Согласовано

Утверждаю

Директор ГБОУ СОШ с.Кошки

Б.П.Бембетьев

Заведующая СПДОД ДЮСШ

М.Г.Бутяева

Программа принята на основании Решения педагогического совета

Протокол № \_\_\_\_\_\_

От«\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2014г.

Дополнительная образовательная программа спортивного отделения ТЯЖЁЛАЯ АТЛЕТИКА

Возраст детей от 10 до 17 лет

Составитель

Тренер- преподаватель Кирьянов Сергей Михайлович

С.Кошки 2014-2015

Пояснительная записка

Актуальность создания программы.

Вид программы - адаптированная.

Уровень программы - учрежденческий.

Направленность программы - спортивно-оздоровительная.

Возраст детей - от 10 до 18 лет.

Срок реализации - 6 лет.

При разработке содержания программы были учтены требования к «Программному материалу, методическим указаниям и примерным учебным планом по занятиям массовыми видами спорта со спортивно-оздоровительной направленностью», рекомендованные Управлением развития физической культуры Государственного комитета РФ по физической культуре, спорту и туризму от 24.06.2001г. Особенность данной программы заключается в том, что она направлена, прежде всего, на оздоровление и воспитание детей и подростков силовых видов спорта, в данном случае тяжелой атлетикой, их адаптацию, а уже затем, по возможности,- на достижение высоких спортивных результатов.

Цели и задачи программы

Цели программы:

1. Популяризация здорового образа жизни, создание условий для развития

физических и морально-волевых качеств у детей и подростков.

1. Привлечение детей и юношей к систематическим занятиям тяжелой атлетикой, воспитанию квалифицированных юных спортсменов.
2. Гармоничное и всестороннее физическое развитие личности посредством

занятий тяжелой атлетикой.

Задачи программы:

1. Приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта, тяжелой атлетики.
2. Обучение жизненно-важным двигательным умениям и навыкам.

3. Развитие и популяризация тяжелой атлетики среди детей и молодежи.

1. Содействие воспитанию нравственных и волевых качеств.
2. Систематическое проведение спортивных соревнований и активное участие детей и подростков в соревнованиях по тяжелой атлетике района, области, своего коллектива.
3. Привлечение родительского актива к регулярному участию в организации учебно-воспитательной работы.
4. Подготовка к службе в Российской Армии, воспитание патриотических качеств.

Введение

Тяжелая атлетика - вид спорта не так эмоционален, зрелищен как, например, спортивные игры, борьба, бокс. Поэтому для подростков он менее привлекателен. Многие родители, а часто и сами ребята почему-то думают, что занятия тяжелой атлетикой тормозят рост, отрицательно сказываются на деятельность сердечно - сосудистой системы, ухудшают зрение и т.п. при этом от

незнания об этом виде спорта глубоко заблуждаются.

Умение тренера привлечь юношей и подростков к занятиям тяжелой атлетикой, вызвать у них интерес очень важно. Занятия с подростками необходимо строить интересно, эмоционально, в каждую тренировку вводить элементы новизны: максимальное использование снарядов, механизмов, аппаратов, имеющихся в зале; упражнения для развития определенных групп мышц; включение спортивных игр (футбол, баскетбол, волейбол).

Сравним сегодняшнюю тяжелую атлетику с тяжелой атлетикой 70-80 годов. Мы можем прямо сказать, что популярность этого вида очень упала. Это и мизерная оплата тренеров ниже прожиточного минимума и несоответствующее внимание спортивного руководства к развитию тяжелой атлетики.

Большинство залов, в которых когда-то занимались молодые штангисты превратились в залы культуризма и фитнеса. Как следствие - большой отток тренеров.

Беда тяжелой атлетики и всего спорта в России в отсутствие массовости. Выдающиеся личности появляются из масс. Одиночкам достичь высоты трудно. В России не будет массовости, пока не будет пропаганды спорта на высшем уровне.

