государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Самарской области средняя общеобразовательная школа с. Девлезеркино муниципального района Челно-Вершинский Самарской области

УТВЕРЖДАЮ:

Согласовано на заседании педагогического совета
Протокол № 1 от 30.07.2026 г.

Директор ГБОУ СОШ с.Девлезеркино
_____Е.А Белов
Приказ № 621-од от 30.07.2026 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Тяжелая атлетика»

Возраст: 13-17 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчик:
педагог дополнительного образования
Хуснутдинов Р.М.

с. Челно- Вершины, 2026 г.

Оглавление.

1.Пояснительная записка……..3
2.Нормативная база…….4
3.Учебный план стартового уровня ……..4
4. Модуль 1……..12
5. Модуль 2……..15
6. Модуль 3……..18
7.Учебный план базового уровня …….20
8. Модуль 1……..20
9. Модуль 2……..25
10. Модуль 3……27
11.Раздел «Воспитание» ……29
12.Ресурсное обеспечение ……..……31
13. Список литературы ……...……35
14.Приложение 1. Календарный план воспитательной работы…….37
Приложение 2. Методики освоения программы…… …….39

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Краткая аннотация.

Тяжелая атлетика укрепляет здоровье, избавляет от многих физических изъянов (сутулость, впалая грудь, неправильная осанка, слаборазвитые мышцы и др.). Система упражнений тренирует сердечно-сосудистую (мышечную массу нередко называют вторым сердцем) и другие жизненно важные системы организма, через развитие мускулатуры активно и благотворно воздействует на работу внутренних органов, делает тело мускулистым и красивым, позволяет направленно управлять своим телосложением. Занятиями атлетикой решают вопросы досуга молодёжи, отвлекают от вредных привычек, прививают самодисциплину, она является средством активного отдыха и формирования здорового образа жизни.

Одним из приоритетных направлений социально-экономического развития **Самарской области** является поддержка детского спорта, как важной основы оздоровления населения. У каждого юного жителя муниципального района Челно-Вершинский Самарской области есть возможность бесплатно удовлетворить индивидуальные потребности в занятиях физической культурой и спортом в объединениях физкультурно-спортивной направленности в филиале дополнительного образования «Лидер» ГБОУ СОШ с. Девлезеркино.

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 раздельных 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.

Нормативно-правовые основания для создания дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Указ Президента Российской Федерации от 02.07.2021 г. № 400 «О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации»;
- Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 г. № 809 «Об утверждении основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;
- Указ Президента Российской Федерации от 7.05.2024 г. № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года»;
- Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);
- ИЗМЕНЕНИЯ, которые вносятся в распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 №678-р (утверждены распоряжением Правительства РФ от 15.05.2023 №1230-р);
- Постановление Правительства РФ от 11.10.2023 № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

•Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

•Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

•Приказ Министерства просвещения РФ от 21.04.2023 № 302 «О внесении изменений в Целевую модель развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденную приказом Министерства просвещения РФ от 3.09.2019 г. № 467»;

•Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 2 июня 2026 г. N 19 «Об утверждении СП 2.4.2.4283-26 санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

•Указ Губернатора Самарской области от 09.01.2025 №1-У «Об утверждении Программы социально-экономического развития Самарской области на 2024 – 2029 годы»

•Письмо министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09-01/434-ТУ (с «Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»);

•Письмо министерства образования Самарской области от 10.07.2025 № МО/1064-ТУ (с «Методическими рекомендациями по разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (новая редакция, 2025 год)»);

- Письмо Министерства просвещения РФ от 21.01.2026 № АБ-254/06 «О направлении информации» (с «Методическими рекомендациями по

разработке дополнительных общеразвивающих программ, в том числе в части интеграции с учебными предметами «Труд (Технология)», «Музыка», «Изобразительное искусство», «Физическая культура»).

Новизна данной дополнительной образовательной программы заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она является модульной, многоуровневой. Учебный план каждого уровня обучения программы состоит из 3 модулей.

Актуальной проблемой физического воспитания подрастающего поколения является обеспечение глубокого понимания необходимости здорового образа жизни, необходимости расширения физкультурной и спортивной работы, улучшения её организации по месту жительства и учёбы. Большое значение здесь имеет формирование у подростков стремления к физическому самосовершенствованию.

Тяжелая атлетика призвана сформировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств тяжелой атлетики в организации здорового образа жизни.

Педагогическая целесообразность программы, как и многие другие виды спорта, требуют постепенного многолетнего перехода от простого к сложному. Программа носит сбалансированный характер и направлена не только на освоение предметного содержания, но и на развитие морально-волевых и нравственных качеств и, что особенно важно, на интеллектуальное развитие и повышение уровня общей культуры занимающихся, развитие коммуникативных навыков.

Цель: формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом посредством организованных занятий тяжелой атлетикой.

Задачи:

- расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными

действиями избранного вида спорта и использование их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ индивидуального образа жизни;

- формирование навыков здорового образа жизни;
- способствовать достижению пропорциональной массы тела;
- способствовать развитию в отдельности каждой мышцы, группы мышц, части тела;
- откорректировать отстающие группы мышц.

- совершенствование функциональных возможностей организма посредством направленной общеприкладной и спортивно-рекреационной подготовки, организации педагогических воздействий на развитие основных биологических и психических процессов;

- воспитание индивидуальных психических черт и особенностей общения в коллективе;

- создание представлений об индивидуальных психосоматических и психосоциальных особенностях, адаптивных свойствах организма и способах их совершенствования в целях укрепления здоровья, поддержки оптимального функционального состояния;

- соблюдение гигиены физкультурной деятельности, профилактика травматизма, коррекции осанки и телосложения;

- формирование практических умений в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой с различной функциональной и социально ориентированной направленностью.

Планируемые образовательные результаты программы.

Личностные результаты освоения программы, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

-наличие мотивации к творческому труду, работе на результат;

- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.

-развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-

нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.

-развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.

Метапредметные результаты освоения программы курса Регулятивные универсальные учебные действия:

- освоение способов решения проблем творческого характера в жизненных ситуациях;
- формирование умений ставить цель – планировать достижение этой цели;
- соотнесение целей с возможностями;
- определение временных рамок;
- определение шагов решения задачи;
- видение итогового результата;
- распределение функций между участниками группы;
- планирование последовательности шагов алгоритма для достижения цели;
- поиск ошибок в плане действий и внесение в него изменений.

Познавательные универсальные учебные действия:

- умение задавать вопросы;
- умение получать помощь;

-умение пользоваться справочной, научно-популярной литературой, сайтами.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- умение обосновывать свою точку зрения (аргументировать, основываясь на предметном знании);
- способность принять другую точку зрения, отличную от своей;
- способность работать в команде;
- выслушивание собеседника и ведение диалога.

Предметные результаты освоения программы курса:

В области познавательной культуры: владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической

подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам; владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры; владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности.

В области трудовой культуры: умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха; умение соблюдать правила безопасности; умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры: красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений; формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями; культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры: анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой; находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры: владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности; умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Для отслеживания качества усвоения детьми изучаемого материала проводится стартовая, промежуточная и итоговая диагностика, с использованием единой шкалы оценки результатов:

- ***минимальный уровень*** – ребёнок выполняет образовательную программу не в

полном объеме;

- ***базовый уровень*** – ребёнок стабильно занимается, выполняет образовательную программу;
- ***повышенный уровень*** – ребёнок проявляет устойчивый интерес к занятиям, принимает участие в конкурсах и соревнованиях.

Методы обучения:

Теоретический (словесный): рассказ, беседа, лекция.

Практический: метод строго регламентированного упражнения, разучивание по частям, метод частично регламентируемого упражнения, соревновательный метод, объяснительно- иллюстрированный - всеми возможными средствами организовать образное представление об изучаемом предмете, репродуктивный - организуются задания на тренировку упражнения и его повторения.

Наглядные: использование наглядных пособий, иллюстрированный, информационно технологий (видео, слайды, компьютер и т.д.)

Исследовательский: работа над докладами, рефератами научно – практическими работами учащихся с использованием периодических изданий (журналов по тематике), книг, Интернет ресурсов.

Метод ретроспективы: «возвращения назад» к материалу, пройденным ранее. Блоки программы выстроены таким образом, чтобы иметь возможность с каждым годом углублять знания, полученные ранее.

Метод перспективы: «забегания вперёд» значительно расширяет усвоения сложных тем.

Метод исторического моделирования: восстановление какого либо исторического рекорда, например, разрывание цепей, сгибание гвоздей, перебрасывание камней, разгибание подков.

В процессе обучения и воспитания учащихся используют следующие формы обучения:

Групповое обучение - основная форма. Работа в коллективе под руководством педагога дополнительного образования, помогает сделать процесс занятия более результативным, успешным, полноценным и гибким.

Обязательное разделение занятий на теоретическую часть и практическую продиктовано значительным объемом необходимой для усвоения информации и закрепление полученных знаний, а также повышения интереса к занятиям.

Индивидуальное обучение - незаменимо на этапах овладение курса. Так как воспитанники приходят в группу с разными уровнем подготовки, педагог должен помочь учащемуся не допускать ошибок и разбираться в причинах неудач. Индивидуальная форма обучения предусматривает работу с детьми при подготовке в написании тренировочных программ и их защите, подготовке к семинарам, научно-исследовательской деятельности, подготовке компьютерной презентации научных работ.

Самостоятельная работа - при составлении индивидуальных программ, а также организация и проведение соревнований, при выборе тем для написания рефератов, научно-исследовательская деятельность. Учащиеся демонстрируют не только усвоенную на занятиях информацию, но и уровень развития творческих способностей, умение самостоятельно применять полученные знания и умения на практике.

Программа «Тяжелая атлетика» рассчитана на 1 года, возраст 13-17 лет.

Количество учебных часов, запланированных на весь период обучения и необходимых для освоения программы, - 3.5 часа в неделю, 126 часов в год.

Педагогическая целесообразность заключается в применяемом на занятиях деятельностного подхода, который позволяет максимально продуктивно усваивать материал путем способов организации работы. Тем самым педагог стимулирует

познавательные интересы у воспитанников и развивает теоритические и практические навыки.

Программа предусматривает ***«стартовый» (ознакомительный), «базовый»*** уровни освоения содержания программы, предполагающий использование общедоступных универсальных форм организации материала, минимальную сложность задач, поставленных перед обучающимися.

11

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
ознакомительного уровня обучения

№ п/п	Наименование модулей	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	**1 модуль: Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности**	**66**	**10**	**56**
2	**2 модуль: Спортивно-техническая деятельность с общеразвивающей направленностью**	**30**	**8**	**22**
3	**3 модуль: Физическое и спортивно-техническое совершенствование**	**30**	**8**	**22**
ВСЕГО		**126**	**26**	**100**

1 модуль: Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности

Краткая аннотация:

Опорно-двигательный аппарат: костная и мышечная система, связки, их строение и функции. Основные сведения о кровообращении, составе и значении крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения. Центральная нервная система и ее роль в жизнедеятельности всего организма. Влияние различных физических упражнений и упражнений с отягощениями на организм человека. Изменения, происходящие в опорно-двигательном аппарате, органах дыхания и кровообращения, а также в деятельности центральной нервной системы в результате занятий тяжелой атлетикой. Воздействие физических упражнений на развитие силовых способностей и других физических качеств. Режимы работы мышц: преодолевающий, уступающий, удерживающий, комбинированный и др. Условия задержки дыхания и натуживания при подъеме штанги.

12

Цель: приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

Задачи:

-Всесторонняя физическая подготовка.

-Развитие скоростно–силовых качеств, быстроты, координации, ловкости, специальной и общей выносливости.

-Развитие функциональных возможностей организма.

-Обучение технике выполнения упражнений с отягощениями и без них.

-Участие во внутренних соревнованиях.

-Воспитание трудолюбия, упорства в достижении цели, психологической устойчивости к неудачам и трудностям во время тренировки.

