

Содержание

1. Пояснительная записка
2. Учебно-тематический план
3. Содержание дополнительной образовательной программы
4. Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы
5. Список литературы
6. Приложения

Пояснительная записка

Образовательная программа по тяжелой атлетике для детско-юношеской спортивной школы подготовлена на основе примерной программы спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ 2019 года (авторы В.Ф.Скотников, В.Е.Смирнов, Я.Э.Якубенко), и в соответствии с 273-ФЗ, допущенной Федеральным агентством по физической культуре и спорту.

Программа сохраняет преемственность подходов и принципов, содержит необходимые данные, отвечающие современным требованиям и условиям работы тренеров-преподавателей ДЮСШ. Основная направленность образовательной программы выражается в следующем: - содействие гармоническому физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья обучающихся; - овладение основными двигательными действиями; - воспитание основных двигательных качеств; - формирование знаний в сфере физической культуры и спорта; - воспитание волевых и морально-этических качеств, социальной активности у обучающихся.

Актуальность программы: Данная программа направлена на общее физическое развитие ребенка, расширение кругозора в мире спорта, формирование жизненно важных двигательных навыков, и взаимодействует с другими науками: физикой, биомеханикой, математикой, биологией, физиологией. Возраст детей участвующих в реализации программы - от 8 до 18 лет. Срок реализации программы 6 лет. Учебная программа учитывает нормативно-правовые акты, регулирующие деятельность учреждения дополнительного образования физкультурноспортивной направленности и основополагающие принципы спортивной подготовки тяжелоатлетов (комплектности, преемственности, вариативности).

Цели и задачи программы:

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие
- гармоничное развитие физических качеств, формирование жизненно необходимых двигательных навыков
- воспитание педагогических, организаторских и гигиенических навыков
- привитие интереса к тяжелой атлетике и спорту
- подготовка организма к длительной и напряженной силовой работе
- воспитание сознательной дисциплины, чувства дружбы, преданности коллективу и других черт характера
- общее и специальное развитие волевых качеств - целеустремленности и самостоятельности, инициативы и решимости, смелости и настойчивости, выдержки и самообладания
- формирование здорового образа жизни (рациональный режим дня, питания, отдыха, занятий спортом)
- профилактика заболеваний

Образовательные задачи программы:

- повышение уровня всесторонней и специальной физической подготовленности
- изучение и совершенствование техники тяжелоатлетических упражнений
- приобретение необходимого опыта участия в соревнованиях
- приобретение знаний и навыков по судейству и организации соревнований
- выполнение спортивных разрядов

Задачи спортивно-оздоровительного этапа:

1. привлечение максимально возможного количества детей и подростков к систематическим занятиям.
2. утверждение здорового образа жизни.
3. всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
4. овладение основами техники

Задачи этапа начальной подготовки:

- укрепление здоровья и закаливания организма,
- всестороннее физическое развитие,
- обучение технике тяжелоатлетических упражнений,
- формирование интереса к тяжелоатлетическому спорту,
- воспитание моральных и волевых качеств,
- приобретение опыта участия в соревнованиях и начальных навыков работы в качестве судьи,

- выполнение нормативов ОФП и 3 юношеского разряда.

Задачи учебно-тренировочного этапа:

- дальнейшее укрепление здоровья,
- повышение уровня всесторонней и специальной физической подготовленности,
- развитие двигательных качеств
- воспитание моральных и волевых качеств,
- изучение и совершенствование техники тяжелоатлетических упражнений, приобретение необходимого опыта участия в соревнованиях,
- приобретение знаний и навыков судьи,
- выполнение нормативов 1 спортивного разряда.

На этапе начальной подготовки в группы зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом и имеющие разрешение врача. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники выбранного вида спорта, выбор спортивной специализации, выполнение контрольных нормативов для зачисления на следующий этап обучения.

В группы учебно-тренировочного этапа зачисляются учащиеся, прошедшие трехлетний этап начальной подготовки и успешно сдавшие контрольно-переводные нормативы, либо учащиеся, показавшие хороший спортивный результат и имеющие достаточное физическое развитие.

Формы и режим занятий:

1. Урочная форма - учебно-тренировочные занятия
2. Неурочная форма - самостоятельные занятия по индивидуальным планам, занятия оздоровительного характера.
3. Соревновательная форма - соревнования, контрольные занятия, сдача нормативов и др.
4. Теоретические занятия

год обучения	возраст	количество обучающихся	количество часов в неделю	требования по физ. и тех. подготовке
СОГ	8 - 18	15	6	нормативы по ОФП,,экзамен по теор. подготовке
нп-1	11 - 12	15	6	нормативы по ОФП,,экзамен по теор. подготовке
нп-2	12 - 13	12	9	Нормативы комплексного зачёта,,экзамен по теор. подготовке
нп-3	13 - 14	12	9	Нормативы комплексного зачёта,экзамен по теор. подготовке
утг-1	14 - 15	12	12	Нормативы комплексного зачёта,экзамен по теор. подготовке
утг-2	15 - 16	12	14	Нормативы комплексного зачёта ,экзамен по теор. подготовке
утг-3	16 - 18	12	16	Нормативы комплексного зачёта,,экзамен по теор. подготовке

Ожидаемые результаты

- Улучшение физической подготовленности детей
- Укрепление здоровья и общего самочувствия
- Выполнение массовых разрядов по тяжелой атлетике

Определение итогов реализации программы:

- контрольные срезы
- контрольно-переводные испытания
- соревнования различного масштаба
- выполнение квалификационных разрядов
- текущее и комплексное медицинское обследование функций организма, весоростовых показателей

2. Учебно-тематический план

№	разделы подготовки	СОГ	НП-1	НП-2-3	УТГ-1	УТГ-2	УТГ-3
1	Теория	8	10	12	18	20	20
2	ОФП	98	96	125	173	202	246
3	СФП	74	103	145	175	212	248
	Технико-тактическая подготовка	32	61	88	180	184	188
4	Работа по индивидуальному плану	-	36	62	48	84	96
5	Восстановительно-оздоровительные мероприятия	-	-	24	24	20	30
6	Контрольные испытания	4	6	12	6	8	8
7	Итого часов	216	312	468	624	730	836

Этап начальной подготовки

На этапе начальной подготовки периодизация учебного процесса носит условный характер, основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием, главным образом, средств ОФП, освоению технических элементов и навыков. По окончании годового цикла тренировки юные спортсмены должны выполнить нормативные требования разносторонней физической подготовленности.

Учебно-тренировочный этап

На учебно-тренировочном этапе годичный цикл подготовки тяжелоатлетов включает подготовительный и соревновательный период. Главное внимание продолжает уделяться разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, включению средств с элементами специальной физической подготовки. Предусматривается дальнейшее расширение арсенала технико-тактических навыков и приемов. По окончании годового цикла спортсмены обязаны выполнить контрольно-переводные нормативы, участвовать в соревнованиях.

В соревновательном периоде ставится задача улучшения спортивных результатов прошлого сезона, а также выполнение контрольно-переводных нормативов.

ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОЙ НАГРУЗКИ ДЛЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ГРУПП (6 ЧАСОВ)

Содержание занятий	К-во часов	Распределение по месяцам												
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
<u>Теоретические занятия</u>	8	1	1	1	1	1	1	1	1	1				
<u>Практические занятия</u>	98	11	11	9	13	8	9	11	12	14				
ОФП	74	11	10	11	8	7	10	7	7	3				
СФП	32	3	4	3	3	3	4	5	4	3				
Техническая подготовка														
<u>Контрольные испытания</u>	4				2					2				
Работа по индивидуальному плану или оздоровительные мероприятия														
Восстановительно-оздоровительные мероприятия														
ВСЕГО ЧАСОВ:	216	26	26	24	26	18	24							

ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОЙ НАГРУЗКИ ДЛЯ НП-1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ (6 ЧАСОВ)

Содержание занятий	К-во часов	Распределение по месяцам												
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
<u>Теоретические занятия</u>	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
<u>Практические занятия</u>	96	10	10	9	9	8	8	10	9	8				
ОФП	103	8	10	11	11	9	9	11	10	9	10	9	10	5
СФП	61	5	5	5	5	6	6	6	6	6	6	6	6	6
Техническая подготовка														
Контрольные испытания	6	2				2				2				
Работа по индивидуальному плану или оздоровительная работа	36													
ВСЕГО ЧАСОВ:	312	26	26	26	26	26	24	28	26	26	26	26	26	26

ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОЙ НАГРУЗКИ ДЛЯ НП-2-3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ (9 ЧАСОВ)

Содержание занятий	К-во часов	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Теоретические занятия	12	2	2		1	2	1	1	2	1			
Практические занятия													
ОФП	125	18	16	15	12	10	10	10	9	10	15		
СФП	145	7	11	14	17	14	17	16	13	16	20		
Технико-тактическая подготовка	88	8	6	10	10	9	10	12	11	12			
Работа по индивидуальному плану	62	-	-	-	-	-	-	-	-	-		39	23
Контрольные испытания	12		4			4			4				
Восстановительно-оздоровительные мероприятия	24	4									4		16
ВСЕГО ЧАСОВ:	468	39	39	39	40	39	38	39	39	39	39	39	39

ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОЙ НАГРУЗКИ ДЛЯ УГГ-1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ (12 ЧАСОВ)

Содержание занятий	К-во часов	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Теоретические занятия	18	2	2	2	2	2	2	2	2	2			
Практические занятия													
ОФП	173	16	17	17	16	16	15	17	16	16	16		11
СФП	175	16	16	17	16	17	15	17	16	17	17		11
Совершенствование техники	105	9	9	10	9	10	8	11	9	10	10		11
Совершенствование тактики	75	7	7	8	8	7	8	7	8	7	8		
Контрольные испытания	6	2											
Работа по индивидуальному плану	48					2				2			
Восстановительно-оздоровительные мероприятия	24											27	21
ВСЕГО ЧАСОВ:	624	51	51	54	51	54	48	54	51	54	51	51	54

ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОЙ НАГРУЗКИ ДЛЯ УТГ-2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ (14 ЧАСОВ)

Содержание занятий	К-во часов	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
<u>Теоретические занятия</u>	20	2	2	2	2	2	2	2	2	2			2
<u>Практические занятия</u>													
ОФП	202	20	20	20	18	18	16	16	16	18	20		20
СФП	212	16	18	18	20	20	18	22	22	22	18		18
Совершенствование техники	114	10	12	10	12	12	10	12	12	12	12		12
Совершенствование тактики	70	8	8	8	6	8	8	6	6	6	6		6
Контрольные испытания	8	2			2			2			2		
Работа по индивидуальному плану	84											62	22
Восстановительно-оздоровительные мероприятия	20	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		
ВСЕГО ЧАСОВ:	730	60	62	60	62	62	56	62	60	62	60	62	62

ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОЙ НАГРУЗКИ ДЛЯ УТГ-3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ (16 ЧАСОВ)

Содержание занятий	К-во часов	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
<u>Теоретические занятия</u>	20	2	2	2	2	2	2	2	2	2			2
<u>Практические занятия</u>													
ОФП	246	24	24	24	20	22	20	20	20	22	24		26
СФП	248	22	22	22	22	24	22	24	24	24	22		20
Совершенствование техники	124	11	13	13	13	13	11	13	13	13	11		11
Совершенствование тактики	64	8	8	8	6	8	6	8	6	8	6		6
Контрольные испытания	8	2			2			2			2		
Работа по индивидуальному плану	96											72	24
Восстановительно-оздоровительные мероприятия	30	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3		
ВСЕГО ЧАСОВ:	836	64	72	72	68	72	64	72	68	72	68	72	72

3. Содержание дополнительной образовательной программы.

Теоретическая подготовка

СОГ

- Развитие тяжёлой атлетики в России (3ч.)
- Техника безопасности и предупреждение травматизма (3ч.)
- Инвентарь и оборудование тяжелоатлетического зала (2ч.)

НП-1

- краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений с отягощениями на организм занимающихся. (2ч.)
- гигиена, закаливание и режим спортсмена. (2ч.)
- основы техники выполнения тяжелоатлетических упражнений (3ч.)
- места занятий, оборудование, инвентарь. (2ч.)

НП-2

- общая и специальная физическая подготовка. (2ч.)
- методика обучения тяжелоатлетов. (2ч.)
- планирование спортивной тренировки. (2ч.)
- фазовый состав рывка и толчка. (2ч.)
- физкультура и спорт в России. (1ч.)

НП-3

- Обзор развития тяжелой атлетики в России и за рубежом. (2ч.)
- врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи, основы спортивного массажа. (1ч.)
- методика тренировок тяжелоатлетов. (2ч.)
- краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки. (1ч.)
- психологическая подготовка. (1ч.)
- правила соревнований, их организация и проведение. (2ч.)

УТГ-1

- единая российская спортивная классификация, ее разрядные нормы и требования к тяжелой атлетике (3ч.)
- международная и национальная федерация тяжелой атлетики (2ч.)
- весовой режим тяжелоатлета (4ч.)
- человек, как биомеханическая система (7ч.)

УТГ-2

- отечественные тяжелоатлеты их победы и достижения (5ч.)
- занятия тяжелой атлетикой, как метод закаливания (3ч.)
- нормы питания тяжелоатлетов, питьевой режим (4ч.)
- самоконтроль, дневник самоконтроля (4ч.)
- организация и проведение соревнований по тяжелой атлетике (4ч.)

УТГ-3

- психологическая подготовка, преодоление отрицательных эмоций перед соревнованиями (5ч.)
- влияние тренировочного процесса на организм занимающегося (5ч.)
- особенности техники выполнения упражнений со штангой, система «атлет – штанга» (5ч.)
- судейская коллегия: права и обязанности отдельных судей (5ч.)

Практическая подготовка

Начальный этап обучения

На начальном этапе обучения (первые три месяца) предусмотрено выполнение 23 упражнений, на последующих циклах - по 37. Небольшое количество упражнений должно способствовать более прочному освоению основ рациональной техники рывка и толчка и формировать более серьезное отношение к разносторонней подготовке. Сначала основное внимание уделяется усвоению упражнений по частям, далее - целостному выполнению рывка и толчка.

После окончания отбора и комплектования групп (в сентябре) приступают к освоению первых 23 упражнений. **В первую** неделю проходят все рывковые упражнения, **во вторую** - толчок от груди и швунг толчковый (штанга берется со стоек), **в третью** - объем упражнений расширяется с привлечением подъема штанги на грудь в полуприсед и в разножку, а также за счет тяг толчковых; **в четвертую** - в процесс обучения включаются 23 упражнения. В ноябре и декабре происходит дальнейшее закрепление техники первоначального комплекса упражнений.

В ходе освоения техники рывка и толчка следует строго придерживаться рациональных поз в граничные моменты фаз. В конце 12-недельного цикла проводятся первые контрольные соревнования для оценки степени освоения техники рывка и толчка.

На этапе начальной подготовки важное значение имеет имитация техники упражнений как во время разминки, так и в основной части урока. Имитация упражнений осуществляется с деревянной или металлической палкой, а также с меньшими отягощениями до основного тренировочного веса. Имитация совершается до 10-15 раз подряд.

Оптимальным считается вес, который можно уверенно поднять 5-6 раз подряд. В каждом упражнении планируется до 6 подходов на постоянный вес, 3-4 подъема за подход. Существуют и другие ориентиры. В рывковых упражнениях

отягощение составляет 40-50% от собственного веса, в толчковых - на 10-15 кг больше, чем в рывковых (в упражнении 4-6 подходов, 4-5 подъемов за подход). В тягах отягощение составляет 100% от соответствующего упражнения или на 10-15 кг больше. Количество повторений и подходов - как в рывковых и толчковых упражнениях. В приседаниях со штангой по плечам (груди) вес отягощения составляет 100% от толчка или на 10-20 кг больше, 4-6 подходов, 4-8 повторений за подход. В жимовых упражнениях ориентировочно 100% от результата в рывке либо на 5-10 кг больше; 4-6 подходов по 4-10 повторений за подход. В дополнительных упражнениях (в данном случае наклоны с отягощением на «козле») 4-6 подходов по 4-6 повторений.

