

Государственное автономное учреждение Нижегородской области
«Физкультурно – оздоровительный комплекс в р. п. Красные Баки
Нижегородской области»

Принята на тренерском совете
«__» _____ 2017 г.
протокол № _____

«Утверждена»
Директор:  Сотников С.В.
«__» _____ 2017 г.



Тяжелая атлетика

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

предназначена для занятий
детей в возрасте от 10 лет
в спортивно - оздоровительной группе
срок реализации программы 2 года

Автор программы:
тренер-преподаватель Романов А.Н.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Образовательная программа по тяжелой атлетике для спортивно-оздоровительной группы для образовательных учреждений Российской Федерации составлена в соответствии:

- с Законом Российской Федерации «Об образовании» от 29.12.2013г. № 273;
- с Приказом Министерства образования и науки РФ «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (от 29.08.2013 г. № 1008);
- с Приказом РФ «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 от 12 сентября 2013 года №730;
- с Законом «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ;
- Санитарно – эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (СанПин 2.4.4.3172 – 14), зарегистрировано в Минюсте РФ 20 августа 2014 года №33660.
- Приказа Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 г № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

1.1. Характеристика тяжелой атлетики

Тяжёлая атлетика – олимпийский вид спорта, в основе которого лежит выполнение упражнений по поднятию штанги над головой. Соревнования по тяжёлой атлетике на сегодняшний день включают в себя два упражнения: рывок и толчок.

Рывок — упражнение, в котором спортсмен осуществляет подъём штанги над головой одним слитным движением прямо с помоста на полностью выпрямленные руки, одновременно подседая под неё, это низкий сед или разножка Попова. Затем, удерживая штангу над головой, спортсмен поднимается, полностью выпрямляя ноги.

Толчок — упражнение, состоящее из двух отдельных движений. Во время взятия штанги на грудь, спортсмен отрывает её от помоста и поднимает на грудь, одновременно подседая («низкий сед» или «разножка Попова»), а потом поднимается. Затем он полуприседает и резким движением посылает штангу вверх на прямые руки, одновременно подседая под неё, разбрасывая ноги чуть в стороны (швунг) или вперед-назад («ножницы»). После фиксирования положения штанги над головой спортсмен выпрямляет ноги, ставя стопы на одном уровне (параллельно), удерживая штангу над головой.

Тяжелоатлеты имеют три попытки в каждом упражнении. Объединенное общее двух наиболее успешных попыток определяет общий результат в весовой категории. Весовые категории у мужчин и женщин разные. Тяжелоатлет, у которого не получилось успешно выполнить хотя бы один рывок и один толчок проигрывает и выбывает из соревнования.

Актуальность программы: занятия тяжёлой атлетикой предполагают, что юные спортсмены развивают взрывную силу. Проявляются скоростно-силовые качества.

Программа направлена на:

- отбор одаренных детей и их дальнейшую специализацию в избранном виде спорта;
- создание условий для физического воспитания и физического развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Содержание программы учитывает особенности подготовки обучающихся по избранному виду спорта.

Цель программы: развитие и совершенствование физических качеств и двигательных способностей, улучшение физической подготовленности и физического развития посредством занятий тяжёлой атлетикой.

Задачи программы:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепления здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

Система дополнительной общеразвивающей программы по тяжёлой атлетике представляет собой организацию и проведение, физкультурно-спортивной и тренировочной деятельности обучающихся, по общей физической подготовке, специализированной подготовке.

Общеразвивающая образовательная программа охватывает спортивно-оздоровительный период обучения.

1.2. Специфика организации тренировочного процесса

Программа сохраняет преемственность подходов и принципов, содержит необходимые данные, отвечающие современным требованиям и условиям работы тренеров.

Основная направленность образовательной программы в спортивно-оздоровительной группе выражается в следующем:

- улучшение физического развития учащихся, создание условий для развития личности;
- выявление задатков и способностей у детей, занимающихся тяжелой атлетикой;
- привитие стойкого интереса к занятиям, профилактика асоциального поведения;
- воспитание черт спортивного характера, обеспечение эмоционального благополучия ребенка.

Тренировочный процесс проводить по индивидуальным планам, подготовленным в соответствии с разграничением возраста занимающихся.