Ожидаемые результаты:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение соблюдать правила безопасности; умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.
- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.
- анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами во время учебной и игровой деятельности.
- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при

13

выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

1. **Теоретические занятия.**

Тема 1. Введение в образовательную программу

Техника безопасности на занятиях по тяжелой атлетике. История развития тяжелой атлетики.

Тема 2. Гигиена спортсмена и закаливание. Первая доврачебная помощь.

Тема 3. Морфофизиологические особенности проявления силы.

Тема 4. Питание при занятиях атлетизмом.

2. **Общая физическая подготовка (ОФП)**

Теория **.** Строевые упражнения, ходьба и бег.

Общеразвивающие упражнения с предметами и без. Упражнения из других видов спорта: спортивные игры (футбол, баскетбол,

волейбол, эстафеты).

Гимнастические упражнения. Важность общеразвивающих упражнений для подводки к выполнению упражнений специальной физической подготовки. Значение разминки в тренировочном процессе.

Практика .

Гимнастические упражнения в движении. Комплекс упражнений: одновременные и попеременные, синхронные и асинхронные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах. Упражнения со скакалкой. Специальные упражнения.

Гимнастические упражнения, стоя. Комплекс упражнений, всевозможные упражнения с предметами, сгибание и разгибание рук в упоре сидя сзади, в наклонном упоре, в упоре лежа, подтягивание в смешанном висе. Лазание по канату, лазание по наклонной и горизонтальной гимнастической лестнице, перемещение по гимнастической стенке в висе на руках.

Гимнастические упражнения, сидя. Комплекс упражнений: наклоны вперед, в стороны, с различными положениями и движениями руками с предметами и без. Переходы в положение сидя из положения лежа на спине с

14

фиксированными ногами и с различным положением рук.

Гимнастические упражнения, лежа. Лежа на спине, руки за головой, лежа на спине упражнение

«велосипед», «ножницы вертикально – горизонтально», лежа лицом вниз.

Гимнастические упражнения для мышц ног. Комплекс упражнений. Подскоки на двух и одной ноге. Выпрыгивание вверх из глубокого приседа, из положения упор присев. Прыжки с отягощением. Выпады. Приседания на двух ногах, на одной с дополнительной опорой.

Гимнастические упражнения с усложнением. Упражнения стоя на скамейке, на одной ноге махи вперед и назад другой ногой, стоя на одной ноге на скамейке, выпад вперед.

Упражнения для развития общей выносливости (бег на средние дистанции – до 1000-2000м), специальной силовой выносливости (отжимание от пола за10-20с. подтягивание на

перекладине и т.д.);

Соревнования по общефизической подготовке (многоборье: бег на 60-100 м, прыжки в высоту и длину с места, отжимание в упоре лежа о скамейку до отказа, бег 1000м);

2 модуль: Спортивно-техническая деятельность с общеразвивающей направленностью

Краткая аннотация.

Общая физическая подготовка (ОФП) является необходимым звеном спортивной тренировки. Она решает следующие задачи: укрепление здоровья и гармоническое физическое развитие обучающегося; развитие двигательных качеств: силы, гибкости, быстроты, выносливости, ловкости, координации; повышение функциональных возможностей организма; использование физических упражнений с целью активного отдыха и укрепления здоровья. В процессе многолетней подготовки не только повышается объем, но и изменяется состав тренировочных средств.

Цель: приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

15

Задачи:

-Всесторонняя физическая подготовка.

-Развитие скоростно–силовых качеств, быстроты, координации, ловкости, специальной и общей выносливости.

-Развитие функциональных возможностей организма.

-Обучение технике выполнения упражнений с отягощениями и без них.- Участие во внутренних соревнованиях.

-Воспитание трудолюбия, упорства в достижении цели, психологической устойчивости к неудачам и трудностям во время тренировки.

Ожидаемые результаты:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение соблюдать правила безопасности; умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.
- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.
- анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами во время учебной и игровой деятельности.
- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

16

Содержание модуля 2.

Специальная физическая подготовка.

Теория.

Тема 1: Морфофизиологические особенности проявления силы.

Тема 2: Упражнения для развития специально - физических качеств, необходимых в процессе освоения и совершенствования тяжелоатлетических упражнений.

Тема 3: Особенности тренировок с различными типами телосложения. Основные методики тренировок. Значение восстановления работоспособности атлетов.

Практика.

Тема 4: Упражнения для развития силовых и скоростно-силовых качеств, укрепление опорно-связочного аппарата, совершенствования двигательных умений и навыков при выполнении различных двигательных действий.

Тема 5: Упражнения для развития специально - физических качеств, необходимых в процессе освоения и совершенствования тяжелоатлетических упражнений.

Тема 6: Упражнения из различных видов спорта для развития координации и ловкости (акробатика, спортивные подвижные игры), гибкости (гимнастика, упражнения со статическим напряжением), общей выносливости (бег на средние дистанции – до 1000-2000м), специальной силовой выносливости (отжимание от пола за10-20с. подтягивание на перекладине и т.д.).

Тема 7: Развитие скоростно–силовых качеств, быстроты, координации, ловкости, специальной и общей выносливости.

Тема 8:Упражнение на грудные мышцы - жим штанги лежа средним хватом. Упражнение на мышцы трицепса - жим штанги лежа узким хватом. Упражнение на мышцы бицепса - сгибание рук стоя (гантели, штанга). Упражнение на мышцы предплечья - сгибание кисти рук стоя.

17

Упражнение на дельтовидные мышцы - жим штанги стоя (сидя). Упражнение на мышцы спины - тяга штанги (гантелей) в наклоне. Упражнение на трапециевидные мышцы - тяга штанги в наклоне. Упражнение на мышцы бедра - приседания со штангой на плечах.

Упражнение на икроножные мышцы - подъемы на носки со штангой на плечах.

Упражнение на мышцы пресса - сгибание туловища на наклонной скамье.

3 модуль: Физическое и спортивно-техническое совершенствование

Краткая аннотация.

Специальная физическая подготовка (СФП) в тяжелой атлетике - процесс, включающий в себя систему методов и приемов, направленных на развитие или поддержание оптимального уровня конкретных двигательных качеств, обеспечивающих технически правильное, надежное выполнение технических элементов, соединений и соревновательных комбинаций. Направленность СФП разнообразна. Она используется как для общего, так и местного, локального воздействия; как развивающее и поддерживающее средство. Нагрузка, получаемая при СФП, может носить «ударный» или щадящий характер, использоваться для восстановления функций организма и т.д.

Цель: приобретение навыков сохранения собственной физической формы

Задачи:

-Всесторонняя физическая подготовка.

-Развитие скоростно–силовых качеств, быстроты, координации, ловкости, специальной и общей выносливости.

-Развитие функциональных возможностей организма.

-Обучение технике выполнения упражнений с отягощениями и без них.- Участие во внутренних соревнованиях.

-Воспитание трудолюбия, упорства в достижении цели, психологической устойчивости к неудачам и трудностям во время тренировки.

Ожидаемые результаты:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание

18

нагрузки и отдыха;

- умение соблюдать правила безопасности; умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.
- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.
- анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами во время учебной и игровой деятельности.
- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Техническая и тактическая подготовка.

Теория .

Тема 1: Значение техники выполнения упражнений в повышении результатов и предотвращения травматизма.

Тема 2: Техника выполнения упражнений на различные группы мышц с отягощениями и на тренажерах.

Практика .

Тема 3: Техника выполнения упражнений с отягощениями:

- жим штанги лежа средним хватом;
- жим штанги лежа узким хватом;
- сгибание рук стоя (гантели, штанга);

- сгибание кисти рук стоя;
- жим штанги стоя (сидя);
- тяга штанги (гантелей) в наклоне;
- тяга штанги в наклоне;
- приседания со штангой на плечах;
- подъемы на носки со штангой на плечах;
- сгибание туловища на наклонной скамье;

Тема4: Техника выполнения упражнений без отягощений:

- упражнений с экспандером;
- упражнений на тренажерах;
- упражнений со скакалкой;
- упражнений на скамейке;
- общеразвивающих упражнений.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

базового уровня обучения

№ п/п	Наименование модулей	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Общая физическая подготовка.	50	14	36
2	Специальная физическая подготовка.	**46**	6	40
3	Техническая и тактическая подготовка.	**30**	4	26
	ИТОГО	**126**	**24**	**102**

Содержание программы базового уровня обучения

Модуль 1. Общая физическая подготовка.

Краткая аннотация: Телосложение оценивается путем измерения (спортивной метрологии) пропорций и особенности частей тела, а также особенности развития костной, жировой и мышечной тканей. Одна из задач ОФП - общее физическое воспитание и оздоровление будущих спортсменов. Общая физическая подготовка (ОФП) - направлена на всестороннее физическое развитие, укрепление здоровья, подъем функциональных возможностей

организма, совершенствование важнейших физических и волевых качеств, приобретение жизненно необходимых навыков. Такая подготовка содействует умственному, эстетическому развитию, создает базу для дальнейшего совершенствования. Поэтому, на первых этапах изучения используется широкий комплекс общеразвивающих упражнений, отличающихся естественностью движений и не требующих специального разучивания: различные виды ходьбы, бега, прыжков, простейшие гимнастические упражнения, броски мячей, упражнения с набивными мячами, скакалками, палками, подвижные и спортивные игры.

На этапе базового уровня сложности периодизация тренировочного процесса носит условный характер, основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием главным образом средств ОФП, освоению технических элементов и формированию навыков.

Цель: повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов.

Задачи:

- овладение основами спортивной техники, приобщение к регулярным тренировочным занятиям;
- всесторонняя физическая подготовка;
- развитие скоростно–силовых качеств, быстроты, координации, ловкости, специальной и общей выносливости;
- развитие функциональных возможностей организма;
- обучение технике выполнения упражнений с отягощениями и без них;
- участие во внутренних соревнованиях;
- воспитание трудолюбия, упорства в достижении цели, психологической устойчивости к неудачам и трудностям во время тренировки.

Ожидаемые результаты:

- в предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта» для базового уровня:

- знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе;
- знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни; знание основ здорового питания;
- знание норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по избранному виду спорта, а также условий выполнения этих норм и требований;- знание возрастных особенностей детей и подростков, влияния на спортсмена занятий избранным видом спорта;
- знание основ спортивного питания;
- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к освоение специфике занятий избранным видом спорта;
- специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий избранным видом спорта.

Теоретические занятия.

Тема 1. Техника безопасности и первая доврачебная помощь.

Тема 2. Развитие атлетической гимнастики в России.

Тема 3. Строение человека, группы мышц.

Тема 4. Особенности тренировок с различными типами телосложения.

Тема 5. Строевые упражнения, ходьба и бег.

Тема 6. Общеразвивающие упражнения с предметами и без. Упражнения из других видов спорта: спортивные игры (футбол, баскетбол, волейбол, эстафеты).

Тема 7.Гимнастические упражнения. Важность общеразвивающих упражнений для подводки к выполнению упражнений специальной физической подготовки.

22

Значение разминки в тренировочном процессе.

Практика.

Строй, шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция, направляющий.

Команды: «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!», «Разойдись!», «Шагом марш!»,«Кругом!», «Стой!» и т.д.

