

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №6»

Утверждено
Руководитель ОО
_____ А.В.Елохина
Приказ 116/6-26-288
от 31 августа 2023г.

Дополнительная общеразвивающая программа
«Тяжелая атлетика»

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 8 - 16 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель: Косарев Сергей Юрьевич, педагог дополнительного образования, без
квалификации

г.Саянск, 2023-2024 учебный год

Содержание

1.	Содержание	2
2.	Пояснительная записка	3
3.	Организационно-педагогические условия	5
4.	Учебный план	6
5.	Календарный учебный график	7
6.	Содержание программы	7
7.	Учебно - тематический план	12
8.	Оценочные материалы	15
9.	Методические материалы (Приложение 1)	17

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность дополнительной общеразвивающей программы – физкультурно-спортивная.

Программа дополнительного образования разработана в соответствии с Федеральным законом № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года.

Тяжелая атлетика - вид спорта, заключающийся в поднятии тяжестей (штанги) двоеборье. В этом виде необходимо сочетать большую силу и скорость движения, для того чтобы поднять максимум веса на вытянутые руки над головой. Существует два способа: рывок и толчок. Рывок - это упражнение, в котором спортсмен(ка) тянет штангу прямо с помоста на полную длину рук над головой в одно слитное движение. Толчок - это упражнение состоит из двух отдельных движений. Во время взятия на грудь спортсмен(ка) отрывает штангу от помоста, тянет ее на грудь, одновременно подседая, а затем поднимается и толкает ее вверх двумя руками.

Тяжелая атлетика – это скоростно-силовой вид спорта. Отличительная особенность этих видов — взрывная, короткая по времени и очень интенсивная физическая деятельность. Данные научно-методической литературы и спортивной практики доказывают, что высокий уровень развития скоростно-силовых способностей играет большую роль при достижении высоких результатов во многих видах спорта.

Значимость (актуальность) данной программы обусловлена тем, что сегодня на смену увлекательным коллективным играм пришли компьютерные, у ребенка остается все, меньше времени для подвижных игр, прогулок, общения со сверстниками, все это негативно сказывается как на состоянии здоровья, так и на уровне развития двигательных способностей детей. Подвижные игры с элементами спорта способствуют развитию двигательных способностей: скоростно-силовых, координационных, требующих выносливости, силы, гибкости; позволяют проявлять самостоятельность, активность, творчество.

Педагогическая целесообразность. Содержание программы позволяет воспитать и выявить талантливых обучающихся, профессионально ориентировать их, способствовать личному развитию и самоопределению, подготовить обучающихся для дальнейшего перехода на дополнительную предпрофессиональную программу.

Новизна Программы заключается в том, что акцент сделан на регулярности применения общеразвивающих нагрузок, равномерности распределения специфической для избранного вида спорта двигательной активности. Поэтому в течение всего срока обучения сохраняется структура тренировочных занятий, что позволяет зачислять обучающихся в течение года.

Отличительной особенностью данной программы является принцип ее построения, который обеспечивает вариативность, гибкость и мобильность построения программы, позволяя тренеру-преподавателю обеспечивать качество освоения программы обучающимися, в том числе на основе построения индивидуального образовательного маршрута обучающегося.

Цель: данной программы направлена на организацию свободного времени обучающихся, укрепление здоровья, творческое самоопределение, формирование общих понятий области избранного вида спорта и физической культуры.

Задачи программы:

Обучающие:

- овладение техникой тяжелоатлетических упражнений, навыками спортивного соревнования;
- расширение и углубление знаний воспитанников о видах спорта.

Развивающие:

- развитие у воспитанников физических качеств: силы, выносливости; развитие основных функций мышления: анализа, сравнения, самоанализа, самоконтроля, самооценки;
- развитие наблюдательности и высокой концентрации внимания.

Воспитательные:

- пропаганда здорового образа жизни детей и подростков, осознанной потребности в разумном досуге;
- умение адаптироваться в социальных условиях;
- воспитание патриотизма, формирование желания служить в рядах Вооруженных Сил РФ;
- профилактика и предупреждение правонарушений среди подростков;
- воспитание волевых качеств: смелости, решительности, целеустремленности, психологической устойчивости, находчивости в стрессовых ситуациях;
- воспитание чувства ответственности перед коллективом, чувства товарищества;
- воспитание спортивного трудолюбия, добросовестного отношения к своим обязанностям.

Особенности возрастной группы детей:

Программа предназначена для школьников от 7 до 18 лет, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья к занятиям физической культурой и спортом без специального профильного (индивидуального) отбора.

Режим занятий: программа рассчитана на 1 учебный год, объем занятий – 68ч. в год. Одно занятие не может быть менее одного и более двух академических часов.

Наполняемость учебных групп от 5 до 12 человек.

Освоение образовательной программы на основе индивидуализации ее содержания с учетом особенностей и образовательных потребностей конкретного обучающегося (индивидуальный учебный план). Применение индивидуальных учебных планов позволяет поддержать одарённых обучающихся, создать для них возможности развивать способности, совершенствовать знания, умения, навыки через углубленную подготовку; создать условий для индивидуального физического и нравственного развития обучающихся.

В программе предусмотрена разноуровневая технология организации обучения в рамках которой предполагается разный уровень усвоения программного материала, то есть глубина и сложность одного и того же программного материала - дает возможность каждому обучающемуся овладеть учебным материалом в зависимости от его индивидуальных способностей и возможностей. Уровневая дифференциация позволяет акцентировать внимание тренера-преподавателя на работе с различными категориями детей.

В программе предусмотрено участие детей с особыми образовательными потребностями: детей с ограниченными возможностями здоровья; детей талантливых (одарённых, мотивированных); детей, находящихся в трудной жизненной ситуации.

Формы организации и режим реализации программы.

Форма обучения – очная, очная с применением дистанционных технологий и электронного обучения.

Планируемые результаты**Учащиеся должны:**

знать	уметь	должны развиты:	быть	должны воспитаны:	быть
-------	-------	--------------------	------	----------------------	------

-виды спорта; -значение физической культуры и спорта для подготовки к труду и защите Родины; -историю возникновения и развития тяжелой атлетики; -сведения о технике тяжелоатлетических упражнений.	-владеть техникой тяжелоатлетических упражнений; -владеть основами тактики выступления на соревнованиях.	-мышечная система, костно - связочный аппарат; -достаточная подвижность в суставах, координация движений; -основные функции мышления: анализа, сравнения, самоанализа; -физические качества: сила, выносливость, терпение, гибкость, ловкость.	волевые качества: настойчивость в стрессовых ситуациях, - смелость, решительность, уверенность, психологическая устойчивость; -вежливость, уважение к результатам своего и чужого труда; -спортивное трудолюбие, ответственность в соревнованиях.
--	---	---	--

Организационно-педагогические условия реализации программы

Для проведения занятий в группах должны быть созданы комфортные условия, как для работы педагога дополнительного образования, так и для обучающихся. Спортивный зал для занятий с учащимися должен быть хорошо проветриваемым.

