

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Детский оздоровительный центр «Бригантина» городского округа Самара

Принята на заседании  
педагогического совета МБУ ДО  
«ДОЦ «Бригантина» г.о. Самара  
Протокол № 4 от  
«04» августа 2021 г.



Утверждаю

Директор МБУ ДО «ДОЦ

«Бригантина» г.о. Самара

Мурадымов А.Р.

«04» августа 2021 г.

**Дополнительная общеобразовательная программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Тяжелая атлетика»  
(общеразвивающая, модифицированная)**

Возраст детей: от 10 до 18 лет

Срок реализации программы: 3 года

Составитель:

педагог дополнительного образования

Мурадымов Александр Артурович,

Карпов Виктор Михайлович

г.о.Самара, 2021г.

# Содержание

	Стр.
1. Пояснительная записка	3
2. Учебно-тематический план	10
3. Содержание программы	11
4. Методическое обеспечение программы	12
5. Список литературы	38

## **1. Пояснительная записка**

Тяжёлая атлетика - это вид спорта, в котором спортсмены соревнуются в поднятии тяжестей в классической двоеборье — рывке и толчке. Характерной чертой тяжелоатлетического вида спорта, является деление на весовые категории. Это даёт возможность спортсменам, занимающимся тяжёлой атлетикой, добиваться успеха с учётом веса тела. Другая положительная черта тяжёлой атлетики — возможность спортсмена проявить себя как в отдельно взятом классическом упражнении, так и в сумме двоеборья. Занятия с тяжестями способствуют развитию силы всех групп мышц человека. Однако в тяжёлой атлетике, в отличие от других силовых видов спорта, необходимо проявлять скоростно-взрывную силу. Следовательно, атлету в этом виде спорта необходимо развивать не просто силу мышц, а такую силовую способность, которая бы позволила спортсмену за наименьшее время проявить максимальную силу. Вот почему об этом виде спорта ещё говорят как о скоростно-силовом виде спорта.

Подъём штанги в рывке и толчке требует проявления высокой техники исполнения этих упражнений, без чего даже очень сильный атлет не сможет успешно справиться с максимальным для себя весом. И, следовательно, тяжёлую атлетику можно отнести и к видам спорта, где необходимо проявлять координационные способности, ловкость, быстроту, внутреннее чувство движения. Но и этого будет недостаточно, если атлет не обладает волевыми качествами, решительностью и смелостью. Упражнения с тяжестями вырабатывают способность к концентрации волевых усилий, сосредоточенность, уверенность в своих силах.

Для достижения высоких спортивных результатов в тяжелоатлетическом спорте применяется в основном индивидуальный подход к тренировке каждого спортсмена, начиная практически с первых его шагов в спорте. Это относится к технике выполнения упражнения, планированию нагрузки, развитию тех или иных двигательных качеств, подбору специально-вспомогательных упражнений, участию в соревнованиях. Было установлено, что спортсмены высочайшего класса проявляли только им присущие двигательные, волевые и технические способности. Нет ни одного атлета, чемпиона мира или Европы, который бы выполнял подъём штанги в рывке и толчке абсолютно одинаково. Каждый проявляет свою индивидуальность во всём, что позволяет добиваться выдающихся результатов. Вот такую индивидуальность и необходимо находить в каждом человеке с первых шагов в спорте.

Данная общеразвивающая программа по тяжёлой атлетике (далее – Программа) разработана в соответствии:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Закон Российской Федерации от 4 декабря 2007 г. № 329 «О физической культуре и спорте» (в ред. Федерального закона от 28.12.2013 N 429-ФЗ);

- Федеральный закон "Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации" от 24.07.1998 № 124-ФЗ;
- Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 04.12.2007 № 329-ФЗ;
- Приказ Минспорта России от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» (зарегистрирован Минюстом России 05.03.2014, регистрационный № 31522);
- Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации, утвержденные Министром спорта Российской Федерации 12.05.2014 (письмо Минспорта России от 12.05.2014 №ВМ-04-10/2554);
- Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей;
- Закон Самарской области от 22.12.2014 № 133-ГД «Об образовании в Самарской области; Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
- Приказ Минобрнауки Самарской области № 262-од от 20.08.2019 г. «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам», а также возрастные и индивидуальные особенности обучающихся при занятиях самбо.

***Направленность дополнительной образовательной программы*** – физкультурно-спортивная.

***Вид программы:*** модифицированная.

***Актуальность программы***

За последние годы наблюдается негативная динамика состояния здоровья детей и подростков, в связи с этим большое значение приобретает внедрение и реализация программ по воспитанию здорового образа жизни. Двигательная активность, физические упражнения, основные навыки гигиены, правильно

организованного питания являются эффективным средством профилактики заболеваний, укрепления здоровья и гармоничного развития личности ребенка.

### ***Педагогическая целесообразность программы***

Программный материал представлен в виде современных технологий. В данной программе под технологиями понимается набор операций по формированию знаний, умений и навыков, направленных на укрепление здоровья детей и подростков. В программе реализуются технологии различных типов.

Здоровьесберегающие технологии. Их применение в процессе занятий тяжелой атлетикой в учреждениях дополнительного образования обеспечивает создание безопасных условий для занятий и рациональную организацию образовательного процесса (с учетом возрастных, половых, индивидуальных особенностей занимающихся при соблюдении гигиенических требований), а также соответствие физической нагрузки возрастным особенностям занимающихся.