Расчёт, повороты и полуобороты на месте и в движении, построение и перестроение в одну, несколько шеренг или колонн;

Ходьба и бег:

- ходьба на месте, переход с шага на бег и наоборот, остановка во время движения шагом и бегом, изменения скорости движения;
- ходьба на носках, на пятках, на внутренних и наружных сводах стопы;
- ходьба с высоким подниманием бедра, выпадами, в полу-приседе, приставными и крестными шагами;
- ходьба с изменением темпа и направления движения, характера работы рук;
- бег на носках, с высоким подниманием бедра и захлёстыванием голени назад, на прямых ногах, с крестным шагом;

Общеразвивающие упражнения без предметов:

- для рук и плечевого пояса (отведение, приведение, сгибание, разгибание, круговые движения в плечевом, локтевом, лучезапястном суставах, в различных исходных положениях, на месте и в движении и др.);
- для мышц туловища (наклоны в различные стороны, повороты, круговое движения и различных и.п., с различными положениями рук и ног);
- для мышц ног (махи вперед – назад, в стороны из различных и.п., выпады вперед и в стороны, приседание на одной и на обеих ногах, подскоки в выпаде и в приседе, прыжки на двух ногах, с ноги на ногу, на месте и с продвижением, с крестные прыжки на месте и с продвижением);
- для мышц шеи (наклоны головы вперед, в стороны, назад, круговые движения головой);
- упражнение с сопротивлением (парные и групповые в различных и.п., подвижные игры с элементами сопротивления);

23

Общеразвивающие упражнения с предметами:

- с короткой и длинной скакалкой (прыжки на одной, двух ногах, с вращением скакалки вперед- назад, в приседе и полу-приседе, на месте и с продвижением);
- с набивными и баскетбольными мячами (наклоны, повороты, круговые движения, приседание, выпады). Броски мяча ногами вперед (набивного), ведение мяча рукой в приседе (баскетбольного), парные упражнения с мячом;

Упражнения из других видов спорта:

- спортивные и подвижные игры (футбол, баскетбол, волейбол);
- эстафетный бег с прыжками, метаниями, переноской предметов, комбинированный.

Гимнастические упражнения в движении. Комплекс упражнений: одновременные и попеременные, синхронные и асинхронные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах. Упражнения со скакалкой. Специальные упражнения.

Гимнастические упражнения, стоя. Комплекс упражнений, всевозможные упражнения с предметами, сгибание и разгибание рук в упоре сидя сзади, в наклонном упоре, в упоре лежа, подтягивание в смешанном висе. Лазание по канату, лазание по наклонной и горизонтальной гимнастической лестнице, перемещение по гимнастической стенке в висе на руках.

Гимнастические упражнения, сидя**.** Комплекс упражнений: наклоны вперед, в стороны, с различными положениями и движениями руками с предметами и без. Переходы в положение сидя из положения лежа на спине с фиксированными ногами и с различным положением рук.

Гимнастические упражнения, лежа. **Л**ежа на спине, руки за головой, лежа на спине упражнение «велосипед», «ножницы вертикально – горизонтально», лежа лицом вниз.

Гимнастические упражнения для мышц ног. Комплекс упражнений. Подскоки на двух и одной ноге. Выпрыгивание вверх из глубокого приседа, из положения упор присев. Прыжки с отягощением. Выпады. Приседания на двух

24

ногах, на одной с дополнительной опорой.

Гимнастические упражнения с усложнением. Упражнения стоя на скамейке, на одной ноге махи вперед и назад другой ногой, стоя на одной ноге на скамейке, выпад вперед.

Упражнения для развития общей выносливости (бег на средние дистанции – до 1000-2000м), специальной силовой выносливости (отжимание от пола за10-20с. подтягивание на перекладине и т.д.);

Соревнования по общефизической подготовке (многоборье: бег на 60-100 м, прыжки в высоту и длину с места, отжимание в упоре лежа о скамейку до отказа, бег 1000м);

Модуль 2.

Специальная физическая подготовка

Краткая аннотация.

Специальная физическая подготовка (СФП) в тяжелой атлетике - процесс, включающий в себя систему методов и приемов, направленных на развитие или поддержание оптимального уровня конкретных двигательных качеств, обеспечивающих технически правильное, надежное выполнение технических элементов, соединений и соревновательных комбинаций. Направленность СФП разнообразна. Она используется как для общего, так и местного, локального воздействия; как развивающее и поддерживающее средство. Нагрузка, получаемая при СФП, может носить «ударный» или щадящий характер, использоваться для восстановления функций организма и т.д.

Цель: повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов.

Задачи:

- овладение основами спортивной техники, приобщение к регулярным тренировочным занятиям.

- **Ожидаемые результаты:** в предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта» для базового уровня:

- знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе;
- знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни; знание основ здорового питания;
- знание норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по избранному виду спорта, а также условий выполнения этих норм и требований;- знание возрастных особенностей детей и подростков, влияния на спортсмена занятий избранным видом спорта;
- знание основ спортивного питания;
- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к освоение специфике занятий избранным видом спорта;
- специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий избранным видом спорта.

Содержание модуля.

Теория.

Тема1. Морфофизиологические особенности проявления силы.

Тема 2. Упражнения для развития специально - физических качеств, необходимых в процессе освоения и совершенствования тяжелоатлетических упражнений.

Тема 3. Особенности тренировок с различными типами телосложения.

Тема 4.Основные методики тренировок.

Тема 5.Значение восстановления работоспособности атлетов.

Практика.

Тема 6. Упражнения для развития силовых и скоростно-силовых качеств,

укрепление опорно-связочного аппарата, совершенствования двигательных умений и навыков при выполнении различных двигательных действий.

Тема 7. Упражнения для развития специально - физических качеств, необходимых в процессе освоения и совершенствования тяжелоатлетических упражнений.

Тема 8. Упражнения из различных видов спорта для развития координации и ловкости (акробатика, спортивные подвижные игры), гибкости (гимнастика, упражнения со статическим напряжением), общей выносливости (бег на средние дистанции – до 1000-2000м), специальной силовой выносливости (отжимание от пола за10-20с. подтягивание на перекладине и т.д.).

Тема 9. Развитие скоростно–силовых качеств, быстроты, координации, ловкости, специальной и общей выносливости.

Упражнение на грудные мышцы - жим штанги лежа средним хватом. Упражнение на мышцы трицепса - жим штанги лежа узким хватом. Упражнение на мышцы бицепса - сгибание рук стоя (гантели, штанга). Упражнение на мышцы предплечья - сгибание кисти рук стоя.

Упражнение на дельтовидные мышцы - жим штанги стоя (сидя). Упражнение на мышцы спины - тяга штанги (гантелей) в наклоне. Упражнение на трапециевидные мышцы - тяга штанги в наклоне. Упражнение на мышцы бедра - приседания со штангой на плечах.

Упражнение на икроножные мышцы - подъемы на носки со штангой на плечах.

Упражнение на мышцы пресса - сгибание туловища на наклонной скамье.

Модуль 3.

Техническая и тактическая подготовка.

Краткая аннотация.

Техническая подготовка направлена на обучение спортсмена технике движений и доведение их до совершенства. Спортивная техника - это способ выполнения спортивного действия, который характеризуется определенной степенью эффективности и рациональности использования спортсменом своих

27

психофизических возможностей. Роль спортивной техники в различных видах спорта неодинакова, она позволяет развить наиболее мощные и быстрые усилия в ведущих фазах соревновательного упражнения, экономить расход энергетических ресурсов в организме спортсмена, обеспечить спортсмену красоту, выразительность и точность движений, обеспечить высокую результативность, стабильность и вариативность действий спортсмена в постоянно изменяющихся условиях соревновательной борьбы. Техническая подготовленность спортсмена характеризуется тем, что он умеет выполнять и как владеет техникой освоенных действий.

Цель: формирование двигательных ощущений, которые имеют большое значение в создании правильного представления о разучиваемом движении.

Задачи:

- овладение основами спортивной техники, приобщение к регулярным тренировочным занятиям;

-всесторонняя физическая подготовка;

-развитие скоростно–силовых качеств, быстроты, координации, ловкости, специальной и общей выносливости;

-развитие функциональных возможностей организма;

-обучение технике выполнения упражнений с отягощениями и без них;

-участие во внутренних соревнованиях;

-воспитание трудолюбия, упорства в достижении цели, психологической устойчивости к неудачам и трудностям во время тренировки.

Ожидаемые результаты:

-знание значения занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни;

- знание этических вопросов спорта;

- знание основ общероссийских и международных антидопинговых правил; знание норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по избранному виду спорта, а также условий выполнения этих норм и требований;

28

- знание возрастных особенностей детей и подростков, влияния на спортсмена занятий избранным видом спорта;
- знание основ спортивного питания;
- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к освоение специфике занятий избранным видом спорта;
- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы специальной физической подготовки;
-формирование социально-значимых качеств личности;
- развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде (группе);
- развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии- приобретение опыта проектной и творческой деятельности;
- овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;
- освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;
-знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта;

29

- знание требований техники безопасности при занятиях избранным спортом;

- обучение и совершенствование техники и тактики избранного вида спорта;- освоение комплексов специальных физических упражнений;

- повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов;

- знание требований федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта;

- умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;

-умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

- освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике.

Техническая и тактическая подготовка

Теория

Техника выполнения упражнений с отягощениями. Техника выполнения упражнений без отягощений.

Практика

Техника выполнения упражнений с отягощениями:

- жим штанги лежа средним хватом;
- жим штанги лежа узким хватом;
- сгибание рук стоя (гантели, штанга);
- сгибание кисти рук стоя;
- жим штанги стоя (сидя);
- тяга штанги (гантелей) в наклоне;
- тяга штанги в наклоне;
- приседания со штангой на плечах;
- подъемы на носки со штангой на плечах;
- сгибание туловища на наклонной скамье;

30

Техника выполнения упражнений без отягощений:

- упражнений с экспандером; со скакалкой;
- упражнений на тренажерах;
- упражнений на скамейке;
- общеразвивающих упражнений.

Воспитательный модуль в рамках реализации дополнительной программы «Тяжелая атлетика».

Решающим условием успешного осуществления воспитательной работы с юными спортсменами является единство воспитательных воздействий, комплексного влияния основных факторов социальной системы воспитания - семьи, коллектива детского объединения и педагога дополнительного образования. Главенствующая роль в реализации воспитания юных спортсменов принадлежит педагогу.

Целевой компонент

Цель воспитания в детском объединении: способствовать развитию личностных качеств обучающихся, их социализации на основе духовно-нравственных, социокультурных ценностей; умственному, эмоциональному и физическому развитию личности, всемерно раскрывать творческие возможности обучающихся.

Воспитательные задачи:

- Способствовать формированию первичных (базовых) ценностных представлений о себе, о других, о здоровом образе жизни, о российской культурной принадлежности, об основах православной культуры.
- Способствовать формированию личностных качеств, обучающихся на основе гуманистических, конфессиональных добродетелей: уважения родителей и педагогов, старших и сверстников, умения детей слушаться, смиряться, быть милосердными, бережно относится к окружающему миру и другие.
- Формировать представление о формах традиционного уклада семьи, представлений своего места в семье и посильное участие в домашних делах; воспитывать любовь к отечеству и своей малой родине.

31

•Формировать у обучающихся готовности к взаимовыручке и сотрудничеству, способствовать развитию мотивации к трудовой деятельности.

Приоритетные направления:

•Физическое воспитание и развитие (в том числе организация здорового безопасного образа жизни).

•Духовно-нравственное и патриотическое воспитание.

•Сплоченность детского коллектива.

•Развитие организаторских способностей.

Основные целевые ориентиры воспитания:

•физическое воспитание и развитие (в том числе организация здорового безопасного образа жизни);

•традиционные духовно-нравственные ценности народов России с учётом личного мировоззренческого, национального, конфессионального самоопределения, неприятия антигуманных и асоциальных поступков, поведения, противоречащих этим ценностям;

•уважение к жизни, достоинству, свободе мировоззренческого выбора каждого человека, к национальному достоинству и религиозным чувствам представителей всех народов России и традиционных российских религий, уважения к старшим, к людям труда;

•установки на солидарность и взаимопомощь людей в российском обществе, поддержку нуждающихся в помощи;

•уважение к художественной культуре народов России, мировому искусству, культурному наследию.

Содержательно- организационный компонент. Формы, приёмы и методы воспитания.

• Ключевыми формами воспитания обучающихся в дополнительном образовании являются игры и социальные пробы, кейс-пробы.