Содержание основной части тренировок в первом календарном году

На данном этапе запланировано 38 упражнений. В первые пять месяцев (январь - май) количество (23) и состав упражнений остаются без изменений. В июне - июле число упражнений снижается (до 11-9) с целью более широкого привлечения упражнений ОФП. В последующие месяцы количество упражнений вновь увеличивается, но не до прежнего количества. Появляются новые упражнения. Но это не означает, что ранее выполняемые упражнения не следует применять в подготовке.

В первом календарном году для ГНП сохраняется принцип однонаправленности тренировок и общее количество упражнений (до 6) в уроке.

В конце марта (во время весенних каникул) планируют квалификационные соревнования. Затем через полтора месяца (в середине мая) или в начале летних каникул необходимо провести итоговые соревнования. Следующие квалификационные соревнования целесообразно проводить в начале ноября.

Содержание основной части тренировок в первом календарном году

Общее количество упражнений за год остается практически прежним - 37, однако распределение состава средств по месячным циклам более разнообразно, с чередованием акцента (в ряде подводящих рывковых и толчковых упражнений) на исходных положениях гриф выше или ниже коленных суставов (КС).

Здесь и во всех последующих программах тренировки принцип однонаправленности сохраняется. Система соревнований остается прежней.

Содержание программы для спортсменов 3-го года обучения

В годичном цикле сохраняются прежние количество упражнений и принципы распределения состава средств по месячным циклам, но меняется система соревнований. Сроки итоговых соревнований прежние - май, декабрь. Но им должны предшествовать по два отборочных соревнования, как у высококвалифицированных спортсменов.

Тренировочные программы представляют в формализованном виде, где на каждое упражнение, тренировку и недельный цикл в течение всего года рассчитывают нагрузку по объему и интенсивности. Объем нагрузки из расчета 7000 ПШ за год распределяют по недельным циклам исходя из календаря соревнований - в зависимости от дня выступления в соответствующей весовой категории каждый атлет должен быть подведен ко дню выхода на помост.

За предыдущие 2 года спортсмены должны были хорошо освоить классический рывок и толчок, в основном пофазно. На данном этапе внимание акцентируется на закреплении целостного выполнения этих соревновательных упражнений. Включение подъема штанги в классическом рывке и толчке для выполнения упражнения из различных исходных положений планируется индивидуально и по мере необходимости.

Методические указания для первых трех лет подготовки

С учетом передовой практики на первые 3 года подготовки рекомендуются следующие объемы нагрузки по годам: 5000-6000, 6000— 7000 и 7000-9000 **КПШ**.

Для **ГНП** в подводящих рывковых и толчковых упражнениях учитывается вес штанги не менее 50%, в остальных группах - не менее 60%. Поскольку в первые 3 года происходит в основном становление техники и выявляются индивидуальные особенности спортсменов, относительная интенсивность в рывковых и толчковых упражнениях составляет в среднем 69% (65-75%), количество субмаксимальных и максимальных (90-100%) подъемов в рывковых и толчковых упражнениях для **ГНП** - от 100 до 200, на следующие 2 года подготовки - 200-300 **КПШ**.

В **ГНП** запланировано в среднем по три тренировки в неделю, далее - до пяти. Количество упражнений - от 3 до 6. В каждом упражнении до 6-8 подходов. Величина колебания нагрузки между тренировками и недельными циклами незначительная. В летнее время одна из тренировок в недельном цикле целиком посвящена ОФП.

В ходе подготовки допускается увеличение количества упражнений за урок по личному усмотрению тренера или целесообразная адекватная замена одного-двух упражнений.

Программа общеподготовительных упражнений

Общеподготовительные упражнения играют в учебно-тренировочном процессе важную роль. В период полового созревания спортсменов (13-16 лет) общеподготовительные упражнения служат незаменимым средством, способствующим более активному развитию всех функциональных систем организма и физических качеств: скоростно-силовых, гибкости, ловкости и выносливости. И, что не менее важно, одновременно готовят сухожильно-связочный аппарат к максимальным нагрузкам в более зрелом возрасте. Известно, что сухожильно-связочный аппарат совершенствуется гораздо медленнее, нежели сила. Это одна из важных причин, согласно которой нежелательно форсированное развитие силы.

ОФП складывается из общеподготовительных упражнений, включаемых в разминку, в основную и заключительную части урока, особенно в ГНП. Однако больший ее объем планируется в отдельных занятиях с применением различных видов спорта.

Занятия любым видом спорта должны сопровождаться технически грамотным выполнением всех его приемов и действий.

Организация подготовки в летнее время

Летнее время - наиболее благоприятный период для организации хорошей разносторонней подготовки, особенно с привлечением средств легкой атлетики.

Легкоатлетические упражнения обладают широким диапазоном воздействия на развитие важнейших физических качеств. Для тяжелоатлетического же спорта существенное значение имеют скоростно-силовые упражнения.

С этой целью на летние месяцы составляют поурочные программы ОФП с преимущественным применением средств легкой атлетики.

Программа по ОФП на летние месяцы позволяет более концентрированно воздействовать на разностороннее развитие организма подростка по всем направлениям. Вместе с тем такая организация тренировочного процесса должна способствовать более успешному решению задач СФП в годичном цикле подготовки.

Легкоатлетическая подготовка осуществляется круглый год. Ее элементы должны присутствовать и в разминочной, и в заключительной частях каждого занятия. Освоение легкоатлетических упражнений и видов спорта надо начинать с грамотного показа и обучения рациональной технике.

Общеподготовительные упражнения (ОФП) в период полового созревания способствуют функционированию на более высоком уровне всех органов и систем организма спортсмена; развитию важнейших физических качеств: силы, быстроты, гибкости, ловкости и выносливости; подготовке опорно-двигательного аппарата к тем нагрузкам, которые тяжелоатлетам придется испытывать в будущем, на этапе высшего спортивного мастерства.

Распределение средств в многолетнем учебно-тренировочном процессе

Оптимальность повышения тренировочной нагрузки обеспечивается не только ростом параметров объема и интенсивности, но и изменением ее внутренней структуры, содержанием состава средств, которые, будучи организованы в систему, значительно повышают эффективность тренировочной нагрузки. Однако в существующей практике текущего и особенно перспективного планирования главное внимание уделяется в основном определению уровня объема и интенсивности тренировочного процесса. Это обстоятельство приводит к монотонности тренировок, снижению эмоциональной настроенности атлетов и нарушению рациональной структуры критериев нагрузки. Дело еще в том, что

технически грамотно поднимать штангу атлет может лишь в ограниченном количестве подходов в одном упражнении (6-8), при количестве повторений за подход - 1-6.

С учетом этого в системе многолетней подготовки предусматривают не только увеличение объема и интенсивности нагрузки, по и количества упражнений. На третий год подготовки все занимающиеся, как правило, выполняют III разряд, а затем преодолевают каждую ступеньку спортивной классификации в среднем через год.

Существуют стержневые упражнения, которые применяются в ходе всей многолетней подготовки. **Из рывковых упражнений** - это рывок классический, рывок в полуприсед, рывок в полуприсед из исходного положения гриф ниже и выше уровня КС, рывок в полуприсед с последующим приседанием со штангой вверху на прямых руках, тяга рывковая с помоста и из исходных положений гриф ниже и выше КС, тяга рывковая, затем рывок классический. **Из толчковых упражнений** - это толчок классический, подъем на грудь в полуприсед с помоста и из исходных положений гриф ниже КС, толчок от груди, штанга берется со стоек или из-за головы, тяга толчковая с помоста и из исходных положений гриф ниже и выше КС. На всех этапах применяются приседания со штангой на плечах и на груди, а также уход в сед из исходного положения гриф на плечах, хват рывковый.

Из дополнительных средств постоянно применяются приседания со штангой на плечах стоя на носках и приседания в «ножницах» со штангой между ногами в прямых руках; наклоны с отягощением на «козле», со штангой на плечах, стоя на прямых ногах и со штангой на плечах, сидя на стуле; жим рывковым хватом из-за головы с последующим приседанием со штангой вверху. Итого 26 упражнений.