1.3. Структура системы многолетней подготовки

Программой предусмотрена организация образовательного процесса на спортивно-оздоровительном этапе с 10 лет (без ограничения в возрасте).

На спортивно-оздоровительном этапе осуществляется предварительная общая и специальная физическая подготовка. Зачисление производится в возрасте с 10 лет, желающие заниматься тяжелой атлетикой и имеющие письменное разрешение врача. Продолжительность одного занятия не должна превышать двух часов.

Таблица возрастных и количественных зачислений на спортивно-оздоровительном этапе

Период обучения	Возраст для зачисления	Минимальное количество часов		Численность группы	Соотношение разрядников
		В неделю	В год		
Весь период	10	6	276	15-30	Без разряда

Основные задачи на спортивно-оздоровительном этапе:

- улучшить состояние здоровья и закалывание;
- внести коррекцию недостатков физического развития;
- привлечь максимально возможное число детей и подростков к занятиям тяжелой атлетикой, сформировать у них устойчивый интерес, мотивацию к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;
- обучить основам техники тяжелой атлетики;
- развить физические качества (силы, скорости, выносливости, гибкости и ловкости);
- воспитать моральные и волевые качества, способствовать становлению спортивного характера;
- организовать контроль за развитием физических качеств;

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

1. Тренажерный зал.
- 2.Тренировочная штанга с дисками и замками(4шт).
- 3.Блочные тренажеры.
- 4.Плнтты.
- 5.Стойки под штангу(2 шт).
- 6.Скамья для жима лежа(2 шт).
- 7.Е-образный гриф(2 шт).
- 8.Гимнастические палки.
- 9.Блочные тренажеры.
- 10.Тяжелоатлетический помост(2 шт).
- 11.Музыкальный центр.
- 12.Игровой зал.
- 12.Мячи для футбола, баскетбола, волейбола.

2.УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Тренировочный процесс в ГАУ НО «ФОК в р.п.Красные Баки НО» ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 46 недель занятий непосредственно в условиях ГАУ НО «ФОК в р.п.Красные Баки НО» и дополнительные 6 недель для тренировки в спортивно-оздоровительном лагере и по индивидуальным планам на период их отдыха

2.1.Продолжительность и объемы реализации Программы

Этап подготовки	Год обучения	Объем учебно - тренировочной работы, час. в неделю	Годовая учебно - тренировочная нагрузка
Спортивно-оздоровительный	Весь период	6	276

Перевод учащихся в группу начальной подготовки 1года обучения, а также учебно-тренировочные группы, осуществляется при соответствии возраста, выполнении контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, уровнем спортивных результатов. Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней тренировки.

2.2. Годовой учебный план учебно-тренировочных занятий

№ п/п	Виды подготовки	СОГ
1.	ОФП	142

2.	СФП	121
3.	Теория	6
4.	Контрольные испытания	2
5.	Медицинское Обследование	2
6.	Соревнования	3
Всего часов (46 недель)		276

План – график распределения учебных часов для тяжелоатлетов в спортивно-оздоровительных группах (6 часов в неделю)

Для спортивно-оздоровительных групп (6 часов)												
Месяцы												
Разделы подготовки	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	Итого
ОФП	12	14	13	13	15	12	14	14	12	14	9	142
СФП	9	12	12	11	13	11	12	11	11	10	9	121
Теория	1		1	1		1		1	1			6
Контрольные нормативы									2			2
Соревнования												3
Медицинское Обследование	2											2

3.МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

3.1. Требования к результатам освоения Программы по предметным областям

Результатами освоения Программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

в области теории и методики физической культуры и спорта:

- история развития избранного вида спорта;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

в области общей и специальной физической подготовки:

- освоение комплексов физических упражнений;

- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости);
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).

3.2. Общая физическая подготовка

ОФП осуществляется строевыми упражнениями, общеразвивающими упражнениями без предметов и с предметами, упражнениями на гимнастических снарядах, упражнениями других видов спорта.

1. СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ - раскрывают понятия о строе, выполнении команд, расчет группы, повороты, движения.

2. ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ БЕЗ ПРЕДМЕТОВ - упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для туловища, для ног, для всех частей тела.

3. ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ С ПРЕДМЕТАМИ - со скакалкой, набивными мячами, гимнастической палкой и т.д.