• Основные воспитательные методы и формы: аудиторные, внеаудиторные, в том числе, такие методы воспитания как: метод положительного примера; метод убеждения (беседа (этическая, проблемная и т.п.), рассказ, разъяснение,

32

диспут, анализ, инструктаж, дискуссия и др.), метод воспитательных упражнений (приучения); кейс-метод (разбор проблемных воспитательных ситуаций), методы одобрения и поощрения (похвала, благодарность, награда и др.), педагогического требования (с учётом преимущественного права на воспитание детей их родителей (законных представителей) и стимулирования (индивидуального и публичного); метод переключения в деятельности; методы самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки детей .

Эффективные технологии воспитания и педагогическое сопровождение саморазвития обучающихся.

•Игровые технологии: сюжетно-ролевые, подвижные и другие обучающие игры (усиление здоровье сберегающего и социально-ролевого аспекта обучения.)

•Личностно-ориентированные обучение и воспитание (социально-личностное и духовно-нравственное опережающее взросление).

•Гуманно-личностная технология (утверждает личность в ребенке путем выявления его свободной воли и строит, воспитывает оптимизм, духовность и нравственность).

• Обучение и воспитание в сотрудничестве (развитие взаимоответственности, способности обучаться в коллективе и индивидуально, развивать свои лидерские качества).

•Социальные пробы (выбор лучшего способа поведения, соответствующего социальным нормам и правилам, интересам).

•Кейс-технология (повышение качества личностного развития, обученности логически мыслить).

Результативно-диагностический компонент. Ожидаемые результаты воспитания.

Обучающийся:

•обладает установкой положительного отношения к миру, к себе и другим людям, к здоровому образу жизни, к общей культуре человека, в том числе православной;

33

•обладает основными культурными средствами и способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности;

•сформированы исходные представления о формах традиционного уклада семьи, представлений своего места в семье и посильном участии в домашних делах; проявляются качества уважения к отечеству и своей малой родине;

•укреплена способность выбирать участников по совместной деятельности, сформирована основная готовность к взаимовыручке и сотрудничеству, развита мотивация к трудовой деятельности.

Критерии воспитанности (показатели уровня сформированности различных качеств личности (или коллектива):

•Личностный рост каждого ребенка, позитивная система его отношений к миру, строящаяся на основе его положительной самооценки.

•Динамика развития физических качеств, совершенствование поведения обучающегося.

•Сознательное отношение к своему здоровью через занятия физкультурой и спортом.

•Активная гражданская позиция.

•Уровень креативных и коммуникативных качеств.

Работа с родителями

Для реализации данной программы необходима тесная связь педагогов с родителями воспитанников. Важно, чтобы родители были бы опорой и поддержкой для своих детей, сделавших выбор заниматься по программе физкультурно-спортивной направленности. Реализация данной программы начинается с родительского собрания, на котором педагог ведёт разъяснительную работу по содержанию программы, проводят анкетирование родителей, проводит вводный мониторинг запросов родителей и детей, изучают особенности развития детей в семье.

Работа с родителями обучающихся детского объединения включает в себя:

•организацию системы индивидуальной и коллективной работы (тематические беседы, собрания, индивидуальные консультации);

34

•содействие сплочению родительского коллектива и вовлечение родителей в жизнедеятельность детского объединения (организация и проведение открытых занятий в течение учебного года).

Для родителей учащихся в течение учебного года постоянно устраиваются показательные выступления обучающихся, беседы, консультации, различные совместные мероприятия. Родители объединения « » очень активны, совместно с детьми выезжают на соревнования, принимают участие социально- значимой деятельности на благо Челно-Вершинского района. Воспитанники являются активными участниками тестирования ВФСК ГТО, имеют различные знаки отличия ГТО.

РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.

Материально-техническое обеспечение программы

Для реализации данной программы необходим минимум спортивного оборудования: 1.Спортивный зал.

2. Шведская стенка (с насадками «турник» и «брусья»).
3. Тяжелоатлетический ремень. 5.Скакалки.
6. Гимнастическая палка.
7. Гантели (пары от 2 кг. до 16 кг.).
8. Грифы (1800мм или 2200мм) - 2 шт.
9. Набор дисков (диски от 1,25 кг до 15 кг.) общим весом 250 кг.
10. Стойка для «жима лежа» (рис.1) - 1шт.
11. Стойка для приседаний

(рис.2) - 1 шт.

12. Универсальная скамейка (рис. 3) - 1шт.

35

Список использованной литературы

1. Журавлев И. «Пауэрлифтинг». Спорт в школе, 2011
2. Завьялов И. Жим лежа. Ж-л «Мир силы № 1 2010
3. Лукьянов М.Е.; А.И. Филамеев «Тяжелая атлетика для юношей» Физкультура и спорт, 2013
4. Муравьев В.Л. «Пауэрлифтинг-путь к силе»
5. Остапенко В.Л. «Пауэрлифтинг» «Теория и практика тело строительства»,2010г,№1
6. Остапенко Л.А. Как увеличить результативность в жиме лежа. «Спортивная жизнь России» № 12, 2011
7. Остапенко Л.А.Особенности тренировочного процесса в силовом троеборье на этапе отбора и начальной подготовки. Диссертация 2012
8. Ричи С. «Прорыв» в жиме лежа» IRONMAN “ №5 2011 Том Венуто.
9. Слоан С.С. Жим лежа. Ж-л:Ironman” № 10 2010
10. Смолов С.Ю. «Тяги как одно из основных упражнений силового троеборья» Атлетизм 2010г № 12
11. Старов М.Д. Техника жима лежа в пауэрлифтинге.
12. Чернышов П. Жим, ничего кроме жима. Ж-л «Мир силы» Июнь 2010
13. Шанторенко С.Г. Технические правила. ОМСК 2011
14. Шейко Б.И. Как я тренирую жим лежа. Ж-л « Олимп» № 2-3 2013
15. Швуб Й. Техника жима лежа «Тренер» Ноябрь 2012

36

Приложение1.Календарный план воспитательной работы

Месяц	Форма работы	Название события, мероприятия	Практический результат и информационный продукт
	Здоровьесбережение		
Сентябрь Февраль Август	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	**Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:** - участие в днях здоровья и спорта, спортивных фестивалях;	ГБОУ СОШ С.ДЕВЛЕЗЕРКИНО | государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа с. Девлезеркино муниципального района Челно-Вершинский Самарской области https://vk.ru/club53985023
Октябрь Январь Май	Режим питания и отдыха	**Практическая деятельность и восстановительные процессы занимающихся**: **-** формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после занятия, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	ГБОУ СОШ С.ДЕВЛЕЗЕРКИНО | государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа с. Девлезеркино муниципального района Челно-Вершинский Самарской области https://vk.ru/club53985023
	Патриотическое воспитание		

Ноябрь Март Август	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с занимающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную общеразвивающую программу подготовка	воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	ГБОУ СОШ С.ДЕВЛЕЗЕРКИНО | государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа с. Девлезеркино муниципального района Челно-Вершинский Самарской области https://vk.ru/club53985023
Развитие творческого мышления			
Январь Май Сентябрь	Семинары, мастер-классы, показательные выступления, конкурсы Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих общему физическому развитию)	Творческие конкурсы «Зимушка-зима», «Крымская весна», «Лето БЕЗ опасности».	ГБОУ СОШ С.ДЕВЛЕЗЕРКИНО | государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа с. Девлезеркино муниципального района Челно-Вершинский Самарской области https://vk.ru/club53985023

Приложение 2.

Методики и содержание.

Методика и содержание работы по предметной области «общая физическая подготовка» (ОФП). Общая физическая подготовка (ОФП) является необходимым звеном спортивной тренировки. Она решает следующие задачи: укрепление здоровья и гармоническое физическое развитие обучающегося; развитие двигательных качеств: силы, гибкости, быстроты, выносливости, ловкости, координации; повышение функциональных возможностей организма; использование физических упражнений с целью активного отдыха и укрепления здоровья. В процессе многолетней подготовки не только повышается объем, но и изменяется состав тренировочных средств. Влияние физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта «тяжелая атлетика» представлены в таблице. Влияние физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта «тяжелая атлетика». Физические качества и телосложение Скоростные способности Мышечная сила Вестибулярная устойчивость Выносливость Гибкость Координационные способности Телосложение Уровень влияния 2 3 1 3 3 2 1 Условные обозначения в таблице: 3 - значительное влияние; 2 - среднее влияние; 1 - незначительное влияние. Под скоростными способностями понимают возможности спортсмена, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени. Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей. К элементарным формам относятся быстрота реакции, скорость одиночного движения, частота (темп) движений. Все двигательные реакции, совершаемые спортсменом, делятся на две группы: простые и сложные. Ответ заранее известным движением на заранее известный сигнал (зрительный, слуховой, тактильный) называется простой реакцией. Мышечная сила - это способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных усилий. Абсолютная сила мышц спортсмена определяется максимальной величиной преодолеваемого им сопротивления,

39

например, пружины динамометра или весом штанги. Относительная сила мышц - это показатель абсолютной силы, взятый относительно веса тела. Вестибулярная устойчивость характеризуется сохранением позы или направленности движений после раздражения вестибулярного аппарата. Выносливость является способностью поддерживать заданную, необходимую для обеспечения спортивной деятельности, мощность нагрузки и противостоять утомлению, возникающему в процессе выполнения работы. Поэтому, выносливость проявляется в двух основных формах: в продолжительности работы на заданном уровне мощности до появления первых признаков выраженного утомления; в скорости снижения работоспособности при наступлении утомления. Гибкость является интегральной оценкой подвижности звеньев тела. Если же оценивается амплитуда движений в отдельных суставах, то принято говорить о подвижности в них. В теории и методике спортивной подготовки гибкость рассматривается как морфофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата человека, определяющее пределы движений звеньев тела. Различают две формы ее проявления: активную, характеризуемую величиной амплитуды движений при самостоятельном выполнении упражнений благодаря своим мышечным усилиям; пассивную, характеризуемую максимальной величиной амплитуды движений, достигаемой при действии внешних сил (например, с помощью партнера или отягощения и т. п.). Общая гибкость характеризует подвижность во всех суставах тела и позволяет выполнять разнообразные движения с большой амплитудой. Специальная гибкость - предельная подвижность в отдельных суставах, определяющая эффективность спортивной деятельности. Под координационными способностями понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно). Проявление координационных способностей зависит от целого ряда факторов, а именно: способности спортсмена к точному анализу движений; деятельности анализаторов и особенно двигательного; сложности двигательного задания;

уровня развития других физических способностей (скоростные способности, динамическая сила, гибкость и т.д.); смелости и решительности; возраста; общей подготовленности занимающихся (т.е. запаса разнообразных, преимущественно вариативных двигательных умений и навыков). Телосложение оценивается путем измерения (спортивной метрологии) пропорций и особенности частей тела, а также особенности развития костной, жировой и мышечной тканей. Одна из задач ОФП - общее физическое воспитание и оздоровление будущих спортсменов. Общая физическая подготовка (ОФП) - направлена на всестороннее физическое развитие, укрепление здоровья, подъем функциональных возможностей организма, совершенствование важнейших физических и волевых качеств, приобретение жизненно необходимых навыков. Такая подготовка содействует умственному, эстетическому развитию, создает базу для дальнейшего совершенствования. Поэтому, на первых этапах изучения используется широкий комплекс общеразвивающих упражнений, отличающихся естественностью движений и не требующих специального разучивания: различные виды ходьбы, бега, прыжков, простейшие гимнастические упражнения, броски мячей, упражнения с набивными мячами, скакалками, палками, подвижные и спортивные игры, плавание. Другая задача ОФП заключается в расширении функциональных, двигательных возможностей и укреплении опорно-двигательного аппарата с учетом специфики тяжелой атлетики как особого вида спорта. Так, элементы легкой атлетики необходимы для совершенствования навыков, связанных с выполнением прыжков, плавание, кросс помогают вырабатывать общую выносливость, совершенствуют функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем; игровые виды совершенно необходимы как средство развития ловкости, приспособительной вариативности движений. Особенно важную роль занятия по ОФП должны занимать в работе с начинающими в группах 1,2,3 годов обучения базового уровня сложности. В дальнейшем, по мере спортивного совершенствования, ОФП начинает играть роль важного вспомогательного, кондиционного средства, содействующего поддержанию

