её над головой. Толчок – это второе упражнение со штангой. Состоит оно, как бы, из двух частей: сначала спортсмен отрывает штангу от помоста и тянет её к груди, затем, приседая, он поднимает штангу над головой, полностью выпрямляя руки и всё тело.

Поднимать тяжести стало модным ещё давно, поэтому в популяризации такого вида спорта как тяжёлая атлетика, “виновны”, так сказать, Геркулесы своего времени. Изначально такие силачи выступали в цирках и на балаганных помостах, демонстрируя всем свои невероятные возможности. Вот, к примеру, канадец, которого звали Луи Сир, у всех на глазах приподнял до колена вагонную ось, общим весом в 669 килограммов – произошло это в 1880 году. Американец, звали которого Том Вальтер Кеннеди, приподнял ядро весом 600 килограммов. Антон Риха – представитель Чешской Республики перенёс на себе вес 854 килограмма.

Становление тяжёлой атлетики как вида спорта, произошло в период с 1860 по 1920 года. Что происходило в эти годы? Открывались атлетические кружки и различные спортивные клубы, формировалась система правил поднятия веса и проведения состязаний, изготавливались спортивные снаряды и многое другое.

Тяжёлая атлетика появилась на первых же Олимпийских играх, которые прошли в 1896 году в Афинах. На тот момент спортсмены выполняли 2 типа упражнения: поднятие штанги над головой с помощью двух рук и поднятие штанги над головой с помощью одной руки. Самые высокие результаты тех состязаний: 71 кг – одной рукой и 111.5 кг – двумя руками.

В 1920 году образовалась Международная федерация тяжёлой атлетики, которая в дальнейшем стала организовывать чемпионаты Европы и чемпионаты мира официально. История помнит, что в 1928 году традиционное пятиборье (сюда входили следующие упражнения: рывок,

толчок на разогнутых руках, рывок и толчок на двух руках, жим) было заменено на троеборье (рывок и толчок на двух руках, жим), которое просуществовало до 1972 году, а затем, его сменило двоеборье (рывок и толчок).

Что касается весовых категорий, то до 1905 года их вообще не было, а начиная с этого же года, для спортсменов было введено 3 весовых категории. В 1913 году 3 весовые категории сменились пятью, а в 1969 году добавили ещё 2 (до 52 кг и от 90 до 110 кг). В 1977 году была добавлена ещё одна весовая категория (от 90 до 100 кг).

Вот так тяжёлая атлетика и дошла до наших дней. Сегодня существует 8 весовых категорий у мужчин и 7 весовых категорий у женщин. Перед началом соревнований все атлеты взвешиваются, а затем, объявляют свои начальные веса. Для того чтобы выполнить упражнения у спортсменов есть три попытки, каждая из которых длится одну минуту.

Тяжёлая атлетика – это вид спорта, предназначенный только для самых сильных людей.

Программа содержит нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ и основополагающие принципы подготовки юных спортсменов.

При разработке настоящей программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций последних лет по подготовке спортивного резерва.

Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ рассчитана на 1 года обучения в группах спортивно-оздоровительного (СОЭ).

*Основные задачи оздоровительного этапа* вовлечение максимального числа детей и подростков в систему спортивной подготовки по дзюдо, направленную на гармоническое развитие физических качеств, общей физической подготовки и изучение базовой техники дзюдо, волевых и морально-этических качеств личности, формирования потребности к занятиям спортом и ведения здорового образа жизни.

1.1.Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа в области физической культуры и спорта по виду спорта дзюдо разработана и реализуется в соответствии и с учетом основных положений и требований:

Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Федерального закона от 4 декабря 2007 г. 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

Приказа Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Приказа Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 г. № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму

содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам».

В данной программе представлен примерный план построения тренировочного процесса по годам обучения, определена общая последовательность изучения программного материала. Спортивно – оздоровительные группы создаются при учреждениях дополнительного образования детей. Численный состав занимающихся, объем учебно-тренировочной работы, норматив оплаты труда педагога дополнительного образования устанавливается администрацией в соответствии с нормативно- правовыми документами, регулирующими деятельность учреждений дополнительного образования.