Состав средств можно расширить за счет следующих упражнений:

1. Рывок классический, хват толчковый.
2. Рывок классический из исходного положения (и.п.) гриф выше КС + из и.п. гриф ниже КС + рывок классический.
3. Рывок в полуприсед, хват толчковый.
4. Тяга рывковая до коленей, стоя на подставке.
5. Тяга рывковая, хват обратный.
6. Подъем штанги на грудь из и.п. ноги прямые.
7. Подъем штанги на грудь, стоя на подставке.
8. Подъем штанги на грудь из и.п. гриф выше КС + из и.п. гриф ниже КС + с помоста (можно стоя на подставке).
9. Подъем на грудь в полуприсед средним (широким) хватом.
10. Тяга толчковая (ТТ) из и.п. гриф у КС + ТТ.
11. ТТ + из и.п. гриф н.к. + в.к.
12. ТТ из и.п. гриф в.к. + н.к. + ТТ.
13. ТТ с 4 остановками + медленное опускание + ТТ быстрая.
14. ТТ до КС, стоя на подставке.

- 15.ТТ до прямых ног, стоя на подставке.
- 16.ТТ, хват обратный.
- 17.Тяга одной рукой.
- 18.Приседание со штангой на груди медленное.
- 19.Сидя в разножке, штанга на плечах, разгибание ног в КС без выпрямления вверх.
- 20.Вставание со штангой на груди из полуприседа.
- 21.Вставание со штангой на плечах из полуприседа и т.д.

В ходе подготовки спортсменов II и I разрядов одной из важнейших задач является прочное овладение техникой классического рывка и толчка, т.е. целостным выполнением упражнений. Не надо обольщаться более быстрыми темпами роста результатов за счет форсированного развития силы в ущерб техническому мастерству. В связи с этим на данном этапе подготовки объем нагрузки в классических упражнениях составляет за годичный цикл в среднем 18% КПШ, что в 2 раза больше, чем у КМС, и в 3 раза больше, чем на этапе высшего спортивного мастерства. В эти же годы в программах не планируют классический рывок и толчок из различных исходных положений с учетом того, что выполнение этих упражнений по частям (фазам) хорошо освоено в ГНП. Совершенствование техники классических упражнений осуществляется в основном за счет подъема штанги в полуприсед с помоста, стоя на подставке и из различных исходных положений, это относится и к тягам.

В ходе многолетнего тренировочного процесса должно происходить нарастание не только количественных, но и качественных параметров нагрузки. Важным фактором повышения эффективности (напряженности) тренировок служат комбинированные упражнения (КОУ) и различные режимы мышечной деятельности (РРМД).

Нарастание объема и интенсивности тренировочной нагрузки в многолетней динамике сопровождается не только увеличением количества упражнений и их сложностью, но и ростом суммарного количества упражнений (с учетом всех тренировок за год) и роста количества тренировок по годам.

Несмотря на кажущееся многообразие, круг средств специальной силовой подготовки довольно ограничен. По существу начинающие и квалифицированные спортсмены применяют одни и те же средства, разница лишь в объеме и интенсивности их выполнения. Это, во-первых, приводит к однообразию занятий, во-вторых, организм адаптируется к ставшему привычным раздражителю и не отвечает на него теми приспособительными перестройками, на которые рассчитывает спортсмен. Как правило, упражнения подбираются просто «на силу» и носят общеразвивающий характер. В последние годы объем нагрузки заметно возрос. Однако нельзя согласиться с положением, когда увеличение объема тренировочной работы рассматривается как единственная или в лучшем случае наиболее доступная возможность повышения эффективности подготовки спортсменов. Систематическое расширение и смена состава средств постоянно освежает эмоциональную окраску и, следовательно, увеличивает эффективность тренировочного процесса.

В ГНП ставится задача овладения азами техники подъема штанги главным образом по фазам. Начиная с III и особенно II разряда решается вопрос совершенствования техники рывка и толчка в целостном исполнении, с тем, чтобы ко времени достижения результатов КМС и МС тяжелоатлеты в совершенстве овладели современной рациональной техникой подъема штанги. Не исключено, что отдельные спортсмены овладеют грамотной техникой на более ранней стадии подготовки, и тем не менее это обстоятельство не изменяет сути задачи, поставленной на рассматриваемом этапе подготовки.

Примерные величины тренировочных нагрузок по годам

Группы	Начальной подготовки			Учебно-тренировочные			
	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения	
Показатели							
Спортивная подготовка	-	-	3 юн. разряд	2 юн. разряд	1 юн. разряд	III разряд	
Количество тренировочных дней и занятий	Количество трен. дней и занятий должно обеспечивать выполнение программы по часам, по тренировочным показателям и по спортивной квалификации						
Объем, кол-во подъемов штанги (КПШ)*	2000-3000	3000-4000	4000-5000	6000-7000	7000-9000	9000-11000	
КПШ в рывковых и толчковых упр. Вес (90-100%)**	100-200		200-400		300-500		
Интенсивность в рывковых и толчковых упражнениях в %	60 - 70	60 - 70	60 - 70	60 - 70	65-75	73-77	
Количество соревнований	2-3	2-3	3-4	3-4	4	5	

* В КПШ по группам начальной подготовки учитывается вес штанги не менее 50% (в подводящих, рывковых и толчковых упражнениях), в остальных группах – не менее 60%.

** Учитывается отдельный подсчет подъемов на грудь и от груди

4. Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы.

Учебный материал представлен по видам подготовки: технико-тактической, физической, психологической, методической и соревновательной. В технико-тактической подготовке предусматривается изучение техники тяжелоатлетических упражнений, а также рассматриваются варианты ведения тактической борьбы на помосте в зависимости от реально складывающейся ситуации на соревнованиях, рассматриваются наиболее показательные моменты соревновательной борьбы ведущих тяжелоатлетов прошлого и современного этапов развития тяжелоатлетического спорта посредством анализа видеоматериалов и протоколов соревнований.

Физическая подготовка делится на общую и специальную. Специальная физическая подготовка представлена средствами, принадлежащими тяжелоатлетическому спорту, общая - средствами других видов деятельности. Психологическая подготовка базируется на развитии волевых и нравственных качеств. Методическая подготовка содержит учебные материалы по теории и методике тяжелой атлетики и судейской практике. Раздел рекреации представлен материалами по восстановительным мероприятиям.

В нормативной части излагаются параметры зачетных требований по основным разделам подготовки по годам обучения, учебный план и планы-графики расчета учебных часов по годам обучения.

Для достижения физического и нравственного совершенства необходимо решить следующие задачи: образовательные, воспитательные и оздоровительные. Образовательные задачи состоят из усвоения теоретических и методических основ тяжелой атлетики, овладения двигательной культурой рывка и толчка штанги, основными принципами подготовки к соревнованиям.

Решение воспитательных задач предусматривает воспитание нравственных и волевых качеств. Оздоровительные задачи позволяют контролировать развитие форм и функций организма, сохранять и укреплять здоровье на основе использования восстановительных и медицинских мероприятий.

На теоретических занятиях занимающиеся тяжелой атлетикой овладевают знаниями по истории вида спорта, способами наблюдения и другими необходимыми профессиональными навыками, осваивают методические основы планирования, методов обучения, анализа критериев и параметров тренировочных нагрузок.

Занятия подразделяются на учебные, учебно-тренировочные, контрольные и модельные, рекреационные, а соревнования - на основные, отборочные и контрольные.

На учебных занятиях изучают различные элементы техники и тактической борьбы, исправляют ошибки, закрепляют знакомые двигательные действия, знакомятся с новыми упражнениями. В тренировочных занятиях многократно повторяют хорошо освоенные элементы техники тяжелоатлетических упражнений, совершенствуют их в условиях различного объема и интенсивности тренировочных нагрузок.

Учебно-тренировочные занятия представляют собой тип занятий, объединяющий учебные и тренировочные занятия. В них осваивают новый учебный материал и закрепляют пройденный.

Контрольные занятия проводятся с конкретной задачей проверки оценки уровня подготовленности тяжелоатлетов по разделам подготовки технической, тактической, физической и морально-волевой.

Модельные занятия предусматривают соответствие содержания занятий с программой предстоящих соревнований, их регламентом и контингентом участников.