Технологии обучения здоровью. Включают гигиеническое обучение (правильное питание, гигиена тела), обучение жизненным навыкам в общении (управление эмоциями, разрешение конфликтов), осознанное соблюдение техники безопасности на занятиях, профилактику вредных привычек.

Технологии воспитания физической культуры и укрепления здоровья. Усиливают воспитание у занимающихся культуры здоровья, формируют представления о здоровье как ценности, стимулируют мотивацию на ведение здорового образа жизни, ответственность за собственное здоровье.

Оздоровительные технологии. Направлены на решение задач укрепления физического здоровья учащихся. Подразделяются на спортивно-оздоровительные – средствами для профилактики и коррекции основных нарушений в состоянии здоровья.

Для успешной и эффективной реализации предусматриваются следующие виды деятельности: организация и проведение досуговой деятельности, смен оздоровительных лагерей с занимающимися различного возраста.

### ***Цель и задачи программы.***

Цель: физическое совершенствование обучающихся средствами тяжелой атлетики, приобщение к общемировым культурным ценностям, формирование потребности в ведении здорового образа жизни.

Задачи:

1) Образовательные:

- изучение истории и терминологии тяжелой атлетики;

- изучение основ анатомии, физиологии и гигиены человека;
- освоение теоретических знаний сферы физической культуры избранного вида спорта – тяжелой атлетики, формирование двигательных умений и навыков;
- освоение методических основ тяжелой атлетики;
- изучение правил соревнований;
- формирование правильной осанки, пропорционального телосложения.

## 2) Воспитательные:

- привлечение максимально возможного количества занимающихся различного возраста к систематическим занятиям тяжелой атлетикой;
- формирование у занимающихся основ здорового образа жизни, гигиенической культуры и профилактика вредных привычек;
- воспитание нравственно-волевых качеств;
- воспитание у детей и подростков желания самостоятельно заниматься физической культурой и спортом, сознательно применять полученные знания в целях отдыха, тренировки и укрепления здоровья;
- воспитание у занимающихся чувства коллективизма и товарищества, содействие укреплению дружбы, взаимопомощи.

## 3) Развивающие:

- всестороннее гармоничное развитие личностных и физических качеств у занимающихся, укрепление их здоровья и закаливание организма;
- развитие познавательного интереса;
- развитие личностного самообразования детей и подростков, активности, самостоятельности;
- развитие основных и специальных двигательных качеств;
- развитие общефизической и специальной подготовленности, физических качеств;
- развитие творческих способностей у детей и подростков.

### ***Отличительные особенности программы.***

Основное отличие данной программы от уже существующих в том, что она включает в себя элементы легкой атлетики.

Образовательная программа «Тяжелая атлетика» создана в соответствии с «Федеральным законом об образовании в Российской Федерации» и нормативными документами, исходя из взглядов, принципов, теоретических знаний, спортивной и тренерской практик, педагогического опыта работы автора с детьми и молодежью.

Направленность программы – физкультурно-спортивная, общая физическая подготовка.

По уровню освоения – общеобразовательная, общеразвивающая.

Условия набора.

Состав групп – постоянный. Набор в группы проводится на начальном этапе их формирования, однако это не исключает возможности приема новичков в течение всего учебного года. К занятиям в секции допускаются все дети 6-8 лет, без специальной подготовки, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача).

Сроки реализации программы: 1 года обучения.

Наполняемость групп: не менее 15 человек.

Формы и режим занятий.

Формы занятий:

- учебно-тренировочные;
- рекреационные;
- соревнования;
- спортивно-оздоровительные лагеря;
- медицинский контроль;
- работа по индивидуальным планам в летний период.
- учебно – тренировочные сборы

Учебно-тренировочный процесс рассчитан на 52 недели, 312 часов.

Режим занятий в неделю: СОГ – 6 часов, 3 раза в неделю по 2 часа.

Расписание занятий составляется с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха занимающихся, графика обучения их в общеобразовательных, специальных (коррекционных) учреждениях

Формы проведения занятий.

Формы проведения занятий: фронтальная, групповая и индивидуальная.

Методы и приемы проведения занятий:

- словесные (рассказ, объяснения, указания);
- наглядные (показ, демонстрация иллюстраций, фильмов, кинокольцовок, просмотр соревнований, демонстрация пособий: схемы, таблицы);
- практические (опробование упражнения, самостоятельное выполнение, соревнования)

***Прогнозируемые результаты и способы их проверки.***

Основным показателем результативности освоения программы обучающихся являются развитие двигательных качеств, сдача нормативов.

Курс обучения в группах предполагает подобные достижения при условии строгого соблюдения обучающимися режима тренировок и добросовестного отношения к занятиям.

Для анализа и корректировки деятельности используются следующие критерии:

- стабильность развития общей физической подготовки обучающихся наряду с основами технических навыков в избранном виде спорта; уровень освоения основ знаний в области гигиены и первой медицинской помощи, а также овладение теоретическими основами физической культуры и навыками самоконтроля;

- уровень потенциальных возможностей в избранном виде спорта; динамика роста индивидуальных показателей физической подготовленности обучающихся; уровень освоения основ техники в тяжелой атлетике;

- состояние здоровья, уровень физической подготовленности обучающихся; динамика роста уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности обучающихся; выполнение нормативов массовых спортивных разрядов.