### **Режим учебно-тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке**

| Этапы подготовки          | Год Обуч-я  | Мин-ный возраст для зачисления | Число об-ся в группе | Максим.р ежим учебных часов в неделю | Годовая нагрузка (часов) | Требования по физической, техн. и спортивной подготовке на конец учебного года |
|---------------------------|-------------|--------------------------------|----------------------|--------------------------------------|--------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| Спортивно-оздоровительный | весь период | 6-17                           | 25-20                | 6                                    | 312                      | Контрольные нормативы по ОФП, СФП                                              |

## **I. Нормативная часть программы.**

### **СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП**

Значительное омоложение контингента спортсменов, произошедшее в последние годы (начало тренировок с **6-9 лет** и даже с более раннего возраста), создало предпосылки для обязательного осуществления начальных занятий на спортивно-оздоровительном этапе подготовки.

**Основная цель этого этапа** - обеспечение отбора, физической и координационной готовности к простейшим упражнениям (общеразвивающим и специальным). На протяжении спортивно-оздоровительного этапа подготовки начинающие спортсмены должны познакомиться с легкой атлетикой, акробатикой, игровыми и единоборными видами спорта.

Школьники нашей страны в настоящее время ограничиваются двумя обязательными уроками физкультуры в неделю. При таком объеме физическая работоспособность практически не растет. Только насыщенный двигательный режим в спортивно-оздоровительных группах даст благоприятные изменения в состоянии здоровья и адаптации организма детей

к физическим нагрузкам, значительно повысит их интерес к занятиям спортом.

Для того чтобы значительно повысить работоспособность (физическую и умственную), создать надежные предпосылки к укреплению здоровья, необходимо заниматься не менее шести часов в неделю, с учетом факторов, ограничивающих физическую нагрузку: отсутствие специфических двигательных навыков и адаптации к физическим нагрузкам (вообще); возрастные особенности физического развития (представленные в табл. 1).

**Основные средства тренировочных воздействий:**

- 1) общеразвивающие упражнения (с целью создания школы движения);
- 2) подвижные игры и игровые упражнения;
- 3) элементы акробатики (кувырки, повороты, кульбиты и др.);
- 4) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- 5) метание легких снарядов (теннисных и набивных мячей);
- 6) спортивно-силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий).

**Основные методы выполнения упражнений:** игровой, повторный, равномерный, круговой, соревновательный (в контрольно-педагогических испытаниях).

*Таблица 1*

**Примерные сенситивные периоды развития двигательных качеств**  
**Сроки благоприятных фаз развития двигательных качеств (сенситивные периоды)**

| Возрастные периоды, годы | Двигательные качества      |                                   |                                         |                               |                                     |                   |                          |
|--------------------------|----------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------------|-------------------------------|-------------------------------------|-------------------|--------------------------|
|                          | Абсолютная станова<br>сила | Быстрота движения (смешан. упоры) | Скор.-сил. кач-ва (прыж. в дл. с места) | Выносливость                  |                                     |                   |                          |
|                          |                            |                                   |                                         | Статич. силовая (сгибат. рук) | Динамич. Силовая (сгибат. туловища) | Общая (бег 500 м) | Гибкость (наклон вперед) |
| 1                        | 2                          | 3                                 | 4                                       | 5                             | 6                                   | 7                 | 8                        |
| <b>Мальчики</b>          |                            |                                   |                                         |                               |                                     |                   |                          |
| 7-8                      |                            | ++++                              |                                         |                               |                                     |                   |                          |
| 8-9                      | ++                         | ++++                              |                                         |                               |                                     | ++++              |                          |
| 9-10                     |                            | ++                                | ++                                      |                               |                                     |                   | ++++                     |
| 10-11                    | ++                         |                                   |                                         |                               |                                     | ++++              |                          |
| 11-12                    |                            |                                   |                                         |                               | ++++                                |                   |                          |
| 12-13                    |                            |                                   |                                         |                               | +++                                 | ++++              |                          |
| 13-14                    | +++                        |                                   | ++                                      | +++                           |                                     |                   | ++++                     |
| 14-15                    | ++                         |                                   | +++                                     | ++++                          |                                     | +++               |                          |
| 15-16                    | ++                         | ++                                |                                         |                               | +++                                 |                   | ++++                     |
| 16-17                    | ++++                       |                                   |                                         | ++++                          |                                     |                   |                          |
| <b>Девочки</b>           |                            |                                   |                                         |                               |                                     |                   |                          |
| 7-8                      | ++                         | ++++                              | ++                                      | +++                           |                                     |                   | ++                       |
| 8-9                      | ++                         | ++++                              |                                         |                               | +++                                 | ++                |                          |
| 9-10                     |                            | +++                               | ++++                                    | ++++                          | ++++                                | +++               | ++                       |
| 10-11                    | ++++                       | ++++                              | ++++                                    | +++                           | ++++                                | +++               |                          |