Материально-технические условия

Для проведения занятий в кружке «Тяжелая атлетика» необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

- ✓ наличие игрового зала;
- ✓ наличие тренажерного зала;
- ✓ наличие раздевалок, душевых;
- ✓ наличие медицинского кабинета;
- ✓ помост тяжелоатлетический (комплект)
- ✓ штанга тяжелоатлетическая (комплект)
- ✓ весы до 200 кг
- ✓ магнетица 2 шт
- ✓ зеркало настенное 0,6х2 м (комплект)
- ✓ гантели переменной массы от 3 до 12 кг (пара)
- ✓ гири спортивные 16, 24, 32 кг (комплект)
- ✓ маты гимнастические
- ✓ перекладина гимнастическая
- ✓ плиты для штангистов (пара)
- ✓ скамейка гимнастическая

- ✓ стеллаж для хранения дисков и штанг
- ✓ стеллаж для хранения гантелей
- ✓ стенка гимнастическая
- ✓ стойки для приседания со штангой
- ✓ секундомер

Кадровое обеспечение

Дополнительную общеразвивающую программу «Тяжелая атлетика» реализует Косарев Сергей Юрьевич, учитель физической культуры.

Учебный план

№ П/П	Название раздела, темы	Кол-во часов
Раздел 1. Теоретическая подготовка		8
1.1.	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях	2
1.2.	Состояние и развитие силовых видов спорта в России	1
1.3.	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Физиологические основы занятий физической культурой и спортом	1
1.4.	Классические упражнения, экипировка, залы для занятий тяжелой атлетикой.	1
1.5.	Простейшие методы восстановления.	2
1.6.	Тактическая борьба в тяжелой атлетике. Задачи тактической подготовки.	1
Раздел 2. Общая физическая подготовка		24
2.1	Строевые упражнения	2
2.2	Упражнения для рук и плечевого пояса.	2
2.3	Упражнения для ног.	2
2.4	Упражнения для шеи и туловища	2
2.5	Упражнения для всех групп мышц.	2
2.6	Упражнения для развития силы.	2
2.7	Упражнения для развития быстроты.	2
2.8	Упражнения для развития гибкости.	2
2.9	Упражнения для развития ловкости.	2
2.10	Упражнения типа «полоса препятствий».	2
2.11	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	2
2.12	Упражнения для развития общей выносливости.	2
Раздел 3. Специальная физическая подготовка		10
3.1	Укрепление мышц плечевого пояса	2
3.2	Укрепления мышц брюшного пресса	2
3.3	Укрепления мышц ног.	2
3.4	Упражнения на растяжку	2
3.5	Упражнения на координацию движений.	2
Раздел 4. Техническая подготовка		20
4.1	Рывок классический	2

4.2	Рывковая протяжка	2
4.3	Упражнения для укрепления мышц и связок плеча	1
4.4	Рывок с «кармана»	1
4.5	Рывок с вися	1
4.6	Приседания со штангой над головой рывковым хватом	1
4.7	Рывковый уход	1
4.8	Сброс штанги	1
4.9	Рывок штанги с вися в полуприсед	1
4.10	Рывок штанги с вися в полный сед	1
4.11	Рывок штанги с помоста по правилам соревнований	1
4.12	Толчок классический	1
4.13	Фронтального присед	1
4.14	Швунг толчковый	1
4.15	Толчок от груди в «ножницы»	1
4.16	Подъем штанги на грудь из вися	1
4.17	Старт-тяга толчковая с помоста	1
4.18	Подъем штанги на грудь в сед	1
Раздел 5. Тактическая подготовка		2
5.1	Формирование и закрепление необходимых тактических навыков	2
Раздел 6. Соревновательная подготовка		4
6.1	Организация и проведение соревнований	2
6.2	Установка перед соревнованиями и разбор результатов соревнования.	2
Всего:		68

Календарный учебный график

месяц	сентябрь				октябрь				ноябрь				декабрь				январь				февраль				март			апрель				май			
Недел обучения	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	
Кол-во часов	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
Промежуточная аттестация																																			
Всего часов	8				8				8				8				8				6			8				6							

Содержание программы

Раздел 1. Теоретическая подготовка (8 часов)

1.1. Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях. Необходимые требования правил поведения и норм техники безопасности на занятиях тяжелой

атлетикой во избежание травм и несчастных случаев. *Форма проведения:* Беседа. Инструктаж

1.2. Состояние и развитие силовых видов спорта в России. Выдающиеся тяжелоатлеты, их победы и достижения. Влияние советской и российской школы на становление и развитие тяжелой атлетики в мире. Задачи дальнейшего развития тяжелой атлетики в России. *Форма проведения:* теоретическое занятие

1.3. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Физиологические основы занятий физической культурой и спортом. Понятие о гигиене и санитарии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. *Форма проведения:* теоретическое занятие

1.4. Классические упражнения, экипировка, залы для занятий тяжелой атлетикой. Виды классических упражнений. Разрядные нормативы и рекорды. Экипировка тяжелоатлета. *Форма проведения:* теоретическое занятие, просмотр видеоматериалов.

1.5. Простейшие методы восстановления. Водно-солевой баланс в организме, сбалансированное питание, комплекс растяжки, пассивный и активный отдых, массаж и самомассаж, контрастный душ, хороший сон. *Форма проведения:* теоретическое занятие

1.6. Тактическая борьба в тяжелой атлетике. Задачи тактической подготовки. Задача тактической подготовки. Основа тактической подготовки. Подготовка тяжелоатлета к соревнованиям и старту. *Форма проведения:* теоретическое занятие, просмотр видеоматериалов.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (24 часа)

2.1. Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте. Переход на ходьбу, на бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя. *Форма проведения:* учебно-тренировочное занятие.

2.2. Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений – сгибания и разгибания рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками разновременно, тоже во время ходьбы и бега. *Форма проведения:* учебно-тренировочное занятие.

2.3. Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания, отведения, приведения и махи ног в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, подскоки из различных исходных положений ног; сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах, прыжки. *Форма проведения:* учебно-тренировочное занятие

2.4. Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы, наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, из положения лежа на спине переход в положение сидя, смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз, угол из исходного положения лежа, сидя в положении вися; различные сочетания этих движений. *Форма проведения:* учебно-тренировочное занятие.

