

**ДЕПАРТАМЕНТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА
И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ТОБОЛЬСКА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №2»
ГОРОДА ТОБОЛЬСКА (МАУ ДО «ДЮСШ №2»)**

Принято
педагогическим советом
протокол № 1 от 12.09.2022



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
по виду спорта ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА**

Направленность: **физкультурно-спортивная**

Уровень программы: **стартовый**

Возраст обучающихся: **9-12 лет**

Нормативный срок освоения: **1 год (114 часов)**

Авторы-составители:

Юзбеков Демир Тагирович, тренер-преподаватель

Андроняк Ольга Владимировна, методист

Тобольск 2022

СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
Цель и задачи программы	9
1. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА	10
1.1. Учебный план	10
1.2. Содержание программы	13
2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ	18
3. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	20
3.1. Формы аттестации	20
3.2. Оценочные материалы	20
3.3. Методические материалы	25
3.4. Рабочая программа воспитания и календарный план воспитательной работы	25
3.5. Условия реализации программы	29
3.5.1. Материально-техническое обеспечение	29
3.5.2. Кадровое обеспечение	29
3.5.3. Информационное обеспечение	30
3.5.4. Требования техники безопасности на тренировочных занятиях и массовых мероприятиях	32
3.6. Календарный учебный график	37
3.7. Список использованной литературы	45
ПРИЛОЖЕНИЯ	47

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая программа направлена на популяризацию скоростно-силовых видов спорта, является документом для организации работы в спортивно-оздоровительных группах постоянного и временного состава по виду спорта «тяжелая атлетика».

Нормативной базой для разработки Программы является:

— федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 24.03.2021) «Об образовании в Российской Федерации»;

— федеральный закон Российской Федерации от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (ред. от 30.12.2020);

— постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"";

— постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.03.2021 №10 «О внесении изменений в санитарно-эпидемиологические правила СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 № 16»;

— приказ Министерства спорта РФ от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

— приказ Министерства просвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

— приказ Министерства просвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с 01 марта 2023 г.);

— методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий, направленные письмом Министерства просвещения РФ от 19.03.2020 г. № ГД-39/04;

— методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленные письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 №09-3242;

— региональный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный протоколом Совета по реализации национальных проектов в Тюменской области от 06.12.2018 № 2 (в редакции от 30.01.2019 г.).

Актуальность данной программы заключается в простоте, доступности вида спорта «тяжелая атлетика», быстрым ростом результатов и благотворным влиянием на здоровье спортсмена. Занятия способствуют увеличению мышечной силы, укрепляют связки и суставы, помогают выработать выносливость, гибкость и другие физические качества, воспитывают волю, уверенность в своих силах, повышают работоспособность всего организма. Занятия в рамках данной программы помогут детям попробовать себя в виде спорта «тяжелая атлетика» и определиться с выбором для дальнейших регулярных занятий в спортивной школе.

Новизна программы состоит в комплексном подходе к решению образовательных и развивающих задач при ее реализации, в применении здоровьесберегающих технологий, а также технологий дистанционного обучения.

Отличительные особенности программы от уже существующих в данной области заключаются в том, что содержание курса позволяет ознакомить детей 9-12 лет со спецификой скоростно-силовых видов спорта, способствует совершенствованию основных физических качеств, жизненно важных двигательных навыков, повышает функциональную подготовленность организма. Занятия имеют оздоровительную направленность, способствуют развитию волевых качеств личности, повышению работоспособности. По завершении программы обучающиеся, успешно прошедшие аттестацию, могут быть зачислены в спортивную школу для обучения по программе базового уровня.

Направленность программы по содержанию – физкультурно-спортивная; по функциональному предназначению - общеразвивающая; по форме организации - групповая.

Уровень освоения программы – стартовый.

Педагогическая целесообразность обусловлена тем, что предложенные в программе формы и методы организации занятий способствуют разностороннему физическому развитию, стимулируют деятельность нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, значительно расширяют возможности опорно-двигательного аппарата.

Адресат программы: дети 9-12 лет.

Характеристика контингента. Показатели функциональных возможностей детского организма являются ведущими критериями при выборе средств, методов и применяемых физических нагрузок. В этом возрасте можно развивать практически все качества и обучать всем движениям, чему способствует интенсивное развитие двигательной функции. Комплексное развитие физических качеств с направленным развитием выносливости создает

базу для освоения более сложных по координации двигательных действий, закладывает фундамент физического совершенствования человека, который будет служить залогом его дальнейших успехов в умственной, трудовой и спортивной деятельности. В младшем школьном возрасте начинают формироваться интересы и склонности к определенным видам физической активности, предрасположенности к тем или иным видам спорта.

Форма обучения – очная, очная с использованием дистанционных образовательных технологий. Дистанционные технологии обучения применяются при возникновении ситуаций угрозы жизни и здоровью занимающихся (эпидемии, режим повышенной готовности), а также при отсутствии материально-технической базы по производственным причинам (ремонтные работы, соревновательная деятельность).

Формы организации тренировочного процесса: групповые тренировочные занятия, видеозанятия, онлайн-занятия; соревнования. Вид занятия определяется целевыми задачами (развитием выносливости, силы, гибкости, координации движений) и организационной формой: занятие изучения и закрепления знаний и способов деятельности; занятие обобщения и систематизации знаний и способов деятельности; контрольное занятие; комбинированное занятие. Занятия включают в себя организационную, теоретическую и практическую части, большее количество времени занимает практическая часть. Теоретической части отводится на каждом занятии до 5 минут, она включает в себя необходимую информацию о технике безопасности, теме и предмете знания.

Принципы обучения общие и дидактические.

Общие:

1) целостность - программа направлена на укрепление физического, умственного, социального и психического здоровья занимающихся;

2) прикладная направленность – знания, двигательные умения и навыки, приобретенные в процессе освоения программы, будут полезны в повседневной жизни ребенка;

3) оздоровительная направленность - предполагает учет степени оздоровительной ценности средств физической культуры, регулярность и рациональность использования физической нагрузки, наличие врачебно-педагогического контроля.

Дидактические:

1) научность – изучение двигательных действий построено на научно обоснованной методике в соответствии с требованием техники;

2) сознательное и активное обучение – организация педагогического процесса с применением методов и приемов активного обучения (игровой, соревновательный), направленных на повышение интенсивности тех потребностей занимающихся, которые совпадают с целями обучения;

3) наглядность – использование возможностей всех анализаторов, в том числе зрительного, слухового, тактильного, мышечно-двигательного и других при изучении двигательных действий и техники видов спорта;

4) доступность и индивидуальность – оптимальная мера трудности (от простого к сложному, от легкого к трудному, от известного к неизвестному); учет таких индивидуальных особенностей занимающихся, как возраст, пол, уровень физического развития;

5) систематичность, постепенность - непрерывность процесса обучения; постепенное увеличение сложности разучиваемых упражнений, а также физической нагрузки.

Приемы и методы обучения:

— словесные: объяснение, пояснение, комментарии, беседа, команды, указания;

— наглядные: непосредственный и опосредованный показ;

— практические: методы целостного и целостно-раздельного разучивания упражнений;

— методы стимулирования и мотивации учебно-познавательной деятельности: соревновательный.

Основными спортивными *средствами* тренировки являются физические

упражнения: общеподготовительные, специально-подготовительные, спортивные игры.

Наполняемость групп. Набор в группы осуществляется по заявлению родителей (законных представителей) несовершеннолетних без предъявления требований к уровню физической подготовки при отсутствии медицинских противопоказаний к занятиям спортом и наличии медицинской справки с допуском к занятиям по тяжелой атлетике.

Минимальная наполняемость группы - 15 человек, максимальная - 30 человек. При использовании дистанционных технологий занятия организуются в соответствии с утвержденным расписанием либо индивидуально в свободном режиме. В расписании занятий возможны изменения.

Объем программы - 114 учебных часов.

Нормативный срок освоения - 1 год.

Режим занятий. Программа рассчитана на 38 учебных недель. Занятия проводятся согласно утвержденному расписанию 3 раза в неделю по 1 часу. Продолжительность одного занятия - в очной форме 45 минут, в дистанционной – 35 минут.

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы: гармоничное развитие физических способностей и духовно-нравственных качеств личности детей и подростков, интереса к занятиям физической культурой и спортом в процессе овладения комплексом физкультурно-спортивных знаний и элементами техники и тактики тяжелой атлетики.

Задачи программы:

1) развивающие:

- совершенствовать физическую подготовку с преимущественным развитием выносливости, скоростно-силовых качеств, быстроты и ловкости;
- развивать задатки и склонности к различным видам спорта;
- содействовать оптимизации роста и развитию опорно-двигательного аппарата;

2) образовательные:

- формировать знания в области физической культуры, истории тяжелой атлетики, техники безопасности при занятиях тяжелой атлетикой;
- формировать и совершенствовать жизненно необходимые двигательные умения и навыки;
- обучить элементам техники в дисциплинах тяжелой атлетики «рывок» и «толчок»;

- формировать гигиенические навыки, приемы закаливания;

3) воспитательные:

4) воспитывать привычку заботиться о своем здоровье в повседневной жизни, навыки организации самостоятельной двигательной активности;

5) формировать навыки организации самостоятельной работы; воспитывать трудолюбие и целеустремленность, уверенность в себе.

1. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

Программа вводит обучающихся в мир тяжелой атлетики, включает в себя основные сведения о виде спорта «тяжелая атлетика», обучает технике общеразвивающих упражнений для развития основных физических качеств, базовым элементам техники тяжелой атлетики.

Программный материал систематизирован по трем основным направлениям:

1. Основы знаний и умений, их практическое применение в различных жизненных ситуациях – наиболее важные и интересные в познавательном и практическом отношении сведения: вопросы истории физической культуры, тяжелой атлетики; информация о режиме дня, личной гигиене, одежде и обуви тяжелоатлета, двигательном режиме, правилах безопасного поведения на занятиях;

2. Базовая двигательная деятельность – обучение новым видам движений, выполнению общеразвивающих упражнений, освоение техники выполнения базовых элементов скоростно-силовых видов спорта;

3. Вариативный компонент – начальное обучение технике рывка и толчка в тяжелой атлетике.

1.1. Учебный план

Тренировочный процесс в рамках программы организуется в соответствии с учебным планом, рассчитанным на 38 недель. Учебный план предусматривает теоретические и практические тренировочные занятия по общефизической подготовке, технико-тактической подготовке, другим видам спорта и подвижным играм, а также проведение контрольного тестирования (таблица 1).

Распределение времени в учебном плане на основные виды подготовки осуществляется в соответствии с конкретными задачами подготовки. Основное внимание уделяется общей физической подготовке, обучению технике рывка и толчка.

Учебный план программы

№	Раздел подготовки/тема	Очная форма обучения				Очная форма обучения с использованием дистанционных технологий			
		Количество часов			Формы итоговой аттестации	Количество часов			Формы итоговой аттестации
		Всего	Теория	Практика		Всего	Теория	Практика	
	Количество часов в неделю	3							
	Количество занятий в неделю	3							
Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и спорта									
1.1.	Правила поведения и техника безопасности на занятиях в спортивном и тренажерном зале	3	3	-	Проверочная беседа	3	3	-	Проверочная беседа онлайн (ZOOM)
1.2.	Инвентарь и экипировка тяжелоатлета	2	2	-		2	2	-	
1.3.	Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена	2	2	-		2	2	-	
1.4.	Физическая культура и спорт в России. Развитие тяжелой атлетики как вида спорта в мире и России. Лучшие спортсмены и тренеры. Морально-волевая подготовка. Правила и программа соревнований.	3	3	-		3	3	-	

Продолжение таблицы 1

№	Раздел подготовки/тема	Очная форма обучения				Очная форма обучения с использованием дистанционных технологий			
		Количество часов			Формы итоговой	Количество часов			Формы итоговой
		Всего	Теория	Практика		Всего	Теория	Практика	
Раздел 2. Общая физическая подготовка									
2.1.	Строевые упражнения	6	0,75	5,25	Педагогическое наблюдение, контрольные упражнения	0	0	0	Педагогическое наблюдение, контрольные упражнения онлайн (700М)
2.2.	Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами	24	3	21		30	4	26	
2.3.	Комплексы подготовительных и подводящих упражнений для овладения техникой рывка и толчка	24	3	21		24	3	21	
2.4.	Подвижные игры и эстафеты	6	0,75	5,25		6	0,75	5,25	
Раздел 3. Вид спорта – тяжелая атлетика									
3.1.	Комплексы специально- подготовительных упражнений	6	0,75	5,25	Педагогическое наблюдение,	6	0,75	5,25	Педагогическое наблюдение,
3.2.	Обучение технике рывка	12	1,5	10,5		12	1,5	10,5	
3.3.	Обучение технике толчка	12	1,5	10,5		12	1,5	10,5	
3.4.	Обучение технике подъема штанги от груди	12	1,5	10,5		12	1,5	10,5	
Раздел 4. Текущее и контрольное тестирование									
4.1.	Контрольное занятие	1	-	1	Соревнования	1	-	1	Выполнение контрольных упражнений онлайн
4.2.	Тестирование	1	-	1	Выполнение	1	-	1	
	Итого:	114	22,75	91,25		114	22,75	91,25	

*На каждом занятии изучению теоретического материала уделяется не менее

5-7 минут.

1.2. Содержание программы

Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и спорта

1.1. Правила поведения и техника безопасности на занятиях в спортивном и тренажерном зале. Требования техники безопасности на тренировочном занятии в спортивном и тренажерном зале. Правила обращения со спортивным инвентарем.

1.2. Инвентарь и экипировка тяжелоатлета

Оборудование и инвентарь для тренировочных занятий по тяжелой атлетике. Помост. Штанга. Дополнительное и вспомогательное оборудование для организации тренировочного процесса. Спортивная форма тяжелоатлета. Гигиенические требования к инвентарю и экипировке, правила ухода за ними.

1.3. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена. Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой и солнцем. Режим дня спортсмена. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма спортсмена. Основы здорового питания спортсмена.

1.4. Физическая культура и спорт в России. Развитие тяжелой атлетики как вида спорта в мире и России. Значение физической культуры для укрепления здоровья, гармоничного физического развития. Оздоровительная и прикладная направленность тяжелой атлетики. Лучшие спортсмены и тренеры. Краткая характеристика развития тяжелой атлетики и спорта в городе и области. Антидопинговые правила в современном спорте. Морально-волевая подготовка. Правила и программа соревнований по тяжелой атлетике.

Раздел 2. Общая физическая подготовка

Теоретические занятия Основные средства общей физической подготовки.

Правила выполнения физических упражнений, игр.

Практические занятия

2.1. Комплексы упражнений для развития основных физических качеств

Общеразвивающие упражнения без предметов:

— упражнения для рук и плечевого пояса: движение руками из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа), сгибание, разгибание, вращение, махи, отведение, приведение, рывковые движения руками одновременно и разноименно во время движения шагом и бегом; упражнения вдвоем с сопротивлением, отталкивание;

— упражнения для шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы; наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые движения туловищем, повороты туловища, сочетание поворотов и наклонов туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, седы из положения лежа на спине;

— упражнения для ног: поднимание на носки, различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на одной и обеих ногах, выпады, перемены выпадов с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на месте и т.д.;

— упражнения для всех частей тела: сочетания движений различными частями тела (приседания с наклоном вперед и движением и руками, выпады с наклоном и движениями руками, выпады с наклоном и движениями туловища, вращение туловища с круговыми движениями руками и др.), разноименные движения на координацию, упражнения на формирование правильной осанки, упражнения на растягивание и расслабление, различные упражнения с сопротивлением партнера, имитационные упражнения (имитация техники пауэрлифтинга).

Общеразвивающие упражнения с предметами: упражнения со скакалкой; с гимнастической палкой; с набивными мячами. Упражнения на гимнастических снарядах: на гимнастической скамейке; на канате; на гимнастическом козле; на кольцах; на брусьях; на перекладине; на гимнастической стенке.

2.2. Комплексы подготовительных и подводящих упражнений для овладения техникой рывка и толчка. Специальные упражнения со штангой

общего значения (рывковые упражнения и подъемы штанги различными способами и с различного исходного положения; ходьба со штангой на плечах, на груди способом «ножницы»; жим штанги ногами; приседания со штангой на плечах и на груди способом «ножницы»; наклоны со штангой на плечах, швунг жимовой, жим со стоек и т.д.).

Упражнения с гирями (16,24,32 кг.) (подъем к плечу одной и двух гирь, одной и двумя руками; выжимание или толчок одной и двух гирь, одной и двумя руками, одновременно и попеременно; бросание гири одной и двумя руками и т.д.).

Упражнения с гантелями (до 12 кг) (сгибание и разгибание рук в локтевых суставах; выжимание; поднимание рук вверх, вперед, в стороны и т.д. разведение рук в стороны с поворотом, без поворота; прыжки с гантелями; наклоны и движения по кругу с движениями рук и без движения и т.д.).

2.3. Спортивные игры Очный формат Баскетбол. Футбол. Волейбол. Лапта.

Раздел 3. Вид спорта - тяжелая атлетика

Теоретические занятия Краткая характеристика техники рывка и толчка.

Стартовое положение. Разновидности старта. Способы определения ширины захвата. Работа мышц при выполнении рывка и толчка. Типичные ошибки при освоении техники рывка и толчка.

Практические занятия

Очный формат

3.1. Комплексы специально-подготовительных упражнений

Упражнения в изометрическом и уступающем режимах работы мышц (медленное опускание штанги на помост, или до положения в висе; медленное опускание штанги, сгибая ноги и туловище; медленное приседание в подсед со штангой на прямых руках; упоры на закрепленном грифе штанги в различных фазах рывка, толчка и т.д).

