**Теория**

Теоретический раздел программы предполагает усвоение студентами материала по тяжелой атлетике, естественнонаучных, психологических и специальных знаний по физической культуре и спорту.

Формирование двигательных навыков чрезвычайно сложный физиологический процесс, направленный на активное и широкое использование средств физического воспитания во всех сферах жизнедеятельности.

1. Физическая культура как учебная дисциплина в вузе

2. Естественно-научные основы физического воспитания

3. Основы здорового образа жизни

4.Режим двигательной активности и работоспособности

5. Основы физической и спортивной подготовки

6. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)

7. Планирование спортивной тренировки

8. Правила соревнований

На спортивное учебное отделение по тяжелой атлетике зачисляются студенты основной медицинской группы, выполнившие требования спортивной квалификации, обладающие хорошим физическим развитием, имеющие желание заниматься тяжелой атлетикой. Основной принцип построения учебно-тренировочного процесса в группах с 2-хразовыми занятиями в неделю определяется в постановке задач, выборе средств и методов работы с занимающимися, соблюдение требований индивидуального подхода и изучение особенностей каждого занимающегося.

Основной показатель работы учебных групп определяется в конце каждого семестра выполнением программных требований, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической и физической подготовленности.

**Общая физическая подготовка**

Для достижения максимальных спортивных результатов требуется большая физическая сила, правильная координированность мышечных усилий, большая быстрота и точность выполнения отдельных элементов, движений и смелость. Только при достаточном владении этими качествами может быть достигнут высокий спортивный результат.

Средства: бег, прыжки с места в длину, выпрыгивание на козла, подвижные игры и игра в настольный теннис. Кросс с диском. Жим двумя руками узким и широким хватом, жим штанги от уровня глаз. Упражнения с гантелями и с гирями. Упражнения с отягощениями, на блоковых снарядах, с резиновым жгутом. Жим лежа узким и широким хватом. Наклоны со штангой, разгибание рук со штангой из-за головы. Приседания со штангой на плечах и на груди.

**Тактические действия**

Тяжелоатлеты во время соревнований должны иметь определенную тактику, которая влияет на конечный результат. Чтобы выступить успешно, тяжелоатлету необходимо хорошая подготовка, срок которой зависит от подготовленности атлета.

Спортивная борьба в тяжелой атлетике проводится с косвенным влиянием со стороны соперника. Чтобы победить равного по силам соперника или показать свой лучший результат, атлету нужно максимально использовать имеющиеся в его распоряжении подходы к штанге и как можно лучше распределить свои силы.

Успешное выступление в соревнованиях во многом зависит от моральных и волевых качеств атлета. Перед соревнованиями уточняют сведения о сопернике и его результатах в рывке, толчке на тренировках, о состоянии спортивной формы, о результатах, показанных на последних соревнованиях.

При подготовке к соревнованиям важное значение имеет здоровый, крепкий сон.

**Распределение учебных часов по годам обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание занятий** | **Количество часов** | |
| **1 курс** | **2 курс** |
| **1** | Общая физич. подготовка | 60 | 60 |
| **2** | Специальная физподготовка | 25 | 25 |
| **3** | Техническая подготовка | 50 | 50 |
| **4** | Тактическая подготовка | 40 | 45 |
| **5** | Интегральная подготовка | 20 | 20 |
| **6** | Зачеты и контрольные испытания | 5 | 5 |
| **Итого часов** | | 200 | 200 |

**Зачетные требования**

Студенты спортивного отделения по тяжелой атлетике сдают зачет по физической культуре на 1-2-х курсах в конце каждого семестра.

Итоговая оценка складывается из суммы баллов, полученных за выполнение практических модулей (по два в каждом семестре - промежуточный и итоговый). Оценочные таблицы прилагаются.