Также используются следующие виды контроля:

- предварительный контроль (аттестация) – контрольно-диагностические средства, позволяющие выявить те знания, умения и навыки, с которыми обучающиеся пришли в Центр, организуется и проводится в начале учебного года

(методы педагогического диагностирования: наблюдение, беседа, анкетирование, соревнования);

- текущий (промежуточный) контроль – контрольно-диагностические средства, позволяющие проверить знания, умения и навыки учащихся в середине года, после изучения больших тем или разделов программы (методы педагогического диагностирования: наблюдение, собеседование, практические занятия);

- итоговый контроль (аттестация) – контрольно-диагностические средства, позволяющие проверить знания, умения и навыки, полученные обучающимися за год (методы педагогического диагностирования: наблюдение, собеседование, анкетирование, соревнования, зачеты).

## **2. Учебно-тематический план**

### **3. Содержание программы**

1. Вводное занятие. Техника безопасности. Правила поведения в спортивном зале. Знакомство с группой. Ознакомление с программой первого года обучения. Инструктаж по технике безопасности.

## 2. Теоретическая подготовка. Темы:

- Физическая культура и спорт в России.
- Краткий обзор развития тяжелой атлетики в России и за рубежом.
- Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений с отягощениями на организм занимающихся.
- Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена.
- Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи, основы спортивного массажа.
- Основы техники выполнения тяжелоатлетических упражнений.
- Методика тренировки тяжелоатлетов.
- Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки.
- Психологическая подготовка.
- Общая и специальная физическая подготовка.
- Правила соревнований, их организация и проведение.
- Место занятий. Оборудование и инвентарь.

3. Предварительная аттестация Подготовка и сдача контрольных нормативов, по результатам которой производится изучение физических возможностей учащихся с целью дальнейшего их развития.

4. Итоговая аттестация. Подготовка и проведение сдачи контрольных нормативов, по результатам которой производится отслеживание динамики физического развития учащихся.

5. ОФП. Укрепление здоровья. Повышение работоспособности. Повышение уровня развития физических качеств, разносторонней физической подготовки занимающихся. ОФП складывается из общеподготовительных упражнений, включаемых в разминку, в основную и заключительную часть занятия. Однако больший ее объем планируется в отдельных занятиях с применением различных видов спорта.

6. СФП. Развитие специальных физических качеств применительно к специфике вида спорта. Упражнения с гантелями, гирями. Упражнения на тренажерах, блочных устройствах. Упражнения со штангой.

7. Техническая подготовка. Техническая подготовка. Общая техническая подготовка. Специальная техническая подготовка.

8. Участие в показательных выступлениях. Различные соревнования внутри группы, между группами.

#### **4. Организационно-методическое обеспечение программы.**

Учебно-методическое обеспечение программы:

- учебно-методические пособия
- дидактический материал:
  - занимательные материалы по анатомии и физиологии человека;
  - подбор материалов о знаменитых спортсменах-тяжелоатлетах;
  - тесты для проверки теоретических знаний учащихся;
  - диагностика уровня освоения программы учащимися групп тяжелой атлетики;
  - учебные фильмы и видеоматериалы;
  - стенды (рекорды зала, победители соревнований, таблицы нормативов, спортивная информация);
  - картотека упражнений;
  - плакаты освоения технических приемов;
  - правила судейства в тяжелой атлетике;
  - положения о соревнованиях по тяжелой атлетике;
  - конспекты занятий.
- Специальная литература по тяжелой атлетике.

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. 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.

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.

*На практических занятиях* решаются вопросы обучения двигательным действиям и воспитанию необходимых физических качеств. В данном случае разминка стоит на первом месте, включая различные упражнения - для разных групп мышц, акробатические элементы, бег, прыжки и имитационные упражнения техники рывка и толчка с металлической палкой.

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки, согласно приложению №11 к Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта тяжелая атлетика №73 от 21 февраля 2013 г.:

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование</b>	<b>Единица измерения</b>	<b>Количество изделий</b>
<b>Основное оборудование и инвентарь</b>			
1.	Помост тяжелоатлетический	комплект	4
2.	Штанга тяжелоатлетическая	комплект	8
3.	Весы до 200 кг	штук	2
4.	Магnezница	штук	2
5.	Зеркало настенное 0,6 х 2 м	комплект	8
6.	Табло информационное световое электронное	комплект	2
<b>Дополнительные и вспомогательные технические средства обучения</b>			
7.	Гантели переменной массы от 3 до 12 кг	пара	2
8.	Гири спортивные 16, 24 и 32 кг	комплект	2
9.	Кушетка массажная	штук	2
10.	Маты гимнастический	штук	10
11.	Перекладина гимнастическая	штук	1
12.	Плинты для штангистов	пар	3
13.	Скамейка гимнастическая	штук	3
14.	Стеллаж для хранения дисков и штанг	штук	5

15.	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
16.	Стенка гимнастическая	штук	5
17.	Стойки для приседания со штангой	штук	2
18.	Секундомер	штук	3

Для реализации данной программы перечень необходимого оборудования и инвентаря, приведенный в приложении №11 к Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта тяжелая атлетика, носит рекомендательный характер. Также можно использовать дополнительное оборудование и инвентарь, не отраженные в данном перечне, на усмотрение тренера.

Для реализации образовательного процесса используются различные формы и методы обучения: беседа, практическое занятие, товарищеские встречи и соревнования. Тренировки могут быть предметные и комплексные, учебные и контрольные. Основой построения любого занятия должно быть:

1. Последовательное включение детей в деятельность (от простого к сложному).
2. Постепенное достижение необходимого уровня подготовки.
3. Последовательное решение поставленных задач на каждое занятие.
4. Обеспечение восстановления детского организма после физической нагрузки.

