Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования

«Спортивная школа»

|  |  |
| --- | --- |
| Согласовано на заседании педагогического советаПротокол № 2 от «3» сентября 2015 г | Утверждаю Директор МБУДО «Спортивная школа»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ М.Н.Найпак«\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_\_ г. |

**Программа по тяжелой атлетике**

**спортивно-оздоровительной направленности.**

Разработана на основании федеральных государственных требований к спортивно-оздоровительному этапу, с учетом федерального стандарта спортивной подготовки

по виду спорта тяжелая атлетика.

Срок реализации Программы 1 год.

г. Новоалександровск,

2015 год

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**
**1.Нормативная часть.**

Программа спортивной подготовки по тяжелой атлетике разработана на основе Федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика», содержит нормативную и организационно-методические части и практико-теоретические основы подготовки атлетов.

Программа является основным документом планирования учебно-тренировочного процесса, включающего учебный годичный и тематический планы подготовки спортсменов, план теоретической и психологической подготовки. Выбор тренером средств, приемов обучения зависит от основных задач учебно-тренировочного процесса, используемых методов и форм обучения, от индивидуальной подготовленности спортсмена, от материально-технического обеспечения данного вида спорта. При разработке программы был учтен передовой опыт обучения и тренировки спортсменов, практические рекомендации по возрастной физиологии, педагогике и психологии, спортивной медицине и гигиене.

Программный материал объединен в целостную систему спортивной подготовки и предполагает решение следующих задач:

- привлечение максимально возможного числа желающих к систематическим занятиям спортом;

- содействие всестороннему, гармоничному физическому развитию и становлению обучающихся;
- особенностью программы является её целенаправленность на общефизическую и специальную подготовку спортсменов.

Программа разработана для девушек и юношей**.**
**2.Режим работы.**

В основу комплектования учебных групп положена научно обосно­ванная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономер­ностей становления спортивного мастерства. Перевод занимающихся в следующие группы обучения и увеличение тренировочных и соревнова­тельных нагрузок обуславливаются стажем занятий, уровнем общей и спе­циальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов.

Максимальный состав определяется с учетом соблюдения правил тех­ники безопасности на учебно-тренировочных занятиях.

Рекомендуемый режим занятий – 1,5 часа 1 раз в неделю.

Основными формами учебно-тренировочной работы являются: групповые занятия; индивидуальные занятия; участие в соревнованиях различного ранга; теоретические занятия (в форме бе­сед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, кино- или видеозаписей, просмотра соревнований); учебно-тренировочного сбора; меди­ко-восстановительные мероприятия; культурно-массовые мероприятия. Спортсмены могут участвовать в судействе соревнований и привлекаться к проведению отдельных частей тренировочного занятия в качестве помощ­ника тренера.

Многолетняя подготовка атлетов - сложный процесс становления спортивного мастерства, каждый уровень которого характеризуется своими целям, задачами, средствами и организацией подготовки.
В соответствии с общими требованиями определяются основные задачи для учебной группы.

***задачи для группы спортивно-оздоровительного этапа подготовки****:*

Укрепление здоровья и закаливания организма, всестороннее физическое развитие, обучение технике, формирование стойкого интереса к тяжелой атлетике, воспитание морально-волевых качеств, приобретение первого опыта участия в соревнованиях, а также навыков в качестве помощника тренера и судьи.
**3. Учебный план**  **отделения тяжелой атлетики в МБУДО «Спортивная школа»**

Учебный план. Рассчитан на 36 недель. 1,5 ч. в неделю.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Разделы подготовки |  |
| 1 | Общая физическая подготовка | 10 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 6 |
| 3 | Техническая подготовка | 8 |
| 4 | Тактическая подготовка | 8 |
| 5 | Теоретическая подготовка | 4 |
| 6 | Контрольные испытания. | 4 |
| 7 | Учебные и тренировочные игры (соревнования). | 14 |
| 8 | ИТОГО: | 54 часа |

**4. Организация учебно-тренировочного процесса**

Учебно-тренировочные занятия осуществляются в течение календарного года.
Расписание занятий (тренировок) утверждается администрацией спортивной школы по представлению тренера-преподавателя в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занима­ющихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

**5. Этап отбора н начальной подготовки.** Периодизация учебного процесса носит устойчивый характер, основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием главным образом ОФП, освоению технических элементов и формированию навыков.