2.5 Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми

амортизаторами, палками, со штангой (для юношей). *Форма проведения:* учебно-тренировочное занятие.

2.6. Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса. Преодоление веса и сопротивление партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазание по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой. Упражнения на тренажере типа «геркулес». Борьба. Гребля. *Форма проведения:* учебно-тренировочное занятие.

2.7. Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером. Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе. *Форма проведения:* учебно-тренировочное занятие.

2.8. Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с высокой амплитудой движений. Упражнения с помощью партнера. Упражнения с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке. *Форма проведения:* учебно-тренировочное занятие.

2.9. Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках, лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии. Жонглирование двумя, тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов. *Форма проведения:* учебно-тренировочное занятие.

2.10. Упражнения типа «полоса препятствий». С перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно, ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в бадминтон. *Форма проведения:* учебно-тренировочное занятие

2.11. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов. Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку. Эстафеты. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой. *Форма проведения:* учебно-тренировочное занятие

2.12. Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч. Плавание. Ходьба на лыжах.

Марш-бросок. Туристические походы. *Форма проведения:* учебно-тренировочное занятие

Раздел 3. Специальная физическая подготовка (12 часов)

3.1. Укрепление мышц плечевого пояса. Упражнения для кистей рук (вис на турнике, удержание снаряда, сгибание кисти со штангой и др.); Развитие и укрепление мышц плечевого пояса (разгибание рук в наклонном положении, французский жим, жим гантелей и др.); Упражнения для развития и укрепления мышц спины (тяга верхнего

блока к груди, тяга нижнего блока к поясу («гребля»), Хождение на руках, упор на ладонях или кулаках, отжимания с разной постановкой рук и т.д.; Упражнения с эспандерами (половинная и полная тяга резинового жгута и др.); *Форма проведения:* учебно-тренировочное занятие.

3.2. Укрепления мышц брюшного пресса. Физкультурно-спортивная деятельность. Скручивания (лежа на полу, косые, комбинированные); Подъем прямых ног в висе на турнике (согнутых); Планка; Подъемы прямых ног лежа, складка в упоре лежа, бег в упоре лежа и др.; *Форма проведения:* учебно-тренировочное занятие.

3.3. Укрепления мышц ног. Приседания (с выходом на носки, продвижением, пульсирующие выпады на месте, глубокие выпады и т.д.); Подъемы ног в планке; Махи ногами (ногой вверх, прямой ногой, вправо-влево; Подъемы ног в «мостике»; Становая тяга, тяга на одну ногу, румынская тяга и др. *Форма проведения:* учебно-тренировочное занятие;

3.4. Упражнения на растяжку. Физкультурно-спортивная деятельность. Упражнения для растяжки шеи (наклоны головы вперед, назад, влево, вправо, задней поверхности); Упражнения для растяжки плеч (передней, средней, задней); Упражнения для растяжки трицепсов, бицепсов и разгибателей запястья. Упражнения для растяжки грудных, поясничных мышц и мышц спины; Упражнения для растяжки мышц пресса («кобра», «корзинка», прогиб назад стоя, наклоны вбок и др.); Упражнения для растяжки мышц ног (ягодичных мышц, квадрицепса, мышц сгибателей бедра, голени); Наклоны стоя, сидя к левой, правой ноге; Шпагат (поперечный, продольный), бабочка, лягушка и др. *Форма проведения:* учебно-тренировочное занятие.

3.5. Упражнения на координацию движений. Физкультурно-спортивная деятельность. Упр. «столб с веревками», «цапля», «ролик», бег с вращениями. *Форма проведения:* учебно-тренировочное занятие.

Раздел 4. Техническая подготовка (18 часов)

4.1. Ознакомление с техникой выполнения рывка классического. Фазы выполнения упражнения. Изучение стартового положения. Определение рывкового хвата. Ошибки при выполнении. Рывок в других видах спорта. *Форма проведения:* учебно-тренировочное занятие, просмотр видеоматериалов.

4.2. Изучение техники выполнения рывковой протяжки. Определение ширины рывкового хвата. Обучение положению тела. Протяжка рывковым хватом с вися, плитов. Протяжка рывковая до груди. Протяжка с вися и фиксацией над головой. Выполнение упражнения на помосте в полной координации. *Форма проведения:* учебно-тренировочное занятие, просмотр видеоматериалов.

4.3. Упражнения для укрепления мышц и связок плеча. Кубинский жим с гантелями, штангой. Упражнение «Пугало» с гантелями, штангой. Упражнение «Пугало» в наклоне с гантелями, штангой. Упражнение «Пугало» на наклонной скамье с гантелями, штангой. *Форма проведения:* учебно-тренировочное занятие, просмотр видеоматериалов.

4.4. Изучение техники упражнения рывок с «кармана». Имитационные упражнения с трубой. Прыжок из позиции вис с «Кармана». Рывковая протяжка. Выполнение упражнения в полной координации. *Форма проведения:* учебно-тренировочное занятие, просмотр видеоматериалов

4.5. Рывок с вися. Имитационные упражнения с трубой. Рывковые приседания. Рывковая протяжка с фиксацией и полуприседом. Тяга рывковая. Выполнение

упражнения в полной координации. *Форма проведения:* учебно-тренировочное занятие, просмотр видеоматериалов

4.6. Приседания со штангой над головой рывковым хватом. Определение ширины постановки ног и ширины хвата. Имитационные упражнения с трубой. Изучение дыхания. Приседания со штангой над головой рывковым хватом. *Форма проведения:* учебно-тренировочное занятие, просмотр видеоматериалов

4.7. Рывковый уход. Имитационные упражнения с трубой. Рывковые приседания. Полутолчек штанга на плечах. Выполнение упражнения в полной координации. *Форма проведения:* учебно-тренировочное занятие, просмотр видеоматериалов.

4.8. Сброс штанги. Имитационные упражнения с трубой. Сброс штанги вперед. Сброс штанги назад. *Форма проведения:* учебно-тренировочное занятие, просмотр видеоматериалов.

4.9. Рывок штанги с вися в полуприсед. Рывок штанги с вися выше колена в полуприсед. Рывок штанги с вися ниже колена в полуприсед. Рывок штанги с середины бедра в полуприсед. Рывок штанги с «Кармана» в полуприсед. *Форма проведения:* учебно-тренировочное занятие, просмотр видеоматериалов.

4.10. Рывок штанги с вися в полный сед. Изучение подхода к снаряду и стартового положения. Изучение техники дыхания. Изучение техники упражнения старт-тяги. Выполнение рывковой тяги с остановками. Рывок штанги с помоста в полуприсед с фиксацией над головой. *Форма проведения:* учебно-тренировочное занятие.