В течение обучения с учащимися проводится воспитательная работа, которая включает в себя – проведение спортивных соревнований по игровым видам спорта (баскетбол, волейбол, футбол) среди учащихся группы, участие в Спартакиадах Центра, посещение соревнований по тяжелой атлетике, посещение различных спортивных мероприятий, проведение праздников и мероприятий в группе.

Методической основой применения упражнений с отягощениями для всех без исключения возрастных групп является обязательная вариативность тренировочного процесса:

- изменение числа повторений, подходов и времени отдыха между подходами;
- варьирование компонентов тренировочной нагрузки – частота тренировочных занятий, время тренировки, объем и интенсивность, правильность выполнения упражнений, разнообразие и последовательность их выполнения, выбор снаряда и соотношение общей физической и специальной силовой подготовки и т.д.

К росту мышечной массы нужно использовать в тренировочном процессе относительно небольшое количество повторений при достаточном отдыхе между подходами; к улучшению рельефа мускулатуры – необходимо увеличивать количество повторений при уменьшении интервалов отдыха. Однако, чтобы достичь высоких результатов и не перетренироваться, надо периодически чередовать использование больших и сниженных нагрузок, а также по прошествии определенного времени пересматривать программу занятий. Каждый занимающийся должен помочь найти своему тренеру максимально приемлемый для него вариант тренировок, эффективную систему и схему занятий, продуктивную комбинацию подходов и сочетаний тренировочных нагрузок, эффективные веса отягощений и оптимальные интервалы отдыха между подходами, результативную диету. Тогда лишь возможен успех. При всем этом нужно еще исходить из индивидуальных особенностей каждого атлета и соблюдать принципы тренировочной нагрузки:

- постепенное увеличение нагрузки;
- скачкообразное увеличение тренировочной нагрузки;
- переменное увеличение тренировочной нагрузки (сочетание постепенного и скачкообразного увеличения нагрузки);
- чередование нагрузки и отдыха.

Перед началом занятий необходимо размять основные группы мышц, постепенно усиливая интенсивность. После короткого отдыха между упражнениями, также требуется разминка для отдельных групп мышц.

Каждое занятие должно начинаться с 15 – 20 минутной разминки, подготавливающей организм к предстоящей работе. Схема разминки может быть такой:

- ходьба, бег, подскоки, прыжки;
- маховые движения руками, ногами, круговые движения туловищем;
- гимнастические упражнения для всех мышечных групп;
- упражнения на координацию движений, на расслабление.

В процессе занятий силовыми упражнениями не следует сидеть, отдыхая между подходами, а нужно спокойно ходить, потряхивая работающими мышцами и расслабляя их.

Основой образовательного процесса являются спортивно-оздоровительные занятия.

### ***Структура спортивно-оздоровительных занятий***

Для построения конкретного занятия важно соблюдать определенные требования: предусматривать способы организации занимающихся, обеспечивать подготовку организма занимающихся к предстоящей работе, организовывать решение поставленных задач.

Каждое спортивно-оздоровительное занятие имеет три части: подготовительную, основную, заключительную.

Формы спортивно-оздоровительных занятий разделяются на урочные (индивидуальные и групповые) и неурочные (туристические походы, прогулки).

Признаки урочных форм спортивно-оздоровительных занятий:

- ведущая роль тренера в организации и проведении занятия;
- стабильность расписания проведения занятий (обеспечивает систематичность нагрузки и отдыха);
- постоянный состав занимающихся, преимущественно однородный по возрасту, физической подготовленности, состоянию здоровья;

— соответствие изучаемого материала учебной программе и особенностям занимающихся;

— возможность применения различных методов обучения, воспитания и тренировки.

### ***Средства и методы, применяемые в спортивно-оздоровительных занятиях***

#### **1. Основные средства, применяемые для занимающихся:**

- Строевые, общеразвивающие, акробатические упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, перекладина), упражнения в равновесии, беге, лазаний, ориентировании в пространстве, прыжковые упражнения и другие. Эту группу упражнений необходимо применять для формирования у занимающихся правильной осанки, комплексного развития физических качеств, формирования жизненно важных умений и навыков. Нагрузка при выполнении этих упражнений может регулироваться путем изменения следующих показателей: количество повторения каждого упражнения, амплитуда движений, характер движений (плавно - резко, напряженно - расслабленно), продолжительность интервалов отдыха между упражнениями, исходные положения.

- Подвижные игры и эстафеты (с бегом и прыжками, с предметами). Преимуществом этих средств является развивающий и оздоровительный эффект. Их применение значительно усиливает развитие координационных способностей, если подвижные игры и эстафеты все время изменяются и привыкание к их содержанию не наступает. Эти средства усиливают эмоциональный фон занятия и требуют наличия строгой дозировки.

- Средства подготовки тяжелоатлетов (специально-подготовительные упражнения).

- Средства подготовки из других видов спорта (спортивных игр, гимнастики, плавания).

- Средства воспитания личности.

#### ***Основные методы физической подготовки на спортивно-оздоровительном этапе:***

- игровой (проведение подвижных игр и игровых упражнений);

- соревновательный (эстафеты, выполнение контрольных нормативов по ОФП);
- повторный (развитие координационных, скоростных, силовых способностей и гибкости);
- равномерный (развитие общей выносливости в длительном беге);
- круговой (комплексное развитие физических качеств занимающихся при помощи организационно-методической формы проведения занятий - круговая тренировка).