Рывок и специальные упражнения со штангой для рывка.

Толчок и специальные упражнения со штангой для толчка.

Прыжок вверх с металлической палкой (грифом) из исходного положения, когда гриф выше коленей, хват рывковый, приземление в место отталкивания (руки всегда прямые). Толчок штанги из-за головы и полутолчок. Прыжок вверх с металлической палкой (грифом) из исходного положения, когда гриф выше коленей, хват толчковый, приземление в место отталкивания (руки всегда прямые); быстрый поворот локтей с приседом под гриф, закрепленный на различной высоте.

3.2. Обучение технике рывка

Рывок в полуприсед с вися из исходного положения, когда гриф расположен выше уровня коленей. Рывок в полуприсед с вися из исходного положения, когда гриф расположен ниже уровня коленей. Старт-тяга рывковая с помоста (гриф) до уровня коленей. Старт-тяга рывковая с помоста. Рывок в полуприсед с помоста. Рывок в полуприсед с помоста и приседание со штангой вверху на прямых руках. Рывок классический с помоста.

3.3. Обучение технике толчка

Приседание со штангой на груди. Швунг толчковый. Толчок от груди в «ножницы».

3.4. Обучение технике подъёма штанги на грудь

Подъем на грудь в полуприсед из вися (гриф выше уровня коленей). Подъем на грудь в полуприсед из вися (гриф ниже уровня коленей). Старт, затем тяга толчковая от помоста подниманием грифа до уровня коленей. Старт, затем тяга толчковая от помоста. Подъем на грудь в полуприсед от помоста. Подъем на грудь в полуприсед от помоста с последующим приседанием со штангой на груди. Толчок классический от помоста и толчок от груди.

Раздел 4. Текущее и контрольное тестирование

4.1. Контрольное занятие Очный формат Соревнования в дисциплинах «рывок» и «толчок».

Очный формат с использованием дистанционных технологий Выполнение упражнений, демонстрирующих технику рывка и толчка.

4.2. Тестирование

Выполнение контрольных упражнений по ОФП, собеседование по теории

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения программного материала у обучающихся формируются личностные, метапредметные (познавательные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия) и предметные знания, умения и навыки.

Личностными результатами программы является формирование следующих умений:

- нести ответственность за свои действия, бережно обращаться со спортивным инвентарем и оборудованием, соблюдать технику безопасности;
- взаимодействовать со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

Метапредметные результаты программы предполагают формирование следующих универсальных учебных действий (УДД):

Регулятивные УДД:

- умение принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, искать средства ее осуществления;
- умение видеть ошибки при выполнении заданий и исправлять их;
- умение самостоятельно работать по предложенному тренером-преподавателем плану;
- умение самостоятельно организовать повседневную двигательную активность.

Познавательные УДД:

- умение соблюдать правила здорового и безопасного образа жизни;
- умение находить нужную информацию, используя различные источники, в том числе свой опыт и знания, полученные на занятиях.

Коммуникативные УДД:

- распределять функции и роли в совместной деятельности;

- умение договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;

- умение проявлять свою индивидуальность и самостоятельность.

Предметные результаты программы:

в области *«Теоретические основы физической культуры и спорта»*:

- знание и соблюдение правил техники безопасности при занятиях тяжелой атлетикой;

- соблюдение требований к спортивному инвентарю и экипировке тяжелоатлета;

- применение гигиенических знаний и навыков в повседневной жизни;

в области *«Общая физическая подготовка»*:

- освоение комплекса общеразвивающих физических упражнений;

- умение планировать и организовывать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

в области *«Вид спорта - тяжелая атлетика»*:

- освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;

- овладение техникой рывка и толчка.

По окончании реализации программы и успешном прохождении тестирования не менее 20% обучающихся перейдут для дальнейшего обучения на базовый уровень с сентября 2023 года при наличии свободных мест.

Способами определения результативности реализации программы является тестирование сформированности двигательных навыков и развитости физических качеств. Итоговое тестирование помогает выявить детей, пригодных для специализации в лёгкой атлетике на основе морфологических критериев и показателей двигательной одаренности.

Формами подведения итогов реализации данной программы являются:

- контрольное занятие; контрольное тестирование.

3. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

3.1. Формы аттестации

С целью оценки эффективности используемых в процессе реализации программы средств и методов и выявления динамики физического развития занимающихся используются следующие виды контроля:

- текущий;
- итоговый.

Текущий контроль проводится тренером на каждом занятии, итоговый – по итогам освоения программы.

Формы контроля:

- очное обучение: педагогическое наблюдение, беседа;
- очное обучение с использованием дистанционных технологий: педагогическое наблюдение, беседа онлайн.

Формы итоговой аттестации:

- очное обучение: беседа, контрольные упражнения;
- очное обучение с использованием дистанционных технологий: беседа онлайн, контрольные упражнения онлайн.

Итоговую аттестацию проводит тренер-преподаватель на заключительных занятиях в конце учебного года.

Нормативные характеристики и основные показатели выполнения программных требований:

- стабильность посещения обучающимися тренировочных занятий;
- положительная динамика развития двигательных навыков обучающихся.

3.2. Оценочные материалы

Оценочные материалы включают в себя контрольные упражнения и тесты по общей физической культуре и техническому мастерству. Перечень упражнений и нормативы их выполнения представлены в таблице 2, карта

педагогического наблюдения в таблице 3.

Таблица 2

Контрольные упражнения (тесты)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 30 м	
	(не более 5,0 с)	(не более 5,4 с)
	Бег 60 м	
	(не более 8,0 с)	(не более 8,9 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок вверх с места	
	(не менее 37 см)	(не менее 27 см)
	Прыжок в длину с места	
	(не менее 120 см)	(не менее 110 см)
	Прыжки на гимнастическую скамейку за 10 с	
	(не менее 9 раз)	(не менее 7 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 10 с	
	(не менее 7 раз)	(не менее 4 раз)
	Подъем ног к перекладине в висе на 100°	
	(не менее 6 раз)	(не менее 3 раз)
Выносливость	Вис на перекладине с согнутыми руками	
	(не менее 6 с)	(не менее 3 с)

Карта педагогического наблюдения физического развития детей

№	Разделы	Формирование представлений о ЗОЖ				Физическая культура								Итоговый показатель (среднее значение)				
		Знает о принципах здорового образа жизни (двигательная активность, закаливание, здоровое питание, правильная осанка) и старается их соблюдать	Имеет представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влияния на здоровье	Знает и соблюдает правила личной гигиены	Выполняет ОРУ ритмично, в указанном темпе, согласуя движения рук и ног	Демонстрирует координированные движения, удерживает равновесие	Владеет элементами строевой подготовки (построение, перестроение т.п.)	Соблюдает правила подвижных игр и эстафет, умеет придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения	Проявляет организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазия	начало уч. года	конец уч. года	начало уч. года	конец уч. года		начало уч. года	конец уч. года	начало уч. года	конец уч. года
	Ф.И. ребенка																	

Параметры оценки: 3 балла – всегда, 2 балла – иногда, 1 балл – очень редко, 0 баллов - никогда.

Показатели: Высокий уровень – 24-17 баллов; средний уровень – 16-7 баллов; низкий уровень - 7-0 баллов.

Вопросы для проверки знаний в предметной области «Теоретические основы физической культуры и спорта»

1. Что не подлежит измерению перед соревнованиями по тяжелой атлетики:

- а) вес спортсмена
- б) поясной ремень
- в) рост спортсмена

2. Участник соревнований имеет право выступать:

- а) в одной весовой категории

б) в двух весовых категориях

3. Чем пользуются в тяжелой атлетике для смазки рук и бедер:

а) мазью

б) магниезией

в) жидкостью

4. 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

5. Упражнение считается выполненным если:

а) оно выполнено в пределах помоста

б) штанга сошла с помоста

в) участник сошел с помоста

6. 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

7. Поясной ремень должен быть шириной:

а) не более 20см

б) не более 15см

в) не более 10см

8. Правильность выполнения упражнения определяется:

а) старшим судьей

б) боковыми судьями

в) большинством судей

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

а) спортсмену, имеющему больший собственный вес

б) спортсмену, имеющему меньший собственный вес

10. Сколько подходов на каждое упражнение дается всем участникам

соревнования:

а) 1

б) 2

в) 3

11. При фиксации штанги носки ног должны быть расположены:

а) уступом, правая впереди

б) уступом, левая впереди

в) на одной линии, параллельно грифу штанги

12. Сколько минут дается участнику соревнований на подготовку и выполнение упражнения в первом подходе:

а) 1 мин.

б) 2 мин.

в) 3 мин.