Виды спорта, которыми хочет заниматься молодежь, сейчас другие. В последнее время широко рекламируются экстремальные виды спорта и виды спорта, связанные с техническими новинками.

Тяжелая атлетика - индивидуальный и специфический вид спорта. К тому

же в отличие от других видов спорта, спорт затратный. Если футбол зарабатывает немалые деньги от рекламы и продажи игроков, то тяжелая атлетика - спорт энтузиастов.

Мы уже забыли, когда наше телевидение транслировало репортажи с чемпионатов мира и Европы, одна надежда на «Eurosport». Российские же чемпионаты не освещаются даже в прессе, если не считать специальный спортивный журнал «Олимп», в котором очень обширно освещается на сегодняшний день тяжелая атлетика. И еще раз можно отметить, что никакие финансовые вливания в тяжелую атлетику не помогут, если не будет пропаганды и популяризации на данном уровне.

Программа рассчитана на обучение учащихся в спортивно-оздоровительных

группах (2 года), в группах начальной подготовки (2 года), в учебно-тренировочных группах (3 года). Изложение программного материала для

практических занятий носит характер последовательного перечня и описания основных средств подготовки учащихся в соответствии с этапами обучения.

Первый этап обучения:

На первом этапе ОФП отводится в среднем от 70-80% всего учебного времени. У школьников этого возраста (8-9-10 лет) достаточно свободного времени, которое можно использовать для проведения тренировочных занятий, без ущерба учебе в школе. Необходимо, чтобы тренировки были разнообразными и интересными, включали элементы из различных видов спорта, незначительное выполнение технических элементов, формирование необходимых навыков. По окончанию этого этапа обучения юные тяжелоатлеты должны выполнить нормативные требования по физической подготовке.

Второй этап обучения:

Основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием главным образом средств ОФП, освоению технических элементов и формированию навыков. По окончанию годичного цикла тренировки юные тяжелоатлеты должны выполнить нормативные требования по физической подготовке.

Длительность этапа - 2 года. Овладение основами спортивной техники, приобщение к регулярным тренировочным занятиям и выполнение первых ступеней спортивной классификации (III и II юн. разрядов). Прививать любовь к тяжелоатлетическому спорту, выявлять индивидуальные особенности новичка. Все новички должны пройти разностороннюю и сравнительно продолжительную первоначальную подготовку, исключающую какие-либо элементы форсирования.

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

**Третий этап обучения:**

Главное внимание уделяется разносторонней физической подготовке,

дальнейшее повышение уровня функциональных возможностей организма.

Расширять набор средств с элементами специальной физической подготовки. По окончании годичных циклов выполнять контрольно-переводные нормативы и участвовать в соревнованиях согласно календарному плану. Длительность этапа - 3 года. Обучение правильному подъему штанги в рывке и толчке, совершенствовать технику до уровня прочного навыка.

В конце первого года обучения спортсмены должны выполнять норматив юношеского разряда, в конце второго года обучения выполнять III спортивный разряд и в конце третьего года обучения - II спортивный разряд и возможное выполнение I разряда.

На всех годах обучения, кроме выполнения спортивных разрядов, юные тяжелоатлеты должны показывать соответствующие нормативные требования по физической подготовке.

Методическое обеспечение пpoграммы

Вся многолетняя подготовка делится на этапы, позволяющие увеличивать тренировочную нагрузку по мере повышения уровня физической и технической подготовленности спортсменов.

Исследования показали, что современные тяжелоатлеты достигают спортивной зрелости значительно раньше, чем это было 15-20 лет назад. Это

связано, прежде всего, с тем, что в последние годы большинство молодых тяжелоатлетов начинают заниматься спортом с 11-15 лет. Анализ повышения спортивной квалификации тяжелоатлетов на протяжении многолетних тренировок (с начального периода и до выполнения нормы мастера спорта) свидетельствует о том, что достижение более высоких спортивных результатов в юном возрасте тесно связано с продолжительностью занятий спортом.