41

должного физического состояния, оздоровлению и реабилитации занимающихся. К средствам физической подготовки относятся разнообразные физические упражнения: общеразвивающие, специально подготовительные, подводящие, вспомогательные виды спорта и основные упражнения из приемов и действий. Все они охватывают широкий круг двигательной деятельности и обеспечивают развитие необходимых качеств, умений и навыков. При выполнении физических упражнений всегда следует устанавливать их правильное сочетание и выгодное чередование, целесообразную дозировку в сочетании с активным отдыхом. Строевые упражнения. Упражнения для укрепления мышц костно-связочного аппарата и улучшения подвижности в суставах. Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание рук, махи, вращения, отведение и приведение, поднимание и опускание, рывковые движения. Упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, повороты и вращения головы в различных направлениях; наклоны повороты и вращения туловища, вращение таза; поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине, на животе, сидя, в висе; переход из положения лёжа в сед и обратно; смешанные упоры и висы лицом и спиной вниз; «угол» в исходном положении лежа, сидя; разнообразное сочетание этих упражнений. Упражнения для ног: поднимание на носках, ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы; вращение в голеностопных суставах; сгибание и разгибание ног в тазобедренном, голеностопном и коленных суставах; приседания; отведение и приведение; махи ногами в различных направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног; прыжки, многоскоки; ходьба в полном присяде и полуприсяде. Примечание: упражнения выполняются без предметов и с предметами: со скакалкой, набивными мячами, палками, в парах с партнёром. Упражнения для развития координационных движений. Упражнения со скакалкой: прыжки, пробегание. Упражнения для развития силы. Упражнения с набивными мячами. Бег с отягощениями, по песку, воде и в гору. Преодоление сопротивления партнёра в статических и динамических

42

режимах. Висы, подтягивание в висе, сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Упражнения с отягощениями за счёт собственного веса и веса тела партнёра. Приседания на одной и двух ногах. Упражнения с гантелями, эспандером. Упражнения на тренажерах. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту, длину, глубину. Бег в гору, вверх по лестнице. Общеразвивающие упражнения с малыми отягощениями, выполняемые в быстром темпе. Упражнения для развития общей выносливости. Чередование ходьбы и бега от 500 до 1000 метров. Спортивные игры. Бег на лыжах . Езда на велосипеде. Игры на воде. Указанные упражнения следует выполнять в аэробном режиме работы на ЧСС не превышающих 160 ударов в минуту.

Методика и содержание работы по предметной области «специальная физическая подготовка» (СФП). Специальная физическая подготовка (СФП) в тяжелой атлетике - процесс, включающий в себя систему методов и приемов, направленных на развитие или поддержание оптимального уровня конкретных двигательных качеств, обеспечивающих технически правильное, надежное выполнение технических элементов, соединений и соревновательных комбинаций. Направленность СФП разнообразна. Она используется как для общего, так и местного, локального воздействия; как развивающее и поддерживающее средство. Нагрузка, получаемая при СФП, может носить «ударный» или щадящий характер, использоваться для восстановления функций организма и т.д. В процессе биологического развития физические, психомоторные качества и их двигательные возможности развиваются в соответствии с общими закономерностями эволюции организма человека и ростом мастерства спортсмена. Поэтому параллельно с обучением, технической подготовкой и тренировкой спортсменов должна вестись планомерная работа по развитию, совершенствованию и поддержанию оптимального физического, функционального состояния на всех этапах спортивной карьеры. Наиболее важным аспектом СФП применительно к современной практике является комплексное развитие физических качеств в специфических режимах работы.

43

При этом особо возрастает значимость так называемой базовой физической подготовки, которая включает в себя комплекс специальных средств и методов, обеспечивающих эффективное становление и реализацию основных навыков в соревновательной практике. В этой связи правомерно говорить о СФП применительно к освоению различных структурных групп движений и базовых двигательных действий. Техника подъема штанги в некоторых специально-подготовительных тяжелоатлетических упражнениях: 1. Рывок (подъем на грудь) с полуприседом (с помоста, с виса из различных исходных положений) выполняется с минимальным подседом. 2. В упражнении жим и швунге рывковым хватом из-за головы штанга посылантся строго вверх. Швунг из-за головы выполняется с небольшим разбросом ног в стороны и с минимальным полуприседом. После чего гриф опускается на плечи с сопротивлением и с небольшой амортизацией в коленных суставах. 3. Все прыжки (с отягощением) вверх должны совершаться строго вверх с последующим приземлением в место отталкивания. 4. Упражнение «полутолчок» выполняется за счет активной работы мышц ног с хорошим выходом на носки. Штанга отделяется от груди незначительно (не выше головы). 5. Упражнение «протяжка» выполняется в основном за счет силы рук. Гриф штанги во время подъема должен проходить близко у тела атлета. На носки не подниматься и спину не отклонять. В конечном положении туловище прямое. 6. Наклоны со штангой на плечах плюс выпрыгивание вверх. Наклоняться вперед до 30 40°, голени стоят вертикально, колени согнуты, общий центр тяжести (ОЦТ) располагается ближе к пяткам. Выпрямление происходит с одновременной подачей коленей вперед. В это время ОЦТ перемещается к носкам. Прыжок вверх совершается строго вертикально. Приземление должно совершаться в место отталкивания. 7. Приседание со штангой на плечах, стоя на носках. При опускании вниз атлет поднимается на носки и, балансируя, спокойно приседает. В конце приседания задняя поверхность бедер полностью соприкасается с икроножными мышцами, спина согнута, подбородок прижат к груди. После 3-4 пружинистых покачиваний в седе атлет поднимается вверх, стоя на носках, а при полном

44

выпрямлении вновь опирается на всю ступню. Во время опускания и вставания ступни ног и бедра сомкнуты. 8. Исходное положение - гриф штанги ниже уровня колен (или в момент отделения штанги от помоста). Атлет стоит на полной ступне, руки прямые, плечевые суставы располагаются впереди грифа штанги, ОЦТ располагается ближе к пяткам. 9. Исходное положение - гриф на уровне коленных суставов. Атлет стоит на полной ступне, голень вертикальна, плечи значительно впереди грифа, руки прямые слегка прижимают гриф к середине коленных суставов, центр тяжести системы атлет - штанга располагается ближе к пяткам. 10. Исходное положение - гриф штанги у середины бедер. Атлет стоит на полной ступне, ноги согнуты в коленных суставах, которые располагаются над носками, руки прямые, плечевые суставы на одной вертикали с грифом, центр тяжести системы атлет - штанга находится ближе к плюсне-фаланговым суставам. 11. Исходное положение из прямой стойки. Атлет стоит прямо, туловище слегка наклонено вперед, руки прямые (хват рывковый), прижимают гриф штанги к бедрам. 12. Уход в сед из исходного положения штанга на плечах, хват рывковый. Штанга берется со стоек. Уход в глубокий сед (с одновременным выпрямлением рук) совершается с небольшой расстановкой ступней ног в стороны и с активным воздействием руками на гриф штанги. 13. Приседания в «ножницах» (штанга в прямых руках, гриф расположен между ног).Туловище поставлено вертикально, впередистоящая нога в приседе имеет острый угол. Примечания: во-первых, упражнение нужно постоянно включать в утреннюю зарядку без отягощения. Упражнение «ножницы» без отягощения следует выполнять перед этим же упражнением с отягощением. Приседание и вставание должно осуществляться с впередистоящей ноги назад, нога, стоящая сзади, остается прямой; во-вторых, при первом выполнении приседания в «ножницы» глубина приседаний средняя. По мере увеличения подвижности в тазобедренных суставах приседания становятся более глубокими. Приседания необходимо осуществлять мягко (не резко), в противном случае можно легко получить травму; в-третьих, по мере успешного выполнения этого упражнения впередистоящая нога ставится на

45

возвышение (подставку), в связи с чем глубина подседа (и подвижность в тазобедренных суставах) увеличивается. 14. Тяга становая (хват рывковый, толчковый). Упражнение лучше выполнять, стоя на возвышении. В нижнем положении ноги в коленных суставах выпрямлены. В верхнем положении плечи сохраняются над грифом штанги, упражнение заканчивается активной работой трапециевидных мышц. 15. Упражнения для тренировки толчка. Упражнения, способствующие подниманию штанги на грудь: Тяга штанги до колен. Руки прямые. Тяга штанги с подрывом до живота. Тяга штанги до груди с «подрывом», подниманием плеч и выходом на носки. Поднимание штанги на грудь без подседа. Поднимание штанги на грудь с полуподседом. Поднимание штанги с виса на грудь без подседа. Поднимание штанги с плинтов на грудь без подседа. Поднимание штанги с виса на грудь в полуподседе. Поднимание штанги с плинтов на грудь в полуподседе. Поднимание штанги на грудь с уходом в «ножницы» или. «глубокую разножку». Поднимание штанги с виса на грудь с уходом в «ножницы» или «глубокую разножку». Поднимание штанги с плинтов на грудь с уходом в «ножницы» или «глубокую разножку». Приседание со штангой за головой. Приседание со штангой на груди. Полуприседания со штангой за головой. Полуприседания со штангой на груди. Наклоны туловища со штангой за головой. Ноги при наклоне слегка сгибаются. Ходьба с большим весом за головой. Ходьба выпадами со штангой за головой. Жим штанги, закрепленной в станке, ногами. Упражнения для отработки толчка штанги от груди. Толчок штанги со стоек. Толчок штанги без расстановки ног (швунг). Толчок штанги с подачи. Два атлета кладут снаряд на грудь. Толчок штанги из-за головы. Приседание и вставание со штангой за головой с выпрямлением рук при подъеме из подседа. (Хват штанги нормальный.) Пружинящие полуприседы со штангой на груди. Пружинящие полуприседы со штангой за головой. 16. Упражнения для тренировки рывка. Подъем (тяга) штанги (хват рывковый, широкий) до бедер. Руки прямые. Подъем штанги до живота. Руки после подрыва сгибаются. Подъем штанги до груди. Руки сгибаются, атлет поднимается на носки. Подъем штанги на грудь

46

широким хватом. Рывок штанги на высокую стойку без подседа силовой. Рывок штанги на высокую стойку с полуприседом. Рывок штанги с виса на высокую стойку. Рывок штанги с виса с уходом в «ножницы» или в «глубокую разножку». Рывок штанги с плинтов на высокую стойку. Рывок штанги с плинтов с уходом в «ножницы» или в «глубокую разножку». Толчок штанги от груди широким хватом с уходом в «ножницы» или в «глубокую разножку». Приседание и вставание со штангой за головой с выпрямлением руки при подъеме из подседа. Наклоны туловища вперед со штангой за головой. Ноги прямые. Наклоны туловища вперед со штангой за головой. Ноги при наклоне сгибаются. Приседание со штангой на груди. Приседание со штангой за головой. Приседание с весом на вытянутых вверх руках. Бросание штанги или гирь через себя. .Подскоки со штангой за головой. Ходьба нормальная со штангой за головой. Ходьба «выпадами» со штангой за головой. Выбрасывание гири вверх одной рукой. Выбрасывание двух гирь одновременно. Вырывание двух гирь стоя на двух стульях или табуретках. Исходное положение — ноги на ширине плеч, гири в опущенных руках. Прыжки со штангой за головой. Прыжки с диском или гирей. Прыжки без отягощения через гимнастического коня. Прыжки в длину с места на одной или двух ногах. Тройной прыжок с места и с разбега. 17. Упражнения для тренировки жима. Жим штанги широким хватом. Жим штанги узким хватом. Жим штанги лежа на горизонтальной плоскости. Жим штанги лежа на наклонной плоскости. Жим штанги сидя. Жим штанги со стоек от уровня лба. Жим штанги со стоек от груди. Жим штанги из-за головы узким хватом. Жим штанги из-за головы широким хватом. Жим штанги из-за головы средним хватом. Жим двух гирь от груди попеременно (мельница). Жим двух гирь одновременно. Жим двух гирь лежа на наклонной плоскости. Отжимания в упоре на полу. Отжимания в упоре на брусьях (к ногам прикрепляется груз). Отжимания в стойке на кистях (можно возле стены). Отжимания в стойке на брусьях. Жим тяжелых гантелей от плеча. Жим гантелей среднего веса, разгибая руки из-за головы. Жимовой швунг штанги. Жимовой швунг гирь. Разведение и сведение гирь или гантелей в стороны, так

47

называемый «крест». Кругообразные движения рук с гантелями вперед и назад. Растягивание резинового жгута, выпрямляя руки от плеч вверх. Растягивание эспандера у груди, выпрямляя руки в стороны.