13. Сигнал какого цвета подается при неправильно выполненной попытке:

а) белый

б) желтый

в) красный

14. Подходом считается всякое законченное и не законченное упражнение при выполнении которого штанга поднята:

а) выше коленей

б) выше бедер

в) выше пояса

15. Вес штанги во всех соревнованиях должен быть кратным:

а) 1 кг.

б) 5 кг.

в) 2,5 кг.

3.3. Методические материалы

Методические разработки:

— Методика обучения тяжелоатлетическим упражнениям (приложение 1).

Методические пособия и дидактический материал:

1. Агудин, В.Н. Совершенствование рывка и подъема на грудь с помощью вспомогательных упражнений // Тяжелая атлетика: ежегодник // В.Н. Агудин. - М.: Физкультура и спорт, 2012.
2. Воробьев, А.Н. Тяжелая атлетика: учебник для институтов физической культуры / А.Н. Воробьев. - М.: Физическая культура и спорт, 2012.
3. Дворкин, Л.С. Тяжелая атлетика: учебник для вузов / Л.С. Дворкин - М.: Москва, 2015.
4. Зациорский, В.М. Методика воспитания силы. Физические качества спортсмена / В.М. Зациорский. - М.: Физкультура и спорт, 2000.
5. Койчев, В.И. Техника тяжелоатлетических упражнений: учеб. пособие / В.И. Койчев, В.Н. Томилов. - Самара: СГАУ, 2015.
6. Мак, Р.С. Жим лежа 180 кг: учебное пособие / Р.С. Мак. - М.: СП «Уайдер спорт», 2009.
7. Мухамедьяров, Н.Н. Методика проведения занятия элективного курса физической культуры с элементами тяжелой атлетики / Н.Н. Мухамедьяров. // Балтийский гуманитарный журнал. - 2018. - № 4(25). - С 274-276.

Для организации дистанционного обучения:

Проведение занятий на платформе для онлайн-конференций Zoom.

Общение с родителями в приложении-мессенджере Viber.

3.4. Рабочая программа воспитания и календарный план воспитательной работы

Цель - воспитание гармонично развитой, социально активной, ответственной личности.

Основные задачи:

- формирование основы мировоззрения личности с учетом отечественных традиций, современного опыта, достижений науки, спорта, культуры и искусства;

- воспитание сознательного отношения к обучению; к труду, общественно полезной работе и бережного отношения к личности (взаимоуважение, взаимопомощь), общественному достоянию;

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;

- нравственное и эстетическое воспитание и воспитание в духе спортивной этики.

Основные направления воспитательной работы:

1. Формирование и развитие творческих способностей учащихся, выявление и поддержка талантливых детей и молодежи.

2. Духовно-нравственное, гражданско-патриотическое воспитание, формирование общей культуры обучающихся, профилактика экстремизма и радикализма.

3. Социализация, самоопределение и профессиональная ориентация.

4. Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, профилактики употребления ПАВ, безнадзорности, правонарушений несовершеннолетних, детского дорожно-транспортного травматизма.

Основные методы воспитательной работы:

- убеждение;
- положительный пример;
- поощрение;
- требование.

Основные средства воспитательной работы:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;

- наставничество опытных спортсменов.

План воспитательной работы включает в себя:

- групповую и индивидуальную форму работы с обучающимися;
- проведение физкультурно-оздоровительных, физкультурно-спортивных, творческих и иных мероприятий;
- организацию встреч, лекций, бесед, мастер-классов с известными спортсменами города Тобольска, Тюменской области и Российской Федерации, со специалистами системы профилактики;
- организацию посещения музеев, кинотеатров для просмотра спектаклей, представлений, фильмов на спортивную тему или иную тему, связанную с воспитательной работой.

Календарный план воспитательной работы представлен в таблице 4.

Таблица 4

Календарный план воспитательной работы

Месяц	Наименование мероприятия
сентябрь	Месячник безопасности детей: профилактические беседы по безопасности дорожного движения, по пожарной безопасности
	Правовая пятиминутка «Декларация прав ребенка»
	В рамках Дня солидарности в борьбе с терроризмом товарищеские встречи "Я играю за себя и за того парня"
октябрь	Интерактивная игра «Звонок мошенника»
	Тест-пятиминутка «Проверь свои знания Правил пожарной безопасности»
	Профилактическая беседа по безопасности дорожного движения
ноябрь	Экологическая акция «День синички»
	Викторина «Безопасность на все случаи жизни»
декабрь	Профилактическая акция "Закон+Я=Друзья!"
	Профилактика экстримизма, беседа "Нам надо лучше знать друг друга"
	Информационные пятиминутки "Профилактика травматизма и несчастных случаев"
	Инструктаж по вопросам: «Обеспечение безопасности при обнаружении подозрительных предметов», «Обеспечение безопасности при угрозе совершения террористического акта»
	Беседа "Утренняя гимнастика и закаливание организма"
январь	Беседа "Значение мышц. Тренировка мышц"

январь	Проведение информационных бесед по пропаганде ЗОЖ, профилактике несчастных случаев
	Беседа «Правовые последствия участия в экстремистских и террористических организациях»
	Беседа "Личная гигиена спортсменов"
	Мероприятия, беседы по информационной безопасности.
	Беседы по профилактике правонарушений несовершеннолетних.
февраль	Информационные беседы на тренировочных занятиях "Профилактика вредных привычек и склонностей к ним"
	Профилактическая беседа "Профилактика и разрешение конфликтов"
	Беседа "Двигательный режим школьника"
	День здоровья. Участие во Всероссийской акции "День зимних видов спорта"
	Беседа "Государственные символы России"
	Беседа "Витамины-залог хорошего самочувствия"
	Беседа "Безопасный интернет"
	Тематическая беседа "Богатое многообразие мировых культур"
март	Беседа "Здоровье-наше богатство"
	Беседа "Мы-жители многонациональной страны"
	Праздничная акция «Подари подарок маме», посвященная Международному женскому дню
апрель	Акция «Здоровье – золото!»
	Акция «Безопасный маршрут»
	Участие в «Областном профилактическом марафоне «Тюменская область – территория здорового образа жизни!»
май	Инструктажи по правилам поведения в экстремальных условиях
	Беседа "Меры предосторожности на воде, правила безопасности на природе"
	Учебная пожарная эвакуация
	Инструктажи по ПДД, пожарной безопасности
	Беседа «Чтобы избежать трагедии, детям необходимо знать!»
	Беседа "Предупредим туляремию"
	Мероприятия ко Дню Победы в ВОВ: - «Маленькие герои большой войны» - информационные беседы в учебных группах - «Георгиевская ленточка» - акция по распространению оранжево-чёрных лент Участие в праздничном шествии "Бессмертный полк"

3.5. Условия реализации программы

3.5.1. Материально-техническое обеспечение

Место проведения тренировочных занятий по программе:

— Зал тяжелой атлетики СК «Олимп»

Перечень спортивного инвентаря и оборудования, необходимого для успешной реализации программы, представлен в таблице 5.

Таблица 5

Перечень спортивного инвентаря и оборудования

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Гантели от 3 до 12 кг	комплект	3
2.	Гири 8, 16, 24, 32 кг	комплект	1
3.	Гриф	шт.	2
4.	Мяч набивной от 1 до 5 кг	комплект	1
5.	Штанга	шт.	2
6.	Плинт	пара	2
7.	Диски для штанги от 10 до 50 кг	шт.	10
8.	Помост	шт.	2

3.5.2. Кадровое обеспечение

Требования к педагогическим кадрам, осуществляющим образовательную деятельность по программе (согласно профессиональному стандарту «Тренер-преподаватель», утвержденному приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 24 декабря 2020 г. № 952н):

- среднее профессиональное образование - программы подготовки специалистов среднего звена в области физической культуры и спорта или педагогики с направленностью "физическая культура"

или

высшее образование в области физической культуры и спорта или педагогики с направленностью "физическая культура"

или

высшее образование (непрофильное) и дополнительное профессиональное образование - программы профессиональной переподготовки по направлению профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта либо наличие подтвержденной квалификационной категории тренера или тренера-преподавателя;

- отсутствие запрета на работу по виду профессиональной деятельности в соответствии с законодательством Российской Федерации;

- прохождение обязательных предварительных (при поступлении на работу) и периодических медицинских осмотров (обследований) в порядке, установленном законодательством Российской Федерации;

- прохождение инструктажа по охране труда.

3.5.3. Информационное обеспечение

Список литературы для детей:

1. Агудин, В.Н. Совершенствование рывка и подъема на грудь с помощью вспомогательных упражнений // Тяжелая атлетика: ежегодник // В.Н. Агудин. - М.: Физкультура и спорт, 2012.
2. Койчев, В.И. Техника тяжелоатлетических упражнений : учеб. пособие / В.И. Койчев, В.Н. Томилов. - Самара: СГАУ, 2015.
- 3.