**6. Задачи**: овладение основами спортивной техники, приобщение к регулярным тренировочным занятиям и выполнение соответствующих требований. На этом этапе прививается любовь к тяжелой атлетике, выявляются индивидуальные способности новичка.

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

**7. Примерный программный материал (рекомендательно).**

**7.1. Общая физическая подготовка**

Общеразвивающие упражнений без предметов:

* упражнения для рук и плечевого пояса: движение руками из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа), сгибание, разгибание, вращение, махи, отведение, приведение, рывковые движения руками одновременно и разноименно во время движения шагом и бегом;
* упражнение вдвоем с сопротивлением, отталкивание;
* упражнения для туловища: наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые движения туловищем, повороты туловища, сочетание поворотов и наклонов туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа па спине, седы из положении лежа на спине;
* упражнения для ног: поднимание на носки, различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на одной и обеих ногах, выпады, перемены выпадов с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на месте и т.д.;
* упражнения для всех частей тела: сочетания движений различными частями тела (приседания с наклоном вперед и движением с руками, выпады с наклоном и движениями руками, выпады с наклоном и движениями туловища, вращение туловища с круговыми движениями руками и др.); разноименные движения на координацию, упражнения на формирование правильной осанки, упражнения на растягивание и расслабление, различные упражнения с сопротивлением партнера, имитационные упражнения техники.

Общеразвивающие упражнения с предметом:

* упражнения со скакалкой;
* с гимнастической палкой;
* с набивными мячами.

Упражнения на гимнастических снарядах:

- на гимнастической скамейке, на гимнастическом козле, на
перекладине, на гимнастической стенке;

Упражнения из акробатики:

- кувырки, стойки, перевороты.

Легкоатлетические упражнения:

* бег на короткие дистанции (30, 60, 100м);
* прыжки в длину с места и с разбега:
* прыжки в высоту с места;
* метание диска, гранаты, толкание ядра, гири.

**7.2. Специальная физическая подготовка**

Общие принципы силовой тренировки включают следующие положения:

•основными показателями мышечной силы являются объём и масса мышц, скорость их сокращения и длительность усилия, что определяет формы силового проявления (максимальная произвольная сила, взрывная сила и силовая выносливость);

•эффект выполнения того или иного упражнения зависит от соответствующего подкрепления -повторного воздействия, при этом возможное привыкание к упражнению предусматривает своевременное изменение условий и характера упражнений с увеличением требовательности;

•индивидуальные и мотивационные особенности занимающихся требуют выбора границ напряжённости воздействия (максимальных и минимальных), что выражается в длительности упражнения, величине нагрузки, режиме упражнения и занятий, для силовой тренировки типичен показатель "повторный максимум" (ПМ) или максимальное количество повторений упражнения;

•в силовой тренировке предпочтение обычно отдаётся "преодолевающему" режиму при условии, что последнее повторение в каждом подходе должно быть с предельным напряжением, а упражнения в статическом и уступающем режимах должны лишь дополнять эффект первого; •важно тестирование исходного уровня подготовленности занимающихся по комплексу показателей: весоростовому соотношению, оценке мышечной топографии тела и отдельных звеньев тела, степени развития силы в различных условиях, показатель МП и другие; •как фактор обеспечения силовой тренировки надо рассматривать рациональное питание с учётом трёх основных функций организма: создание запаса энергии, обеспечение обмена веществ и соответствующее равновесие в организме, обеспечение строительства клеток и тканей, что определяется содержанием, объёмом и соотношением питательных элементов, а также дополнительные стимулирующие средства восстановления: массаж, тепловые процедуры.