4. УПРАЖНЕНИЯ НА ГИМНАСТИЧЕСКИХ СНАРЯДАХ - Канат (лазание по вертикальному канату, шесту с помощью рук и ног, лазание без помощи ног, размахивание в висе).

- Козел (опорные прыжки – ноги врозь, согнув ноги, боком, вскочить на козла и соскочить и т.д.)

- Перекладина (подтягивания, переворот в упор, соскоки и т. д.).

- Гимнастическая стенка (в висе поднимание и опускание согнутых и прямых ног, разведение и сведение, круговые движения ногами и т. д., стоя у стенки наклоны туловища вперед, назад, в стороны с опорой ногой о рейку, лежа или сидя, наклоны вперед, назад и т. д.).

5. АКРОБАТИКА (кувырок вперед, назад, в боковые стороны, стойки на лопатках, на плечах, стойка на руках у стены и с помощью партнера, кувырки с разбега в перед, стойка на голове, переворот колесом, мост, кувырок назад в стойку на голове, на руках.).

6. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (бег 60, 100 м., прыжок в длину с места, в высоту с места, метание и т. д.).

7. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (баскетбол, волейбол, бадминтон, ручной мяч, настольный теннис, футбол и т. д.).

8. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ (с бегом, с прыжками, с метанием, с перетягиванием каната, эстафеты и т. д.).

3.3. Специальная физическая подготовка

включает в себя:

- Изучение и совершенствование техники тяжелоатлетических упражнений.
- Развитие специфических качеств тяжелоатлета.

Оба раздела применяются в учебно-тренировочном процессе параллельно и на всех этапах спортивной подготовки.

**ИЗУЧЕНИЕ ТЕХНИКИ ТЯЖЕЛОАТЛЕТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ.
РЫВОК**

1. Является сложным в координационном отношении скоростно-силовым упражнением. Сложность упражнения возрастает с увеличением глубины подседа под штангу, поэтому целесообразно сначала усвоить упражнение, не прибегая к расстановке ног. С этой целью лучше использовать рывок в полуприсед.

2. Рывок с уходом в подсед

Старт, подход к штанге, постановка ног, дыхание. Стартовое положение (захват, ширина хвата, положение рук, ног, туловища, головы). Разновидности старта (статический отсчет, динамический). Дыхание перед выполнением упражнения.

Поднимание штанги до ухода в подсед – ТЯГА: направление, амплитуда и скорость движения звеньев тела, характер мышечных усилий. ПОДГОТОВКА К ПОДРЫВУ И ПОДРЫВ: определение места начала подрыва, положение звеньев тела перед подрывом, направление, амплитуда и скорость движения отдельных звеньев тела, согласование мышечных усилий.

Уход в подсед – действия атлета при уходе в подсед способствуют дальнейшему подъему штанги. Способы ухода (разножка, ножницы). Взаимодействие атлета со штангой. Зависимость высоты фиксации штанги в подседе от подвижности в голеностопных, коленных и тазобедренных суставах. Величины углов в этих суставах.

Вставание из подседа – выпрямление ног, туловища, перестановка ног, фиксация штанги.

Опускание на помост. Дыхание при рывке.

ТОЛЧОК

1. Толчок – такое же сложное в координационном отношении упражнение. Оно состоит из двух движений – поднятие штанги на грудь и толчок от груди. Сложность этого упражнения нарастает с увеличением веса штанги. Однако и уменьшение веса тела может резко исказить технику упражнения. Рекомендуется сначала осваивать толчок от груди, затем – подъем штанги на грудь. В дальнейшем объединение этих действий не вызывает каких-либо затруднений.

Подъем штанги на грудь. Старт – подход к штанге, постановка ног, дыхание.

Стартовое положение – хват, ширина захвата, местонахождения звеньев тела.

Разновидность старта – динамический (с подготовленными горизонтальными и вертикальными движениями) и статический. Выбор наиболее целесообразного старта и закрепление техники его выполнения.

Начало подъема (тяга) – направление, амплитуда, скорость движения звеньев тела, характер мышечных усилий. Нахождение оптимальных соотношений в разгибании коленных и тазобедренных суставов с учетом силы мышц ног и туловища.

Подготовка к подрыву, подрыв – определение места начала подрыва, положение звеньев тела перед подрывом, характер развиваемых мышечных усилий. Направление, амплитуда и скорость движения звеньев тела в подрыве.