**Основные методы обучения технике тяжелоатлетического спорта:** целостно-конструктивный (изучение техники в целом виде), расчлененно-конструктивный (изучение техники по частям, а затем соединение в целое).

**Основные методы воспитания:** убеждение, поощрение, разновидность наказания — порицание, педагогическая оценка поступка, методы нравственного, умственного, эстетического, трудового воспитания.

При обучении занимающихся в спортивно-оздоровительных группах у них формируются специальные знания, умения и навыки. С 10 лет занимающиеся могут участвовать в соревнованиях по спортивному календарю. На спортивно-оздоровительном этапе могут проводиться спортивные викторины (на знание теоретического материала), соревнования по общей физической подготовке.

Тренерам и педагогам дополнительного образования, работающим в спортивно-оздоровительных группах, следует проследить динамику роста подготовленности занимающихся, позитивные личностные изменения и высокую мотивацию к регулярным занятиям тяжелой атлетикой.

## 2. Основные средства, применяемые для занимающихся 10—18 лет

- Гимнастические упражнения, подвижные игры и эстафеты.
- Общеподготовительные упражнения оказывают разностороннее воздействие на развитие физических качеств юных тяжелоатлетов, повышения функциональных возможностей систем организма и слаженность их работы в процессе физической нагрузки.
- Специально-подготовительные упражнения оказывают воздействие на развитие физических качеств, возможностей функциональных систем организма

занимающихся, косвенно определяющих достижения в тяжелой атлетике. К этой группе относятся и специально-подготовительные (подводящие) упражнения, помогающие изучению техники и тактики тяжелой атлетики.

- Тренировочные модели соревновательных упражнений включают технические и тактические действия, необходимые для ведения противоборства в условиях соревнований.

- Средства воспитания личности (беседа, объяснение, пример и другие).

- Индивидуальные средства физической подготовки, выполняемые в домашних условиях (комплекс утренней зарядки, самостоятельно выполняемые задания по развитию физических качеств).

- Средства профориентационной направленности.

**Основные методы физической подготовки:** игровой, соревновательный, повторный, равномерный, круговой, переменный (нагрузка выполняется слитно, но изменяются ее параметры— темп, ритм, амплитуда).

**Основные методы обучения:** целостно-конструктивный, расчлененно-конструктивный, методы направленного прочувствования движений (основаны на восприятии сигналов от работающих мышц, отдельных частей тела, на мышечных ощущениях). Методы направленного прочувствования успешно реализуются, если упражнение выполняется в замедленном темпе, с непредельными усилиями и скоростью. Помощь, оказываемая тренером по направлению усилия занимающегося.

**Основные методы воспитания:** убеждение, поощрение, разновидность наказания — порицание, педагогическая оценка поступка, методы нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания.

Особенности обучения на спортивно-оздоровительном этапе подготовки, с одной стороны, заключаются в учете сенситивных (чувствительных) периодов развития физических качеств. С другой стороны, должна оказываться направленность на гармоничное развитие физической, интеллектуальной, нравственной, эстетической, волевой сфер занимающихся. Особенности обучения во многом сходны с типичными для спортивно-оздоровительного этапа.

Тренерам необходимо выделять и поощрять более целеустремленных и трудолюбивых занимающихся. Для юных тяжелоатлетов тренер должен являться образцом целеустремленности, трудолюбия, достойного поведения и подражания ему в отношении к занятиям тяжелой атлетикой.

### ***Методы организации деятельности занимающихся***

*Фронтальный метод* предусматривает одинаковые задания для всех занимающихся, выполнение заданий под общим руководством. В подготовительной части занятия фронтальный метод используется преимущественно в самом начале выполнения строевых упражнений и в общей разминке. Специальная разминка проводится фронтальным методом при условии, что в начале основной части урока все занимающиеся будут решать одну и ту же двигательную задачу. В основной части тренировки фронтальный метод в организации используют главным образом при решении задач относительно невысокой сложности однородным составом группы при наличии оборудования, достаточного для выполнения задания одновременно всеми занимающимися. Этим методом организации часто пользуются с занимающимися младшего возраста при обучении двигательным действиям несложной координации.

В заключительной части занятия фронтальным методом организуют подведение итогов и ориентировку учащихся на очередные задачи (домашние задания). Восстановительную же направленность этой части занятия не всегда рационально проводить фронтальным способом, степень утомления учащихся зависит от их особенностей и не у всех она одинакова.

*Групповой метод* применяется в случае, если занимающиеся составляют неоднородный контингент (по уровню подготовленности, полу). В этом случае группа делится на части - отделения (каждое работает по своему заданию).

В подготовительной части урока групповым методом организуется специальная разминка, готовящая каждое отделение к конкретному характеру работы в основной части урока. В основной части урока групповой метод используется во время проведения гимнастических упражнений на снарядах; при

решении в одном занятии задач обучения одновременно новому двигательному действию и повторения ранее разученного при условии смены мест занятий и деятельности отделений между собой; в случае нехватки инвентаря, снарядов, оборудования для всей группы.

*Поточный метод* применяется для занимающихся в спортивно-оздоровительных группах любого возраста. Применение метода необходимо, если выполняется упражнение на гимнастических скамейках, стенках, перекладине, а занимающиеся выполняют его один за другим (поток).

*Индивидуальный метод* предусматривает персональные задания для отдельных занимающихся, которые выполняются самостоятельно.