Положения силовой тренировки: •исходная общность нагрузки всех упражнений для мышц подразумевает различие в адаптационных процессах при силовой тренировки и, например, при занятиях направленных на мышечную выносливость:

•принцип перегрузки, связан с постепенным увеличением тренировочных силовых нагрузок, которые сопровождаются соответствующими адаптационными процессами;

•принцип специфической адаптации к установленным требованиям проявляется при выполнении специфической работы, направленной на развитие абсолютной силы.

В занятиях с отягощениями очень важно добиваться такого построения тренировочного процесса, при котором наблюдалась бы постоянная смена тренировочных нагрузок. Используются следующие приёмы:

1. выполнять силовые упражнения с точным выполнением повторений:
2. варьировать число повторений;
3. изменять последовательность выполнения упражнений;
4. чаще менять подбор упражнений в тренировке:
5. выполнять упражнения с любым весом отягощений при постоянном напряжении;
6. варьировать скорость выполнения упражнений;
7. изменять время отдыха между подходами;
8. варьировать величину отягощений;
9. использовать различные принципы тренировочного процесса;
10. изменять схему построения занятий при развитии отдельных мышечных
групп.

Организация тренировочной нагрузки базируется на следующих методиках.
•Методика суперподхода (представляет собой длительное выполнение разных по направленности упражнений). Схема: выполнение упражнений на пресс (8 повторений), затем выполнение упражнений для развития мышц спины (8 повторений); далее спина(8 повторений) + пресс (8 повторений);далее пресс (8 повторений) + спина (8 повторений). •Методика супермножественного подхода (представляет собой поочерёдное выполнение упражнений для различных мышечных групп). Схема: пресс - 8 повторений (отдых 2 минуты) + пресс - 8 повторений (отдых 2 минуты) + пресс - 8 повторений (отдых 2 минуты) + спина - 8 повторений (отдых 2 минуты) + спина - 8 повторений (отдых 2 минуты) + спина - 8 повторений (отдых 2 минуты).

•Методика составного подхода (представляет собой чередование упражнений для развития различных мышечных групп: верхних и нижних конечностей).

•Методика подходов (представляет собой выбор оптимального числа повторений и интервалов отдыха между подходами с тем расчётом, чтобы последующее упражнение выполнялось также на оптимальном уровне).

•Методика периферийной сердечной активности (представляет собой тренировку дляразвития различных мышечных групп с акцентом на общую физическую подготовку и развитие аэробных способностей).

•Методика круговой тренировки.

Основой тренировок с троеборцами является выбор наиболее эффективной методики занятий. Наряду с оптимальными тренировочными нагрузками, правильной организацией и повторением занятий, немаловажное значение имеет выбор методов тренировки. Принято считать, что самым эффективным методом развития абсолютной силы является метод максимальных усилий. Однако, при занятиях с начинающими атлетами этот метод в силу своей специфики (использование максимальных силовых напряжений) не может быть использован в тренировках. Наряду с методом максимальных усилий для развития силы используются повторный метод, "ударный" метод, изометрический, изокинетический, статодинамический и другие. Представляется важным выяснить положительные и отрицательные стороны использования разных методов в тренировки начинающих троеборцев.

**8.Теоретическая подготовка.**

Целью теоретической подготовки является овладение минимумом зна­ний, необходимых для понимания сущности спорта и его социальной роли. В соответствующей возрасту форме занимающиеся знакомятся с основными закономерностями спортивной тренировки, влиянием физичес­ких упражнений на организм. Одним из важнейших направлений теорети­ческих занятий является воспитание чувства патриотизма, любви к своей Родине и гордости за нее, формирование спортивного образа жизни.

Теоретическая подготовка в **спортивно-оздоровительной группе** проводится в виде коротких сообщений, объяс­нений, рассказов и бесед в начале учебно-тренировочного занятия или в фор­ме объяснений во время отдыха. Кроме того, проводятся специальные занятия для теоретической подготовки в фор­ме непродолжительных лекций или методических занятий. Эф­фективность усвоения теоретико-методических знаний существенно повы­шается за счет использования учебных кино- и видеофильмов, мультимедий­ных пособий, рисунков, плакатов и других наглядных пособий.