Уход под штангу способами – полуприсед, разножка, ножницы. Перестановка ног. Взаимодействие атлета и штанги (подведение-поворот локтей

под гриф, опускание туловища, отклон, прогиб), местонахождение звеньев тела в крайнем нижнем положении для толчка со штангой.

Толчок штанги от груди.

Исходное положение – со штангой на груди, определение наиболее эффективного местонахождения грифа и звеньев тела.

Предварительный подсед – направление движения, глубина подседа.

Толчок – направление, характер развиваемых мышечных усилий.

Уход под штангу способами – полуприсед (без расстановки ног) и ножницы, перестановка ног в передне-заднем направлении. Взаимодействие атлета и штанги

(опускание туловища, выпрямление рук). Движение звеньев тела перед уходом под штангу. Местонахождение звеньев тела в крайнем нижнем положении ухода.

Вставание со штангой – порядок перестановки ног, фиксация штанги, опускание штанги на помост, дыхание при толчке.

Совершенствование техники рывка – целостное и расчлененное выполнение отдельных периодов и фаз движения со штангой разного веса.

Специально-вспомогательные упражнения – рывок в полуподсед, рывок без подседа, рывок с вися, рывок стоя на возвышении, приседания со штангой на выпрямленных руках, выполнении тяги рывковой с различными отягощениями в быстром, среднем, медленном темпе и т. д.

Совершенствование техники толчка – целостный и расчлененный метод выполнения классического толчка.

Специально-вспомогательные упражнения – подъем штанги в полуприсед, подъем на грудь с подставок, стоя на возвышении, тяга толчковая с подрывом, без подрыва, приседания со штангой на груди и на плечах, швунг толчковый, швунг без подседа, толчок штанги из-за головы и т. д.

Применение активного и пассивного растяжения мышц.

Для успешного выполнения скоростно-силовых упражнений (рывок, толчок) важно развивать физические качества: быстроту и силу. Существует три метода развития максимальных усилий при подъеме штанги: метод повторного поднимания, метод максимальных усилий, поднимание непредельных весов с максимальной скоростью.

Специфические качества тяжелоатлетов развиваются также с помощью специальных упражнений:

-рывок и специальные упражнения со штангой для рывка;

-толчок и специальные упражнения со штангой для толчка;

-специальные упражнения со штангой общего значения (рывковые упражнения и подъемы штанги различными способами из различного исходного положения, ходьба со штангой на плечах, на груди способом «ножницы», жим ногами штанги, приседания со штангой на плечах и на груди способом «ножницы», наклоны со штангой на плечах, швунгжимовой, жим со стоек и т. д.);

-упражнение в изометрическом и уступающем режимах работы мышц (медленное опускание штанги на помост или до положения в вися, медленное опускание штанги, сгибая ноги и туловище, медленное приседание в полуприсед

со штангой на прямых руках, упоры на закрепленном грифе штанги в различных фазах рывка и толчка);

- упражнения с гирями (16, 24, 32 кг) – подъем к плечу одной или двух гирь, одной или двумя руками, выжимание или толчок одной или двух гирь, одной и двумя руками, одновременно и попеременно, бросание гири одной или двумя руками и т. д.;

- упражнения с гантелями (до 5 кг) – сгибание и разгибание рук в локтевых суставах, выжимание, поднятие рук в верх, в перед, в стороны и т. д., разведение рук в стороны с поворотом, без поворота, прыжки с гантелями, наклоны и движения по кругу с движениями рук и без движения и т. д.;

- упражнения для развития силы мышц; кисти, сгибателей и разгибателей рук, дельтовидных, грудных, трапецивидных мышц, сгибателей и разгибателей бедра, мышц брюшного пресса, спины;

- упражнения в изометрическом и уступающем режимах работы для отдельных групп мышц.

3.4. В области избранного вида спорта:

- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности;

- овладение основами техники и тактики в избранном виде спорта;

- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;

- развитие специальных физических (двигательных) и психологических качеств;

- повышение уровня функциональной подготовленности;

- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;

- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта.