Подготовка спортсменов высокого класса, начиная с подросткового возраста, строится строго по определенным этапам, где главное внимание уделяется выполнению тех задач, которые характерны для той или иной возрастной группы. В данной программе предусматривается два этапа подготовки. Они отличаются друг от друга как соотношением ОФП и СФП,

выполнением разрядных нормативов, так и применением определенных средств в тренировочном процессе.

На первом этапе ставится задача комплектования групп из школьников 11- 12 лет предварительной подготовки в течении года с целью выявления из них числа наиболее способных к занятиям тяжелой атлетикой и перевода таких юных спортсменов. в группу двухгодичной начальной подготовки. На втором этапе юные штангисты проходят спортивную подготовку в течение 3 лет в учебно-тренировочных группах. При оценке физическом подготовленности с учетом нормативных требований необходимо учитывать качество техники выполнения классических упражнений, координацию движений, развитие гибкости, быстроты выполнения подъема штанги и стабильность.

Наряду с выполнением нормативов по специальной подготовке при комплектовании учебных групп следует обращать внимание па показатели общей физической подготовленности. Контрольные испытания по физической подготовке проводятся 3 раза в год: в сентябре, январе и мае. Они проходят в соревновательной обстановке, их результаты регистрируются в журнале «Итоговая аттестация».

Современный спорт предъявляет такие высокие требования к подготовке

спортсмена, что без значительных затрат времени на тренировку нельзя добитьсявысоких спортивных результатов, какими бы способностями ни обладал занимающийся. Если ставится задача подготовки спортсмена высокого класса, начиная с подросткового возраста, то необходимо больше времени уделять тренировкам уже в начальный период подготовки, т.е. в 12-15 лет. Тем самым быстрее и полноценнее будет создана необходимая база ОФП. Которая послужит затем основой для достижения высоких результатов в специальной подготовке.

Согласно исследованиям, у школьников 12-15 лет достаточно свободного

времени, которое можно использовать для проведения тренировочной работы без ущерба для учебы в школе. Необходимо, чтобы тренировки были разнообразными и интересными, включали элементы из различных видов спорта.

Важное значение в тренировочной работе имеет оптимальное распределение учебных часов на общую физическую подготовку и специальную физическую подготовку. Это соотношение изменяется на всем протяжении многолетних тренировок. На первом этапе ОФП отводится в среднем от 70 до 80% всего учебного времени, на втором - 45-50%, на третьем - 30-35% и на четвертом - 20-25%.

СФП по мере роста уровня тренированности спортсмена занимает все больше и больше места в тренировке. Специальную подготовку подразделяют на общую и специальную тяжелоатлетическую (ОТП и CTП). Если на первом этапе подготовки юных спортсменов соотношение ОТП и СТП составляло 50 и 50%, то на втором этапе - соответственно 70 и 30%, на третьем - 65 и 35 % и на четвертом 60 и 40%. Следовательно, тренировка на втором и третьем этапах направлена главным образом на создание высокой специальной физической базы. На первом же этапе 50% времени отводится освоению техники классических упражнений. В практике работы тренера нередко возникают трудности при планировании нагрузки для подростков в начальный период их обучения, когда необходимо особенно строго учитывать возрастные особенности растущего организма юных спортсменов. В связи с этим ниже дается примерное распределение часов по месяцам подготовки на первом этапе, т.е. на 2 года для 13-15 летних спортсменов (см. таблицу). Тренировочную работу на этом этапе желательно разделить на три ступени: первая - 6 месяцев, вторая - 12 и третья - 6. Такое деление на ступени предусматривает постепенное повышение тренировочной нагрузки по мере роста физических и функциональных возможностей организма подростков.