|       |      |      |      |      |      |      |      |
|-------|------|------|------|------|------|------|------|
| 11-12 | +++  |      | ++++ | ++++ | ++++ | ++++ | +++  |
| 12-13 |      |      |      |      | +++  |      |      |
| 13-14 |      | ++++ |      |      |      |      | +++  |
| 14-15 |      |      | ++   | +++  |      |      | ++++ |
| 15-16 |      | ++   |      |      |      |      |      |
| 16-17 | ++++ |      |      |      |      |      | ++++ |

*Примечание.* ++ - Критические периоды низкой чувствительности. +++ - Критические периоды средней чувствительности. ++++ - Критические периоды высокой чувствительности.

**Спортивно-оздоровительный этап.** Периодизация учебного процесса носит условный характер, основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием главным образом средств ОФП, освоению технических элементов и формированию навыков.

Длительность этапа – до 8 лет. Главные задачи: овладение основами спортивной техники, приобщение к регулярным тренировочным занятиям. На этом этапе прививается любовь к тяжелоатлетическому спорту, выявляются индивидуальные особенности новичка.

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

**Основные направления тренировки.** Спортивно-оздоровительный этап подготовки необходим для создания предпосылок с целью дальнейшей успешной специализации в борьбе дзюдо. Здесь происходит отбор детей для дальнейших занятий спортом, поскольку именно в это время закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством. На данном этапе подготовки существует опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма. Поэтому дозировать нагрузку следует очень осторожно. Особенно это относится к упражнениям с отягощениями. Так, детям 6-10 лет доступны упражнения с весом, равным около 20 % их собственного веса.

Упражнения скоростно-силового характера следует давать небольшими дозами (по 5-8 мин), с чередованием промежутков активного отдыха.

**Основные средства и методы тренировки.** Главное средство в занятиях с детьми этого возраста - подвижные игры. Для обеспечения технической и физической подготовки начинающих спортсменов лучше применять упражнения в комплексе, что дает возможность проводить занятия и тренировки более организованно и целенаправленно. Комплексы желательно сочетать с проведением игр и игровых упражнений.

Выполнение упражнений, направленных на развитие быстроты, требует интенсивных движений и большого нервного напряжения. Комплексы упражнений, направленные на развитие быстроты, применяют в основной части урока после разминки, когда степень возбуждения центральной нервной системы оптимальна и способствует усвоению двигательных навыков, наиболее трудных по координации. Вслед за комплексами на быстроту включают и игровые упражнения, способствующие закреплению этого качества.

Комплексы упражнений, направленные на воспитание силы, используются во второй половине урока, так как к этому периоду наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма. Комплексы упражнений силовой направленности подкрепляются соответствующими силовыми играми и игровыми упражнениями.

В спортивно-оздоровительных группах с ориентацией на дзюдо большое внимание необходимо уделять акробатике, направленной, с одной стороны, на координационные, специфические требования выполнения технических действий, с другой - на обеспечение определенных навыков самостраховки при обучении и выполнении технических действий борьбы дзюдо.