Список литературы для родителей:

1. Волкова, А.Н. Внутренний имидж тяжелой атлетики и пути его совершенствования / А.Н. Волкова, Д.П. Степанова // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. 2016. №4
2. Койчев, В.И. Техника тяжелоатлетических упражнений : учеб. пособие / В.И. Койчев, В.Н. Томилов. - Самара: СГАУ, 2015.
3. Мухамедьяров, Н.Н. Силовые виды спорта: тяжёлая атлетика,

пауэрлифтинг, гиревой спорт, армрестлинг, бодибилдинг, кроссфит: учебное пособие / Н.Н. Мухамедьяров, С.Ю. Тё, С.Э. Тё. - Симферополь: «ИТ «Ариал», 2018.

4. Якубенко, Я.П. Основы тяжелой атлетики: учеб. пособие / Я.П. Якубенко. - М.: Физкультура и спорт, 2009.

Перечень интернет ресурсов

1. Министерство образования и науки РФ. Режим доступа: <http://минобрнауки.рф/>
2. Официальный сайт Международной федерации тяжелой атлетики [Электронный ресурс]. URL: <http://www.iwf.net>.
3. Официальный сайт министерства спорта РФ [Электронный ресурс]. URL: <http://www.minsport.gov.ru>.
4. Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» [Электронный ресурс]. URL: <http://lib.sportedu.ru/press>.
5. Официальный сайт Федерации тяжелой атлетики России [Электронный ресурс]. URL: <http://www.rfwf.ru>.

Перечень аудиовизуальных средств

1. Компьютер с выходом в интернет.
2. Фотоаппарат.

3.5.4. Требования техники безопасности на тренировочных занятиях и массовых мероприятиях

1. Общие требования безопасности:

— в качестве тренера-преподавателя для организации занятий могут быть допущены лица, имеющие специальное педагогическое образование, подтвержденное документом установленного в РФ образца (дипломом);

— тренер-преподаватель должен пройти предварительный медицинский осмотр, при последующей работе - периодические медицинские осмотры в сроки установленные соответствующими действующими нормативными актами;

— с тренером-преподавателем должны быть проведены следующие виды инструктажей: вводный (при поступлении на работу в учреждение); первичный на рабочем месте; повторный (периодически не реже 1 раза в 6 месяцев) на рабочем месте; внеплановый (при изменении условий труда, нарушении правил безопасного проведения занятий, длительных перерывах в работе и др. обстоятельствах); целевой (при разовом выполнении работ не связанных с основными обязанностями);

— тренер-преподаватель должен быть проинструктирован по пожарной безопасности и по оказанию первой доврачебной помощи в условиях образовательного учреждения;

— к занятиям по программе допускаются дети с 10 лет, прошедшие медицинское обследование и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья;

— в обязанности тренера-преподавателя входит проведение инструктажа занимающихся по правилам безопасности во время занятий. Работа по профилактике травматизма, заболеваний и несчастных случаев при занятиях физической культурой и спортом является одной из важнейших задач тренера-преподавателя;

— во избежание ситуаций, ведущих к травматизму и отрицательным последствиям на занятиях, тренер-преподаватель должен получить в начале

учебного года от медицинского работника образовательного учреждения информацию в письменном виде о состоянии здоровья каждого занимающегося. После болезни или перенесенных травм возобновлять занятия можно только по разрешению врача и проводить их в сокращенном объеме;

— тренер-преподаватель и занимающиеся должны строго соблюдать установленные в учреждении правила поведения, режим труда и отдыха, правила по обеспечению пожаробезопасности и взрывобезопасности, гигиены и санитарии;

— для занятий занимающиеся и тренер-преподаватель должны иметь специальную, соответствующую виду спорта и занятиям, спортивную форму;

— о каждом несчастном случае во время занятий тренер-преподаватель должен поставить в известность руководителя образовательного учреждения;

— в случае легкой травмы тренер-преподаватель должен оказать помощь пострадавшему. К лицам, получившим средние и тяжелые травмы во время занятий, необходимо срочно вызвать скорую помощь. До прибытия скорой помощи пострадавшему должна быть оказана первая доврачебная помощь в соответствии с инструкцией по первой доврачебной помощи, действующей в Учреждении;

— занимающиеся, нарушающие правила безопасности, отстраняются от занятий и на них накладывается дисциплинарное взыскание. Перед началом очередного занятия со всеми занимающимися проводится внеплановый инструктаж;

— знание и выполнение требований и правил техники безопасности является должностной обязанностью тренера-преподавателя, а их несоблюдение влечет за собой, в зависимости от последствий нарушения, виды ответственности, установленные законодательством Российской Федерации (дисциплинарная, материальная, уголовная).

2. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.

В зависимости от условий и организации занятий, а также условий

проведения спортивных соревнований подготовка по виду спорта тяжелая атлетика осуществляется на основе соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку, которые определены в инструкции по технике безопасности.

Учет информирования обучающихся о технике безопасности в процессе обучения ведется в журнале регистрации инструктажа по технике безопасности по избранному виду спорта.

Основные рекомендации и требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований:

— вся ответственность за безопасность занимающихся возлагается на тренеров-преподавателей, непосредственно проводящих занятия с группой, а в случае проведения соревнований - на организаторов мероприятия;

Тренер-преподаватель обязан:

— производить построение и переключку учебных групп перед занятиями с последующей регистрацией в журнале. Опоздавшие к занятиям не допускаются;

— не допускать увеличения числа занимающихся в каждой группе сверх установленной нормы;

— подавать докладную записку администрации Учреждения о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях;

Тренер-преподаватель обеспечивает начало, проведение и окончание занятий в следующем порядке:

— тренер-преподаватель является в зал к началу занятий. При отсутствии тренера-преподавателя группа к занятиям не допускается;

— тренер-преподаватель обеспечивает организованный вход и выход учебной группы в помещения и места проведения занятий;

— выход занимающихся из помещения до конца занятий допускается по разрешению тренера;

— тренер-преподаватель обеспечивает своевременный выход учащихся из помещения для занятий;

Во время занятий тренер несет ответственность за порядок в группе, жизнь и здоровье занимающихся:

— присутствие занимающихся в помещениях для тренировок, особенно в тренажерном зале, без тренера-преподавателя не разрешается;

— при наличии условий, мешающих проведению занятий или угрожающих жизни и здоровью, тренер-преподаватель должен их устранить, а в случае невозможности это сделать - отменить занятие;

— тренер-преподаватель должен внимательно наблюдать за всеми спортсменами, особенно при выполнении упражнений с предметами, тренажерами, инвентарем и оборудованием.

3. Требования безопасности в аварийных ситуациях:

— при несчастных случаях с обучающимися тренер-преподаватель должен немедленно прекратить занятия и приступить к оказанию пострадавшему первой доврачебной помощи;

— одновременно нужно отправить посыльного из числа занимающихся для уведомления руководителя или представителя администрации образовательного учреждения, а также вызова медицинского работника и скорой помощи;

— при оказании первой доврачебной помощи следует руководствоваться приемами и способами, изложенными в инструкции по первой доврачебной помощи, действующей в учреждении;

— при обнаружении признаков пожара тренер-преподаватель, тренер должен обеспечить эвакуацию занимающихся из опасной зоны согласно схеме эвакуации при условии их полной безопасности. Все эвакуированные проверяются в месте сбора по имеющимся у тренера-преподавателя поименным спискам;

— поведение и действие всех лиц в условиях аварийной ситуации должны быть объективными, без провокации паники, быстрыми и эффективными. Руководство действиями в аварийной ситуации осуществляет руководитель или представитель администрации образовательного учреждения.

4. Требования безопасности по окончании занятия:

— после окончания занятия тренер-преподаватель должен проконтролировать организованный выход занимающихся из мест проведения занятий; в случае занятий в зале - проветрить спортивный зал;

— в раздевалке при спортивном зале, спортивном сооружении, занимающимся переодеться, снять спортивную форму (одежду и обувь);

— по окончании занятий принять душ, в случае невозможности данной гигиенической процедуры тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

3.6. Календарный учебный график

При реализации программы продолжительность учебных занятий составляет 1 год, количество учебных недель - 38, количество учебных занятий - 114, количество занятий в неделю - 3 занятия по 1 часу. Календарный учебный график представлен в таблице 6.

