

Рабочая программа «Тяжелая атлетика»

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

По итогам обучения по программе в целом воспитанники *должны знать:*

1. Состояние и развитие тяжелой атлетики в России;
2. Правила техники безопасности;
3. Правила проведения соревнований;
4. Терминологию тяжелой атлетики.
5. Основы восстановительных процессов после тяжелых физических нагрузок.

Должны уметь:

1. Технически верно выполнять основные движения тяжелой атлетики, толчок и рывок
2. Анализировать ситуацию и знать тактику ведения борьбы на соревновательном помосте.
3. Судить соревнования по тяжелой атлетике.

Формы подведения итогов:

- Участие в школьных и районных соревнованиях;
- Сдача контрольных нормативов по физической подготовке один раз в год в установленные сроки;
- Участие в судействе школьных и районных соревнованиях по тяжелой атлетике.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Теоретическая подготовка

Физическая культура и спорт в России, области.

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составляющая часть общей культуры. Значение её для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодёжи. Основные сведения о спортивной квалификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Юношеские разряды по тяжелой атлетике.

Состояние и развитие тяжелой атлетики в России.

История развития тяжелой атлетики в мире и в нашей стране. Достижения тяжелоатлетов России на мировой арене. Количество занимающихся в стране и мире. Спортивные сооружения для занятий тяжелой атлетики и их состояние. Итоги и анализ выступлений сборных национальных, молодёжных и юниорских команд тяжелоатлетов на соревнованиях.

Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.

Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Основные приёмы создания готовности к конкретному соревнованию.

Влияние физических упражнений на организм человека.

Понятие об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряжённых тренировочных нагрузок. Активный отдых.

Гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика травматизма в спорте.

Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Виды закаливания. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек. Травматизм в процессе занятий спортом; оказание первой помощи при несчастных случаях. Профилактика спортивного травматизма.

Основы техники тяжелой атлетики и техническая подготовка.

Основные сведения о технике тяжелой атлетики, о её значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки.

Классификация приёмов техники. Анализ техники изучаемых приёмов тяжелой атлетики. Методические приёмы и средства обучения.

Спортивные соревнования, правила соревнований.

Спортивные соревнования, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства.. Правила соревнований по тяжелой атлетике. Судейство соревнований. Судьи и судейские категории.

Правила поведения и техника безопасности на занятиях.

Необходимые требования правил поведения и норм техники безопасности на занятиях во избежание травм

2. Общая физическая подготовка.

Упражнения для развития гибкости.

Упражнение для развития подвижности в суставах рук:

- взять палку за середину одной рукой, согнутой в локте до прямого угла. Из этого положения делать повороты кисти до отказа;
- поднять на грудь штангу узким хватом, вывести локти вперед. Из этого положения производить пружинящие движения с небольшой амплитудой сгибания и разгибания в локтях, стремясь коснуться штангой груди;
- круги прямыми руками с полной амплитудой;
- взять палку широким хватом, поднять вверх и опустить за спину. По мере увеличения гибкости хват постепенно сужать, начинать с пружинящих движений

Упражнение для развития подвижности в суставах ног и позвоночника:

- поднимание прямых ног до касания ими пола за головой, лежа на спине;
- при закрепленных ногах поднимания туловища до касания головой коленей;
- приседание с палкой в рывковом хвате;
- наклоны туловища вперед, притягивая его к ногам при помощи рук;

- пружинящие сгибания и разгибания ног, в положении подседа ножницы.
- повороты туловища в стороны, до отказа с одновременным разведением рук вперед.
- повороты туловища в наклоне вперед
- прыжки в положении приседа, с продвижением вперед.

Упражнение для развития быстроты.

- Спринт от 30 до 100 м.
- Челночный бег
- Прыжки с места в длину и высоту
- Прыжки с разбега в длину и высоту
- Метание набивного мяча
- Прыжки на возвышение
- Опорные прыжки, через козла, коня.

Упражнения для развития выносливости.

- Бег на средние дистанции 400, 800 и 1000м
- Кросс 1500 и 2000м
- Ходьба по пересеченной местности
- Плавание
- Лыжная подготовка 1500м

Упражнения для развития общей силы.

- Упражнения для мышц рук:
- Сгибание разгибание рук в висе на перекладине
- Сгибание разгибание рук в упоре лёжа (отжимание)
- Отжимания на брусьях

Упражнения для мышц ног:

- Приседание
- Приседание на одну ногу

- Выпрыгивания из полного седа

Упражнения для мышц брюшного пресса:

- Подъем ног в висе на перекладине до угла 90 градусов
- Подъем ног в висе на перекладине до касания ее носками
- Скручивания прямой мышцы живота

Упражнения для мышц спины:

- Гиперэкстензии
- Планка на локтях

Специальная техническая подготовка:

Рывковые упражнения:

- Рывок в стойку
- Рывок в полуподсед
- Тяга рывковым хватом с подрывом
- Тяга рывковым хватом до подрыва
- Рывок штанги классический
- Рывок штанги с вися ниже колен
- Рывок штанги с вися выше колен
- Рывок штанги от подрыва
- Рывок штанги с плинтов различной высоты
- Уходы рывковые

Толчковые упражнения:

- Взятие штанги на грудь в стойку
- Взятие штанги на грудь в полуподсед
- Тяга толчковым хватом с подрывом
- Тяга толчковым хватом до подрыва

- Толчок штанги классический
- Толчок штанги со стоек,
- Взятие штанги на грудь
- Взятие штанги на грудь с плитов различной высоты
- Швунг

Специальная физическая подготовка:

- Жим штанги стоя
- Жим штанги лежа
- Швунг жимовой
- Приседания со штангой на груди
- Приседания со штангой на плечах
- Разгибания трицепса на блоке
- Разгибания голени на блоке

Упражнение для развития взрывной силы :

- Прыжки в глубину с последующим отталкивание
- 2 тренировка – 2 серии по 5 прыжков с высоты 0,5 м
- 3 тренировка – 3 серии по 5 раз с высоты 0,5 м.
- 4 тренировка – 4 серии по 5 раз с высоты 0,5 м □ 5-9 тренировки – 4 серии по 5 раз с высоты 0,7 м. Тренировка проводится 3 раза в неделю, при значительно уменьшенном объеме в приседаниях со штангой различными способами.