3.4 В области других видов спорта и подвижных игр

- умение уточнять задания, связанные с требованиями вида спорта и правилами подвижных игр;

- умение развивать специфические физические качества в избранном виде спорта, дисциплине вида спорта (при наличии) средствами других видов спорта и подвижных игр;

- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

- навыки сохранения собственной физической формы

3.1.1 Общая физическая подготовка

Под общей физической подготовкой понимают процесс, направленный на достижение высокой степени развития физических качеств (силы, быстроты, ловкости, выносливости и гибкости). Общая физическая подготовка направлена

на совершенствование деятельности определенных органов и систем организма человека, повышение их функциональных возможностей. Общая подготовка имеет направленность на создание своеобразных резервов организма для их использования в необходимых случаях.

3.1.2 Теоретическая подготовка

В данном разделе приводится примерный план теоретической подготовки учащихся, который должен содержать минимум необходимых знаний.

Перечень тем и краткое содержание материала по теории для тяжелоатлетовв спортивно - оздоровительной группе

№	Тема	Содержание	Кол-во часов
1.	Физическая культура и спорт	Физическая культура как часть общей культуры общества. Ее значение для укрепления здоровья, всестороннего физического развития, подготовки к труду и защите Родины	0,5
2.	Краткий обзор развития тяжелой атлетики	История зарождения тяжелой атлетики. Сведения о развитии тяжелой атлетики в ДЮСШ. Лучшие спортсмены Нижегородской области. Участие российских спортсменов в международных соревнованиях по тяжелой атлетике.	1
3.	Краткие сведения о строении и функциях организма	Скелет человека. Форма костей. Суставы. Мышцы. Связочный аппарат. Деятельность мышц. Прикрепление мышц к костям.	1
4.	Общие понятия о гигиене	Гигиенические требования к занимающимся. Личная гигиена. Гигиена мест занятий. Предупреждение травм. Причина травм.	1
5.	Основы техники безопасности. Места занятий. Оборудование и инвентарь.	Техника безопасности на занятиях в зале. Правила поведения в помещениях ДЮСШ. Правила поведения при угрозе терактов. Правила поведения при угрозе пожара. Оборудование зала и инвентарь. Форма тяжелоатлета.	1
6.	Врачебный контроль и самоконтроль	Значение и содержание врачебного контроля. Порядок осуществления врачебного контроля в ДЮСШ.	1
7.	Общие понятия о технике. Правила соревнований.	Техника тяжелоатлета: рывок, толчок. Терминология тяжелой атлетики. Значение соревнований, их цели и задачи. Виды соревнований.	1
8.	Воспитательное значение обучения	Взаимосвязь воспитание и обучения. Роль коллектива в воспитании и обучении.	0,5
9.	Морально-волевая подготовка	Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий спортом: сознательность, уважение к старшим, смелость, выдержка, решительность, настойчивость.	1

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно на тренировке; она органически связана с физической, морально-волевой подготовкой как элемент практических занятий.

Теоретические занятия должны иметь определенную целевую направленность: выработать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

3.1.3 Психологическая подготовка

В общей системе подготовки тяжелоатлета все большее значение приобретает психологическая подготовка. Психологическая подготовка связана с процессом совершенствования психики спортсмена.

Основной задачей моральной, волевой и специальной психологической подготовки является воспитание моральных и волевых качеств спортсмена.

3.1.4. Восстановительные мероприятия и медицинское обследование.

Основными задачами медицинского обследования в спортивно-оздоровительной группе является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача. Возросшие объем и интенсивность тренировочного процесса в современной тяжелой атлетике вызывают необходимость в планировании и проведении эффективных мероприятий по обеспечению ускорения восстановительных процессов в организме спортсмена с целью повышения его работоспособности, предупреждения перенапряжений, травм и других нарушений в состоянии здоровья. Восстановительные мероприятия должны рассматриваться как неотъемлемая часть тренировочного процесса, так как основную роль в повышении тренированности играют процессы суперкомпенсации (сверхвосстановления).

Восстановительные мероприятия делятся на четыре группы средств:

- а) психологические;
- б) педагогические;
- в) гигиенические;
- г) медико-биологические.

Педагогические средства предусматривают построение одного тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов.

Специальные психологические воздействия – обучение приемам психорегулирующей тренировки осуществляет тренер или психолог.

Гигиенические средства – требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания, необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, инвентарю.

Медико-биологическая группа восстановительных средств – рациональное питание, витаминизацию. Физические средства восстановления: ручной,

инструментальный массаж, души (подводный, вибрационный), ванны, сауна, физиотерапевтические воздействия и т. д.