Занятия по воспитанию физических и психических качеств состоят из занятий по тяжелой атлетике и другим видам спорта. Из тяжелой атлетики используются тренировочные и контрольные занятия, из других видов - круговая тренировка, тренировочные и другие типы занятий.

Рекреационные занятия характеризуются малыми объемами, низкой интенсивностью, а также эмоциональной разгрузкой. Практикуются также прогулки по лесу (парку), бальнеологические процедуры, применение массажа, душа, ванн, использование бассейна, помещения для гигиенического сна, музыка и др.

На практических занятиях решаются вопросы обучения двигательным действиям и воспитанию необходимых физических качеств. В данном случае важное значение имеет разминка, включающая различные упражнения - для разных групп мышц, акробатические элементы, бег, прыжки и имитационные упражнения техники рывка и толчка с металлической палкой.

Культура поведения, доброжелательность старших по отношению к младшим, примеры трудолюбия, скромности и честности играют большую роль в спортивной биографии занимающихся тяжелой атлетикой. Равные права и единые требования к спортсменам облегчают построение педагогического обучения и повышают его эффективность.

Ознакомление с двигательным действием должно происходить в соответствии с принципом сознательности и активности с помощью рассказа, объяснения, демонстрации и практического опробования (в целом или по частям), что позволяет выделить и использовать имеющиеся в двигательном опыте тяжелоатлета готовые элементы и подсистемы координации, которые должны служить предпосылкой для построения движения.

Обучение двигательным действиям представляет собой процесс познания процесса системы движений, входящих в состав конкретного действия, и закономерности связей между ними. Это относится как к форме, так и к содержанию двигательных действий

Классификация видов обучения

№п/п	Вид обучения	Действия тренера и спортсмена
1.	Сообщающий	1. Тренер сообщает учебную информацию 2. Спортсмен слушает, воспринимает, копирует способ действия, выполняет учебное задание
2.	Программированный	1. Тренер предлагает программу, расчлененный учебный материал по дозам (шагам) 2. Контроль тренера и самоконтроль тяжелоатлета. Атлет усваивает учебную информацию последовательно, по частям
3.	Проблемный	1. Тренер ставит проблему, выделяет ее основные части 2. Тренер заинтересовывает (вскрывает противоречие), тяжелоатлет формирует побудительные стимулы к решению проблемы 3. Тяжелоатлет осознает, понимает проблемную

		ситуацию, осуществляет поиск ответа, обеспечивает процесс разрешения проблемы, получает результат, усваивает знания, вырабатывает способ их приобретения
4.	Игровой	1. Присвоение ролей субъектов обучения, игровой эксперимент, результат, обсуждение, выводы
5.	Самостоятельный	1. Тяжелоатлет находит, осознает, творчески преобразовывает, усваивает, применяет, вырабатывает способы формирования умений, использует знания, умения и навыки в практике

На этапе первоначального обучения двигательному действию ведущими методами являются расчлененное разучивание его отдельных частей и применение систем подводящих упражнений. Целостное воспроизведение движения играет ведущую роль по мере того, как спортсмен овладевает его частями.

На этапе детализированного разучивания применяются формы словесных методов в определенной логической последовательности: разбор, анализ, самоотчет. С целью углубленного осмысления действия используются формы зрительной и двигательной наглядности.

В дальнейшем происходит переход ведущей роли управления движениями к двигательному анализатору и связанное с этим «сужение ведущей афферентации», что затем позволяет исключить зрительный контроль над движением.

5. Список литературы

1. *Воробьев А.Н.* Тяжелая атлетика: Очерки по физиологии и спортивной тренировке. - 2-е изд. - М.: Физкультура и спорт, 1977.-254с.
2. *Верхошанский Ю.В.* Закономерности процесса становления спортивного матерства // Теория и практика физической культуры. 1966.-№11.-С. 18-21.
3. *Верхошанский Ю.В.* Основы специальной силовой подготовки в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1970. - 264 с.
4. *Горулев П. С., Румянцева Э.Р.* Женская тяжелая атлетика: проблемы и перспективы: Учебное пособие. - М.: Теория и практика физической культуры», 2004. - 199 с.
5. *Дворкил Л. С.* Юный тяжелоатлет. - М.: Физкультура и спорт, 1982.-160с.
6. *Лукашев А.А.* Анализ выполнения техники рывка тяжелоатлетами высокой квалификации: Автореф. дис.... канд. пед. наук. - М., 1972. - 35 с.
7. *Медведев А. С.* Система многолетней тренировки в тяжелой атлетике: Учебное пособие для тренеров. - М.: Физкультура и спорт, 1986.-272 с.
8. *Медведев А.С., Скотников В.Ф., Смирнов В.Е., Денискин В.Н.* Объем и интенсивность тренировочной нагрузки в основных группах упражнений у сильнейших тяжелоатлетов мира в зависимости от массы тела и этапа подготовки: Учебное пособие для спортсменов и тренеров, слушателей ВШТ, ФПК, аспирантов и студентов, обучающихся по программе бакалавра и магистра. - М., 1996. - 59 с.
9. *Роман Р. А.* Тренировка тяжелоатлета. - 2-е изд., перераб., доп. -М.: Физкультура и спорт, 1986. - 175 с.
10. Типовое положение о школах высшего спортивного мастерства (ШВСМ) / Комитет по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР; Главное спортивно-методическое управление. - М., 1976.-41с.
11. Тяжелая атлетика: Поурочная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. - М.: Физкультура и спорт, 1985. - 600 с.
12. Тяжелая атлетика: Учебник для ин-тов физ. культ.- 4-е изд., пере-раб. и доп. / Под ред. А.Н. Воробьева. - М.: Физкультура и спорт, 1988. -238с.
13. Тяжелая атлетика: Программа для спортивных школ молодежи.-М., 1964.-34с.
14. Тяжелая атлетика: Программа и методические рекомендации для отделений тяжелой атлетики общеобразовательных школ-интернатов спортивного профиля. - М., 1977. - 71 с.
15. Тяжелая атлетика: Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. - М., 1977. - 62 с.
16. *Филин В.П.* Воспитание физических качеств у юных спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1974. - 252 с.
17. *Фролов В.И.* Анализ координационной структуры соревновательных и специально-вспомогательных тяжелоатлетических упражнений: Автореф. дис. . канд. пед. наук. - М., 1976. - 29 с.
18. *Фролов В.И., Лукашев А.А.* Сравнительный анализ техники рывка и подъема штанги на грудь для толчка. Тяжелая атлетика. Ежегодник-78. - М.: Физкультура и спорт, 1978. - С. 26-28.
19. *Черняк А.В.* Нормативы ОФП в тяжелой атлетике // Теория и практика физической культуры. - 1967. - № 8. - С. 38.

6. Приложения

Вопросы по теории физической культуры и спорта для экзамена по теоретической подготовке

Возраст 8-10 лет.

1. Какой из этих видов спорта является игровым?
А) футбол б) лыжные гонки в) легкая атлетика
2. В какой игре используется самый легкий мяч?
А) в волейболе б) в футболе в) в настольном теннисе
3. Когда не желательно принимать пищу?
А) за 2-2,5 часа до тренировки б) непосредственно перед тренировкой
в) через 30-40 минут после тренировки
4. В какой части занятия проводится разминка?
А) подготовительной б) основной в) заключительной
5. К чему приводит отсутствие разминки?
А) к экономии сил б) к травмам в) к улучшению спортивного результата
6. Какой мяч самый тяжелый?
А) волейбольный б) футбольный в) баскетбольный
7. Какую осанку можно считать правильной, если стоя у стены вы касаетесь:
А) затылком, ягодицами, пятками б) затылком, лопатками, ягодицами, пятками
в) лопатками, ягодицами, пятками
8. С чего следует начинать закаливание?
А) с обливания холодной водой б) с обливания прохладной водой
в) с обливания водой, имеющей температуру тела
9. Назовите показатель пульса в покое у здорового нетренированного человека в одну минуту.
А) 60-80 ударов б) 80-100 ударов в) 100-120 ударов
10. Чего нельзя делать при носовом кровотечении?
А) накладывать холод на переносицу б) сморкаться, крутить головой
в) наклонять голову назад
11. Утренняя гимнастика это:
А) улучшение гибкости б) разминка перед соревнованиями в) физические упражнения,
способствующие постепенному переходу от сна к бодрствованию
12. К подвижным играм относятся:
А) баскетбол б) перестрелка в) пионербол
13. Какие упражнения развивают физическое качество - выносливость?
А) бег 100м. б) бег 200м. в) бег 3000м.
14. Какие упражнения развивают физическое качество-быстроту?
А) метание б) бег на короткие дистанции в) прыжки
15. Какой вид спорта наиболее развивает физическое качество – гибкость?
А) легкая атлетика б) гимнастика в) борьба
16. Какой вид спорта называют «Королевой спорта»?
А) тяжелую атлетику б) гимнастику в) легкую атлетику
17. Где праздновались древнегреческие Олимпийские игры?
А) у горы Олимп б) в Олимпии в) в Афинах
18. Назовите олимпийский девиз.
А) смелее, лучше, дружнее б) быстрее, выше, сильнее в) дальше, скорее, больше
19. Как называется человек, следящий за соблюдением правил соревнований?