4.11. Рывок штанги с помоста по правилам соревнований. Имитационные упражнения на суше. Упражнения в воде с неподвижной опорой. Упражнения в воде с подвижной опорой. Упражнения в воде без опоры. Плавание в полной координации. *Форма проведения:* учебно-тренировочное занятие, просмотр видеоматериалов.

4.12. Толчок классический. Техника и этапы выполнения толчка штанги. Изучение стартового положения. Определение ширины хвата. Основные ошибки. *Форма проведения:* учебно-тренировочное занятие, просмотр видеоматериалов.

4.13. Фронтального присед. Имитационные упражнения. Фронтальный присед с гириями, гантелями, штангой различного веса. *Форма проведения:* учебно-тренировочное занятие.

4.14. Швунг толчковый. Имитационные и подводящие упражнения с трубой. Прыжки вверх с металлической палкой и приземлением вместо исходного положения. Приседание со штангой на груди. Швунг толчковый со стоек. Толчок от груди «ножницы». *Форма проведения:* учебно-тренировочное занятие, просмотр видеоматериалов.

4.15. Толчок от груди в «ножницы». Имитационные упражнения. Изучение техники фиксации штанги над головой. Жим штанги стоя с фиксацией над головой. Швунг жимовой. Разучить позу «ножницы». Определить толчковую ногу. Падание в «ножницы» без подъема рук. Падание в «ножницы» с подъема рук (имитация толчка). Выполнение упражнения в координации. *Форма проведения:* учебно-тренировочное занятие, просмотр видеоматериалов.

4.16. Подъем штанги на грудь из вися. Имитационные упражнения. Изучение техники старта. Изучение техники подрыва из вися штанги ниже колен, выше колен. Из вися штанги (выше, ниже) колен подъем на грудь в полуприсед. *Форма проведения:* учебно-тренировочное занятие.

4.17. Старт-тяга толчковая с помоста. Имитационные упражнения. Изучение исходного положения. Старт — тяга до колен. Становая тяга. Тяга толчковая с подрывом, без подрыва. *Форма проведения:* учебно-тренировочное занятие.

4.18 Подъем штанги на грудь в сед. Имитационные упражнения. Старт-тяга. Тяга толчковая. Подъем штанги на грудь из виса в сед. Выполнение упражнения в полной координации. *Форма проведения:* учебно-тренировочное занятие.

Раздел 5. Тактическая подготовка (2 часа)

5.1. Формирование и закрепление необходимых тактических навыков. Изучение практического опыта применения тактических приемов на соревнованиях по тяжелой атлетике. Просмотр фильмов. Проверочные соревнования и прикидки. Подбор веса штанги на первый и последующие подходы. *Форма проведения:* учебно-тренировочное занятие, просмотр видеоматериалов.

Раздел 6. Соревновательная подготовка (4 часа)

6.1 Организация и проведение соревнований. Правила соревнований. Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований. Планы соревнований. Положение о соревнованиях. Практическое знакомство с формами и видами положений, заявок, игровых протоколов. Форма проведения: лекция, групповые занятия, учебно-тренировочные занятия. *Форма проведения:* учебно-тренировочное занятие, теоретическое занятие.

6.2 Установка перед соревнованиями и разбор результатов соревнования. Значение предстоящих соревнований. Сведения о соперниках. Тактический план предстоящих соревнований. Возможные изменения тактического плана в процессе соревнований. Разбор прошедших соревнований. Причина успеха или невыполнения заданий. Просмотр учебных видеофильмов. Анализ ситуаций в просмотренных видеофрагментах. *Форма проведения:* лекция, просмотр видеоматериала, групповые занятия, учебно-тренировочные занятия. *Форма проведения:* учебно-тренировочное занятие, теоретическое занятие.

Учебно - тематическое планирование

№	Тема занятия	Количество часов			Форма промежуточно й(итоговой) аттестации
		всего	теория	практика	
Раздел 1. Теоретическая подготовка - 8 часов					
1.1.	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях	2	2		
1.2.	Состояние и развитие силовых видов спорта в России	1	1		
1.3.	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Физиологические основы занятий физической культурой и спортом	1	1		

1.4.	Классические упражнения, экипировка, залы для занятий тяжелой атлетикой.	1	1		
1.5.	Простейшие методы восстановления.	2	1	1	
1.6.	Тактическая борьба в тяжелой атлетике. Задачи тактической подготовки.	1	1		
Раздел 2.Общая физическая подготовка		24			
2.1	Строевые упражнения	2		2	
2.2	Упражнения для рук и плечевого пояса.	2		2	
2.3	Упражнения для ног.	2		2	
2.4	Упражнения для шеи и туловища	2		2	
2.5	Упражнения для всех групп мышц.	2		2	
2.6	Упражнения для развития силы.	2		2	
2.7	Упражнения для развития быстроты.	2		2	
2.8	Упражнения для развития гибкости.	2		2	
2.9	Упражнения для развития ловкости.	2		2	
2.10	Упражнения типа «полоса препятствий».	2		2	
2.11	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	2		2	
2.12	Упражнения для развития общей выносливости.	2		2	
Раздел 3. Специальная физическая подготовка		12			
3.1	Укрепление мышц плечевого пояса	2		2	
3.2	Укрепления мышц брюшного пресса	2		2	
3.3	Укрепления мышц ног.	2		2	
3.4	Упражнения на растяжку	2		2	
3.5	Упражнения на координацию движений.	2		2	
Раздел 4. Техническая подготовка		18			
4.1	Рывок классический	2		2	

4.2	Рывковая протяжка	2		2	
4.3	Упражнения для укрепления мышц и связок плеча	1		1	
4.4	Рывок с «кармана»	1		1	
4.5	Рывок с вися	1		1	
4.6	Приседания со штангой над головой рывковым хватом	1		1	
4.7	Рывковый уход	1		1	
4.8	Сброс штанги	1		1	
4.9	Рывок штанги с вися в полуприсед	1		1	
4.10	Рывок штанги с вися в полный присед	1		1	
4.11	Рывок штанги с помоста по правилам соревнований	1		1	
4.12	Толчок классический	1		1	
4.13	Фронтального присед	1		1	
4.14	Швунг толчковый	1		1	
4.15	Толчок от груди в «ножницы»	1		1	
4.16	Подъем штанги на грудь из вися	1		1	
4.17	Старт-тяга толчковая с помоста	1		1	
4.18	Подъем штанги на грудь в сед	1		1	
Раздел 5. Тактическая подготовка		2			
5.1	Формирование и закрепление необходимых тактических навыков	2		2	
Раздел 6. Соревновательная подготовка		4			
6.1	Организация и проведение соревнований	2		2	
6.2	Установка перед соревнованиями и разбор результатов соревнования.	2		2	
Все го:		68	7	61	

Оценочные материалы

В течение учебного года осуществляется входной, текущий и итоговый контроль уровня подготовки учащихся по программе «Тяжелая атлетика» по теоретической, общей физической, специальной физической и технико-тактической подготовке.