Обучение технике борьбы дзюдо на этом этапе подготовки носит ознакомительный характер и осуществляется на основе обучения базовым элементам: способам выведения из равновесия, формам и способам захвата соперника, ведущим элементам технических действий.

Применение названных средств при преимущественном использовании упражнений, направленных на развитие быстроты (50 % основной части урока), позволяет достигнуть более высокого уровня физической подготовленности.

**Особенности обучения на спортивно-оздоровительном этапе.** Обучение осуществляется в основе общих методических принципов. В большей степени используются методы обеспечения наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий), методы упражнений игровой и соревновательный. При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение элементарным и простым. Тренеру нецелесообразно подробно анализировать детали.

Детям необходимо ставить двигательную задачу в конкретной форме, с наглядным объяснением: поймать, догнать, бросить в кольцо, прыгнуть через препятствие.

**Методика контроля** уже на этом этапе тренировки включает использование комплекса методов: педагогических, медико-биологических и др. Комплекс методик позволит определить: а) состояние здоровья юного спортсмена; б) показатели телосложения; в) степень тренированности; г) уровень подготовленности; д) величину выполненной тренировочной нагрузки

На основе полученной информации тренер должен вносить соответствующие коррективы в тренировочный процесс.

Таблица 2

**ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОЙ  
НАГРУЗКИ ДЛЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЭТАПА (6 ЧАСОВ)**

| Содержание занятий                                              | К-во часов | IX        | X         | XI        | XII       | I         | II        | III       | IV        | V         | VI        | VII       | VIII      |
|-----------------------------------------------------------------|------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| <b><u>Теоретические занятия</u></b>                             | <b>8</b>   | <b>1</b>  | <b>1</b>  | <b>1</b>  | <b>1</b>  | <b>1</b>  | <b>1</b>  | <b>1</b>  | <b>1</b>  |           |           |           |           |
| <b><u>Практические занятия</u></b>                              |            |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |
| ОФП                                                             | 111        | 10        | 12        | 11        | 10        | 10        | 10        | 10        | 10        | 9         | 10        |           | 9         |
| СФП                                                             | 122        | 11        | 10        | 11        | 12        | 12        | 10        | 11        | 11        | 12        | 13        |           | 9         |
| Техническая подготовка                                          | 31         | 2         | 3         | 3         | 3         | 3         | 3         | 4         | 4         | 3         | 3         |           |           |
| <b><u>Контрольные испытания</u></b>                             | 6          | 2         |           |           |           | 2         |           |           |           | 2         |           |           |           |
| Работа по индивидуальному плану или оздоровительные мероприятия | 34         |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           | 26        | 8         |
| <b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b>                                             | <b>312</b> | <b>26</b> | <b>26</b> | <b>26</b> | <b>26</b> | <b>28</b> | <b>24</b> | <b>26</b> | <b>26</b> | <b>26</b> | <b>26</b> | <b>26</b> | <b>26</b> |

Таблица 3

**Соотношение  
Объемов тренировочного процесса по видам подготовки на СО этапе**

| Разделы подготовки                    | Этап спортивной подготовки     |
|---------------------------------------|--------------------------------|
|                                       | Спортивно-оздоровительный этап |
| Общая физическая подготовка (%)       | 50-60                          |
| Теоретическая подготовка              | 4-6                            |
| Специальная физическая подготовка (%) | 22 - 26                        |
| Техническая подготовка(%)             | 12 - 14                        |

### **Основные показатели выполнения программных требований на спортивно-оздоровительном этапе:**

- стабильность состава занимающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств занимающихся;
- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

Учащиеся спортивно-оздоровительных групп допускаются к соревновательной практике только по личному желанию.

## **III. Методическая часть программы.**

### **Спортивно-оздоровительный этап**

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

- укрепление здоровья;
- улучшение физического развития;
- приобретение разносторонней физической подготовленности;
- привитие стойкого интереса к занятиям спортом;
- воспитание черт спортивного характера;
- овладение основами техники по тяжелой атлетике;
- приобретение навыков контроля состояния здоровья и физической работоспособности.