Учебно-тематический план

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание занятии | Этапы спортивной подготовки | | | | | | | |
| первый | | | второй | | | | |
| отбор и  начальная  подготовка | | | учебно-  тренировочный | | | | |
| 1 год | 2-3 год | | 4 год | | 5 год | 6 год | |
| 1. Теоретические занятия |  |  | |  | |  |  | |
| 1. Физическая культура и спорт в России. Состояние и развитие. |  | 1 | | 1 | | 1 | 1 | |
| 2. Тяжелоатлетики в России и за рубежом |  | 1 1 | | | | 1 | 1 | |
| 3. Влияние физических упражнений с отягощением на организм занимающихся. | 1 | 1 | | 1 | | 1 | 1 | |
| 4. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсменов | 1 | 1 | | 1 | | 1 | 1 | |
| 5. Врачебно-педагогический контроль, оказание  первой помощи |  | 1 | | 1 | | 1 | 2 | |
| 6. Основы техники тяжелоатлетических упражнении | 1 | 4 | | 4 | | 4 | 6 | |
| 7. Методика обучения | - | - | | - | | 1 |  | |
| 8. Планирование спортивной тренировки | - | 2 | | 2 | | 4 | 4 | |
| 9. Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки. | 1 | 1 | | 1 | | 1 | 2 | |
| 10. Психологическая подготовка | - | 1 | | 1 | | 1 | 1 | |
| 11. ОФП и СФП | - | 1 | | 1 | | 1 | 1 | |
| 12. Правила соревнований | - | 1 | | 1 | | 2 | | 2 | |
| 13. Места занятий. оборудование и инвентарь | - | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | |
| 14. Зачетные требования | 1 | 1 | | | 1 | 1 | | 2 | |
| ИТОГО: | 5 | 17 | | 17 | | 21 | | 27 | |
| II. Практические занятия |  |  | |  | |  | |  | |
| 1. ОФП | 125 | 150 | | 149 | | 164 | | 260 | |
| 2. СФП | 12 | 40 | | 149 | | 238 | | 352 | |
| в том числе:  ОТП | 6 | 20 | | 110 | | 168 | | 250 | |
| стп | 6 | 20 | | 39 | | 70 | | 102 | |
| 3. Тренерская и судейская практика |  |  | |  | |  | |  | |
| 4. Контрольные испытания по физической подготовке | 2 | 9 | | 9 | | 9 | | 9 | |
| 5. Участие в соревнованиях | По календарному плану | | | | | | | | |
| ИТОГО: | 139 | 199 | 307 | | | 411 | | 621 | |
| ВСЕГО: | 144 | 216 | 324 | | | 432 | | 648 | |