*Круговой метод (круговая тренировка)* характеризуется тем, что каждый ученик (обычно в составе группы из 3-4 человек) выполняет определенное количество различных упражнений, последовательно переходя с одной станции на другую (по кругу). Такой метод обычно применяют для комплексного развития физических качеств.

#### Методы развития силы.

Повторный метод – повторное выполнение физического упражнения с одинаковой мощностью, характером и длительностью интервалов отдыха.

Метод «до отказа» – используется для увеличения массы мышц и их укрепления. Это когда после многократного непрерывного выполнения упражнения наступает утомление, при этом преодолеваемое сопротивление становится для организма максимальным раздражителем, что способствует увеличению мышечной силы.

Метод максимальных усилий – основан на использовании предельных и около предельных отягощений.

Метод динамических усилий – основан на выполнении упражнений с малыми отягощениями, но с наивысшей скоростью.

Изометрический (статический) метод – характеризуется выполнением кратковременных максимальных напряжений без изменения длины мышц, упражнения выполняются в виде максимальных напряжений длительностью 5 – 6 секунд.

Метод круговой тренировки – обеспечивает комплексное воздействие на различные мышечные группы, этот метод позволяет значительно повысить объем нагрузки при строгом чередовании работы и отдыха.

Программа психологической настройки (по В.Ф. Регуляну).

- Определить и ясно сформулировать цель занятий атлетизмом.
- Никогда не отступать от поставленной цели.
- Цель – бесконечность, достижение – шаг за шагом.
- Дисциплина и уверенность.
- «Сегодня» - это залог будущего.
- Поражение – хороший учитель, изучайте положительные стороны поражения, ничего не бойтесь – дерзайте!
- Правильно выбирайте партнера по тренировкам.
- Ваше воображение должно способствовать успеху тренировок.
- Создавайте благоприятные обстоятельства, способствующие выполнению поставленных задач.
- Учитесь прислушиваться к голосу вашего тела.
- Атлетизм тонизирует нервные клетки головного мозга, заряжает энергией, снижает утомление, улучшает эмоциональную устойчивость.

Правила предупреждения травм и повреждений.

- 1) В начале каждой тренировки проводить общую и специальную разминку, подготавливая мышцы к высоким нагрузкам.
- 2) Не отвлекаться при выполнении силовых упражнений.
- 3) Перед тем, как поднимать большой вес, изучит технику правильного выполнения движения в данном упражнении.
- 4) Не забывать о правильном дыхании.
- 5) Заканчивать силовые упражнения с прямой спиной с целью предупреждения травм позвоночника.
- 6) В начальном периоде силовой тренировки нагрузки на лучезапястные, локтевые, голеностопные и коленные суставы увеличивать медленно и постепенно.

- 7) Исключать из тренировки упражнения, при выполнении которых возникает боль.
- 8) Соблюдать правила личной гигиены для предотвращения повреждений кожи на ладонях.
- 9) После тренировки выполнять разнообразные мероприятия для скорейшего восстановления.
- 10) Следить за тем, чтобы силовые тренажеры находились в исправном состоянии.
- 11) Соблюдать в зале силовой подготовки правила техники безопасности.

#### Работа с родителями.

Проведение с родителями консультаций, бесед, родительских собраний.

Родительские собрания выполняют следующие задачи:

- ознакомление родителей с местом занятий и программой;
- объяснение требований предъявляемых к детям;
- выдача рекомендаций к домашним самостоятельным занятиям;
- знакомство родителей с результатами занятий с детьми;
- помощь родителям по направлению детей к здоровому образу жизни.

#### Воспитательная работа.

Главной задачей в занятиях с обучающимися является воспитание высоких морально-волевых качеств, патриотизма, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-педагог, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения спортсмена во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и нравственного воспитания.

Дисциплинированность следует воспитывать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение

указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома - на все это должен постоянно обращать внимание тренер. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие - способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит, прежде всего, от трудолюбия. Тем не менее, в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок. При занятиях с юными спортсменами все более важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена - выражение положительной оценки его действия и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена.

Одним из методов воспитания является наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий юного спортсмена. Виды наказания разнообразны: замечание, устный выговор, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Проявление слабоволия, снижение активности вполне естественны у спортсменов, как естественны и колебание их работоспособности. В этих случаях большее мобилизационное значение имеют дружеское участие и одобрение, чем наказание. К последнему надо прибегать лишь иногда, когда слабоволие проявляется спортсменом систематически. Лучшим средством преодоления отдельных моментов слабоволия является привлечение юного спортсмена к выполнению упражнений, требующих преодоления посильных для его состояния трудностей.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне - нравственно, умственно и физически, здесь возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными коллективами. При решении задач сплочения спортивного коллектива и воспитания чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенгазет и спортивных листков, проведение туристических походов, экскурсий, тематических вечеров, вечеров отдыха и конкурсов самодеятельности, создавать хорошие условия для общественно полезной деятельности.

Воспитание волевых качеств - одна из важнейших задач в деятельности педагога-тренера. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для спортсмена волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований.

Систематические занятия и выступления в соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у юного спортсмена.

#### Психологическая подготовка.

Основное содержание психологической подготовки тяжелоатлетов состоит в следующем:

- формирование мотивации к занятиям тяжелой атлетикой;
- развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю;
- совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти, что будет способствовать быстрому восприятию информации и принятию решений;
- развитие специфических чувств - «чувства помоста», «чувства штанги», «чувства ритма выполнения рывка и толчка»;
- формирование межличностных отношений в спортивном коллективе.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на тяжелоатлетов, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности.