Восстановительные мероприятия проводятся в целях профилактики согласно годовому учебному плану-графику. В случае резкого снижения работоспособности могут проводиться по необходимости.

3.1.5. Система соревнований

Спортивные соревнования являются неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса, их характер и сроки проведения планируются заранее. Основными документами планирования и проведения соревнований являются календарный план и положение о соревнованиях.

Соревнования должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным перед спортсменом на данном этапе многолетней спортивной подготовки. Допускать юных тяжелоатлетов к участию в соревнованиях целесообразно лишь в тех случаях, когда они по уровню своей подготовленности способны достичь определенных спортивных результатов. В зависимости от этапа многолетней тренировки роль соревновательной деятельности существенно меняется. Так, на начальных этапах многолетней подготовки планируются только подготовительные и контрольные соревнования. Они проводятся редко, специальной подготовки к ним не ведется. Основной целью соревнований является контроль за эффективностью данного тренировочного этапа, приобретение соревновательного опыта, повышение эмоциональности учебно-тренировочного процесса.

3.1.6. Воспитательная работа

Возрастание роли физической культуры как средства воспитания юных спортсменов обуславливает повышение требований к воспитательной работе в спортивных школах. При этом важным условием успешной работы является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности, комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, общеобразовательной школы, коллектива педагогов.

Главной задачей занятий с юными тяжелоатлетами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои функции лишь руководством поведения тяжелоатлета во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и воспитания

4.СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Осуществление комплексного контроля тренировочного процесса и уровня спортивной подготовленности обучающихся по предметным областям на всех этапах является обязательным разделом Программы.

Цель контроля – в соответствии с Программой обеспечить оптимальность воздействий тренировочных и соревновательных нагрузок на организм занимающихся при планомерном повышении уровня их специальной подготовленности по годам и в зависимости от целевой направленности этапа подготовки. Задача спортивного контроля – на основе объективных данных о состоянии спортсмена обосновать и осуществить реализацию закономерного хода подготовки и в случае его нарушения внести необходимую коррекцию тренировочного процесса.

Основными нормативами в подготовке лиц, занимающихся тяжелой атлетикой на спортивно-оздоровительном этап являются:

- общая посещаемость тренировок;
- уровень и динамика спортивных результатов;

В течение всего периода спортивной подготовки осуществляется научно-методическое сопровождение, предусматривающее оценку динамики функционального состояния с учетом успешности социализации ребенка, его возрастных особенностей.

Нормативные характеристики и основные показатели выполнения программных требований этапов спортивной подготовки:

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

Контрольно-переводные нормативы по ОФП (СОГ).

Прыжок в длину с места(см)

Год обучения	Показатели	
	Норматив контрольный	Норматив переводной
1	юноши	
	145	155
	Девушки	
	135	145

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)

Год обучения	Показатели	
	Норматив контрольный	Норматив переводной
1	юноши	
	14	16

	девушки	
	7	9

Подтягивание на перекладине (кол-во раз).

Год обучения	Показатели	
	Норматив контрольный	Норматив переводной
1		
	юноши	
	4	6
	девушки	
	-	-

**5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Примерная программа для ДЮСШ, СДЮСШОР, В.Ф. Сотников, В.Е. Смирнов, ШВС по тяжелой атлетике, 2005 г. Я.Э. Якубенко
2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. М.: ФиС, 1991
3. Травин Ю.Г., Дьяков В.В. Возрастные особенности развития двигательных качеств школьников и юных спортсменов. – М.: ФиС, 2010
4. Румянцева Э.Р., Горулев П.С. Спортивная подготовка тяжелоатлетов. Механизмы адаптации. - М.: Изд. "Теория и практика физической культуры", 2005. - 260 с.
5. Дворкин Л.С. Подготовка юного тяжелоатлета. Учебное пособие. - М.: "Советский спорт", 2006, - 452 с.
6. Дворкин Л.С. Тяжёлая атлетика: учебник для вузов /Л.С. Дворкин; 1-я и 2-я главы - Л.С. Дворкин, А.П. Слободян. - М.: Советский спорт, 2005.- 600 с.
7. Лапутин А.Н. Специальные упражнения тяжелоатлетов. - М.: Физкультура и спорт, 1993.