Распределение учебных часов тематический план занятий

Отделение тяжелой атлетики и силового троеборья.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | |  | Общее | Месяца | | | | | | | | | | | |
| № | | Содержание занятий | к-во  часов | 09 | 10 | 1 1 | 12 | 01 | 02 | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | 08 |
|  | | Теоретические занятия Физическая культура и спорт В Pоссии. | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | | Состояние и развитие тяжелой атлетики в России и за рубежом. | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | Закаливание. гигиена. режим, режим и питание спортсменов. | 4 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  |  |  |  |
| 4 | | Врачебно-педагогический контроль. | 4 |  | 1 |  |  | 1 |  | 1 |  |  | 1 |  |  |
| 5. | | Психологическая подготовка |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  |  |  |
| 6 | | Место занятий. оборудование | 5 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  |  |
|  | | ИТОГО: | 20 | 3 |  |  | 2 |  |  | - |  | 1 |  |  |  |
|  | | Практические занятия О.Ф.П. | | | | | | | | | | | | | |
| г | | Бег 60, 100м. | 15 | 7 | 3 | 2 |  |  |  |  | 2 | 3 |  |  |  |
| 2  2 | | Кросс 500, 1000 м. | 15 | 2 | 3 |  | |  |  |  |  |  | 1 | 3 | 4 |
| 3 | | Прыжки в длину с места |  | 2 |  |  | 2 | 2 | 2 |  | 2 |  | 2 | 1 | 1 |
| 4 | | Подтягивание. | 26 | 1 | 2 | 2 |  |  |  | 3 | 3 |  |  |  |  |
| 5 | | Отжимание на брусьях | 8 |  |  | 2 | 1 | 1 |  |  | 1 | 1 |  |  |  |
| 6 | | Бег на лыжах 3 км. | 6 |  |  |  | 2 | 2 |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 7 | | Футбол | 21 |  | 6 |  |  |  |  |  |  | 2 | 3 | 4 | 3 |
| 8 | | Баскетбол | 24 |  | 1 |  |  | 2 |  |  |  | 1 | 2 | 4 | 4 |
| 9 | | Волейбол. | 13 |  |  | 2 |  | 2 | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 3 |
| 10 | | 1 Настольный теннис | 7 | 1 |  | 2 | 2 |  | 2 |  |  |  |  |  |  |
| ИТОГО: | | | 157 | 11 | 17 | 14 | 11 | 1 | 9 | 1 | 11 | 14 | 14 | 17 | 17 |
|  | | | С.Ф.П. | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | | Рывок классический | 23 | 2 | 2 | 1 |  | 3 |  | 2 |  | 2 |  | 1 |  |
| 2 | | Рывок с полу подседом | 10 |  |  | 1 |  | 2 |  | 1 |  | 2 | 1 | 1 |  |
| 3 | | Рывок с разножкой с висом | 7 |  |  | 2 |  |  | \ |  | 2 |  |  | 1 |  |
| 4 | | ВЗ. Haгp. С полу подседом плинтом. | 10 | 2 |  | 1 |  | 1 |  | 2 |  |  |  | 2 |  |
| 5 | | Толчок классический | 22 |  |  | 2 |  |  | 2 | 2 | 2 |  |  | 2 | 2 |
| 6 | | Толчок со стоек | 10 |  |  |  |  |  |  | 1 | 2 |  |  | 1 | 2 |
| 7 | | Приседание со штангой на плеч. | 19 |  | 2 | 1 |  |  | 2 | 2 | 2 |  | 2 | 1 | 1 |
| 8 | | Жим лежа сидя | 17 |  |  | 1 |  | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 |  | 1 |  |
| 9 | | Толчок со стоек из за головы | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |
| 10 | | Тяга становая со шт. | 12 |  |  |  | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 |  |  | 2 |
| 11 | | Наклоны | 2 |  |  | 1 |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |
| ИТОГО: | | | 133 | 10 | 8 | 1 1 | 12 | 13 | 12 | 13 | 13 | 13 | 8 | 1 1 | 9 |
|  | Тренерская и судейская практика | | 2 |  |  |  | 1 |  | 1 |  |  |  |  |  |  |
|  | Участие в соревнованиях по календарному плану | | | | | | | | | | | |  |  |  |
|  | Всего часов: | | 312 | 24 | 28 | 26 | 26 | 26 | 24 | 26 | 26 | 28 | 24 | 28 | 26 |