А) тренер б) мастер в) судья

20. Что из перечисленного не является спортивным сооружением?

А) манеж б) корт в) сцена

**Вопросы по теории физической культуры и спорта для экзамена
по теоретической подготовке
Возраст 11-14 лет.**

1. Где впервые проводились современные Олимпийские игры?

а) во Франции б) в Греции в) в Англии

2. Назовите цели олимпийского движения

А) развитие физических качеств, объединение молодежи, создание мирового движения доброй воли и сплоченного мира б) развитие экономики стран
в) пропаганда здорового образа жизни

3. 16. Какой вид спорта называют «Королевой спорта»?

А) тяжелую атлетику б) гимнастику в) легкую атлетику

4. Как называют бегуна на средние дистанции?

А) спринтер б) стайер в) марафонец

5. В каком виде спорта используется овальный мяч?

А) водное поло б) регби в) мотобол

6. К какому виду спорта относится термин «баттерфляй»?

А) борьба б) русская лапта в) плавание

7. Как называется хоккейный клуб г. Омска?

А) «Вымпел» б) «Авангард» в) «Спартак»

8. Какой спортивный инвентарь необходим для игры в русскую лапту?

А) ракетка и мяч б) ракетка и волан в) бита и мяч

9. Признаки утомления у спортсменов:

А) покраснение лица, отдышка, обильное потоотделение, сердцебиение

б) кашель, слезоточивость, головокружение

10. Что такое допинг контроль?

А) проверка спортсменов на применение запрещенных лекарственных средств и методов стимуляции работоспособности б) проверка спортсменов на никотиновую зависимость

11. Что измеряет пульсометрия?

А) артериальное давление б) частоту сердечных сокращений в) частоту дыхания

12. Что такое профилактика заболеваний?

А) лечение заболевания б) симптомы заболевания в) предупреждение заболевания

13. Здоровый образ жизни подразумевает:

А) обильное употребление пищи, отдых, сон, развлечения б) режим труда и отдыха, занятия спортом, закаливание, рациональный режим сна и питания, отказ от вредных привычек

14. Для чего спортсмену необходимо вести дневник самоконтроля?

А) чтобы фиксировать интересные спортивные события б) чтобы фиксировать свое самочувствие, показатели своего физического развития, объем выполненной нагрузки в) чтобы записывать домашние задания тренера

15. Что необходимо делать для оказания первой помощи при ушибах?

А) смазать вазелином, приложить холод, сделать тугую повязку б) приложить тепло, растереть

16. Что необходимо делать для оказания первой помощи при отморожении конечностей?

А) наложить повязку, дать горячее питье б) отогревать конечности осторожным растиранием, массажем, либо в теплой воде

17. Что такое физическая культура?

А) урок физической культуры б) часть общей культуры общества в) процесс физического совершенствования человека

18. Что означает понятие рациональное питание?

А) правила поведения при приеме пищи б) правильное распределение объема пищи в течении дня

19. В каком виде спорта был Чемпионом мира Анатолий Карпов?

А) в лыжных гонках б) в шахматах в) в легкой атлетике

20. Назовите символ Олимпиады 1980 года в Москве

А) белый чебурашка б) бурый мишка в) серый заяц

Вопросы по теории физической культуры и спорта для экзамена по теоретической подготовке

Возраст 15-18 лет.

1. Одной из сторон человеческой культуры, специфика которой заключается в оптимизации природных свойств человека, является:

А) физическое развитие б) физическая культура в) физическое воспитание

2. Физическими упражнениями называются:

А) двигательные действия, с помощью которых развиваются физические качества б) двигательные действия дозируемые по величине нагрузки и продолжительности выполнения в) двигательные действия, укрепляющие здоровье

3. Кто был Чемпионом Олимпийских игр 776 года н.э.?

А) Геракл б) Корибос в) Зевс

4. Кто такие элладники?

А) победители Олимпиад б) судьи и распорядители древних Олимпийских игр в) жители Эллады

5. В каком году был создан МОК? (Международный олимпийский комитет)

А) в 1885г. б) в 1890г. в) в 1894г.

6. В каком виде спорта стал Олимпийским Чемпионом омский спортсмен Алексей Тищенко?

А) борьба б) тяжелая атлетика в) бокс

7. Как называется свод законов олимпийского движения?

А) Конституция б) Хартия в) Устав

8. Что не относится к физическим качествам?

А) быстрота б) гибкость в) вес г) сила д) выносливость

9. Что способствует развитию общей выносливости.

А) физическая нагрузка максимальной интенсивности за короткий промежуток времени

б) физическая нагрузка умеренной интенсивности продолжительное время

10. В каком виде спорта Александр Карелин стал Олимпийским чемпионом?

А) бокс б) плавание в) борьба г) гимнастика

11. Профилактика нарушения осанки осуществляется с помощью:

А) скоростно-силовых упражнений б) упражнений на гибкость в) силовых упражнений

12. Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, т.к.:

А) позволяет избежать стрессовых ситуаций б) обеспечивает ритмичность работы организма в) позволяет правильно планировать дела в течении дня

13. Физическая подготовленность характеризуется:

А) высокой устойчивостью организма к заболеваниям и воздействию неблагоприятных факторов внешней среды б) хорошим развитием функциональных систем организма в) уровню работоспособности и запасом двигательных умений и навыков

14. Этапы закаливания водой:

А) обтирание, обливание душ, купание б) обливание, обтирание, купание в) душ, обтирание, обливание, купание

15. Питательные вещества, необходимые организму для жизнедеятельности и занятий спортом:

А) белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные соли, вода

Б) белки, жиры, углеводы, вода в) белки, жиры, углеводы, витамины, вода

16. Что является основными составляющими здорового образа жизни?

А) рациональное использование свободного времени, организация сна, режим питания, контроль врачей б) режим учебы и отдыха, организация сна и двигательной активности, режим питания, выполнение норм гигиены, закаливание, отказ от вредных привычек в) режим труда и отдыха, режим сна, занятия спортом, полноценное питание

17. Цель разминки при занятиях спортом:

А) обеспечить физическую подготовку организма к предстоящим двигательным действиям б) обеспечить психологическую подготовку к предстоящим двигательным действиям в) обеспечить функциональную подготовку организма к предстоящим двигательным действиям, вовлекая в работу все мышечные группы и связки

18. Назовите показатель пульса в покое у здорового нетренированного человека в одну минуту.

А) 60-80 ударов б) 80-100 ударов в) 100-120 ударов

19. Упражнения на развитие гибкости выполняются:

А) до появления утомления б) до увеличения амплитуды движения в) до появления болевых ощущений

20. Что необходимо делать для оказания первой помощи при ранах?

А) наложить давящую повязку, дать обезболивающее, вызвать врача б) промыть рану, обработать дезинфицирующим средством, наложить стерильную повязку, вызвать врача

Вопросы по теории вида спорта для теоретического зачета контрольно-переводных нормативов (ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА)

8-10 лет

21. Что не подлежит измерению перед соревнованиями по тяжелой атлетике?

А) вес спортсмена б) поясной ремень в) рост спортсмена

22. Участник соревнований имеет право выступать:

А) в одной весовой категории б) в двух весовых категориях

23. Чем пользуются в тяжелой атлетике для смазки рук и бедер?