Методика и содержание работы по предметной области «вид спорта». Техническая подготовка. Техническая подготовка направлена на обучение спортсмена технике движений и доведение их до совершенства. Спортивная техника - это способ выполнения спортивного действия, который характеризуется определенной степенью эффективности и рациональности использования спортсменом своих психофизических возможностей. Роль спортивной техники в различных видах спорта неодинакова, она позволяет развить наиболее мощные и быстрые усилия в ведущих фазах соревновательного упражнения, экономить расход энергетических ресурсов в организме спортсмена, обеспечить спортсмену красоту, выразительность и точность движений, обеспечить высокую результативность, стабильность и вариативность действий спортсмена в постоянно изменяющихся условиях соревновательной борьбы. Техническая подготовленность спортсмена характеризуется тем, что он умеет выполнять и как владеет техникой освоенных действий. Что касается методов, применяемых в процессе технической подготовки, то их рассматривают применительно к каждому этапу обучения технике. Первый этап - ознакомление с разучиваемым приемом. Здесь используют показ и объяснение. Личный показ тренер-преподаватель дополняет демонстрацией наглядных пособий, видеоматериалов. Обычно показ чередуют с объяснением, который должен быть образным и кратким. Кроме того, обучающиеся пытаются пробно выполнить технический прием. Пробные попытки формируют первые двигательные ощущения, которые имеют большое значение в создании правильного представления о разучиваемом движении. Второй этап - изучение приема в упрощенных условиях. Здесь применяются следующие методы: Метод целостного обучения. При целостном разучивании занимающиеся выполняют технический прием полностью. Этот метод чаще применяют при разучивании простых технических приемов, несложных по

48

структуре. Метод обучения по частям. Технический прием разделяют на составные части, выделяя основное звено или то, что труднее всего дается. По возможности надо быстрее подвести занимающихся к выполнению целостного движения. Успех обучения на этой стадии во многом зависит от правильного подбора подводящих упражнений: по своей структуре они должны быть близки техническому приему, а по степени упрощенности - соответствовать силам и возможностям спортсмена. Методы управления. К ним относятся команды, распоряжения, зрительные и звуковые сигналы, зрительные ориентиры. ***Методы двигательной наглядности.*** Сюда входит непосредственная помощь преподавателя спортсмену, а также применение специального оборудования, тренажеров и т. п.

Методы информации. Очень важно довести до обучающихся результаты выполнения технического приема. Третий этап - изучение приема в усложненных условиях. Повторный метод. Только многократное повторение обеспечивает становление и закрепление навыков, стабильность и надежность техники. Повторность предполагает изменение условий (постепенное усложнение) с целью формирования гибкого навыка. Сопряженный метод. Он позволяет одновременно решать задачи совершенствования техники и развития специальных качеств, а также технической подготовки и формирования тактических умений. Круговая тренировка (совершенствование отдельных частей и приема в целом). Игровой метод. Проведение усложненных заданий по выполнению отдельных технических приемов и их сочетаний в виде игры. Соревновательный метод. Выполнение сложных заданий по технике в форме соревнования отдельных спортсменов или групп (команд между собой). Учитываются количественные показатели, качественные или интегральные (количественные и качественные). Четвертый этап - закрепление приема. Анализ выполнения движений (приемов техники). Для этого применяют различные виды записи. Техника выполнения рывка и толчка. Фазовая структура рывка: Первая фаза — подъем штанги до подседа момент отрыва штанги от помоста (МОШ) (1) 0,5 балла предвари- тельн ый разгон (2) 1 балл

49

Фазовая структура толчка: Подъем штанги до подседа старт тяга Вторая фаза — подрыв амортизаци онная часть (3) 1 балл финальный разгон Третья фаза — подсед взаимодей ствие атлета со штангой в безопор- ной фазе \ f 5 (4) 1,5 балла «Подрыв» амортизаци онная часть финальный разгон Подсед Взаимодей ствие атлета со штангой в безопор- ной фазе 0,5 балла Взаимо действие атлета со штангой в безопор- ной фазе 51й 1 \ : ? Техника рывка будет рассматриваться по следующим фазам: взаимодей ствие со штангой в опорной фазе (5) Исход ное по ложение 1 (б) 1,5 балла Толчок штанги от груди Попу- подсед и вытал кивание Подсед под штангу и вставание (? К - исходная позиция (старт), когда происходит взаимодействие атлета со штангой до момента отрыва ее от помоста (до начала тяги);- подъем штанги от помоста до начала подседа (тяга) - предварительный разгон штанги, подведение коленей и подрыв;- подсед и вставание;- толчок от груди. Старт. Перед подъемом штанги тяжелоатлет принимает стартовое положение. Большинство атлетов устанавливает ноги на старте или на ширине ступни, или несколько шире. Каждый спортсмен подбирает для себя наиболее удобное стартовое положение. Проекция грифа при этом приходится на плюснефаланговые суставы или незначительно отклоняется от них (рис. 1.1 [1]). Голени несколько развернуты и наклонены вперед настолько, чтобы немного касаться грифа. Проекция центра тяжести тела - у середины стоп или ближе к пяткам. Туловище несколько прогибается в пояснице или прямое, наклоняется по отношению к помосту почти под углом 45°. Угол в коленном суставе составляет в среднем 70° (по Р.А. Роману, 45-90°). Руки прямые и несколько расслаблены. Плечи находятся под грифом или выведены немного вперед. Голова - в естественном положении, взгляд направлен вперед- вниз, на помост. Хват в толчке- примерно на ширине плеч, в рывке - широкий, реже - средний. Поэтому ширина хвата в рывке должна быть оптимальной, чтобы спортсмену было удобно держать гриф, а развиваемое при подъеме штанги усилие было бы наибольшим. Стартовые положения для рывка и толчка (у одного и того же спортсмена) несколько отличаются друг от друга: в первом случае угол в тазобедренных суставах меньше, а в коленных- больше.

Положение тяжелоатлета на старте зависит от роста спортсмена, пропорции звеньев его тела и ширины хвата. По Р.А. Роману и М.С. Шакирзянову, в самый последний момент перед отрывом штанги от помоста атлет должен для обеспечения большой стартовой силы принять такое положение, чтобы его плечи были в одной вертикальной плоскости с грифом или минимально отклонялись от нее. Первая фаза подъема штанги - до начала подседа (тяга). Эта фаза подразделяется на две части (А.А. Лукашев). Первая часть начинается с момента возрастания вертикальной составляющей опорной реакции и заканчивается моментом отделения штанги от помоста (МОШ). Атлеты высокого класса начинают движение за счет активного разгибания ног преимущественно в коленных суставах со значительного поднимания таза вверх и выпрямления рук в локтевых суставах, что, например, характерно для В. Алексеева (А.С. Медведев, А.А. Лукашев). Плечевые суставы перемещаются несколько вперед за линию грифа. Положение головы не изменяется. На первую часть движения затрачивается в среднем 0,24 - 0,30 с. Вторая часть - предварительный разгон (рис. 1.1[2]). Продолжается от МОШ до первого максимума разгибания ног в коленных суставах. Разгибание ног прекращается, когда штанга доходит до уровня коленей. Углы в коленных суставах следующие: в рывке - примерно 145°, в толчке (при подъеме штанги на грудь) - 150 - 155°. Проекция грифа проходит через середину стоп. Вторая фаза подъема штанги - «подрыв». Состоит из двух частей - амортизационной и финального разгона. Амортизационная часть (рис. 1.1[3]) продолжается до максимума сгибания ног в коленных суставах. При выполнении этой части фазы спортсмены поднимают штангу в основном за счет мышц - разгибателей туловища. К моменту ее завершения углы в коленных суставах равны примерно 130°. На выполнение амортизационной части фазы уходит в рывке 0,11- 0,14 с, в толчке - 0,16 - 0,20 с. Плечевые суставы находятся под грифом. Это - последнее положение, в котором атлет опирается на всю площадь ступней. Гриф штанги находится у верхней трети бедер. Финальный разгон (рис. 1.1[4]) длится до максимума разгибания ног и туловища. Атлет после подрыва

51

немного отклоняется назад, становится на носки, поднимает плечевой пояс, начинает активно сгибать руки в локтевых суставах. Как правило, тяжелоатлеты высокого класса быстро выполняют подрыв, высоко поднимаясь на носки. К моменту завершения этой части фазы штанга находится на уровне паха, туловище и ноги выпрямлены. Некоторые специалисты при анализе техники классических упражнений относят подведение коленей при выполнении рывка и толчка к периоду тяги, а окончательное разгибание в голеностопных, коленных и тазобедренных суставах - к подрыву. А.А. Лукашев на основании комплексных исследований пришел к выводу, что в подрыв необходимо включить и подведение коленей под гриф штанги. Исследования, осуществленные В.И. Фроловым, показали правильность такого вывода. Известно (А.А. Лукашев, В.И. Фролов), что чем быстрее происходит переход от амортизационной части к финальному разгону, тем эффективнее подрыв. Особенно следует отметить нежелательность увеличения времени сгибания ног в амортизационной части. Подсед. Он состоит из двух частей - взаимодействия атлета со штангой в безопорной фазе и взаимодействия атлета со штангой в опорной фазе подседа. Первая часть (рис. 1.1[5]) заканчивается в момент подъема штанги на максимальную высоту. Эта часть фазы выполняется в рывке и толчке в среднем за 0,16 - 0,20 с. Вторая часть (рис. 1.1[6]) длится до момента фиксации штанги в подседе. В течение этого периода штанга и сам спортсмен перемещаются вниз. Сам подсед (подведение туловища и подворот рук под гриф) выполняют максимально быстро. В подседе наиболее выгодны следующие положения: при разножке края пяток находятся под тазобедренными суставами, носки развернуты до 45°, туловище прогнуто в пояснице и чуть наклонено вперед (в рывке наклон больше, чем при подъеме на грудь для толчка), общий центр тяжести - над серединой стоп. При выполнении рывка лопатки сведены, руки прямые, голова подается вперед. В толчке (при подъеме штанги на грудь) локти выводятся возможно больше вперед грифа: он лежит на верхней части груди и дельтовидных мышцах. Вставание после подседа. Это движение осуществляется преимущественно усилием мышц -

52

разгибателей ног в коленных суставах при сохранении прогнутого положения спины. В рывке для удержания равновесия таз несколько поднимается вверх и перемещается назад, а плечи подаются вперед. При вставании из подседа со штангой на груди большинство атлетов используют амортизационные свойства грифа. Толчок от груди (рис. 3.2[7]). В исходном положении атлет должен стоять строго вертикально с выведенными вперед локтями. Центр тяжести системы атлет - штанга находится над серединой стоп. Голова - в естественном положении. Гриф штанги лежит на груди и дельтовидных мышцах. Полуподсед (рис. 3.2[8]). выполняется с равномерной опорой на обе ступни за счет сгибания ног в коленных суставах до 100-110°. Время, затрачиваемое на выполнение полуподседа, составляет в среднем 0,4 с. Сохраняется строго вертикальное положение туловища. Вначале полуподсед выполняется спокойно, а затем атлет резко останавливает штангу. Величина перемещения штанги вниз составляет от 8,3 до 11,4% роста атлета, в среднем 10% (А.Т. Иванов). Выталкивание штанги производится строго вверх очень быстро (задержка в полуподседе 0,01-0,04 с) за счет разгибания ног с равномерной опорой на обе ступни и последующего приподнимания на носки. Положение туловища сохраняется строго вертикальным. Время выталкивания - в среднем 0,2 с. Подсед под штангу (рис. 3.2[9]). Начинается с быстрой расстановки ног вперед- назад в ножницы. Руки активно упираются в гриф примерно с момента нахождения штанги на уровне головы. Штанга выталкивается вверх от груди относительно ее исходного положения в среднем на высоту от 14 до 20% от роста спортсмена, обычно на 16%. Вставание после подседа начинается с выпрямления ноги, находящейся впереди. Затем ноги ставятся на одну линию на ширине таза с одновременным фиксированием штанги.