Основные задачи занятий в спортивно-оздоровительных группах-укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей; формирование стойкого интереса к занятиям спортом вообще; овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр; воспитание трудолюбия; развитие и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на быстроту, ловкость и гибкость); достижение физического совершенствования, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых для подготовки к общественно – полезной деятельности; отбор перспективных детей и молодежи для дальнейших занятий тяжелой атлетикой.

Расписание занятий (тренировок) составляется администрацией учреждения по представлению тренера-преподавателя в целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Учебный материал программы представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки дзюдоистов: теоретическую, физическую, технико-тактическую, психологическую.

Программа состоит из двух частей.

Первая часть программы - нормативная, которая включает в себя количественные рекомендации по группам занимающихся, общефизической подготовке, специально-физической, технико-тактической и теоретической подготовке.

Вторая часть программы - методическая, которая включает учебный материал по основным видам подготовки, его распределение по годам обучения и в годичном цикле, рекомендация по объему тренировочных нагрузок, содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий, организация медико- педагогического и психологического контроля и управления.

В настоящей программе выделен один этап спортивной подготовки – спортивно-оздоровительный этап (СОЭ).

Численный состав занимающихся, объем учебно-тренировочной работы, норматив оплаты труда тренера-преподавателя за работу в группах СОЭ устанавливается администрацией в соответствии с нормативно-правовыми основами, регулирующими деятельность спортивных школ.

Максимальный состав спортивно-оздоровительных групп не должен превышать двух минимальных с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях. Возраст занимающихся в спортивно-оздоровительных группах **6-17 лет**.

### **Теоретическая подготовка**

В области теории и методики физической культуры и спорта:

- истории развития тяжелой атлетики;
- месте и роли физической культуры и спорта в современном обществе;
- основах спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основах законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта; федеральный стандарт спортивной подготовки по дзюдо; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);
- строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режиме дня, закаливании организма, здоровом образе жизни;
- основах спортивного питания;
- требованиях к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требованиях техники безопасности за занятиях по тяжелой атлетике.

В области общей и специальной физической подготовки, умения, навыки и практику:

в освоении комплексов физических упражнений;

в развитии основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий по тяжелой атлетике;

в укреплении здоровья, повышении уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействии гармоничному физическому развитию.

В области избранного вида спорта умения, навыки, практику и результаты связанные с:

овладением основами техники и тактики в избранном виде спорта;

приобретением соревновательного опыта путем участия в соревнованиях;

повышением уровня функциональной подготовленности;

освоением соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок.

В сентябре приступают к освоению первых 23 упражнений: **в первую неделю** проходят все рывковые упражнения; **во вторую** – толчок от груди и швунг толчковый (штанга берется со стоек); **в третью** – объем упражнений расширяется с привлечением подъема штанги на грудь в полуприсед и в разножку, а также за счет тяг толчковых; **в четвертую** – в процесс недельного цикла проводятся первые контрольные соревнования для оценки степени освоения техники рывка и толчка.

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

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

## Перечень упражнений для СОЭ

| №<br>п/п | Упражнения                          |
|----------|-------------------------------------|
| 1        | Р. Кл                               |
| 2        | Р. п.п                              |
| 3        | Р. п.п.из и.п. гриф в.к. с пл.      |
| 4        | Р. п.п.из и.п. гриф н.к. с пл.      |
| 5        | Р. п.п.+Пр.                         |
| 6        | Т.Р.                                |
| 7        | Т.Р.до КС                           |
| 8        | Т.Р.+Р.п.п.                         |
| 9        | Н. гр.                              |
| 10       | Т. кл.                              |
| 11       | Н. гр. п.п.                         |
| 12       | Н. гр. п.п. из и.п. гриф в.к. с пл. |
| 13       | Н. гр. п.п. из и.п. гриф н.к. с пл. |
| 14       | Н. гр. п.п.+Пр.                     |
| 15       | Т. со стоек                         |
| 16       | Шв. т. со стоек                     |
| 17       | Т.Т.                                |
| 18       | Т.Т. до КС                          |
| 19       | Т.Т.+Н.гр. п.п.                     |
| 20       | Пр. пл.                             |
| 21       | Пр. гр.                             |
| 22       | Ж. л.                               |
| 23       | Накл. на «козле»                    |