В работе с атлетами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др. Методы смешанного воздействия включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание. Так, в водной части тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций. В подготовительной части - методы развития внимания, волевых качеств; в основной части совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю; в заключительной части совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению.

#### 9. Восстановительные мероприятия.

Для восстановления работоспособности тяжелоатлетов необходимо использовать широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) с учетом возраста, спортивного стажа, индивидуальных особенностей спортсменов.

Средства и методы восстановления подразделяются на следующие группы:

- 1) естественные и гигиенические;
- 2) педагогические;
- 3) медико-биологические;
- 4) психологические.

Каждое средство восстановления является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления.

Основным критерием выбора конкретных восстановительных средств является индивидуальная реакция атлетов на процедуры и их связь с особенностями тренировочной нагрузки. Локальные воздействия, такие, как вибрационный массаж отдельных мышц, проводятся в дни специальных тренировок, а более общие формы восстановления (например, бальнеологические) - в дни ОФП.

В дни больших нагрузок планируется меньше восстановительных мероприятий, чем в дни «отдыха», так как есть мнение, что повышенные дозы восстановительных процедур «блокируют» максимальное воздействие тренировки на организм.

Восстановительные процедуры осуществляются преимущественно после тренировочных занятий.

### ***Естественные и гигиенические средства восстановления***

К данным средствам восстановления относятся:

Режим дня следует составлять с учетом правильной смены различных видов деятельности, дифференцированного подхода к разным группам занимающихся (в зависимости от возраста, закономерностей восстановления организма) и имеющихся условий. При этом должна соблюдена рациональная организация учебных и тренировочных занятий, активного и пассивного отдыха, питания, специальных профилактически-восстановительных мероприятий, свободного времени.

Организация питания. Основными формами питания являются завтрак, обед и ужин, однако, с точки зрения восстановительных процессов, под средствами питания понимается не обычное питание, а его составление с учетом специфики и характера как вообще тяжелоатлетического спорта, так и непосредственно характера тренировочной нагрузки в конкретных занятиях.

Питание спортсменов должно быть строго подчинено определенному режиму. Пища должна быть не только высококалорийной, но и разнообразной, с включением растительных жиров.

В период напряженных тренировок целесообразно многократное питание, до 5-6 раз в сутки, включая и употребление специальных пищевых восстановительных средств (продукты и напитки повышенной биологической ценности).

Определенным образом можно использовать питание как для обеспечения повышенной скорости наращивания мышечной массы и увеличения силы, так и для сгонки веса.

Использование естественных факторов природы. Велико значение использования естественных и гигиенических факторов. Это солнечные и воздушные ванны, купание, закаливание, прогулки в лесу, в горах - факторы, встречающиеся на определенном пространстве и действующие на нервную систему как тонизирующие раздражители. В науке их называют хронологическими факторами.

Экскурсии, выезды на лоно природы должны рассматриваться как обязательная часть не только учебно-воспитательной работы, но и восстановительных мероприятий. Использование естественных средств восстановления также должно проводиться на основе четкого плана, увязанного с планом всей подготовки.

### ***Педагогические средства восстановления***

Под педагогическими средствами подразумевается организация учебно-тренировочного процесса, включающая активный отдых, а именно:

а) рациональное планирование тренировки, т.е. соответствие нагрузок функциональным возможностям; рациональное сочетание общих и специальных средств; оптимальное построение тренировочных микро- и макроциклов; волнообразность нагрузки и отдыха, их оптимальное сочетание; широкое использование различных форм активного отдыха, различных видов переключения от одного вида работы к другому; введение специальных восстановительных циклов, проведение занятий на лоне природы. Сюда входит и

общая организация режима дня спортсмена с учетом всей работы, которую выполняет спортсмен в течение дня, и периодов отдыха, которыми он располагает;

б) правильное построение отдельного тренировочного занятия с использованием необходимых вспомогательных средств для снятия утомления в соответствии с суточным стереотипом: полноценная разминка и заключительная часть занятия; правильный подбор упражнений и мест занятий; введение специальных упражнений для активного отдыха и расслабления; создание положительного эмоционального фона и т.д.

Педагогические средства - основные, поскольку нерациональное планирование тренировки нивелирует воздействие любых естественных, медико-биологических и психологических средств.

Педагогические средства должны обеспечивать эффективное восстановление за счет рациональной организации всего процесса подготовки.

Большое значение как средство активного отдыха, переключения и вместе с тем как средство повышения функциональных возможностей организма тяжелоатлета имеет ОФП. ОФП, способствуя ускорению восстановительных процессов в организме спортсмена, расширяя функциональные возможности, позволяет осваивать более высокую специальную нагрузку. Ни в коем случае нельзя допускать, чтобы занятия по ОФП проводились в ущерб специальной подготовке. Это значит, что не следует, например, включать в тренировку большой объем упражнений на выносливость, качество, не являющееся основным для тяжелоатлета, имея в виду, что тренировка на выносливость может отрицательно сказаться на развитии силы. Среди средств ОФП центральное место должны занимать прыжковые упражнения, а также силовые локальные упражнения для отдельных групп мышц. Вместе с тем такое упражнение, как бег, расширяющий возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, должно занимать в системе подготовки тяжелоатлетов достаточно большое место, причем не столько как средство развития выносливости, сколько в целях восстановления и укрепления сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

### *Медико-биологические средства восстановления*

К данным средствам и методам восстановления относятся:

- 1) специальное питание и витаминизация;
- 2) фармакологические;
- 3) физиотерапевтические и т.д.