Диагностика развития предметных навыков осуществляется при помощи контрольных упражнений на развитие физических качеств (Приложение №. 1).

В области определения уровня развития метапредметных и личностных действий используется метод педагогического наблюдения за поведением юных атлетов на занятиях и соревнованиях и т.п.

При определении уровня развития предметных результатов применяются следующие критерии: оценка физических навыков, технической и тактической подготовки, а также проявление самостоятельности.

Для проверки технической подготовки учащиеся должны выполнить два классических упражнения – рывок и толчок штанги.

Виды контроля	Сроки проведения	Цель контроля
Входящий	Сентябрь	нацелен на изучение: интересов ребенка, его знаний и умений, творческих способностей.
Текущий	В течение года	проводится в течение учебного года, возможен на каждом занятии, по окончании изучения темы, раздела программы.
Промежуточный	Декабрь - январь	нацелен на изучение динамики освоения предметного содержания учащимися, метапредметных результатов, личностного развития и взаимоотношений в коллективе.
Итоговый	Апрель-май	нацелен на проверку освоения программы, учет изменений качеств личности каждого учащегося.

Для отслеживания результативности образовательной деятельности учащихся используются следующее:

- текущий контроль;
- промежуточная аттестация.

Текущий контроль осуществляется в рамках урока в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет, методом наблюдения, в целях оперативного контроля за качеством освоения программы.

Промежуточная аттестация является основной формой контроля учебной работы обучающихся и проводится с целью определения качества реализации образовательного процесса, качества теоретической и практической подготовки. Уровня умений и навыков, сформированных на определенном этапе обучения.

Формой промежуточной аттестации являются игры и соревнования.

Протокол промежуточной аттестации учащихся по дополнительной общеразвивающей программе «Тяжелая атлетика»

№	Фамилия, имя учащегося	Критерии оценки				Отметка об аттестации (зачет/незачет)
		Правила «Тяжелая атлетика»	Тактические действия и приемы	Соблюдение ТБ	Участие в соревнованиях	
1.						
2.						
3.						

Дата проведения промежуточной аттестации:

Аттестующий педагог: Косарев Сергей Юрьевич

ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ

№ редакции документа	Описание изменений	Подпись

Методические материалы**Примерный сценарий соревнования**

Действующие лица:

Секретарь (ведущий)
Помощник тренера 1
Штангист 1
Помощник тренера 2
Штангист 2
"Представители" публики

Ведущий: Уважаемые зрители, через десять минут здесь начнётся соревнование в поднятии штанги. Оно разрешит спор, возникший неделю назад между тренерами тяжелоатлетической школы Казани и тренерами тяжелоатлетической школы Бугульмы. Каждая школа считает себя наиболее правильно тренирующей штангистов. Как же определить, какая из школ права: казанская или бугульминская?

Обе тренерские школы после долгих препирательств согласились на следующее условие: доказательством правильности тренировочной линии школы является сила её воспитанников.

Соответственно, здесь и сейчас от каждой школы выставлено по сильнейшему штангисту. От Казани выступит Деман Андреев (вес 97 кг), от Бугульмы — Пётр Игорев (вес 75 кг). Судить их выступление будут Сулейман Наимоглу, Вардан Юриkyан и Андерс Паульсон. Меня, ведущего соревнования, зовут Влас Юрьев.

Теперь оглашаю формулу нашего соревнования. Оно пройдёт только в одном тяжелоатлетическом движении — толчке. Заказывать можно любой вес, кратный ста граммам. На подъём каждого веса атлету даются три попытки. Если все эти попытки оказываются неудачными, то участник заканчивает соревнование, и в зачёт ему идёт наибольший поднятый вес. В общем, у нас дело обстоит точно так же, как у прыгунов в высоту.

Кроме того, у нас позволены любые дожимы, а от груди можно делать сколько угодно попыток подъёма. На подготовку к подъёму даётся три минуты

— как в старые добрые времена, потому что участников у нас всего двое. Все всё поняли?

Тогда ещё одно условие. Выступающие у нас здесь атлеты имеют разный собственный вес, и потому их результаты будут сопоставляться по согласованной между спорящими сторонами выравнивающей веса тел формуле.

И ещё один нюанс. Поскольку разрешение спора тренерских школ пройдёт публично, то перед началом соревнования я специально призываю зрителей проверить наш штангистский инвентарь. Желающие приглашаются на помост, где могут осмотреть диски и поподнимать штангу. Но проверку нашего инвентаря отводится пять минут. Ну как, есть желающие?

(Из разных мест в зале, разыгрывая неуверенность и смущённо хихикая, поднимаются трое "представителей" публики. Они выходят на помост и начинают с интересом осматривать оборудование, о чём-то невнятно переспрашивая друг друга.

Затем самый здоровый из "представителей" принимается нетехнично поднимать штангу всё большего и большего веса, которую помогают ему быстро собрать два других "представителя".

Если же на помост выходит кто-то из настоящих зрителей, то "представители" должны стараться как можно быстрее собирать ему штангу и всячески страховать его при подъёмах. Если на помост вдруг выйдет слишком много желающих проверить оборудование, то ведущий должен запротестовать и оставить из настоящих проверяющих не более двух-трёх человек.)

Ведущий: Всё, друзья, проверка закончена. Пора переходить к соревнованию. Их начинает атлет, заказавший меньший вес. Ассистенты, установите на штангу 135 кг. Пока вес устанавливается, прошу представителей атлетов дать прогноз: каков будет исход соревнования? Что скажет представитель Казани?

Помощник тренера 2: Да нам даже неудобно соревноваться со столь слабыми соперниками. Но что поделаешь: более сильных в Бугульме просто не нашлось...

Ведущий: Так, а что скажет представитель Бугульмы?

Помощник тренера 1: Не буду скрывать: мы приехали не бороться за победу. Мы приехали её праздновать.

Ведущий: Хорошо. Вес уже установлен. На помост вызывается Пётр Игорев, Бугульма. Первый подход.

(На помост выходит штангист 1 и легко поднимает штангу. Из рядов публики раздаются иницирующие хлопки "представителей" и выкрики "Бугульма — форева".)

Ведущий: Вес взят. Чтобы обойти бугульминца, казанцу в связи с его бóльшим собственным весом нужно поднять 161 кг. Сколько заказывает Казань?