## Содержание основной части тренировок.

На данном этапе запланировано 38 упражнений. В первые 5 месяцев (январь-май) количество (23) и состав упражнений остаются без изменений. В июне-июле число упражнений снижается (до 11 – 9) с целью более широкого привлечения упражнений ОФП. В последующие месяцы количество упражнений вновь увеличивается, но не до прежнего количества. Появляются новые упражнения. Но это не означает, что ранее выполняемые упражнения не следует применять в подготовке.

Тренировки в первом календарном году для СОЭ, как и прежде, представляю в виде месячных таблиц. Сохраняется принцип одной направленности тренировок и общее количество упражнений (до 6) на занятии.

В конце марта (во время весенних каникул) планируют квалификационные соревнования. Затем через полтора месяца (в середине мая) или в начале летних каникул необходимо провести итоговые соревнования за первое полугодие. Следующие квалифицированные соревнования проводятся в начале ноября, и, наконец, итоговые

соревнования за второе полугодие – в конце декабря.

С учетом передовой практики рекомендуются следующие объемы нагрузки: 5000-6000, КПШ. Для СОЭ в подводящих рывковых и толчковых упражнениях учитывается вес штанги не менее 50%. Поскольку происходит становление техники и выявляются индивидуальные особенности спортсменов, относительная интенсивность в рывковых и толчковых упражнениях составляет в среднем 69% (60-75%), количество субмаксимальных и максимальных (90-100%) подъемов в рывковых и толчковых упражнениях для ГНП – от 100 до 200, на следующий год подготовки 200-300 КПШ.

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

В ходе подготовки допускается увеличение количества упражнений за занятие по личному усмотрению тренера-преподавателя или целесообразная адекватная замена одного – двух упражнений.

### **Программа общеподготовительных упражнений**

Общеподготовительные упражнения играют в учебно-тренировочном процессе важную роль. В период полового созревания спортсменов (13-16 лет) общеподготовительные упражнения служат незаменимым средством, способствующим более активному развитию всех функциональных систем организма и физических качеств: скоростно-силовых, гибкости, ловкости и выносливости. И, что не менее важно, одновременно готовят сухожильно-связочный аппарат к максимальным нагрузкам в более зрелом возрасте. Известно, что сухожильно-связочный аппарат совершенствуется гораздо медленнее, нежели сила. Это одна из важных причин, согласно которой нежелательно форсировать развитие силы.

ОФП складывается из общеподготовительных упражнений, включаемых в разминку, в основную и заключительную части урока, особенно в СОЭ. Однако больший ее объем планируется в отдельных занятиях с применением различных видов спорта.

Занятия любым видом спорта должны сопровождаться технически грамотным выполнением всех его приемов и действий.

### **Актуальные задачи технической подготовки юных тяжелоатлетов**

Спортивная подготовка юных тяжелоатлетов должна быть направлена с самого начала на тщательное освоение техники движений при выполнении различных тяжелоатлетических упражнений, и в особенности классических (рывка и толчка).

Тяжелая атлетика относится к скоростно-силовым видам спорта, характерной особенностью которых является кратковременность усилий и максимальное проявление их мощности. Поэтому спортивная техника в тяжелой атлетике направлена на то, чтобы спортсмен мог при решении двигательных задач наиболее полно и эффективно использовать все эти качества, т.е. максимально эффективно развить скоростно-силовое напряжение во всех фазах движения и в правильном направлении. Следовательно, в понятие спортивной техники входит система специальных одновременных и последовательных движений, направленных на рациональную организацию взаимодействия внутренних и внешних сил (действующих на тело спортсмена) с целью наиболее полного и эффективного использования их для достижения высоких спортивно-технических результатов (В.М. Дьячков). Процесс спортивной техники делится на обучение, закрепление и совершенствование двигательных действий, его эффективность зависит от сознательного отношения занимающихся к формированию двигательных навыков и умений и проявления способностей при освоении спортивной техники.

