|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |

|  |
| --- |
| Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа № 5» |

 |

Утверждаю

Директор МАУ ДО «ДЮСШ № 5»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.К.Федяев

«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2015г.

**Сценарий проведения мастер-класса**

 **для учащихся объединения тяжелой атлетики ДЮСШ № 5**

**с участием Романа Константинова**

**Слайд 1**

**Ведущий:** Здравствуйте, друзья. Сегодня в нашей школе проходит уникальное событие – мастер-класс с участием выдающегося спортсмена, заслуженного мастера спорта по тяжелой атлетике, чемпиона мира, участника Олимпийских игр в Пекине (2008г.) Романа Константинова. Мы надеемся, что мероприятие для вас будет полезным и поучительным.

Итак, спортсмены, прежде чем приступить непосредственно к проведению занятия, предлагаем вашему вниманию информационный материал по истории развития избранного вами вида спорта.

**Слайд 2**

**Тяжёлая атле́тика** — [олимпийский](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9E%D0%BB%D0%B8%D0%BC%D0%BF%D0%B8%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B5_%D0%B8%D0%B3%D1%80%D1%8B) вид спорта, в основе которого лежит выполнение упражнений по поднятию [штанги](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A8%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%B3%D0%B0_%28%D1%81%D0%BD%D0%B0%D1%80%D1%8F%D0%B4%29) над головой. Соревнования по тяжёлой атлетике на сегодняшний день включают в себя два упражнения: [рывок](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A0%D1%8B%D0%B2%D0%BE%D0%BA_%28%D1%82%D1%8F%D0%B6%D1%91%D0%BB%D0%B0%D1%8F_%D0%B0%D1%82%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0%29) и [толчок](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A2%D0%BE%D0%BB%D1%87%D0%BE%D0%BA_%28%D1%82%D1%8F%D0%B6%D1%91%D0%BB%D0%B0%D1%8F_%D0%B0%D1%82%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0%29).. Тяжелоатлеты имеют три попытки в каждом упражнении. Объединённое общее двух наиболее успешных попыток определяет общий результат в весовой категории.

**Слайд 3**

Соревнования по поднятию тяжестей встречаются в культуре народов с древних времён. Наиболее ранние упоминания подобных состязаний относятся к [Древнему Египту](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%94%D1%80%D0%B5%D0%B2%D0%BD%D0%B8%D0%B9_%D0%95%D0%B3%D0%B8%D0%BF%D0%B5%D1%82), [Древнему Китаю](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%94%D1%80%D0%B5%D0%B2%D0%BD%D0%B8%D0%B9_%D0%9A%D0%B8%D1%82%D0%B0%D0%B9) и [Древней Греции](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%94%D1%80%D0%B5%D0%B2%D0%BD%D1%8F%D1%8F_%D0%93%D1%80%D0%B5%D1%86%D0%B8%D1%8F). В современном виде этот спорт оформился в XIX века. Первые официальные соревнования начались в 1860-е годы в США, затем в 1870-е стали проводиться в Европе. Первый международный чемпионат прошёл в 1891 году в Великобритании, а официальный чемпионат мира состоялся в 1898 году в Вене. Всемирный тяжелоатлетический союз образован в 1912 году. В это же время стандартизируются правила соревнований.

**Слайд 4**

Днем рождения российской тяжелой атлетики считается 23 августа 1885, когда в Петербурге был открыт первый в России «Кружок любителей тяжелой атлетики». Его руководителем был избран врач и педагог Владислав Францевич Краевский.

В 1898 ученики Краевского триумфально выступили на европейском чемпионате в Вене.

В 1913 был создан Всероссийский союз тяжелоатлетов (ВСТ), в том же году ВСТ вступил в Международный любительский союз тяжелоатлетов. Берлинский конгресс этого союза в 1913 принял ряд решений: название «тяжелая атлетика» объединила три вида спорта: поднимание тяжестей, (штанга и гири), бокс и все виды борьбы. Для штангистов включены рывок и толчок разноименными руками, толкание камня (или веса) не менее 10 кг и для команд — перетягивание каната.

В 1930-е гг. в тяжелой атлетике происходит бурный рост результатов. В мае 1934 московский динамовец Николай Шатов поднял в рывке левой рукой 78,4 кг и тем самым побил рекорд мира. На 3 рабочей Олимпиаде в Антверпене (1937) советские тяжелоатлеты заняли первое командное место, выиграв состязания во всех весовых категориях.

В предвоенные годы было побито большое количество рекордов (50 всесоюзных, из них — 24 выше мировых). В стране насчитывалось 25 тысяч тяжелоатлетов. В 1946 советские тяжелоатлеты вступили в Международную федерацию тяжелой атлетики и впервые приняли участие в первенстве мира в Париже. Москвич Григорий Новак первым из советских спортсменов завоевал титул чемпиона мира, в категории до 82,5 кг. А первым чемпионом мира в тяжелом весе стал москвич Алексей Медведев.

**Слайд 5**

Начало 1960-х гг. ознаменовано прорывом Кузбасской школы тяжелой атлетики на мировую арену. Два Олимпийских чемпиона – заслуженные мастера спорта СССР Рудольф Плюкфельдер и Алексей Вахонин из г. Киселевска прочно завоевали места в сборной команде Советского Союза.

В 1972 г. был учрежден «Кубок чемпиона» для команд областных советов ДСО.

В эти годы происходит становление трех основных центров подготовки спортсменов в городах Кемерово, Новокузнецке и Мысках.

В 1980-е гг. кузбасские атлеты имеют высокий спортивный рейтинг на мировой арене. Росту популярности тяжелой атлетики способствовало проведение в Кузбассе в 1989 г. международного турнира по тяжелой атлетике «Кубок Дружбы».

За высокие спортивные показатели и подготовку высококвалифицированных спортсменов, в 2000 г. Федерации тяжелой атлетики Кемеровской области доверили проведение чемпионата России по тяжелой атлетике. Чемпионат был проведен на высоком уровне и стал отборочным этапом перед Олимпийскими играми в Сиднее.

С 2005 года по 2010 год в  основной и резервный состав сборной команды России по тяжелой атлетике стабильно входят тяжелоатлеты Кемеровской области.

На чемпионате мира 2005 года в составе мужской сборной команды России из 8 человек выступали  3 спортсмена Кемеровской области – Евгений Чигишев (г. Новокузнецк), Роман Константинов (г. Новокузнецк), а также в составе сборной Казахстана - Вячеслав Ершов из г. Березовский (бывший воспитанник областной СДЮШОР).

На чемпионате Европы 2006 года также участвовали 2 спортсмена из Кузбасса – Дмитрий Воронин (г. Кемерово), Роман Мещеряков (г. Новокузнецк).

Из 6 человек - членов Олимпийской сборной команды России по тяжелой атлетике - на Олимпийских играх 2008 года в Пекине участвовали 2 спортсмена из Кузбасса - Евгений Чигишев и Роман Константинов.

А сейчас, дорогие друзья, я передаю слово Роману Константинову, чтоб вы лично могли пообщаться со спортсменом, задать ему свои вопросы и научится мастерству.

***Практическая часть мастер-класса***