А) мазью б) магниезией в) жидкостью

24. Выполнение каждого упражнения считается законченным если:

А) штанга поднята на прямые руки б) штанга поднята на прямые руки и зафиксирована в) штанга поднята на согнутые руки

25. Упражнение считается выполненным если:

А) оно выполнено в пределах помоста б) штанга сошла с помоста в) участник сошел с помоста

11-14 лет

21. Если участник соревнований прошел жеребьевку и не взвесился, он считается:

А) принявшим участие в соревнованиях и получает нулевую оценку б) не принявшим участие в соревновании

22. Поясной ремень должен быть шириной:

А) не более 20см. б) не более 15см. в) не более 10см.

23. Правильность выполнения упражнения определяется:

а) старшим судьей б) боковыми судьями в) большинством судей

24. При равенстве результата у двух и более участников победа присуждается:

А) спортсмену, имеющему больший собственный вес б) спортсмену, имеющему меньший собственный вес

25. Сколько подходов на каждое упражнение дается всем участникам соревнования?

а) 1 б) 2 в) 3

15-18 лет

- 21. При фиксации штанги носки ног должны быть расположены:**
А) уступом, правая впереди б) уступом, левая впереди в) на одной линии, параллельно грифу штанги
- 22. Сколько минут дается участнику соревнований на подготовку и выполнение упражнения в первом подходе?**
А) 1 мин. б) 2 мин. в) 3 мин.
- 23. Сигнал какого цвета подается при неправильно выполненной попытке?**
А) белый б) желтый в) красный
- 24. Подходом считается всякое законченное и не законченное упражнение при выполнении которого штанга поднята:**
А) выше коленей б) выше бедер в) выше пояса
- 25. Вес штанги во всех соревнованиях должен быть кратным:**
а) 1 кг. б) 5 кг. в) 2,5 кг.

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ (ЮНОШИ)

№ п/п	Контроль-ные упраж.	Баллы	ВОЗРАСТ УЧАЩИХСЯ									
			7	8	9	10	11	12	13	14	15	
1.	Бег 30 м/сек	5	5,8 и мен.	5,6 и мен.	5,4 и мен.	5,6 и мен.	5,3 и мен.	5,0 и мен.	4,7 и мен.	4,4 и мен.	4,2 и мен.	
		4	6,2-7,0	5,8-6,7	5,5-6,5	5,7-6,1	5,4-5,8	5,1-5,5	4,8-5,2	4,5-4,9	4,3-4,7	
		3	7,1-7,6	6,8-7,0	6,7-6,9	6,2-6,6	5,9-6,3	5,6-6,0	5,3-5,7	5,0-5,4	4,8-5,2	
		2	7,7-7,9	6,9-7,3	7,0-7,1	6,7-7,1	6,4-6,8	6,1-6,5	5,8-6,2	5,5-5,9	5,3-5,7	
		1	8,0 и бол.	7,5 и бол.	7,2 и бол.	7,2 и бол.	6,8 и бол.	6,6 и бол.	6,3 и бол.	6,0 и бол.	6,6 и бол.	
2.	Челночный бег 3x10м/сек	5	9,9 и мен.	9,1 и мен.	8,8 и мен.	8,0 и мен.	7,7 и мен.	7,5 и мен.	7,1 и мен.	6,9 и мен.	6,7 и мен.	
		4	10,1-10,5	9,3-9,5	9,0-9,4	8,1-8,6	7,8-8,2	7,6-8,0	7,2-7,7	7,0-7,5	6,8-7,2	
		3	10,6-10,9	9,6-9,9	9,5-9,8	8,7-9,2	8,3-8,7	8,1-8,5	7,8-8,3	7,6-8,1	7,3-7,7	
		2	11,0-11,3	10,0-10,3	9,9-10,1	9,3-9,8	8,8-9,2	8,6-9,0	8,4-8,9	8,2-8,7	7,8-8,2	
		1	11,4 и бол.	10,4 и бол.	10,2 и бол.	9,9 и бол.	9,3 и бол.	9,1 и бол.	9,0 и бол.	8,8 и бол.	8,3 и бол.	
3.	Прыжок в длину с места (см.)	5	136-155	146-165	151-175	161-185	181-195	181-200	191-205	196-210	206-220	
		4	116-135	126-145	131-150	141-160	161-180	166-180	171-190	181-195	191-205	
		3	100-115	110-125	120-130	130-140	140-160	145-165	150-170	160-180	175-190	
		2	85-99	94-109	100-119	110-129	120-139	130-144	135-149	154-159	160-174	
		1	84 и мен.	93 и мен.	99 и мен.	109 и мен.	119 и мен.	129 и мен.	134 и мен.	153 и мен.	159 и мен.	
4.	6-минутный бег	5	1100 и бол	1150 и бол	1250 и бол	1281 и бол	1351 и бол	1421 и бол	1481 и бол	1561 и бол	1621 и бол	
		4	890-1099	921-1149	1101-1249	1171-1280	1231-1350	1301-1420	1341-1480	1411-1560	1471-1620	
		3	786-889	801-920	971-1100	1061-1170	1101-1230	1141-1300	1201-1340	1261-1410	1321-1470	
		2	701-785	751-800	801-970	941-1060	961-1100	1021-1140	1061-1200	1111-1260	1171-1320	
		1	700 и мен	750 и мен	800 и мен	940 и мен	980 и мен	1020 и м.	1060 и м.	1110 и м.	1170 и мен	
5.	Наклон вперед из положения сидя, см	5	9	7,5	7,5	8 и бол.	10 и бол.	10 и бол.	10 и бол.	10-12	12 и бол	
		4	7-8	5,5-6,5	5,5-6,5	6-7	7-9	7-9	7-9	8-10	9-10	
		3	4-6	3,5-4,5	3,5-4,5	4-5	5-6	5-6	5-6	6-8	7-8	
		2	2-3	2-3	2-3	2-3	3-4,5	3-4,5	3-4,5	4-5	5-6	
		1	1	1	1	1	2	2	2	3	4,0	
6.	Подтягивание на перекладине	5	5	5	6	11	13	15	18	21	25	
		4	4	4	4-5	8-10	9-12	11-14	13-17	15-20	19-24	
		3	3	3	3	5-7	5-8	7-10	8-12	9-14	11-18	
		2	2	2	2-4	2-4	2-4	3-6	3-7	3-8	4-10	

	1	1	1	1	1	1-0	1-0	2-0	2-0	2-0	2-0	3-0
7. Прыжок вверх с места, см	5 4 3 2 1	26 и бол. 21-25 15-20 10-14 9 и мен.	28 и бол. 24-27 18-23 14-17 13 и мен.	31 и бол. 27-30 21-26 17-20 16 и мен.	37 и бол. 31-36 25-30 20-24 19 и мен.	42 и бол. 37-42 31-36 25-30 24 и мен.	48 и бол. 41-47 34-40 28-33 27 и мен.	53 и бол. 46-52 39-45 33-38 32 и мен.	57 и бол. 50-56 43-49 37-42 36 и мен.	60 и бол. 53-59 46-52 40-45 39 и мен		
8. Бросок набивного мяча из-за головы вперед 2кг. 9-15 лет сидя 1кг. 7-8 лет стоя	5 4 3 2 1	531 и бол. 501-530 471-500 431-470 430 и мен.	581 и бол. 551-580 521-550 481-520 480 и мен.	296 и б 261 – 295 231-260 201-230 200 и м	366 и бол. 316-365 261-315 211-260 210 и мен.	396 и бол. 351-395 306-350 261-305 260 мен.	436 и бол. 391-435 346-390 301-346 300 и мен.	486 и бол. 436-485 385-435 336-385 335 и мен.	536 и бол. 486-535 436-485 386-435 385 и мен.	586 и бол 536-585 486-535 436-485 435 и мен		
Переводной балл	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ (ДЕВОЧКИ, ДЕВУШКИ)