Подъем штанги связан с взаимодействием между собой многообразных сил, причем это взаимодействие происходит при различных режимах работы мышц (взрывной, преодолевающий, уступающий, статический) и при быстро сменяющихся максимальных напряжениях и расслаблениях мышц. При этом атлет должен сохранить равновесие почти во всех фазах движения.

В тяжелой атлетике, как и в любом другом виде спорта, постоянно происходит совершенствование техники выполнения классических упражнений. Так, в последние десятилетия существенно изменилась техника выполнения темповых упражнений. В настоящее время преимущество имеют молодые спортсмены, обладающие высокой скоростью выполнения упражнений, координацией, гибкостью и ловкостью. Они быстрее находят наиболее оптимальный режим мышечной работы при подъеме штанги. Процесс поиска более рациональных приемов выполнения классических упражнений продолжается наряду с совершенствованием методики тренировки и обучения.

### **Контрольные требования**

Одним из важных вопросов в управлении тренировочным процессом дзюдоистов является система педагогического контроля. Для оценки эффективности средств и методов тренировки контроль используется в соответствии с контрольными требованиями для выявления динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Оценка уровня развития физических качеств проводится по результатам тестирования на основе комплекса разнообразных упражнений.

Тестирование состоит из пяти нормативов по общей физической подготовке (ОФП), по специальной физической подготовке (СФП), технической подготовке (ТП).

*Таблица 4*

**Контрольные нормативы для СОЭ**

| Контрольные упражнения      |                                                                                                                                                                                                                 |
|-----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Общая физическая подготовка | Бег 30 м с низкого старта - 7,0 с.<br>Челночный бег 3х10 м - 8,4 с.<br>Прыжок в длину с места - 145 см.<br>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа - 20 раз.<br>Сгибание туловища лёжа на спине за 20 с – 10 раз |
| Техническая подготовка      |                                                                                                                                                                                                                 |

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Воробьёв А.Н. Тяжелоатлетический спорт: Очерки по физиологии спортивной тренировки. - 2-е изд. - М.: Физкультура и спорт, 1977.-254 с.
2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. М.: Физкультура и спорт, 1970.-264 с.
4. Горулёв П.С., Румянцева Э.Р. Женская тяжёлая атлетика: проблемы и перспективы: Учебное пособие. -М.: Теория и практика физической культуры, 2004. -199 с.
5. Дворкин Л.С. Юный тяжелоатлет. - М.: Физкультура и спорт, 1982.-160 с.
6. Медведев А.С. Система многолетней тренировки в тяжёлой атлетике: Учебное пособие для тренеров. - М.: Физкультура и спорт, 1986.-272 с.
7. Медведев А.С., Скотников В.Ф., Смирнов В.Е., Денискин В.Н. Объём и интенсивность тренировочной нагрузки в основных группах упражнений у сильнейших тяжелоатлетов мира в зависимости от массы тела и этапа подготовки: Учебное пособие для спортсменов и тренеров, слушателей ВШТ, ФПК, аспирантов и студентов, обучающихся по программе бакалавра и магистра - М., 1996.-59 с.
8. Роман Р.А. Тренировка тяжелоатлета. - 2-е изд., перераб., доп.- М.: Физкультура и спорт, 1986.-175 с.

9. Тяжёлая атлетика: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства и училищ олимпийского резерва - М.: Советский спорт, 2009,- 108 с.

10. Тяжёлая атлетика: Учебник для ин-тов физ. Культ. -4-е изд., перераб., и доп./ Под ред. А.Н.Воробьёва. - М.: Физкультура и спорт, 1988.-238 с.