Группы СОГ года обучения на 2012 - 2013 учебный год

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание  занятий | Общее  кол-во  часов |  | | | | | Месяцы | | | | | | |
| 09 | 10 | 11 | 12 | 01 | 02 | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | 08 |
| 1.  1. | Теоретические  занятия. | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |  | |  | ..... |  |
| Физическая  культура и спорт в России |  |  |
| 2 | Состояние и  развитие тяжелой  атлетики в России  и за рубежом | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | Закаливание, гигиена, режим и питание спортсменов | 4 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  |  |  |  |
| 4 | Врачебно-  педагогический  контроль | 4 |  | 1 |  |  | 1 |  | 1 |  |  | 1 |  |  |
| 5 | Психологическая  подготовка | 5 | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  |  |  |
| 6 | Место занятий, оборудование | 5 |  | 1 |  | 1 |  | 1 | | 1 |  | 1 |  |  |
|  | ИТОГО: | 20 | 3 | 3 | 1 | 2 | 2 | 2 2 | | 2 | 1 | 2 |  |  |
| 2 | Практические занятия О.Ф.П. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Бег 60-100м | 16 | 3 | 3 | 9 |  |  |  |  | 2 | 3 | 3 |  |  |
| 2 | Кросс 500-1000м | 18 | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  | 4 | 4 | 3 |  |
|  | Прыжки в длину с места | 22 | 2 | 2 | 9 | 2 | 2 | 2 | 9 | 9 | 2 | 2 | 1 | 1  2 |
| 4  5 | Подтягивание | 30 | 9 | 2 | 2 | 2 | 9 | 4 | 4 | 5 | 1 | 2 | 2 |
| Отжимание на брусьях | 8 |  |  | 2 | 9 | 1 |  | 9 | 1 |  |  |  |  |
| 6 | Бег на лыжах 3 км | 15 |  |  |  | 3 | 4 | 4 | 4 |  |  |  |  |  |
| 7 | Футбол | 19 |  | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |  | 1 | 1 | 4 |
| 8 | Баскетбол | 26 |  |  | 2 | 4 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 4 |  | 5 |
| 9 | Волейбол | 10 |  |  | 2 |  |  |  |  | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 |
| 10 | Борьба | 6 |  |  | 9 | 9 |  | 9 |  |  |  |  |  |  |
|  | ИТОГО: | 170 | 15 | 16 | 14 | 13 | 11 | 14 | 14 | 14 | 17 | 16 | 13 | 13 |

Распределение учебных часов тематический план для занятии отделения Тяжелой атлетики и силового троеборья группы НП-1 года обучения

Распределение учебных часов тематический план для занятии отделения Тяжелой атлетики и силового троеборья группы НП-1 года обучения

па 2009-2010 учебный год

па 2009-2010 учебный год

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3 | С.Ф.П. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Рывок  классический | 21 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 9 |
| 2 | Рывок  полу подседом | 10 |  |  | 1 | 2 | 2 |  | 1 |  | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 3 | Рывок с разножкой с виса | 7 |  |  |  | |  | 1 |  | 1 | 1 |  |  | | |
| 4 | Вз. нагр. С Полу подседом с  плинтов | 9 | 1 |  | ] |  | 1 |  | 1 |  | 1 | 1 | 9 | 1 |
| 5 | Толчок  классический | 21 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 |  |  | 2 |
| • 6 | Толчок со стоек | 10 |  |  | 1 | 3 |  |  | 1 | 2 |  |  | 1 | 2 |
| 7 | Приседание со штангой на плеч. | 15 | 1 | 1 | 1 |  | 2 | 2 | 2 | 2 |  | 1 | 1 | 1 |
| 8 | Жим лежа, сидя | 18 | 2 |  | 1 | 2 | 1 |  | 1 | 1 | 1 | 3  3 | 1 | 1 |
| 9 | Толчок со стоек из- за головы | 3 |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  | 1 | 1 |
| 10 | Тяга становая со шт. | 10 |  |  |  | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 |  |  | 1 | 2 |
| 11 | Наклоны | 10 |  |  | 1 |  | 1 | 1 | 1 |  |  |  | 1 | 1 |
|  | ИТОГО: | 122 | 8 | 7 | 9 | 12 | 10 | 10 | 14 | 12 | 8 | 8 | 1 1 | 15 |
|  | Тренерская и судейская практика | 2 |  |  |  | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |
| Участие в соревнованиях по календарному плану | | | | | | | | | | | | | | |
|  | ВСЕГО часов | 314 | 26 | 26 | 24 | 28 | 24 | 26 | 28 | 28 | 26 | 26 | 24 | 28 |

Ожидаемые результаты и способы их проверки

Программа будет считаться реализованной в том случае, если за 7-8 лет

обучения ребята овладеют теоретическими и практическими навыками, достаточными для присвоения второго спортивного разряда по тяжелой атлетике, находиться в хорошей физической форме, уметь проявлять личные качества и организаторские способности, стремление и потребность заниматься тяжелой атлетикой.

