

МБУДО «СШ» «Олимпия»

Методические рекомендации

для тренеров-преподавателей:

**«Организация теоретических занятий с воспитанниками. Курс
для начинающих»**

Тренер- преподаватель: Кулов Р.Х.

ст. Отрадная

2023 г

Краткая аннотация

Методические рекомендации для тренеров-преподавателей спортивных школ включают в себя шесть блоков. Все они направлены на овладение начальными знаниями и навыками спортивной подготовки. Изучая программу, обучающиеся могут познакомиться с тяжелой атлетикой и понять значение здорового образа жизни.

Введение

Тяжёлая атлетика — олимпийский вид спорта, в основе которого лежит выполнение упражнений по поднятию штанги над головой и от пола. Соревнования по тяжёлой атлетике на сегодняшний день включают в себя два упражнения: рывок и толчок. Тяжелоатлеты имеют три попытки в каждом упражнении. Объединённое общее двух наиболее успешных попыток определяет общий результат в весовой категории. Весовые категории у мужчин и женщин — разные. Тяжелоатлет, у которого не получилось успешно выполнить хотя бы один рывок и один толчок проигрывает и выбывает из соревнования. Некогда в программе состязаний было третье упражнение — жим, однако из-за сложности оценки он был исключён из соревнований.

Необходимым условием успешности тренировок являются и теоретические занятия по этому виду спорта. В самом начале занятий с детьми необходимо провести эту работу. Прежде всего установить возраст занимающихся, а затем составить план теоретических занятий. В него должны войти не только темы по теории вида спорта, но и связанные с врачебным контролем и техникой безопасности по предупреждению травм и заболеваний.

Рекомендую план теоретических занятий для начинающих.

Курс рассчитан на 34 часа. 1 час в неделю.

Направленность «Тяжёлая атлетика», физкультурно-спортивная.

Актуальность данных рекомендаций заключается в следующем: многие дети начинают посещать занятия, не имея практического опыта занятий физической культурой и спортом. Занятия тяжёлой атлетикой воспитывает у детей чувство настойчивости, трудолюбия, смелости.

Новизна рекомендаций заключается в том, что по форме организации

образовательного процесса они являются модульными.

Отличительные особенности - теоретические знания помогают при практических занятиях тяжелой атлетикой.

Цель рекомендаций: помощь тренерам -преподавателям в организации теоретических занятий с учащимися. Создание сплоченной команды по тяжёлой атлетике, а также популяризация и развитие тяжёлой атлетики.

Задачи:

Обучающие:

- сформировать представление о виде спорта- тяжёлая атлетика, его возникновении, развитии;
- научить владеть техникой соревновательных классических упражнений;
- формирование морально-нравственных качеств;

Развивающие:

- формировать стойкий интерес к тяжелой атлетике и спорту вообще;
- содействовать гармоничному развитию, разносторонней физической и психологически устойчивой личности;
- развивать волевые качества обучающихся.

Воспитательные:

- воспитывать чувства взаимопомощи, здоровой конкуренции;
- воспитание чувства патриотизма, любви к своей родине и гордости за нее;
- формирование личности юного спортсмена.

Возраст обучающихся : 10-14 лет.

Формы обучения:

- занятие;
- лекция;
- мастер-класс

Программа теоретических занятий.

№	Тема занятия	Количество часов
Введение в курс.		
1	Значение физической культуры для человека.	1
2	Из истории тяжелой атлетики	2
3	Влияние советской и российской школы на становление и развитие тяжелой атлетики в мире.	1
4	Задачи дальнейшего развития тяжелой атлетики в России.	1
5	Влияние физических упражнений на организм человека	1
Начальная подготовка		
1	Самоконтроль. Что это такое?	1
2	Ведение дневника самоконтроля.	1
3	Основы массажа. Понятие о массаже. Спортивный массаж. Значение массажа в спортивной практике.	1
4	Страховка и самостраховка.	1
	Первая помощь при ушибах, растяжениях, вывихах, переломах, открытых ранениях.	1
5	Влияние различных физических упражнений и упражнений с отягощениями на организм человека.	1
Гигиена и режим питания спортсмена		
1	Личная гигиена тяжелоатлета, уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта...	1
2	Гигиеническое значение водных процедур (умывания, душ, купание, баня).	1
3	Режим юного тяжелоатлета. Роль режима для спортсмена.	1
4	Особое значение питания для растущего организма.	1
5	Суточные нормы питания при занятии тяжелой атлетикой.	1
Основы техники выполнения тяжелоатлетических упражнений		
1	Техника выполнения упражнений в тяжелой атлетике- одна из главных составляющих подготовки	1

	спортсмена.	
2	Основные параметры движения атлета и штанги.	1
3	Скоростно-силовая подготовка тяжелоатлета.	1
4	Классические упражнения со штангой – рывок, толчок.	2
5	Кинематическая, динамическая и ритмическая структура рывка и подъема штанги на грудь для толчка.	1
6	Гибкость - одно из основных качеств тяжелоатлета, необходимых для успешного выполнения упражнений в тяжелой атлетике.	1
7	Спортивная тренировка – единый педагогический процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физических, моральных и волевых качеств занимающихся.	2
	Психологическая подготовка.	
1	Основные методы развития и совершенствования морально-волевых качеств	1
2	Участие в соревнованиях- необходимое условие проверки и совершенствования моральных и волевых качеств.	1
3	Воспитание отдельных физических качеств.	1
	Изучение правил соревнований	
1	Разбор правил соревнований по тяжелой атлетике	2
2	Виды и характер соревнований.	1
3	Программа соревнований	1
4	Участники: их права и обязанности.	1
		34 часа

Список используемой литературы

1. Акопянц М.Б., Подливаев Б.А. Сила плюс грация. – М.: Статут, 2010.
2. Аптекарь М.Л. Тяжёлая атлетика. Справочник. –М.: Здоровье, 2010. Атлетическая гимнастика.// 2009- 2013 г.
3. Богдасаров С. Тренировка Юрия Власова. –М.: Инфра-М., 2011.
4. Воротынцев А.И. Спорт сильных и здоровых. –М.: Вентанаграф, 2010.
5. Дворкин Л.С. Силовые единоборства. –М.: Спортивная элита, 2012.
6. Дворкин Л.С. Тяжелая атлетика. –М.: Спортивная элита, 2013.
7. Драга В.В. Тяжелоатлетические снаряды с древних времён до наших дней. –М.: Старт, 2012.
8. Медведев А. Разговор с молодым другом. – Пермь, 2009.
9. Суранова М. Олимпийский чемпион по тяжелой атлетике Юрий Власов. –М.: Проспект, 2010.
10. Тихонов В.Ф. Основы гиревого спорта. – СПб.: Нева, 2009.
11. Тяжелая атлетика: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ и УОР. –М., 2010.
12. Филановский С.Г. , Аникин Л.П. Владислав Францевич Краевский. - М.: Статус, 2010.
13. Хмелидзе Ш. Латвийский Богатырь. –Самара: Волжанин, 2009.