Ошибки характерные при выполнении рывка. В начале тяги атлет сгибает руки. Из-за этого он не может выполнить подрыв. «Снимать» штангу с помоста надо плавным движением, крепко удерживая ее с помощью захвата в «замок». В стартовом положении атлет расслабил поясницу, согнул спину. Нужно обратить внимание на положение таза, его следует немного опустить, а спину

53

выпрямить. Иначе вся нагрузка ляжет на спину — мощного и правильного рывка не получится. Не следует в стартовом положении запрокидывать голову сильно назад. Из-за этой ошибки атлет рано выпрямляет туловище, штанга остается впереди. На старте голову надо наклонять вперед и смотреть вперед вниз. Преждевременный подрыв, когда штанга находится на уровне колен. Это не позволяет максимально использовать силу разгибателей ног и спины. Преждевременный подсед. Уход в «ножницы» или «глубокую разножку» начинается до полного выпрямления туловища и ног, до выхода на носки. В момент подседа атлет отскакивает назад: штанга остается впереди — падает. После подрыва нужно «провалить» таз вперед вниз. Штанга поднята на согнутые руки. Атлет недостаточно энергично выпрямлял руки во время ухода под штангу или запоздал с расстановкой ступней в подседе. В подседе «глубокая разножка» атлет роняет штангу вперед. Следует обратить внимание на то, чтобы в момент подседа ступни переставлялись симметрично в стороны с небольшим смещением вперед от линии старта. В подседе «глубокая разножка» снаряд поднят назад, за голову. Это часто происходит из-за того, что атлет, подсаживаясь под штангу, излишне «проходит» вперед ногами и грудью. При вставании из подседа «ножницы» снаряд падает вперед. Это значит, что подъем начат с выпрямления сзади стоящей ноги. При вставании из подседа «глубокая разножка» штанга падает. Происходит это довольно часто потому, что атлет в самом подседе не сбалансировал вес и начал вставать с резкого подъема таза, наклоняя при этом туловище вперед. Вставание из подседа следует выполнять спокойно, с чувством веса. Если все же штанга падает, то нужно «обогнать» ее, т. е. быстро выпрямиться и сделать шаг в ту сторону, куда тянет вес. Ошибки характерные при выполнении толчка. Плечи излишне выведены за линию грифа, из-за чего в начале тяги путь штанги смещается вперед. Происходит это потому, что в стартовом положении атлет высоко поднимает таз. В этом случае необходимо освоить более низкий старт. Плечи излишне уходят назад за линию грифа. Нужно принять стартовое положение чуть выше, ноги слегка выпрямить, а таз приподнять. Сильно согнутая (сгорбленная) спина. Из-за этого

54

атлет сначала поднимает штангу за счет силы ног, а потом спины. Необходимо на старте слегка прогнуть поясницу и напрячь мышцы спины. Руки в стартовом положении согнуты в локтях. Из-за этой ошибки невозможно развить максимального усилия для осуществления мощного подрыва. Нужно на старте сделать «оттяжку». Для этого следует разогнуть туловище в тазобедренном суставе, выпрямить руки в локтях, голову приподнять. Преждевременный подрыв. Неполностью разгибается туловище в газобедренном суставе и ноги в коленях. Спортсмен торопится уйти в подсед. Необходимо до начала ухода в подсед полностью выпрямиться с последующим уходом на носки. Из-за преждевременного подрыва атлет не может взять штангу на грудь, а если и поднимет ее, то удерживает с большим трудом. Рано поднимается таз, ноги срабатывают вхолостую. По этой причине вся нагрузка падает на спину и руки. Для исправления ошибки необходимо на старте прогнуть спину в пояснице, лопатки слегка свести, тягу надо начинать плавно, без рывка. Преждевременный выход на носки. Атлет производит тягу, не опираясь на полные ступни. Из-за этой ошибки невозможно развить максимальное усилие. Во время тяги необходимо поднимать штангу как можно ближе к телу, чтобы центр тяжести проходил через полную ступень. Преждевременное сгибание рук в локтевых суставах. Подключать их в активную работу нужно лишь после того, как начался подрыв штанги вверх. Штанга падает вперед. Атлет при подседе не сумел энергично подвернуть локти под гриф или в момент ухода в подсед сделал скачок назад. Касание коленом помоста. Атлет неправильно — слишком на близкое расстояние — расставил ноги в передне-заднем положении. Иногда ошибка вызвана тем, что спортсмен не развернул ступню ноги пяткой наружу. Чаще касание вызывается тем, что у атлета недостаточно развита гибкость в тазобедренном суставе ноги, идущей назад. Разворот туловища со штангой на груди. Атлет неправильно расставил ступни ног. В подседе «глубокая разножка» атлет согнул спину. Из- за этого трудно удержать штангу на груди и тяжело подниматься из подседа. Необходимо в момент подседа и поворота локтей энергично разгибать туловище, делая прогиб в

55

пояснице. В подседе «глубокая разножка» слишком расставлены ступни ног. Атлет не может использовать глубину подседа, часто касается локтями коленей. После выхода на носки следует резко расставить ступни симметрично в стороны на 10— 15. сантиметров шире плеч. При подъеме штанги на грудь способом «глубокая разножка» атлет перемещает ступни назад. Происходит это потому, что тяга была начата за счет чрезмерно энергичного разгибания туловища. Ошибка может быть следствием и того, что уход под штангу начат преждевременно. Для исправления этого недостатка нужно правильно выполнять специальное вспомогательное упражнение — толчковую тягу с подрывом. Поднимаясь из подседа «ножницы», атлет роняет штангу. Это бывает в том случае, если вставание начато с выпрямления ноги, стоящей не впереди, а сзади, из-за чего туловище наклоняется вперед. Атлет не может удержать штангу на груди при подъеме из подседа «глубокая разножка». Вставание начато с резкого поднятия таза и некоторого расслабления мышц спины. При толчке штанги от груди атлет излишне быстро совершает предварительный подсед. Штанга отдаляется от груди, из-за чего невозможно произвести мощного толчка вверх. Предварительный подсед надо делать плавно с опорой тела на пятки. Снаряд должен плотно лежать на груди. Слишком глубокий предварительный подсед. Из-за этого атлет не может сделать мощного толчка грудью. В этом случае необходимо применить специальное вспомогательное упражнение — полуприседы со штангой на груди. Выполняя предварительный подсед, атлет делает «клевок» грудью вперед. Происходит это потому, что в момент подседа таз не опускается строго вниз, а смещается назад. Необходимо обратить внимание на ширину расстановки ступней и на то, чтобы в момент предварительного подседа колени слегка разводились в стороны, а туловище сохраняло строго вертикальное положение. При этом поясница должна быть предельно закреплена. Штанга при толчке с груди идет не строго вверх, а вперед или назад. Ошибка вызвана тем, что толчок был произведен не с пяток, к тому же в предварительном подседе атлет, возможно, сделал «клевок» грудью.

56

Контротдача. Атлет вытолкнул штангу вверх, но из-за некоординированных действий рук и ног снаряд тут же падает вниз. Включение рук в локтевых суставах должно происходить одновременно с окончанием подседа «ножницы». Штанга в момент фиксации ее над головой падает вперед. Следует обратить внимание на угол сгиба впереди стоящей ноги. Он должен быть тупым или прямым, но не острым. Тактическая подготовка. Тактическая подготовленность в теории и практике спортивной тренировки понимается, как умение спортсмена грамотно построить ход борьбы с учетом особенностей вида спорта, своих индивидуальных особенностей, возможностей соперников и создавшихся внешних условий. В зависимости от специфики вида спорта, квалификации спортсмена, ситуации, возникшей в соревнованиях, тактика может носить алгоритмичный, вероятностный и эвристический характер. Для тяжелой атлетики (вида спорта с минимальной вариативностью тактических решений) особенна характерна алгоритмичная тактика, которая строится на заранее запланированных действиях и их преднамеренной реализации. На тактическую подготовку в тяжелой атлетике стали обращать больше внимания после исключения из программы соревнований жима двумя руками. В период, когда спортсмены соревновались в трёх упражнениях (рывок, жим, толчок) неудача в одном из упражнений компенсировалась успешным выступлением в двух других, сейчас это сделать намного труднее. Возместить потерю килограммов в рывке за счет хорошего результата в толчке (или наоборот) и таким образом набрать в двоеборье сумму, обеспечивающую высокое место в турнирной таблице, — сложно достижимый факт в современной спортивной практике. Только успешное выступление в двух упражнениях (а это случается при удачном использовании всех шести попыток) позволяет тяжелоатлету попасть в число призеров на различных соревнованиях. Тактическая подготовка разделяется на общую и специальную. В общую тактическую подготовку входит воспитание широкого тактического мышления, основанного на использовании общетеоретических основ спортивной тактики и изучения практического опыта применения тактических приемов в разнообразных

57

условиях спортивной деятельности, по возможности приближенной к тяжёлой атлетике. Общая тактическая подготовка совершенствуется в процессе теоретических занятий, во время которых занимающихся воспитывают как на примерах из тяжелой атлетики, так и на примерах, взятых из других видов спорта. Большую пользу приносит самостоятельное изучение вопросов, связанных с тактической подготовкой других спортсменов. К задачам специальной тактической подготовки относятся: 1. Объективное умения намечать начальные подходы к штанге на соревнованиях в соответствии со своими возможностями и вероятными результатами предполагаемых соперников. 2. Формирование умения выбирать реальный вес штанги для второго и третьего подходов на соревнованиях в рывке и толчке. 3. Воспитание способности наблюдать на соревнованиях за ходом спортивной борьбы и при необходимости своевременно менять ранее намеченный вес штанги в толчке (для первого, второго или третьего подходов) с учетом показанных результатов в рывке, вероятных сил основного соперника и возникших ситуаций в распределении призовых мест. 4. Привитие навыков тактического мышления. Для этой цели разрабатывают принципы соревновательной тактики, по протоколам соревнований анализируют тактические варианты выступления тяжелоатлетов-победителей, выявляют просчеты в тактике у отдельных спортсменов, изучают причины допущенных оплошностей. При этом следует учитывать, что основными мотивами тактических ошибок на соревнованиях служат такие обстоятельства как: незнание своих возможностей (после сгонки веса, а также в силу других причин); отсутствие информации о предполагаемых спортивных результатах у основных противников (особенно в толчке); не правильное представление о весе тела соперника: неверный выбор веса для первого подхода в упражнении, что заставляет спортсмена во втором подходе поднимать штангу нецелесообразного веса; ошибочный выбор веса штанги для второго и третьего подходов в толчке. Специальная тактическая подготовка проводится на теоретических и практических занятиях, в процессе которых моделируется план выступления на предстоящих соревнованиях. Необходимые

