

The background features a light blue gradient with a faint, stylized globe at the bottom. Overlaid on the globe are several semi-transparent, light blue silhouettes of human figures in various poses, some appearing to be climbing or standing on the globe. The overall theme is global unity and human achievement.

# **Как стать геркулесом!**

**Учебное занятие**

**9 «А» класс**

**Классный руководитель: Кравченко И.В.**

**Тренер: Мазницина М.А.**

## Российская школа тяжелой атлетики традиционно является одной из лучших на планете.

- Оптимальный возраст для начала целенаправленных занятий тяжелой атлетикой 11 – 13 лет.
  - Краткосрочные системные нагрузки являются стимулятором роста организма.
- Упражнения по тяжелой атлетике содействуют правильному красивому телосложению и наиболее результативно они влияют как раз в детском возрасте!

# Значение тяжелой атлетики.

- Основная направленность в тяжелой атлетике идет на развитие мускулатуры, укрепление сухожильно-связочного аппарата, а также увеличение суставной подвижности.
- На тренировках тяжелой атлетики можно значительно развить опорно-двигательный аппарат, ловкость, координацию движений и, конечно же, стать намного здоровее и сильнее!



# Кущёвский район – территория спорта.



**Мастеров Сергей,  
Хапотько – Залозный Валерий**

**Марченко Максим**



# Турнир в Кущевской.

27 марта 2010 года в ДК «Степь» состоялся ежегодный турнир по тяжелой атлетике, посвященный памяти мастеров спорта по тяжелой атлетике Юрия Русанова и Сергея Михайленко. В турнире приняли участие тяжелоатлеты из городов Ейска и Горячего Ключа, станиц Павловской, Октябрьской, Новодеревянковской и Кущевской. Серебряная медаль досталась ученику МБОУ СОШ № 6 Максиму Марченко, в категории до 28 кг.



В 2012 году в Краснодаре состоялся краевой турнир по тяжелой атлетике среди юношей и девушек 1998 года рождения и моложе, посвященный памяти заслуженного тренера России Ю.П.Саркисяна.

- Среди юношей в весовой категории до 34 кг отлично выступил Марченко Максим. Он смог выйти на 2-е место, завоевав медаль и денежный приз. Галимов Юнус реализовал 4 попытки из 6 и вышел на 4-е место, обойдя 11 соперников. Ребята выполнили нормативы юношеских разрядов.



# Горячий Ключ 2014.

- Максим Марченко, более чем уверенно отработал все шесть подходов к штанге и достойно занял первое место, став победителем первенства Краснодарского края.

- Хапотько-Залозный Валерий смог обойти 12 спортсменов в своей категории и занял 7 место, принеся в копилку очень необходимые командные 9 очков.

# Виды упражнений.

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



# Виды упражнений

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