№ п/п	Контрольные упражнения	Баллы	ВОЗРАСТ УЧАЩИХСЯ											
			7	8	9	10	11	12	13	14	15			
1.	Бег 30 м/сек	5	5,8 и мен.	5,6 и мен.	5,3 и мен.	5,8 и мен.	5,6 и мен.	5,3 и мен.	5,0 и мен.	4,8 и мен.	4,5 и мен.			
		4	6,6-5,9	5,9-5,7	5,9-5,4	5,9-6,3	5,7-6,1	5,4-5,8	5,1-5,5	4,9-5,3	4,6-5,0			
		3	7,1-6,7	6,7-6,0	6,4-6,0	6,4-6,8	6,2-6,6	5,9-6,3	5,6-6,0	5,4-5,8	5,1-5,5			
		2	7,5-7,0	7,2-6,8	6,9-6,5	6,9-7,3	6,7-7,1	6,4-6,8	6,1-6,5	5,9-6,3	5,6-6,0			
		1	7,6 и бол.	7,3 и бол.	7,0 и бол.	7,4 и бол.	7,2 и бол.	6,9 и бол.	6,6 и бол.	6,4 и бол.	6,1 и бол.			
2.	Челночный бег 3x10м/сек	5	10,2 и мен.	9,7 и мен.	9,3 и мен.	8,6 и мен.	8,5 и мен.	8,3 и мен.	8,3 и мен.	8,0 и мен.	7,7 и мен.			
		4	10,5-10,3	10,1-9,8	9,6-9,4	8,8-9,0	8,7-8,9	8,4-8,6	8,4-8,6	8,2-8,4	7,8-8,0			
		3	10,9-10,6	10,7-10,2	10,1-9,7	9,1-9,4	9,0-9,4	8,7-8,9	8,7-8,9	8,5-8,7	8,1-8,3			
		2	11,6-11,0	11,1-10,8	10,7-10,2	9,6-9,8	9,5-9,6	9,0-9,2	9,0-9,2	8,8-8,9	8,4-8,5			
		1	11,7 и бол.	11,2 и бол.	10,8 и бол.	9,9 и бол.	9,7 и бол.	9,3 и бол.	9,3 и бол.	9,0 и бол.	8,6 и бол.			
3.	Прыжок в длину с места	5	131-150	141-155	151-160	156-170	176-185	176-190	181-200	181-200	186-205			
		4	11-130	126-140	136-150	141-155	151-175	156-175	161-180	161-180	166-185			
		3	85-110	90-125	110-135	120-140	130-150	135-155	140-160	140-160	145-160			
		2	70-84	73-89	95-109	110-119	110-129	115-134	125-139	125-139	130-144			
		1	69 и мен.	72 и мен.	94 и мен.	99 и мен.	109 и мен.	114 и мен.	124 и мен.	124 и мен.	129 и мен.			
4.	6-минутный бег (м.)	5	900 и бол.	950 и бол.	1000 и бол.	1241 и бол.	1281 и бол.	1321 и бол.	1401 и бол.	1461 и бол.	1521 и бол.			
		4	701-899	771-949	801-999	1141-1240	1181-1280	1221-1320	1301-1400	1361-1460	1421-1520			
		3	601-700	651-770	701-800	1041-1140	1081-1180	1121-1220	1201-1300	1261-1360	1321-1420			
		2	501-600	551-650	601-700	941-1040	981-1080	1021-1120	1101-1200	1161-1260	1221-1320			
		1	500 и мен.	550 и мен.	600 и мен.	940 и мен.	980 и мен.	1020 и м.	1100 и м.	1100 и м.	1100 и м.			
5.	Наклон вперед из положения сидя, см	5	12,5 и бол.	11,5	13,0	14,0 и бол.	15,0 и бол.	16,0 и бол.	18,0 и бол.	20	20			
		4	10-11	8-10	10-12	11-13	12-14	13-15	15-17	16-19	16-19			
		3	6-9	5-7	6-9	8-10	9-11	10-12	11-14	12-15	12-15			
		2	3-5	3-4	3-5	4-7	5-8	6-9	7-10	8-11	8-11			
		1	2 и мен.	2 и мен.	2 и мен.	3 и мен.	4 и мен.	5 и мен.	6 и мен.	7	7			
6.	Подтягивание на перекладине	5	12 и бол.	14 и бол.	16 и бол.	18 и бол.	19 и бол.	20 и бол.	19 и бол.	17 и бол.	19 и бол.			
		4	9-11	11-13	13-15	14-17	15-18	15-19	15-18	14-16	15-18			
		3	6-8	8-10	8-12	9-13	9-14	9-14	9-14	9-13	9-14			

		2	3-5	4-7	4-7	5-8	5-8	5-8	6-8	6-8	6-8
		1	2 и мен.	3 и мен.	3 и мен.	4 и мен.	4 и мен.	4 и мен.	5 и мен.	5 и мен.	5 и мен.
7.	Прыжок вверх с места, см	5 4 3 2 1	21 и бол. 17-20 13-16 9-12 8 и мен.	23 и бол. 19-22 15-18 11-14 10 и мен.	25 и бол. 21-24 17-20 13-16 12 и мен.	22-24 19-21 15-18 14 и мен.	28 и бол. 24-27 21-23 17-20 16 и мен.	31 и бол. 27-30 23-26 19-22 18 и мен.	36 и бол. 31-35 26-30 22-25 21 и мен.	40 и бол. 35-39 30-34 26-29 25 и мен.	44 и бол. 39-43 34-38 30-33 22 и мен.
8.	Бросок набивного мяча из-за головы вперед 2кг. 9-15 лет сидя 1кг. 7-8 лет стоя	5 4 3 2 1	431 и бол. 401-430 371-400 341-370 340 и мен.	481 и бол. 451-480 421-450 391-420 390 и мен.	200 и бол. 170-199 140-169 111-139 110 и мен.	230 и бол. 190-229 160-189 141-159 140 и мен.	250 и бол. 221-249 190-220 161-189 160 и мен.	271 и бол. 241-270 211-240 181-210 180 и мен.	301 и бол. 271-300 241-270 211-240 210 мен.	361 и бол. 321-360 281-320 241-280 240 и мен.	391 и бол. 351-390 311-350 271-310 270 и мен.
	Переводной балл		24	24	24	24	24	24	24	24	24

№	Контрольные упражнения по СФП в % от веса тела	Оценка	ВОЗРАСТ УЧАЩИХСЯ										
			11	12	13	14	15	16	17				
5	Рывок классический	3	30	35	40	50	60	70	80	90	100	110	120
		4	35	40	45	55	65	75	85	95	105	115	120
		5	40	45	50	60	70	80	90	100	110	120	130
6	Толчок классический	3	50	60	70	80	90	100	110	120	130	140	150
		4	55	65	75	85	95	105	115	125	135	145	155
		5	60	70	80	90	100	110	120	130	140	150	160
7	Жим штанги стоя	3	30	30	30	35	40	45	50	55	60	65	70
		4	35	35	35	40	45	50	55	60	65	70	75
		5	40	40	40	45	50	55	60	65	70	75	80
8	Приседание со штангой на плечах	3	60	80	90	100	110	120	130	140	150	160	170
		4	65	85	95	105	115	125	135	145	155	165	175
		5	70	90	100	110	120	130	140	150	160	170	180
9	Становая тяга кг.	3	66	74	89	97	112	123	132	141	150	159	168
		4	68	76	91	99	114	125	136	145	154	163	172
		5	70	78	93	101	116	127	138	147	156	165	174
Переводной балл			27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	

11-13 лет:

- 1 весовая категория 29-47кг.
- 2 весовая категория 53-66кг.
- 3 весовая категория свыше 73кг.

Для приседаний со штангой, тяга, становых наклонах и жимовых упражнений вес штанги составляет:

- 12-14лет - 70% от веса тела
- 15-17лет - 60-90% от веса тела

14-16 лет:

- 1 весовая категория 42-46кг.
- 2 весовая категория 50-59кг.
- 3 весовая категория свыше 76кг.

Для рывковых и толчковых упражнений вес штанги составляет:

- 11-14лет - 50-70% от веса тела
- 15-16лет - 60-90% от веса тела
- 17лет 80-90% от веса тела

17-18 лет:

- 1 весовая категория 50-55кг.
- 2 весовая категория 60-74кг.
- 3 весовая категория свыше 84кг.