К концу первого учебного периода (первого, второго и третьего года обучения) ребята должны:

* сформировать жизненно необходимые двигательные навыки;
* закрепить интерес к занятиям тяжелой атлетикой;
* изучить основы техники классических упражнений;
* выполнить III юношеский разряд.

Задача группы второго курса обучения состоит в углублении теоретических знании, а также в совершенствовании техники классического рывка и классического толчка и выполнение спортивных разрядов: возраст 14-15 и 15-16 лет достижению II-I юношеского разряда; 16-17 лет - достижению I юн и III разряда: 17-18 лет - выполнению III разряда.

По данной программе проводится отслеживание результатов как в целом по секции, так и личностные достижения воспитанников.

Групповые достижения деятельности спортивной секции фиксируются в журнале, а также в фотоальбоме и видеофильме.

Личные достижения воспитанников фиксируются в зачетной классификационной книжке спортсмена установленного образца.

По ОФП и СФП - сдача нормативов в течение года:

* предварительный контроль, который проводится на первых занятиях в начале учебного года;
* промежуточный контроль для проверки развития, для определения уровня усвоения содержания программы в середине года;
* итоговый контроль в конце учебного года.

Итоговая аттестация может быть проведена в форме обычного занятия, сдачи нормативов, турнира, соревнования.

Авторитет тренера позволяет успешно применять в воспитательной работе метод убеждения. Его особенно важно использовать в период начальной подготовки юных штангистов. Метод убеждения должен опираться на интеллектуальное воспитание юных спортсменов.

Характерной чертой спортсмена является большая сила воли. Один из путей воспитания волевых качеств - постепенное усложнение задач, решаемых в процессе тренировки и на соревнованиях. Например, если на первом году обучения юных штангистов главной задачей являются освоение техники тяжелоатлетических упражнений и всестороннее физическое развитие, то в последующие годы - закрепление технической подготовленности и повышение результатов в классических упражнениях.

В тяжелоатлетическом спорте нельзя добиться высоких результатов, если не хватает выдержки и самообладания, нет умения сконцентрировать все свои силы на выполнении упражнения.

Одной из важнейших задач воспитательной работы с юными спортсменами

* воспитание трудолюбия. Успехов в современном спорте достигают лишь те спортсмены, которые на протяжении многих лет выполняют огромную тренировочную работу.

Воспитание дисциплинированности начинается с требования систематического посещения спортивных занятий, соблюдать тренировочный режим, строго выполнять правила поведения во время тренировки и указания тренера.

Эффект воспитательного воздействия значительно возрастает, если тренер увлекает своих учеников собственным примером. Немало примеров, когда тренер и его ученик вместе тренируются и добиваются успехов в спорте.

Литература для тренеров-преподавателей

1. Журналы «Ежегодник» за 1979-1986 год.

1. Журналы «Спортивная жизнь России» - с 1986 г. по 2006 год.
2. Журналы «Олимп» с 2000 г. по 2008 г.
3. Журналы «Физическая культура и спорт» - с 1986 г. по 2004 г.
4. Программа «Тяжелая атлетика» - под ред. В.Ф. Скотникова, В.Е. Смирнова,

Я.Э. Якубенко, М.: 2002 г.

1. Учебник «рывок, толчок» - под ред. Р.А. Роман, М.С. Шакирзянова, М. Фис.

1979 г.

Литература для детей

1. Журналы «Спортивная жизнь России» - с 1986 г. по 2006 г.
2. Журналы «Олимп» - с 2000 г. по 2008 г.
3. Журналы «Физическая культура и спорт» - с 1986 г. по 2004 г.
4. Юный тяжелоатлет» - под ред. Л.С. Дворкина, М.: ФиС - 1982 г.

