

## **Как стать геркулесом!**

Учебное занятие по тяжелой атлетике.

Цель: популяризация тяжелой атлетики как доступного и массового вида физкультурной и спортивной деятельности для граждан Российской Федерации всех возрастных категорий.

Ход мероприятия.

### **1. Вступительное слово тренера по тяжелой атлетике Мазничиной М.А.**

Российская школа тяжелой атлетики традиционно является одной из лучших на планете. А Куцёвский район мы можем назвать территорией спорта. В нашем районе много замечательных спортсменов. Среди учащихся вашего класса также есть ребята, которые прославляют наш район на краевых соревнованиях. Например, 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. В 2014 году в г.Горячий Ключ Марченко Максим, 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.

### **2. Юные спортсмены.**

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! 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!

### **3. Мастер – класс.**

Провел Галимов Юнус, учащийся 9 «А» класса и мастер спорта Марушкина Ксения.

## 1.Разминка:

- а) прыжки на скакалке;
- б) общие физические упражнения на все группы мышц.

## 2. Основная часть:

- а) разминка со штангой (рывок) первый вес 15 кг, семь подходов довел до 50 кг; 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;
- б) 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 фиксации положения штанги над головой спортсмен выпрямляет ноги, ставя стопы на одном уровне (параллельно), удерживая штангу над головой.
- в) общая физическая подготовка (упражнения на мышцы спины, пресса, отжимание);
- д) растяжка.

## 4. Подведение итогов учебного занятия.

В классе 9 учащихся занимаются тяжелой атлетикой. Тяжелая атлетика – это вид спортивно-соревновательный. Но многие ею занимаются без претензий на всеобщее признание и рекорды, а «для себя». У кого-то получается, у кого-то нет. Из 9 четверо учащихся занимается не для себя, а для славы своего района, края, они не побоялись выйти на помост и продемонстрировать свою силушку богатырскую. Тяжелая атлетика – это спорт для сильных духом и телом людей. Мастер - класс способствовал уверенности ребят в правильном выборе.