Помощник тренера 2: 150 кг.

Ведущий: Сколько? 150 кг? Ладно, будем считать это разминочным подходом. Ассистенты, установите на штангу вес 150 кг. Казань, судя по всему, затаилась. Наверное, копит силы. Куда денешься — тактика вперемешку со стратегией. Итак, вес установлен. На помост вызывается Деман Андреев, Казань. Первый подход.

(На помосте появляется штангист 2 и легко поднимает штангу. Из рядов публики раздаются иницирующие хлопки "представителей" и скандирование "Казань — чемпион".)

Ведущий: Вес взят. Сколько заказывает Бугульма?

Помощник тренера 1: 140 кг.

Ведущий: Ассистенты, установите на штангу вес 140 кг. Вес установлен. Вызывается Пётр Игорев, Бугульма, первый подход.

(На помост выходит штангист 1, легко поднимает штангу на грудь, но от груди мажет. Из рядов публики раздаётся свист и выкрики "Казань — чемпион".)

Ведущий: Вес не взят. Казань, будете заказывать новый вес или подождёте соперника?

Помощник тренера 2: Мы пока подождём.

Ведущий: Тогда Пётр Игорев, Бугульма, вызывается на помост к прежнему весу. Второй подход.

(Штангист 1 отдыхает у помоста.)

Ведущий: Пока атлет готовится выполнить вторую попытку, рискну прокомментировать то, что мы сейчас увидели. Похоже, Бугульма не рассчитала силы и сразу пошла на околопредельный вес. Бугульминцы, я прав?

Помощник тренера 1: Ничего подобного, уважаемый ведущий. У нашего атлета была всего лишь маленькая техническая погрешность — чисто от волнения. Обстановка просто немного необычная. Сейчас всё будет исправлено. Запас сил у нас ещё ого-го. Дай бог Казани столько сил.

Помощник тренера 2: Ребятки, у нас сил во сто раз больше вашего. "Техническая погрешность" у них, видите ли. Сначала научитесь штангу нормально поднимать, а потом уж про свою технику заикайтесь. Нету у вас никакой техники.

Ведущий (благодарно выслушав эти препирательства): У атлета осталось на попытку полминуты.

(Штангист 1 выходит на помост, настраивается и легко поднимает штангу. Из рядов публики раздаются иницирующие аплодисменты и выкрики "Бугульма порвёт всех".)

Ведущий: Вес взят. Чтобы обойти Бугульму, Казани в связи с большим собственным весом её атлета нужно поднять 167 кг. Сколько Казань заказывает?

Помощник тренера 2: 160 кг.

Ведущий: Всего 160 кг? У Казани, как я понимаю, пока продолжается разминка. Ассистенты, установите на штангу вес 160 кг. Впрочем, разрыв между результатами соперников немного сократился: был 11 кг, стал 7 кг.

Помощник тренера 1: Пока ещё ничего не сократилось. Поднимут этот вес, тогда действительно сократится.

Ведущий: Да, всё правильно — разрыв казанцам пока ещё только предстоит сократить. Итак, вес на штангу установлен. На помост вызывается Деман Андреев, Казань. Первый подход.

(Штангист 2 выходит на помост и легко поднимает

штангу. Из рядов публики раздаются иницилирующие аплодисменты и выкрики "Казань — чемпион".)

Ведущий: Вес взят. Чем ответит Бугульма? 142,5 кг? Отлично. Ассистенты, установите на штангу 142,5 кг. Что думает Казань: одолеют штангу бугульминцы?

Помощник тренера 2: Одолеют, наверное. С третьей попытки. Прошлый вес подняли со второй, а этот в лучшем случае с третьей.

Ведущий: Вес на штангу установлен. На помост вызывается Пётр Игорев. Первый подход.

(Штангист 1 выходит на помост и с некоторым трудом поднимает штангу. Из рядов публики раздаются иницилирующие аплодисменты и выкрики "Бугульма — вперёд".)

Ведущий: Вес взят. Чтобы обойти Бугульму, Казани в связи с бóльшим собственным весом её атлета нужно поднять 170 кг. Сколько заказывает Казань? 165 кг? Замечательно, Казань, так держать. Разрыв близок к полному сокращению. Ассистенты, установите на штангу вес 165 кг. Вес установлен. На помост вызывается Деман Андреев, Казань. Первый подход.

(Штангист 2 выходит на помост и легко поднимает штангу. Из рядов публики раздаются иницилирующие аплодисменты и выкрики "Казань — чемпион".)

Ведущий: Вес взят. Сколько заказывает Бугульма? 145 кг? Прекрасно. Ассистенты, установите на штангу вес 145 кг. Вес установлен. На помост вызывается Пётр Игорев, Бугульма. Первый подход.

(Штангист 1 выходит на помост и с трудом поднимает штангу. Из публики раздаются иницилирующие аплодисменты и выкрики "Бугульма — вперёд".)

Ведущий: Вес взят. Чтобы обойти Бугульму, Казани в связи с бóльшим собственным весом её атлета нужно поднять 173 кг. Сколько заказывает Казань? Ага, 170 кг. Ассистенты, установите на штангу вес 170 кг. Вес установлен. На помост вызывается Деман Андреев, Казань. Первый подход.

(Штангист 2 выходит на помост и легко поднимает штангу на грудь, но мажет от груди. Из рядов публики раздаётся злорадное улюлюканье и песня "Оле-оле-оле-оле, Казань — домой".)

Ведущий: Вес не взят. Бугульма, будете заказывать новый вес или подождёте результатов соперника?

Помощник тренера 2: Подождём, подождём. Куда нам спешить. Нам, может быть, уже и стараться не надо. Мы, может, уже всё выиграли.

Ведущий: Тогда Деман Андреев, Казань, вызывается на помост к прежнему весу. Второй подход.

(Штангист 2 стоит у помоста и ждёт восстановления своих сил.)

Ведущий: Пока атлет готовится выполнить вторую попытку, рискну прокомментировать то, что мы сейчас увидели. Похоже, Казань уже близка к своему пределу. Бугульминцы, я прав?

Помощник тренера 2: Уважаемый ведущий, а почему вы сейчас опять спрашиваете бугульминцев? Им, стало быть, предоставляется первое слово и тогда, когда их парень не поднял, и тогда, когда не поднял наш парень. Ни фига себе равноправие...

Ведущий: Хорошо, давайте первыми комментируйте вы.

Помощник тренера 2: А чего тут особо комментировать — человек малость поспешил толкнуть от груди. Сейчас он всё сделает правильно. Подождите минуточку.