58

тактические навыки и умения формируются и закрепляются в процессе теоретических и практических тренировочных занятий, прикидок и проверочных соревнований, когда на них специально моделируют план предстоящего выступления на главных соревнованиях. Перед соревнованиями уточняют возможные варианты в выборе веса штанги для первого, второго, третьего подходов в рывке и толчке с учетом ожидаемых результатов в этих упражнениях у соперников. На контрольных учебно-тренировочных занятиях намечают подходы к штанге для рывка и толчка в последовательности, рациональной для успешного выступления в состязаниях. В качестве примера можно привести опыт построения алгоритмической тактики действий спортсмена и тренера на соревнованиях по тяжелой атлетике. Обращаем внимание на то, что уже во время прохождения мандатной комиссии, после определения количества участников в весовой категории, необходимо проанализировать уровень спортивного мастерства всех спортсменов. В результате анализа выделяются спортсмены-лидеры, которые могут поднять больший вес, чем наш спортсмен и аутсайдеры. На основании этого тренер и спортсмен начинают строить стратегию выступления на соревнованиях: для первых подходов в упражнениях заказываются известные спортсмену веса, которые он неоднократно поднимал на тренировках. После успешного выполнения первого подхода вес увеличивается и достигает субмаксимальных показателей для данного спортсмена. В третьем подходе, как правило, спортсмен «идет на рекорд» (поднимает вес, который никогда до этого не поднимал). Тренер, оказывая психологическое воздействие на этого спортсмена, убеждает его в том, что ему под силу выполнить подход с рекордным весом для себя. Иногда возникает ситуация, когда в третьем подходе приходится заявлять вес намного больше того, который поднимает ближайший соперник. Это делается для того, чтобы «загнать» соперника на рекордные веса, которые он, возможно, и не поднимет. Таким образом, главной целью тренера становится правильное определение начальных весов и настраивание спортсмена на выполнение упражнения в максимальном

59

количестве подходов. Методика и содержание работы по предметной области «основы профессионального самоопределения». Спорт является одним из видов деятельности, способствующих формированию навыков конкурентной борьбы, что обусловливает высокий уровень личностного самоопределения. Для юных спортсменов эта проблема особенно актуальна, так как в процессе занятий ребенок актуализируется, проигрывая свой жизненный сценарий, определяя направленность, цель, средства, методы и формы собственной деятельности. Не секрет, что занятия спортом способствуют формированию у ребенка активной жизненной позиции, что позволяет ему решать ряд проблем, связанных с потребностями ценностями, отношением его к делу. Задачами профессионального самоопределения юных спортсменов на углубленном уровне обучения являются:- формирование социально-значимых качеств личности;- развитие коммуникативных качеств, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в группе);- развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии;- приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка обучающихся;- приобретение опыта проектной и творческой деятельности. Спортивная школа является учреждением, в котором формируется личность ребенка, а спортивная деятельность со временем становится для некоторых детей профессиональным видом деятельности, и от того, насколько правильно выбран вид спорта для ребенка, зависит его дальнейшее самоопределение в жизни (профессиональное самоопределение).

Методика и содержание работы по предметной области «различные виды спорта и подвижные игры». Основной задачей данного раздела программы является развитие у обучающихся физических качеств необходимых в тяжелой атлетике средствами других видов спорта и подвижных игр. Бег - один из распространенных и доступнейших видов физических упражнений -служит прекрасным средством развития быстроты, силы и других важных качеств. Вовлекая в работу многие мышечные группы, бег вызывает усиление деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем и всего организма в

60

целом, представляет возможность, варьируя различными дистанциями, добиваться более высоких уровней быстроты и выносливости. Бег с места, ускорения с ходу по травянистым склонам вниз, вверх или траверсами и по песчаному грунту. Бесконечное разнообразие беговых упражнений делает бег одним из основных средств физической подготовки. Прыжки и подскоки совершенствуют координацию движений, функции вестибулярного аппарата, улучшают ориентировку в пространстве. Гимнастика успешно развивает координацию движений, силу, ловкость и быстроту. Упражнения на кольцах и перекладине требуют смелости и решительности. Прыжки через различные гимнастические снаряды позволяют в короткое время полета прочувствовать положение отдельных частей тела в безопорном положении. Батут и акробатика — отличные разновидности гимнастики, развивающие координацию, вестибулярный аппарат, устойчивость, силу. Спортивные игры - разнообразные и быстрые действия в условиях постоянно меняющейся обстановки - развивают быстроту, ловкость, выносливость и тактическое мышление. Они эмоциональны, вызывают интерес у занимающихся, дают возможность мобилизовать усилия занимающихся без особого волевого напряжения, разнообразно и интересно проводить тренировки. В играх присутствует элемент соревнования, стремление к победе, что, бесспорно, ценно и необходимо любому спортсмену. Баскетбол пользуется заслуженной популярностью у всех спортсменов. Он развивает быстроту реакции на действия партнеров и полет мяча, вырабатывает выносливость. Футбол дает большую физическую нагрузку в процессе самых разнообразных действий. Доступность и высокая эмоциональность этой игры не нуждаются в рекомендациях. Подвижные игры. Подвижные игры на развитие силы. «Тяни в круг». Играющие встают с внешней стороны круга, крепко держась за руки. По сигналу они двигаются вправо или влево, затем по сигналу останавливаются и стараются втянуть за черту круга своих соседей, не разъединяя рук. Кто попадет в круг хотя бы одной ногой, тот выходит из игры. Затем игра продолжается. Игроки, не втянутые в круг, считаются победителями. «Кто

61

дальше». Играющие разбиваются на несколько команд и выстраиваются в колонны. Перед стоящими впереди игроками каждой команды чертится линия, за которую нельзя переступать ногой. Первые номера имеют по набивному мячу. Они толкают мяч, не преступая черты. На месте падения мяча судьи, выделенные от каждой команды, проводят черту. Следующие игроки выполняют толчки, не переступая этой черты и так далее. Побеждает команда, у которой последняя черта на месте падения мяча оказывается на большем расстоянии от линии первоначального толчка. Гонка «тачек». Играющие распределяются на две команды с четным количеством игроков. В каждой команде один игрок принимает положение лежа в упоре, ноги разведены на ширину плеч (положение «тачка»). Партнер берет игрока за ноги. По сигналу игроки продвигаются вперед от одной боковой лини к другой. Как только первая пара команды пересечет боковую линию, за ней начинает бег вторая пара и т.д. Гонка «тачек» продолжается в обратном направлении, но игроки предварительно меняются ролями. Побеждает команда, раньше закончившая гонку. «Не задень мяч». Трое или четверо играющих становятся вокруг набивного мяча, лежащего на полу. Игроки кладут руки на плечи рядом стоящих партнеров. По сигналу они начинают толкать друг друга так, чтобы кто-нибудь коснулся мяча ногой. Тот, кто коснется мяча, выбывает из игры. Игра заканчивается, когда определяется сильнейший. «Перетягивание каната». Канат кладут параллельно командам на одинаковом расстоянии от них. Команды поворачиваются к канату спиной и выполняют различные движения руками до сигнала. Когда прозвучит свисток, все поворачиваются и устремляются к канату. Задача игроков - захватить канат (любым способом) и унести за линию своего «дома» (от исходного положения). В ходе игры разворачивается борьба. Правила разрешают игрокам брать игрокам канат за середину, за концы и другие части. Команда победит, если весь канат окажется за линией её «дома». Подвижные игры на развитие быстроты. «Совушка». В углу волейбольной площадки отмечается кружком «гнездо», в котором располагается один из играющих - «совушка». Все игроки разбегаются по

62

площадке. По сигналу «день» они бегают по площадке, а по сигналу «ночь» мгновенно замирают в той позе, в которой находились. «Совушка» вылетает из гнезда и следит за играющими. Если кто-нибудь пошевелится, «совушка» берет этого игрока к себе в гнездо. По сигналу «день» она улетает в своё «гнездо», а игроки начинают бегать по площадке. Игроки, которые попались «совушке», пропускают одну очередь и затем снова включаются в игру. «Падающая палка». Играющие рассчитываются по порядку номеров и, запомнив свои номера, становятся в круг. Водящий ставит в центр круга палку, придерживая её рукой. Выкрикнув чей-либо номер, он опускает руку и бежит из круга. Игрок, чей номер был вызван, должен выбежать и успеть схватить палку до её падения. Если ему удалось это сделать, он возвращается на своё место, а прежний водящий продолжает водить. Если же игрок не успеет удержать падающую палку, он меняется местами с водящим. «Стрелки». Играют две команды: «стрелки» и «бегуны». «Стрелки», разделившись пополам, располагаются на боковых линиях волейбольной площадки, а «бегуны» - на одной из концов площадки. Вдоль площадки посередине проводится черта - путь «бегунов». По сигналу один из «бегунов» бежит по этой черте на другой конец площадки, а «стрелки» бросаю с двух сторон по волейбольному мячу. Если им удаются попасть в бегущего, то команда «стрелков» выигрывает одно очко. Дальше бежит следующий - так до конца, после чего игроки меняются ролями. Выигрывает команда, набравшая большее количество очков. «Передача мячей». Играющие становятся в круг. Двум игрокам, стоящим один напротив другого, даётся по волейбольному мячу. Игроки по сигналу стараются быстрее передать мяч рядом стоящим партнёрам, чтобы один мяч перегнал другой. Подвижные игры на развитие ловкости. «Охотники». «Звери» свободно ходят по площадке. Три или четыре «охотника» стоят в разных местах, имея в руках по маленькому мягкому мячику. По сигналу все звери останавливаются и каждый «охотник» бросает в них свой мяч. Те, в кого попали мячом, заменяют «охотников». Разрешается стоя на месте, увертываться от мячей. Пропускать какое либо из препятствий не разрешается. «Западня». Играющие образуют 2 круга -

63

внутренний и внешний. Под музыку или песню они движутся в разные стороны. По сигналу руководителя игроки останавливаются. Стоящие во внутреннем круге берутся за руки и поднимают их вверх, образуя «ворота». Все остальные бегают под «воротами» в разных направлениях. По второму сигналу «ворота» закрываются (руки опускаются вниз). Все те, кто в этот момент оказался внутри круга, считаются пойманными. Пойманные переходят во внутренний круг, и игра продолжается. Когда во внешнем круге остается мало ребят, они, взявшись за руки, образуют внутренний круг, меняясь ролями с теми, кто находился в нем раньше. «Лабиринт». Участники игры делятся на 4 группы по 6 игроков или на 5 групп по 5 игроков, становятся в шеренги и держатся за руки. В образовавшихся коридорах водящий старается поймать убегающего игрока. По сигналу руководителя играющие опускают руки, делают четверть оборота и опять берутся за руки, образуя новые коридоры. Таким образом, руководитель может помогать то убегающему, то догоняющему. Благодаря частым свисткам создаются все новые ситуации. Подвижные игры на выносливость. «Вызывай смену». Играющие размещаются по кругу, каждый знает свой номер. Выбирается двое водящих, из которых один убегает, другой догоняет его. И убегающий, и догоняющий могут вбежать в круг и вызвать себе смену - назвав любой номер. Вызванный игрок продолжает бег (убегает или догоняет), а вызвавший становится на его место. «Ловля цепочкой». Площадка волейбольная, ограниченная линиями, служит местом, где располагаются играющие. Выбирается водящий, который перед игрой встает за пределами площадки. Он начинает игру, преследуя игроков, свободно бегающих в поле. Догнав и осалив игрока, водящий берет его за руку, и вдвоём они начинают преследовать других игроков. Третий играющий присоединяется к ним (встаёт в середину) и ловля продолжается. Каждый раз пойманным считается игрок, которого окружили ловцы, причём крайние игроки должны со мкнуть руки. Победителями считается два последних не пойманных участника. «Бег командами». Играющие делятся на две команды и выстраиваются в колонны по одному параллельно на расстоянии 2-4 шага одна

64

от другой. Перед колоннами проводится стартовая линия. Против каждой колонны на расстоянии 15- 20 м ставят стойку или другой предмет. Каждый играющий обхватывает руками стоящего впереди. По сигналу игроки в колоннах, держась за пояс впереди стоящих, бегут вперед к стойке, огибают её и возвращаются назад, за стартовую линию. Выигрывает команда, игроки которой пробежали всю дистанцию не разъединившись и первыми вернулись на место.

65