Среди медико-биологических средств, используемых в тяжелой атлетике, большую значимость имеют специальное питание (белково-витаминные смеси и напитки), а также фармакологические средства: витамины, стимуляторы энергетических процессов, препараты для усиления белкового синтеза в организме.

Применение фармакологических средств (*их планирование в подготовке спортсмена следует начинать с уровня квалификации не ниже мастера спорта*) носит комплексный характер. Выбор их зависит от периода подготовки, объема и интенсивности нагрузки, индивидуальной переносимости, общего состояния спортсмена и других факторов. Применение фармакологических средств должно вестись на основе строгого графика под руководством врача.

Необходимо учесть, что наблюдающееся в последнее время чрезмерное увлечение применением фармакологических средств в немалой мере объясняется рекламой их эффективности, простотой применения и доступностью приобретения. Однако длительное и бессистемное применение фармакологических препаратов, помимо врачебных рекомендаций, может не только не вызвать положительный эффект, но и оказать отрицательное воздействие. Встречаются случаи самостоятельного применения запрещенных препаратов (допингов и анаболических стероидов).

### ***Психологические средства восстановления***

В данной группе выделяются собственно психологические, психолого-биологические и психотерапевтические средства, к которым относятся психорегулирующие тренировки, организация комфортных условий жизни спортсменов и т.д. С каждым годом психологические средства восстановления приобретают все большее значение в тяжелой атлетике.

Распределение средств в многолетнем 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, но и количества упражнений.

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 сверху 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 бе30А3030ся 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 сверху.  
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 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).

Наращение 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 освежают эмоциональную окраску и, следовательно, увеличивает эффективность тренировочного процесса.

### **Нормативы, необходимые для сдачи ОФП предварительной и итоговой аттестации.**

№	Контрольные упражнения	Возраст	Уровень двигательных способностей					
			Мальчики			Девочки		
		Уровень	зачетный	средний	высокий	зачетный	средний	высокий
1.	Метание мяча (м)	<b>6 лет без учета результатов</b>						
		<b>7</b>	8	10	14	8	10	12
		<b>8</b>	10	12	18	10	12	14
		<b>9</b>	14	16	22	12	14	17
		<b>10</b>	16	18	26	14	17	22
		<b>11</b>	18	22	30	17	22	27

		<b>12</b>	22	26	35	22	27	32	
		<b>13</b>	25	30	40	27	32	37	
		<b>14</b>	30	35	42	30	35	39	
		<b>15</b>	35	40	46	32	37	41	
		<b>16-17</b>	37	44	50	32	39	41	
2.	Дистанция 100 м (сек)	<b>7</b>	21,0	20,5	20,0	24,0	23,5	23,0	
		<b>8</b>	20,6	20,1	19,6	23,6	23,1	22,6	
		<b>9</b>	20,2	19,7	19,2	23,2	22,7	22,2	
		<b>10</b>	19,8	19,3	18,8	22,8	22,3	21,8	
	Дистанция 200 м (сек)	<b>11</b>	31,1	30,7	30,3	37,7	37,3	36,9	
		<b>12</b>	30,8	30,4	30,0	37,4	37,0	36,6	
		<b>13</b>	30,5	30,1	29,7	37,1	36,7	36,3	
		<b>14</b>	30,2	29,8	29,4	36,8	36,4	36,0	
	Дистанция 400 м (мин,сек)	<b>15</b>	1.18	1.14	1.10	1.34	1.30	1.26	
		<b>16</b>	1.16	1.12	1.08	1.32	1.28	1.24	
		<b>17</b>	1.14	1.10	1.06	1.30	1.26	1.22	
	3.	Прыжок в длину с места (см)	<b>7</b>	100	120	160	90	110	150
			<b>8</b>	110	130	170	95	115	155
<b>9</b>			120	140	180	100	125	160	
<b>10</b>			130	150	185	110	135	165	
<b>11</b>			140	160	190	125	145	175	
<b>12</b>			150	165	195	135	155	185	
<b>13</b>			160	170	205	140	165	195	
<b>14</b>			170	180	210	150	175	200	
<b>15</b>			180	190	215	155	180	205	
<b>16-17</b>			190	200	230	160	185	215	
4.	Бег 30 м (сек)	<b>7</b>	7,5	6,8	5,6	7,6	6,9	5,8	
		<b>8</b>	7,1	6,5	5,4	7,3	6,6	5,6	
		<b>9</b>	6,8	6,2	5,1	7,0	6,0	5,3	
		<b>10</b>	6,6	5,9	5,1	6,6	6,0	5,2	
	Бег 60 м (сек)	<b>11</b>	10,6	10,3	10,1	10,8	10,6	10,3	
		<b>12</b>	10,4	10,2	9,9	10,7	10,5	10,1	
		<b>13</b>	10,3	10,0	9,8	10,5	10,3	10,0	
		<b>14</b>	10,2	9,8	9,5	10,3	10,0	9,8	
	Бег 100 м (сек)	<b>15</b>	15,8	15,3	14,8	18,8	18,3	17,8	
		<b>16</b>	15,4	14,9	14,4	18,4	17,9	17,4	
		<b>17</b>	15,0	14,5	14,0	18,0	17,5	17,0	