Тематика теоритических занятий:
-физическая культура и спорт в России;
-краткий обзор развития тяжелой атлетики в России и за рубежом;
-влияние физических упражнений с отягощением на организм занимающихся;
- гигиена, режим и питание спортсмена;
-оказание первой медицинской помощи, врачебный и самоконтроль;
- особенности выполнения техники со штангой, взаимодействие атлета со штангой до момента её отделения от помоста;
- понятие тренировки, влияние тренировочного процесса на организм атлета;

**9. Воспитательная подготовка.**

Одним из важнейших разделов подготовки юных футболистов является воспитательная работа, которая осуществляется в соответствии с планом воспитательной работы в спортивной школе.

Проведение этой работы способствует формированию у детей патриотического сознания, дисциплинированности, положительных черт характера и воли.

Особое значение имеет воспитание в спортсменах целеустремленности, которая является необходимой предпосылкой для успешного формирования всех других качеств воли. Для этого необходимо ставить перед спортсменами конкретные и перспективные цели, многократно повторять изученные приемы техники и тактики; широко использовать соревновательный метод для закрепления изученных технических приемов.

Необходимо постоянно изучать особенности характера спортсменов, узнавать их желания, интересы и способности. В процессе занятий следует воспитывать бережное отношение к спортивному оборудованию и инвентарю.

**10.Восстановительные средства и мероприятия.**

Для восстановления работоспособности занимающихся необходимо использовать широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) с учетом возраста, квалификации и индивидуальных способностей спортсменов, а также методические рекомендации по использованию средств восстановления.

Возросшие объем и интенсивность тренировочного процесса вызывают необходимость в планировании и проведении эффективных мероприятий по обеспечению ускорения восстановительных процессов в организме спортсмена с целью повышения ею работоспособности, предупреждения перенапряжений, травм и других нарушений в состоянии здоровья. Восстановительные мероприятия должны рассматриваться как неотъемлемая часть тренировочного процесса, гак как основную роль в повышении тренированности играют процессы суперкомпенсации (сверх восстановления).

**ЛИТЕРАТУРА**

1. Скотников В.Ф.. Смирнов В.Е., Якубенко ЯЗ.,«Тяжелая атлетика» (Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР и ШВСМ), М: Советский спорт, 2005

2. Бойко В.В., «Целенаправленное развитие двигательных способностей» М: Физкультура и
спорт. 1987.

3. Верхошанский Ю.В., «Основы специальной силовой подготовки в спорте» М: Физкультура и
спорт, 1977

4. Годик М.А.. «Спортивная метрология» Учебник дляинститутов физической культуры
М.: Физкультура и спорт, 1988

5.Дворкил Л.С. «Тяжёлая атлетика: учебник для вузов» М: Советский спорт 2005

1. Лавренко К., «О недостатках недельного планирования» Мир силы. - 2001 №1
2. .Лем. Д., «Тренировочная программа для подготовки к соревнованиям по силовому троеборью» Атлетизм. -1990. -№11.- с. 26-27.

8.Медведев А.С, Система многолетней тренировки в тяжёлой атлетике: i 1. Мерзлов Г., Глубже присед, больше тя! а Мир силы. -2001 .-№1 .-С.27.

9.Михайлов С., "Скорая помощь" лифтёра Мир силы. 2001 ,-№1.-С12.

10.Остапенко Л.А. Атлетическая гимнастика М,: Знание, 1986. - 96с.

11.Смолов СЮ. Тяга как одно из основных упражнений силовою троеборья: краткий анализ и методика тренировки Атлетизм.!990.-№12.-С.3-13.

12.Перов П.В., Содержание физической подготовки на начальном этапе занятий пауэрлифтингом. Диссертация. М: из фондов РГБ, 2006

13.Рыбальский П.Й., Структура и содержание тренировочных микроциклов различной
направленности в зависимости от характеристик соревновательных упражнений в
пауэрлифтинге. Диссертация. М: из фондов РГБ, 2003

14.Якубенко Я.Э., Сравнительный анализ объема тренировочной нагрузки в пауэрлифтинге у
мужчин в зависимости от квалификации и массы тела. Диссертация. М: из фондов РГБ, 2006.