Таблица 6

Календарный учебный график программы

№	Дата, время	Тема	Краткое содержание	Форма обучения	Форма и место проведения занятия	Кол-во часов	Форма контроля
1	Сентябрь По расписанию	Введение в образовательную программу. Техника безопасности на занятиях, правила поведения в спортивной школе.	Организационные вопросы, задачи изучения курса, требования к спортивной экипировке, правила техники безопасности на занятиях тяжелой атлетикой. Комплекс упражнений для ОФП	Очная	Занятие, спортивный зал СК «Олимп»	1	Педагогическое наблюдение
2 4	Сентябрь По расписанию	Обучение технике классических тяжелоатлетических упражнений	Первоначальное усвоение основ техники классических упражнений при постоянном и различном отягощении. Специально-подготовительные и подводящие упражнения	Очная	Занятие, спортивный зал СК «Олимп»	3	Педагогическое наблюдение
5 6	Сентябрь По расписанию	Развитие выносливости	Кроссовая подготовка	Очная	Занятие, спортивный зал СК «Олимп»	2	Педагогическое наблюдение
7 9	Сентябрь По расписанию	Развитие силовой выносливости, скоростной силы	Специально-беговые, прыжковые и бросковые упражнения. Упражнения из гиревого спорта	Очная	Занятие, спортивный зал СК «Олимп»	3	Педагогическое наблюдение

№	Дата, время	Тема	Краткое содержание	Форма обучения	Форма и место проведения занятия	Кол-во часов	Форма контроля
10 11	По расписанию Сентябрь	Развитие координационных, скоростно-силовых способностей	Упражнения с набивными мячами, эстафеты с бегом, ускорения с утяжелителями, упражнения с сопротивлением партнера, полуприседы с выпрыгиванием, подпрыгивание вверх-вниз в упоре лежа. Комбинированные прыжки через скакалку.	Очная	Занятие, спортивный зал СК «Олимп»	2	Педагогическое наблюдение
12 15	По расписанию Сентябрь-октябрь	Обучение технике рывка	Имитационные упражнения. Рывок с полуприседом с вися, с плитов; рывок без подседа; тяга рывковая и рывковая с вися; приседание со штангой на выпрямленных руках;	Очная	Занятие, спортивный зал СК «Олимп»	4	Педагогическое наблюдение
16 17	По расписанию Октябрь	Развитие силы	Упражнения для развития силы: метания, толчки штанги, прыжки, отжимания из различных положений. Упражнения с массой собственного тела, в самосопротивлении и с сопротивлением партнера	Очная	Занятие, спортивный зал СК «Олимп»	2	Педагогическое наблюдение
18 22	По расписанию Октябрь	Обучение технике рывка	Рывковые упражнения и подъемы штанги различными способами и с различного исходного положения. Рывок в полуприсед.	Очная	Занятие, спортивный зал СК «Олимп»	5	Педагогическое наблюдение
23 24	По расписанию Октябрь	Развитие силы	Упражнения для развития силы мышц кистей рук; сгибателей и разгибателей рук; грудных мышц; дельтовидных мышц; сгибателей бедра; спины и брюшного пресса. Упражнения со штангой. Упражнения на тренажерах.	Очная	Занятие, спортивный зал СК «Олимп»	2	Педагогическое наблюдение

Продолжение таблицы 6

№	Дата, время	Тема	Краткое содержание	Форма обучения	Форма и место проведения занятия	Кол-во часов	Форма контроля
25 28	Октябрь-ноябрь По расписанию	Закрепление техники рывка	Старт-тяги рывковая с помоста. Рывок в полуприсед с помоста. Рывок в полуприсед с помоста и приседание со штангой сверху на прямых руках.	Очная	Занятие, спортивный зал СК «Олимп»	4	Педагогическое наблюдение
29 30	Ноябрь По	Развитие координационных способностей	Упражнения прыжковые, подъем штанги с задержкой в отдельных позах. Игра в баскетбол.	Очная	Занятие, спортивный зал СК «Олимп»	2	Педагогическое наблюдение
31 35	Ноябрь По расписанию	Совершенствование техники рывка	Прыжки вверх с металлической палкой (грифом) из ИП гриф выше коленей, хват рывковый, приземление в место отталкивания (руки всегда прямые). Рывок классический	Очная	Занятие, спортивный зал СК «Олимп»	5	Педагогическое наблюдение
36 38	Ноябрь По расписанию	Развитие скоростно силовых способностей	Упражнения с набивными мячами, эстафеты с бегом, ускорения с утяжелителями, упражнения с сопротивлением партнера, полуприседы с выпрыгиванием, подпрыгивание вверх-вниз в упоре лежа. Комбинированные прыжки через скакалку.	Очная	Занятие, спортивный зал СК «Олимп»	3	Педагогическое наблюдение
39 42	декабрь По расписанию	Обучение технике толчка	Имитационные упражнения. Специальноподготовительные упражнения. Прыжок вверх с металлической палкой (грифом) из исходного положения, когда гриф выше коленей, хват толчковый, приземление в место отталкивания (руки всегда прямые); быстрый поворот локтей с приседом под гриф, закрепленный на различной высоте	Очная	Занятие, спортивный зал СК «Олимп»	4	Педагогическое наблюдение

№	Дата, время	Тема	Краткое содержание	Форма обучения	Форма и место проведения занятия	Кол-во часов	Форма контроля
43 44	Декабрь По расписанию	Развитие специальной выносливости	Комплекс упражнений: тяга до колен + тяга рывковая + рывок классический + приседания со штангой в рывковом хвате. Подтягивание в висе, отжимание в упоре, удерживание равновесия в упоре, в висе.	Очная	Занятие, спортивный зал СК «Олимп»	2	Педагогическое наблюдение
45 49	Декабрь По расписанию	Обучение технике толчка	Толчок со стоек; швунг толчковый; толчок штанги из-за головы; тяга толчковая и толчковая с виса; приседание со штангой на плечах, на груди.	Очная	Занятие, спортивный зал СК «Олимп»	5	Педагогическое наблюдение
50 52	Декабрь По расписанию	Развитие скоростно силовых способностей	Упражнения с набивными мячами, эстафеты с бегом, ускорения с утяжелителями, упражнения с сопротивлением партнера, полуприседы с выпрыгиванием, подпрыгивание вверх-вниз в упоре лежа. Комбинированные прыжки через скакалку.	Очная	Занятие, спортивный зал СК «Олимп»	3	Педагогическое наблюдение
53 55	Январь По расписанию	Совершенствование техники толчка	Толчок штанги из-за головы и полутолчок. Прыжки вверх с металлической палкой (грифом) из ИП гриф выше коленей, хват толчковый, приземление в место отталкивания (руки всегда прямые); быстрый поворот локтей с приседом под гриф, закрепленный на различной высоте.	Очная	Занятие, спортивный зал СК «Олимп»	3	Педагогическое наблюдение

№	Дата, время	Тема	Краткое содержание	Форма обучения	Форма и место проведения занятия	Кол-во часов	Форма контроля
56 57	Январь По расписанию	Развитие гибкости, координационных способностей	Передвижение по уменьшенной опоре с дополнительными движениями руками, ногами, туловищем, с изменением скорости, с поворотами. Прыжки в глубину с поворотами, из различных И.П., с закрытыми глазами. Приседания с партнером на плечах, передвижения с предметами, вперед-назад с вращением головой, туловищем.	Очная	Занятие, спортивный зал СК «Олимп»	2	Педагогическое наблюдение
58 61	Январь По расписанию	Совершенствование техники толчка	Толчок от груди в «ножницы». Жим сидя, стоя, из-за головы, лежа. Наклоны со штангой на плечах, через «козла». Тяга толчковая и толчковая с вися.	Очная	Занятие, спортивный зал СК «Олимп»	4	Педагогическое наблюдение
62 63	Февраль По расписанию	Развитие координационных способностей	Полоса препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений	Очная	Занятие, спортивный зал СК «Олимп»	2	Педагогическое наблюдение
64 70	Февраль По расписанию	Совершенствование техники тяжелоатлетических упражнений	Рывок и специальные упражнения со штангой для рывка. Толчок и специальные упражнения со штангой для толчка.	Очная	Занятие, спортивный зал СК «Олимп»	6	Педагогическое наблюдение
71 73	Февраль По расписанию	Развитие силы	Упражнения для развития силы с использованием собственного веса, тренажеров.	Очная	Занятие, спортивный зал СК «Олимп»	3	Педагогическое наблюдение

Продолжение таблицы 6

№	Дата, время	Тема	Краткое содержание	Форма обучения	Форма и место проведения занятия	Кол-во часов	Форма контроля
74 75	Март По расписанию	Обучение технике подъема штанги на грудь	Подъем на грудь в полуприсед из вися (гриф выше уровня коленей). Подъем на грудь в полуприсед из вися (гриф ниже уровня коленей).	Очная	Занятие, спортивный зал СК «Олимп»	2	Педагогическое наблюдение
76 80	Март По расписанию	Закрепление техники подъема штанги на грудь	Старт, затем тяга толчковая от помоста подниманием грифа до уровня коленей. Старт, затем тяга толчковая от помоста. Подъем на грудь в полуприсед от помоста. Подъем на грудь в полуприсед от помоста с последующим приседанием со штангой на груди.	Очная	Занятие, спортивный зал СК «Олимп»	5	Педагогическое наблюдение
81 83	Март По расписанию	Развитие Скоростно-силовых способностей	Упражнения с набивными мячами, эстафеты с бегом, ускорения с утяжелителями, упражнения с сопротивлением партнера, полуприседы с выпрыгиванием, подпрыгивание вверх-вниз в упоре лежа. Комбинированные прыжки через скакалку.	Очная	Занятие, спортивный зал СК «Олимп»	3	Педагогическое наблюдение
84 87	Март По расписанию	Совершенствование техники подъема штанги на грудь	Тяга штанги в наклоне. Становая тяга. Стоя тяга штанги к подбородку. Стоя в наклоне тяга штанги к груди. Подъем на грудь в полуприсед от помоста с последующим приседанием со штангой на груди. Толчок классический от помоста и толчок от груди.	Очная	Занятие, спортивный зал СК «Олимп»	4	Педагогическое наблюдение