Помощник тренера 1: Ждём, ждём. Не спешите, ребята. Впереди всё равно полный провал.

Помощник тренера 2: Всё так — у вас впереди полный провал. А у нас — победа.

Ведущий (благосклонно выслушав эти препирательства): У атлета на выполнение попытки осталось полминуты.

(Штангист 2 выходит на помост и с видимым напряжением поднимает штангу. Из рядов публики раздаются иницирующие аплодисменты и выкрики "Казань, вперёд".)

Ведущий: Вес взят. Бугульма, какой закажете вес?

Помощник тренера 1: 147,5 кг.

Ведущий: Чудесно. Установить на штангу вес 147,5 кг. Казанцы, как думаете: поднимут

бугульминцы эту штангу?

Помощник тренера 2: В первой попытке точно не поднимут.

Помощник тренера 1: Сейчас увидим.

Помощник тренера 2: Слышали? Слепой сказал "увидим".

Ведущий: Тише, тише. Вес установлен. На помост приглашается Пётр Игорев, Бугульма. Первый подход.

(Штангист 1 выходит на помост и не берёт штангу на грудь. Из рядов публики раздаются голоса "Бугульма, не дрейф".)

Ведущий: Вес не взят. Казань, будете заказывать новый вес или подождёте результатов соперника?

Помощник тренера 2. Будем заказывать. Сколько там нужно поднять, чтобы обойти этих слабаков?

Ведущий: 173 кг.

Помощник тренера 2: Ставьте 175 кг.

Ведущий: Ну наконец-то. Ассистенты, установите на штангу вес 175 кг.

Помощник тренера 1: Авантюра чистой воды.

Помощник тренера 2: Вы что — опять самокритикой занялись?

Ведущий: Вес установлен. На помост вызывается Деман Андреев, Казань. Первый подход.

(Штангист 2 выходит на помост и с натугой поднимает штангу. Из рядов публики раздаются иницирующие скандирования "Оле-оле-оле-оле, Казань — вперёд".)

Ведущий: Вес взят. Ассистенты, снова установите на штангу 147,5 кг.

Помощник тренера 2 (помощнику тренера 1): Мы загоним вас на такой вес, что у вас кости затрещат.

Помощник тренера 1 (помощнику тренера 2):

Попомните мои слова, фанфарон — это был ваш последний взятый вес. Видно же, что запаса никакого нет.

Помощник тренера 2 (помощнику тренера 1):
Попомните мои слова, пустомеля — больше не осилите штангу. Ваш предел достигнут пять минут назад.

Ведущий: Вес на штангу установлен. На помост вызывается Пётр Игорев, Бугульма. Второй подход.

(Штангист 1 выходит на помост, берёт штангу на грудь, но не может толкнуть от груди. Из рядов публики раздаются голоса "Бугульма, мы с тобой".)

Ведущий: Вес не взят. Казань, будете заказывать новый вес?

Помощник тренера 2: Да зачем нам эта морока? Мы уже, считай, всё и так выиграли.

Ведущий: Не говорите "гоп", пока не перепрыгнете. На помост опять вызывается Пётр Игорев. У него остался последний — третий подход.

(Штангист 1 стоит у помоста и ждёт восстановления сил.)

Ведущий: Пока атлет готовится выполнить свою третью попытку, помощники тренеров могут кратко прокомментировать то, что мы сейчас увидели. Казанцы, вы, кажется, предсказывали, что вторая попытка бугульминцев окажется неудачной. Откуда у вас была такая уверенность?

Помощник тренера 2: Так видно же, что их (показывает на помощника тренера 1) парень — совсем слабак. Ни силы, ни техники. Смотришь на его мучения, и, честное слово — слёзы на глаза наворачиваются.

Помощник тренера 1: Это у вас от предчувствия проигрыша слёзы наворачиваются. Натё полотенце, утритеесь.

(Штангист 1 выходит на помост и с натугой поднимает штангу. Из публики доносятся иницирующие хлопки и выкрики "Бугульма — давай-давай-давай".)

Ведущий: Казанцы, не хотите заказать новый вес? Нет? Тогда чтобы обойти казанцев, бугульминцам

нужно поднять 151 кг. Сколько закажете, Бугульма?

Помощник тренера 1: 151 кг.

Ведущий: Ассистенты, установите на штангу 151 кг.

Помощник тренера 2: Носилки, носилки ещё приготовьте. Они сейчас срочно понадобятся.

Помощник тренера 1: Слышали? Казанцам уже носилки понадобились. Дохлые ребята...

Ведущий: Вес установлен. К нему приглашается Пётр Игорев, Бугульма. Первый подход.

(Штангист 1 выходит на помост и даже не берёт штангу на грудь. Из публики доносятся выкрики "Бугульма — давай-давай-давай".)

Помощник тренера 2 (на мотив похоронного марша): Ту-104 самый быстрый самолёт...

Ведущий: Вес не взят. Казанцы, будете заказывать новый вес?

Помощник тренера 2: Юк.

Ведущий: Тогда на помост снова приглашается Пётр Игорев, Бугульма. Второй подход.

(Штангист 1 стоит у помоста и набирается сил.)

Помощник тренера 1 (проникновенно): Пётруха, ты можешь это сделать...

Помощник тренера 2: Не нужно уточнять, что он сейчас может наделать и куда...

(Штангист 1 выходит на помост и опять не берёт штангу на грудь. Из публики доносится разочарованное "Ну-у-у...")

Ведущий: Вес не взят. На помост опять приглашается Пётр Игорев, Бугульма. Третий подход.

(Штангист 1 опять стоит у помоста и опять набирается сил.)

Ведущий: Кто-нибудь готов прокомментировать ситуации?

Помощник тренера 2: А чего тут особо комментировать?

Финита, как говорится, ля комедия.

Помощник тренера 1: Да ни хрена ещё не "финита". Спорим на пол-литра, что сейчас мы поднимем штангу, как пустую?

Помощник тренера 2: На пол-литра? А чего так робко? Айда сразу на литр?

Помощник тренера 1: Годится.

(Помощники тренеров спорят, ведущий разбивает.)

Ведущий: С кого-то из вас стакан. Так, у Игорева осталось полминуты.

(Штангист 1 выходит на помост и еле-еле толкает штангу. Из публики доносятся иницирующие хлопки и выкрики "Бугульма — давай-давай-давай".)

Помощник тренера 1 (помощнику тренера 2): С вас литр.

Ведущий: Вес взят. Чтобы обойти Бугульму, Казани нужно поднять 176,5 кг. Сколько заказываете, казанцы?

Помощник тренера 2: 177,5 кг.