Распределение часов по календарно-тематическому плану

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №    Группы **СОГ** года обучения на 2012 - 2013учебный год | Содержание занятий | Общее | Месяца | | | | | | | | | | | |
| к-во часов | 09 | 10 | 11 | 12 | 01 | 02 | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 08 | |
| 1 | Теоретические занятия  Физическая культура и спорт  В России. | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 | Состояние и развитие тяжелой атлетики в России и за рубежом. | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | Закаливание, гигиена, режим.  режим и питание спортсменов. | 4 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  |  |  |  |
| 4 | Врачебно-педагогический контроль. | 4 |  | 1 |  |  | 1 |  | 1 |  |  | 1 |  |  |
| 5 | Психологическая подготовка | 5 | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  |  |  |
| 6 | Место занятий. оборудование | 5 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  |  |
|  | ИТОГО: | 20 | 3 | 3 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 |  |  |  |
|  | Практические занятия О.Ф.П. | | | | | | | | | | | | | |
| V | Бег 60, 100 м. | 15 | 2 | 3 | 2 |  |  |  |  | 2 |  | V |  |  |
|  | Кросс 500, 1000 м. | 15 |  | 3 |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  | 4 |
| 3 | Прыжки в длину с места | 22 |  | 2 | 2 |  | 2 | 2 |  | 2 |  | 2 | 1 |  |
| 4 | Подтягивание | 26 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 |  | 3 | 3 |  | 2 |  |  |
| 5 | Отжимания на брусьях | N |  |  | 2 | 1 | 1 |  |  | 1 | 1 |  |  |  |
| 6 | Бег на лыжах 3 км. | 6 |  |  |  | 2 | 2 |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 7 | Футбол | 21 | 3 | 6 |  |  |  |  |  |  | 2 |  | 4 | 3 |
| 8 | Баскетбол | 24 |  | 1 | л | 2 | 2 |  |  | 2 | 1 |  | 4 | 4 |
| 9 |  | 13 |  |  | |  | 2 | 1 |  | 1 |  | 1 |  | i |
| 10 | Настольный теннис | 7 | 1 |  | | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ИТОГО: | | 157 | 1 | 17 | 14 | 11 | 11 | 9 | 11 | 11 | 14 | 14 | 17 | 17 |
|  | С.Ф.П. | | | | | | | | | | | | |  |
| 1 | Рывок классический | 23 | 2 |  | 1 | 2 | 3 | 2 | 2 |  |  | 2 | 1 | 2 |
| 2 | Рывок с полу подседом | 10 |  |  | 1 |  | 2 |  | 1 |  |  | 1 | 1 |  |
| 3 | Рывок с разножкой с висом | 7 |  |  | 2 |  |  | 1 |  | 2 | 1 |  | 1 |  |
| 4 | ВЗ. Нагр. с полу подседом и плинтом. | 10 |  |  | 1 |  | 1 |  |  |  | 2 |  | 2 |  |
| 5 | Толчок классический | 22 | 2 | 2 | 2 | 2 |  | 2 | 2 |  |  |  | 2 |  |
| 6 | Толчок со стоек | 10 |  |  | 1 | 3 |  |  | 1 | 2 |  | 1 | | |
| 7 | Приседание со штангой на плеч. | 19 | 2 | 2 | 1 |  |  |  | 2 |  | 2 | 2 | 1 | 1  1 |
| 8 | Жим лежа, сидя | 17 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 3 | 1 |  |
| 9 | Толчок со стоек из за головы | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |
| 10 | Тяга становая со шт. | 12 |  |  |  | 1 |  | 2 | 2 | 2 | 1 |  |  |  |
| 11 | Наклоны |  |  |  | 1 |  |  | 1 |  |  |  |  |  | 9 |
|  | ИТОГО: | 133 | 10 | 6 | 11 | 12 | 13 | 12 | 13 | 13 | 13 | S | 11 |
|  | Тренерская и судейская практика | 2 |  |  |  | 1 |  | 1 |  |  |  |  |
|  | Участие в соревнованиях по календарному плану | | | | | | | | | | | | | |
|  | Всего часов | 312 | 24 | 28 | 26 | 26 | 26 | 24 | 26 | 26 | 28 | 24 | 28 26 | |