№	Дата, время	Тема	Краткое содержание	Форма обучения	Форма и место проведения занятия	Кол-во часов	Форма контроля
88 91	Апрель По расписанию	Развитие Скоростно-силовых способностей, ловкости	эстафеты с бегом, ускорения с утяжелителями, упражнения с сопротивлением партнера, полуприседы с выпрыгиванием, подпрыгивание вверх-вниз в упоре лежа. Комбинированные прыжки через скакалку. Игра в футбол	Очная	Занятие, спортивный зал СК «Олимп»	4	Педагогическое наблюдение
92 95	Апрель По расписанию	Совершенствование техники тяжелоатлетических упражнений	Рывок и специальные упражнения со штангой для рывка. Толчок и специальные упражнения со штангой для толчка.	Очная	Занятие, спортивный зал СК «Олимп»	4	Педагогическое наблюдение
96	Апрель По расписанию	Тестирование по ОФП	Выполнение контрольных нормативов по ОФП, собеседование по теории	Очная	Занятие, спортивный зал СК «Олимп»	1	Проверочная беседа по теории. Контрольные упражнения по ОФП
97 100	Апрель По расписанию	Совершенствование техники тяжелоатлетических упражнений	Рывок и специальные упражнения со штангой для рывка. Толчок и специальные упражнения со штангой для толчка.	Очная	Занятие, спортивный зал СК «Олимп»	4	Педагогическое наблюдение
101 102	Май По расписанию	Развитие силы	Упражнения для развития силы с использованием собственного веса, тренажеров.	Очная	Занятие, спортивный зал СК «Олимп»	2	Педагогическое наблюдение

№	Дата, время	Тема	Краткое содержание	Форма обучения	Форма и место проведения занятия	Кол-во часов	Форма контроля
103 106	Май По расписанию	Совершенствование техники тяжелоатлетических упражнений	Рывок и специальные упражнения со штангой для рывка. Толчок и специальные упражнения со штангой для толчка.	Очная	Занятие, спортивный зал СК «Олимп»	4	Педагогическое наблюдение
107 108	Май По расписанию	Развитие силовой выносливости	Лазанье по одному (двум) канатам на скорость; подтягивание из виса; сгибание и разгибание рук в упоре от пола, ноги на гимнастической скамейке; упражнения в висах и упорах; упражнения со штангой, гирей, гантелями, набивными мячами; упражнения для укрепления мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке	Очная	Занятие, спортивный зал СК «Олимп»	2	Педагогическое наблюдение
109 113	Май По расписанию	Совершенствование изученной техники рывка и толчка	Упражнения со штангой. Выполнение классических упражнений тяжелой атлетики	Очная	Занятие, спортивный зал СК «Олимп»	6	Педагогическое наблюдение
114	Май По расписанию	Контроль изученной техники тяжелой атлетики	Соревнования в дисциплинах «рывок» и «толчок»	Очная	Контрольное занятие, спортивный зал СК «Олимп»	1	Соревнования

3.7. Список использованной литературы

1. Агудин, В.Н. Совершенствование рывка и подъема на грудь с помощью вспомогательных упражнений // Тяжелая атлетика: ежегодник // В.Н. Агудин. - М.: Физкультура и спорт, 2012.
2. Бодюков, Е.В. Физическое воспитание в форме атлетической гимнастики [Текст]: монография / Е.В. Бодюков, В. В. Юров; Алт. гос. техн, ун-т им. И.И. Ползунова. - Барнаул: Изд-во АлтГТУ, 2015.
3. Волков, Н.П. Статические характеристики техники жима штанги лежа [Текст] / Н.П. Волков, М.В. Филиппов // Теория и практика физической культуры. - 2012. - № 11. - С. 48-50.
4. Волкова, А.Н. Внутренний имидж тяжелой атлетики и пути его совершенствования / А.Н. Волкова, Д.П. Степанова // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. 2016. №4
5. Воробьев, А.Н. Тяжелая атлетика: учебник для институтов физической культуры / А.Н. Воробьев. - М.: Физическая культура и спорт, 2012.
6. Дворкин, Л.С. Тяжелая атлетика: учебник для вузов / Л.С. Дворкин - М.: Москва, 2015.
7. Джим, В.Ю. Сравнительный анализ техники рывковых упражнений в тяжелой атлетике и гиревом спорте / В.. Джим // ППМБПФВС. 2013. №11.
8. Евстюхина, Н.. Педагогические аспекты формирования оптимальной биомеханической структуры соревновательного упражнения толчок в тяжелой атлетике [Электронный ресурс]: автореф... дис. канд. пед. наук. - М., 2015.
9. Ертышов В. А., Сметанин А. Г. Развитие силовой выносливости у спортсменов разных видов спорта // Актуальные исследования. 2020. №4 (7). С. 56-58. URL: <https://apni.ru/article/365-razvitie-silovoi-vinoslivosti-u-sportsmenov>
10. 17.Зациорский, В.М. Методика воспитания силы. Физические качества спортсмена / В.М. Зациорский. - М.: Физкультура и спорт, 2000.

11. Койчев, В.И. Техника тяжелоатлетических упражнений : учеб. пособие / В.И. Койчев, В.Н. Томилов. - Самара: СГАУ, 2015.
12. Мак, Р.С. Жим лежа 180 кг: учебное пособие / Р.С. Мак. - М.: СП «Уайдер спорт», 2009.
13. Мухамедьяров, Н.Н. Методика проведения занятия элективного курса физической культуры с элементами тяжелой атлетики / Н.Н. Мухамедьяров. // Балтийский гуманитарный журнал. - 2018. - № 4(25). - С 274-276.
14. Мухамедьяров, Н.Н. Силовые виды спорта: тяжёлая атлетика, пауэрлифтинг, гиревой спорт, армрестлинг, бодибилдинг, кроссфит: учебное пособие / Н.Н. Мухамедьяров, С.Ю. Тё, С.Э. Тё. - Симферополь: «ИТ «Ариал», 2018.
15. Пауэрлифтинг. От новичка до мастера [Текст]: монография / Б.И. Шейко, П.С. Горулев, Э.Р. Румянцева, Р.А. Цедов; под общ. ред. Б.И. Шейко. - Москва: Активформула, 2013.
16. Самсонов, Г.А. Электрическая активность широчайшей мышцы спины при жиме штанги лежа на горизонтальной скамье [Текст] / Г.Г. Самсонов, Д.Д. Дальский // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. - 2015.- № 8.-С. 137-142.
17. Сафонова, О.А. Влияние средств тяжёлой атлетики на развитие двигательных качеств / О.А. Сафонова, Р.Р. Букиров, Н.С. Малышкин // Символ науки. 2017. №3.
18. Талибов, А.Х. Повышение эффективности технической подготовки начинающих тяжелоатлетов / А.Х. Талибов, В.В. Томилов // Ученые записки университета Лесгафта. 2016. №12 (142).
19. Якубенко, Я.П. Основы тяжелой атлетики: учеб. пособие / Я.П. Якубенко. - М.: Физкультура и спорт, 2009.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Методика обучения тяжелоатлетическим упражнениям

Основы техники выполнения тяжелоатлетических упражнений закладываются с первых дней занятий. Закрепление же и тем более дальнейшее ее совершенствование продолжается на протяжении всей практической деятельности атлета. Пренебрежительное отношение к правильному в техническом отношении исполнению соревновательных и сопутствующих им специально-вспомогательных упражнений в дальнейшем станет сильнейшим тормозом в спортивной подготовке.

По мнению специалистов, в практике тяжелоатлетического спорта используются два пути обучения технике упражнений. Первый путь - обучение упражнениям тяжелой атлетики с последовательностью: подъем штанги на грудь, толчок от груди и рывок. Второй путь - обучение упражнениям тяжелой атлетики с последовательностью: рывок, толчок от груди (штанга берется со стоек) и подъем на грудь. Выбор того или иного пути остается за (тренером) преподавателем. Однако во всех случаях обеспечивается педагогический принцип последовательности в обучении технике упражнений.

Последовательность обучения тяжелоатлетическим упражнениям включает: ознакомление, разучивание и тренировку (совершенствование).