Ведущий: Ого, загоняете соперника на неподъёмный вес? Так, ассистенты, установите на штангу 177,5 кг.

Помощник тренера 1: Спорим ещё на литр, что столько вам не осилить?

Помощник тренера 2: Спорим.

(Помощники тренеров опять спорят, ведущий опять разбивает.)

Ведущий: С кого-то причитается ещё стакан. Так, вес 177,5 кг установлен. К нему вызывается Деман Андреев, Казань. Первый подход.

(Штангист 2 выходит на помост и даже не берёт штангу на грудь. Из публики доносится разочарованное "У-у-у...")

Ведущий: Вес не взят. Бугульма, будете заказывать новый вес?

Помощник тренера 1: Ха-ха-ха. Нет, конечно.

Ведущий: Тогда на помост вновь вызывается Деман Андреев, Казань. Второй подход.

(Штангист 2 стоит у помоста и набирается сил.)

Ведущий: Комментариев не будет?

Помощник тренера 1: Комментарии будут следующие: выражаю коллеге из Казани глубокие соболезнования.

Помощник тренера 2: Спасибо, родной, не стоит стараться. Приберегите соболезнования для себя самого.

Ведущий: Осталось тридцать секунд.

Помощник тренера 2 (массирует штангисту 2 трапеции и трёт уши так, что тот вырывается и выбегает на помост): Деман, ты должен.

(Штангист 2 выходит на помост, с трудом берёт штангу на грудь и мажет от груди. Из публики доносится разочарованное "У-у-у...")

Ведущий: Вес не взят. На помост вызывается Деман Андреев, Казань. Последний подход.

Помощник тренера 2 (ведущему): Почему вы сказали "последний", а не "третий"? У вас тут что — всё подстроено, чтобы мы не подняли вес?

Ведущий: Да бросьте вы ерунду городить. Вам кругом измена мерещится. Ну третий подход, третий.

Помощник тренера 2: Ну всё, Деман — давай-ка соберись в кучку. Штанга — лёгкая. Под неё просто надо залезть.

Помощник тренера 1: Угробит ведь пацана, авантюрист, как пить дать угробит...

Помощник тренера 2: Деман, ты мужик или портянка? Разозлился на себя, разозлился на всех: ну разве ты можешь проигрывать таким дохлецам?

Ведущий: Осталось тридцать секунд.

Помощник тренера 2: (попеременно то хлещет штангиста 1 по щекам, то растирая ему уши): Деман, ведь ты же у нас просто зверь, разозлился на этих бугульминских. Этот помост — твой. Его

хозяин — ты. Чего бугульминские вообще делают на твоём помосте? Совсем оборзели, гады. Раздави их, разотри их в порошок. Порви их всех на хрен.

(Штангист 2 с рычанием выскакивает на помост, еле сдерживая себя, примеривается к штанге, берёт её на грудь, толкает от груди, встаёт из "ножниц", секунду держит над собой, вибрируя всем телом, и, наконец, роняет штангу перед собой. Из публики доносятся истошные вопли. Двое судей поднимают красные флажки, один судья — белый.)

Ведущий: Вес не засчитан. Победу одерживает Бугульма.

Помощник тренера 2 (перекрикивая вопящий зал): Нет, ну я сейчас кого-нибудь убью. Почему вес не засчитан? Штанга поднята? Поднята. Дожим был? Не было. Локти играли? Не играли. Почему же подъём не засчитали?

Ведущий: Уважаемый представитель Казани, дело совсем не в дожиме — на нашем соревновании дожимать как раз разрешено. Дело в том, что ваш воспитанник, к сожалению, не смог удержать штангу, он её просто уронил.

Помощник тренера 2: Да чего вы выдумываете? Он её на самом деле опустил, нормально опустил. Подержал сколько положено — и опустил.

Ведущий: Но ведь команда "опустить" не прозвучала. Судьи ждали, когда ваш атлет примет устойчивое положение. А он это положение, увы, не принял. Так что вы проиграли.

Помощник тренера 2: Мы проиграли? Это просто беспредел какой-то. Вы слишком много на себя берёте. Давайте ещё раз спросим судей — как они оценили последнюю попытку?

Ведущий: Судьи, покажите ваши оценки последней попытки.

(Все судьи поднимают красные флажки.)

Помощник тренера 2: Ну вот, вообще полный финиш. Прошлый раз хоть один более-менее честный человек засчитал подъём, но теперь и его, видать, уже успели обработать. Ведущий, вы тут, помнится, говорили, что мне везде измена мерещится? Так вот ни хрена она мне не мерещится.

Ведущий: Да бросьте вы, судья просто понял, что ваш атлет недодержал штангу.

Помощник тренера 2: Что вы такое несёте? Да наш парень легко и безупречно, с запасом килограммов в пять, поднял штангу, а его лишают заслуженной победы, предъявляют какие-то надуманные, на ходу сочинённые претензии...

Помощник тренера 1: Вы, стало быть, утверждаете, что ваш парень "легко и безупречно, с запасом килограммов в пять, поднял штангу", а его, мол, злые дяди лишают заслуженной победы? Давайте проверим ваши слова: если ваш парень сейчас не легко и не безупречно, и без запаса, о котором вы говорили, с одной попытки поднимет вес, на пять килограммов больший вот этого, то Бугульма сразу признает своё поражение. Соглашайтесь, вы же ничего не теряете...

Помощник тренера 2: На пять килограммов больше и с одной попытки? Щ-щ-щас, как же. Хотите, чтобы я своего парня угробил? Вот вам (показывает помощнику тренера 1 фигу). Так, всё — я требую реванша. Когда состоится реванш?

Ведущий: Уважаемые присутствующие, повторяю результат соревнования: победу одержала школа тяжёлой атлетики города Бугульма. (Из зала доносятся радостные вопли, перемешанные с воем неодобрения и свистом.) Однако в связи с тем, что победа бугульминской школы была не безоговорочной, проигравшая сторона требует реванша. Бугульма и Казань, как вы смотрите на то, чтобы провести повторную встречу ровно через пару недель здесь же?

Помощник тренера 2: Резко положительно. Мы этих бугульминских порвём, как Тузик грелку.

Помощник тренера 1: Да согласны мы, согласны, чтобы вы нас порвали — как сегодня, на словах. Вы ведь только болтать мастера, а поднимать штангу — не можете. И это мы вам только что доказали.

Ведущий: Уважаемые зрители, нам с вами остаётся только послушать самих участников соревнования.

Штангист 2: Да, соперник силён. Вынужден это признать. Но его выигрыш — случайность. Несчастливая для меня случайность.

Штангист 1: Огромное спасибо моему противнику: без его героического сопротивления не было бы моей победы.