Ознакомление направлено на создание у обучаемых правильного представления об изучаемом упражнении. Для ознакомления нужно назвать упражнение, образцово показать, объяснить технику выполнения и его предназначение. При необходимости показать упражнение еще раз по частям или по разделениям с попутным объяснением техники и условия его выполнения.

Разучивание направлено на формирование у обучаемых новых двигательных навыков. В зависимости от уровня подготовленности занимающихся, сложности тяжелоатлетических упражнений применяются следующие способы разучивания:

- в целом (если упражнение является несложным и доступным для обучаемых, а его выполнение по элементам или частям не возможно);
- по частям (если упражнение сложное и его можно разделить на отдельные элементы);
- по разделениям (если упражнение сложное и его можно выполнить с остановками);
- с помощью подготовительных упражнений (если упражнение из-за трудности выполнить в целом нельзя, а разделить на части невозможно).

После разучивания упражнение выполняется в целом.

Тренировка направлена на закрепление у обучаемых двигательных навыков, совершенствование физических и специальных качеств. Тренировка заключается в многократном повторении тяжелоатлетических упражнений с постепенным усложнением условий их выполнения и повышением физической

нагрузки.

В начальном этапе учебно-тренировочного процесса обучение упражнениям тяжелой атлетики рекомендуется проводить в следующей последовательности:

- рывок в полуприсед;
- рывок в сед;
- толчок от груди (штанга берется со стоек);
- подъем на грудь в полуприсед;
- подъем на грудь в сед.

На начальном этапе обучения количество упражнений со штангой следует ограничить. По мере освоения двигательных действий, закрепления умений и навыков в классических упражнениях тренировку проводить все разнообразнее, в ней все шире и шире применять подготовительные упражнения и упражнения для развития силовых способностей.

Следует напомнить, что функциональные возможности организма на начальном этапе обучения недостаточно адаптированы к трудным условиям, создаваемых при натуживании во время подъема тяжестей. В рывке натуживание по времени очень непродолжительно и поэтому не всегда ощущается атлетом. Однако при подъеме штанги на грудь и в фазе выталкивания из крайнего нижнего положения оно проявляется особенно сильно.

Учебно-тренировочное занятие будет значительно эффективнее, если в развитии физических качеств придерживаться определенных закономерностей. В начало основной части учебно-тренировочного занятия включать упражнения на развитие координации движений, ловкости и быстроты, затем - упражнения силового характера, а в конец - на выносливость. При этом необходимо иметь в виду, что по отношению к подъему штанги на грудь и толчку штанги от груди, рывок более координированное и скоростно-силовое упражнение.

Имеется целый ряд рекомендаций последовательности обучения технике подъема штанги в соревновательных упражнениях - рывке и толчке. На наш взгляд, наиболее предпочтительные аргументы по методике обучения имеются у А.Н. Воробьева (1981). Остановимся на них.

В учебнике «Тяжелая атлетика» для институтов физкультуры рекомендуется начинать обучение в технике классических упражнений со старта и исходных положений из вися. Первоначально рекомендуется планировать от трех до четырех подготовительных рывковых и толчковых упражнений. Отсюда следует, что одновременно необходимо проводить обучение как стартовому положению, так и подъему штанги из различных исходных положений.

Вот несколько примеров обучения новичков технике выполнения соревновательных упражнений.

Первое занятие: рывок в полуприсед из вися (в исходном положении гриф расположен выше уровня коленей); старт, затем тяга до уровня коленей.

Второе занятие: рывок в полуприсед из вися (в исходном положении, гриф расположен ниже уровня коленей); старт, затем тяга до уровня коленей; старт,

затем тяга рывковая.

Третье занятие: рывок в полуприсед от помоста; старт, затем тяга рывковая до уровня коленей; рывок в полуприсед от помоста с последующим приседанием со штангой сверху на прямых руках; тяга рывковая, затем рывок в полуприсед. Четвертое занятие: рывок в полуприсед от помоста с последующим приседанием со штангой сверху на прямых руках; рывок классический от помоста; старт, затем тяга рывковая; старт, затем тяга рывковая до уровня коленей.

Для повышения эффективности обучения технике соревновательных упражнений важно включать в разные части занятия имитационные упражнения из его основной части, а перед выполнением упражнений в основной части имитационные упражнения желательно выполнять с небольшими отягощениями (металлической палкой, грифом штанги).

Обучение рывку. Рывок в тяжелой атлетике относится к сложным в координационном отношении скоростно-силовым упражнениям. Сложность выполнения упражнения в рывке возрастает с увеличением глубины подседа под штангу, поэтому целесообразно сначала освоить упражнение, не прибегая к расстановке ног. С этой целью лучше всего использовать рывок в полуприсед. Техника рывка в полуприсед относительно более проста и доступна для освоения всеми занимающимися на первом же занятии. Приводим перечень подготовительных упражнений для обучения рывку. Обучение рывку рекомендуется проводить с помощью ниже перечисленных подготовительных упражнений. При этом необходимо помнить, что техника выполнения любого подготовительного упражнения должна соответствовать технике классического рывка.

1. Рывок в полуприсед из вися (гриф выше уровня коленей).
2. Рывок в полуприсед из вися (гриф ниже уровня коленей).
3. Старт, затем тяга рывковая от помоста с подниманием грифа до уровня коленей.
4. Старт, затем тяга рывковая от помоста.
5. Рывок в полуприсед от помоста.
6. Рывок в полуприсед от помоста с последующим приседанием со штангой сверху на прямых руках.
7. Рывок классический от помоста.

Очень эффективным для обучения рывку являются подготовительное упражнение - прыжок вверх с металлической палкой (грифом) из исходного положения, гриф выше коленей, хват рывковый, приземление в место отталкивания (руки всегда прямые, работают мышцы ног и трапециевидные мышцы).

После правильного и прочного освоения рывка в полуприсед в тренировочный процесс включать рывок классический из вися (гриф выше и ниже уровня коленей).

Обучение толчку. Толчок такое же, как и рывок, сложное в координационном отношении упражнение. Оно состоит из двух движений: подъем штанги на

грудь и толчок от груди. Сложность этого упражнения нарастает с увеличением веса штанги. Однако и уменьшение веса тоже может резко исказить технику упражнения.

Перед началом обучения толчку занимающиеся уже получают определенные навыки в рывке и, следовательно, у них сформировались специальные представления о движениях, а также о мышечных ощущениях. Одним словом, навыки, приобретенные в рывке, значительно облегчают задачу по обучению технике толчка.

Рекомендуется сначала осваивать толчок от груди, затем - подъем штанги на грудь. В дальнейшем объединение этих двух упражнений в одно действие не вызывает каких-либо затруднений.

Толчок штанги от груди. Для многих атлетов даже высочайшей квалификации толчок штанги от груди нередко вызывает определенные трудности. На соревнованиях при выполнении толчка, как правило, большая часть неудач приходится именно на второе движение - толчку от груди. Многие из этих неудач связаны с ошибками, которые проявляются и прочно закрепляются еще в процессе первоначального обучения. Поэтому на разучивание техники толчка от груди никогда не надо жалеть времени и торопиться использовать большие отягощения.

Для более успешного овладения техникой толчка от груди на начальном этапе обучения служат подготовительные упражнения. Они должны способствовать формированию у занимающихся правильного представления об особенностях выполнения этого сложного движения.

Обучение толчку штанги от груди рекомендуется проводить с помощью ниже перечисленных подготовительных упражнений.

1. Приседание со штангой на груди.
2. Швунг толчковый (штанга берется со стоек), а впоследствии - после подъема ее в полуприсед.
3. Толчок от груди в «ножницы» (штанга берется со стоек), а впоследствии - после подъема ее в полуприсед.

Хорошими подготовительными упражнениями могут быть толчок из-за головы и полутолчок.

Подъем штанги на грудь. Ввиду того, что с увеличением глубины ухода техника упражнения становится сложнее, целесообразно вначале освоить подъем на грудь в полуприсед применяя ниже перечисленные подготовительные упражнения.

1. Подъем на грудь в полуприсед из вися (гриф выше уровня коленей).
2. Подъем на грудь в полуприсед из вися (гриф ниже уровня коленей).
3. Старт, затем тяга толчковая от помоста подниманием грифа до уровня коленей.
4. Старт, затем тяга толчковая от помоста.
5. Подъем на грудь в полуприсед от помоста.
6. Подъем на грудь в полуприсед от помоста с последующим приседанием со штангой на груди.

7. Толчок классический от помоста и толчок от груди.

+Хорошими подготовительными упражнениями могут быть прыжок вверх с металлической палкой (грифом) из исходного положения гриф выше коленей, хват толчковый, приземление в место отталкивания (руки всегда прямые, работают мышцы ног и трапециевидные мышцы), а также быстрый подворот локтей с приседом под закрепленный гриф на различной высоте. После правильного и прочного освоения подъема штанги на грудь в полу- присед в тренировочный процесс включают подъем на грудь из виса из исходного положения гриф выше и ниже уровня коленей.