

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеский центр»
муниципального образования – городской округ город Касимов

Принято на педагогическом совете
Протокол № 5 от 31.05.2022г.



Утверждено
Н.М. Абрамова
Директор
Приказ № 124 от 07.06.2022г.

**Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа
«Атлетизм»**

Срок реализации программы – 4 лет
Возраст учащихся – 12– 17 лет

г. Касимов

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Атлетизм» разработана с учетом: действующего Закона Российской Федерации «Об образовании в России» (ФЗ №273); приказа Министерства образования Российской Федерации №1008; конвенцией «О правах ребенка»; устава Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеский центр» муниципального образования городской округ город Касимов.

Программа «Атлетизм» относится к **физкультурно-спортивной** направленности.

Программа предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий и участие в спортивных соревнованиях. Программа объединения атлетической подготовки составлена на основе программ по тяжелой атлетике, пауэрлифтинге, гиревом спорте и бодибилдинге.

В процессе занятий сочетается групповая и индивидуальная работа. Расписание строится из расчета три занятия в неделю. Образовательный процесс строится в соответствии с возрастными, психологическими возможностями, что предполагает возможную необходимую коррекцию времени и режима занятий.

Актуальность. Активизация работы с детьми группы «риска», создание эффективной системы профилактики безнадзорности и правонарушений среди подростков.

Новизна. Реализация программы «Атлетизм» предполагает целый комплекс социально – профилактических мер, направленных как на оздоровление воспитанников, так и на индивидуальную психолого – педагогическую коррекцию личности «трудного» подростка, а также мер по воспитанию его социального статуса в коллективе сверстников.

Цель программы: привлечение детей и подростков к активным занятиям тяжелой атлетикой, приобщение к здоровому образу жизни, развитие спортивных навыков.

Задачи:Обучающие:

- Обучение детей и подростков навыкам техники классических упражнений силовых видов спорта;
- Изучение техники упражнений в гиревом спорте.
- Повышение силовых качеств;

Развивающие:

- Развитие морально – волевых качеств, выносливости и точности.

Воспитывающие:

- Воспитание чувства коллективизма; уважения друг к другу;
- Профилактика вредных привычек.

Адресат программы: заниматься в объединении могут учащиеся 12 - 17 лет, как мальчики, так и девочки. Группа учащихся набирается в зависимости от состояния здоровья ребенка. Численность группы 12-15 человек.

Объем программы: Продолжительность освоения программы 4 года. Время, отведенное составляет 144 часа в каждый год обучения (4 академических часа в неделю). Занятия проводятся по 2 академических часа 2 раза в неделю, в выходные, праздничные и каникулярные дни: практические занятия на местности, походы и соревнования по плану.

Формы реализации программы: очная.

Основными формами занятий являются:

- ✓ групповые практические занятия,
- ✓ индивидуальные уроки тренера с отдельными спортсменами,
- ✓ самостоятельные тренировки по индивидуальным планам и по заданию тренера,
- ✓ лекции и беседы,
- ✓ просмотр учебных фильмов и соревнований,
- ✓ участие в соревнованиях.

Условие реализации программы

использование помещений, материально-технической базы МБУ ДО «ДЮЦ» учебный корпус № 1

МАТЕРИАЛЬНО – ТЕХНИЧЕСКОЕ ОСНАЩЕНИЕ:

Для эффективной деятельности по программе необходимо достаточное количество спортивного инвентаря и оборудования, а именно:

1. Тренажеры
2. Гантели по 3, 4, 5, 8, 10 кг – 8 пар.
3. Гири разборных или набор различных по весу – 16, 24 кг.
4. Гири облегченные – 6-12 кг – 4 пары.
5. Штанги – 3 шт.
6. Штанги облегченные – 2 шт.
7. Стойки под штанги – 2 шт.
8. Стойки, для жима лежа – 2 шт.
9. Скамейки, для жима лежа – 2 шт.
10. Наклонные доски – 2 шт.
11. Навесная перекладина – 2 шт.
12. Параллельные брусья – 2 шт.
13. Стенка гимнастическая – 3 шт.
14. Теннисный стол – 1 шт.
15. Видеокамера и видеомегнитофон.

Данная программа может дополняться и изменяться.

Ожидаемые результаты.***Первый год обучения.***

1. Отжимания – 30 раз
2. Упражнения на пресс – 30 раз
3. Подтягивания – 5 раз
4. Техническое выполнение задней подножки.
5. Техническое передней подножки.
6. Техническое выполнение передней подножки с колена.
7. Бросок с захватом одной ноги.

Второй год обучения.

1. отжимания – 40 раз

2. упражнения на пресс – 40 раз.
3. подтягивание – 10 раз.
4. подъем с разгибом.
5. переворот через голову на ноги.
6. стойка на голове.
7. прием «мельница».
8. болевой удар на руку.
9. удержания с боку.
10. поперечные удержания.

Третий год обучения.

11. отжимания – 40 раз
12. упражнения на пресс – 40 раз.
13. подтягивание – 10 раз.
14. подъем с разгибом.
15. переворот через голову на ноги.
16. стойка на голове.
17. прием «мельница».
18. болевой удар на руку.
19. удержания с боку.
20. поперечные удержания.

Четвертый год обучения

1. отжимания – 50 раз
2. упражнения на пресс – 50 раз
3. подтягивания – 15 раз
4. опорный прыжок.
5. переднее сальто
6. хождение на руках.
7. бросок «вертушка»
8. подсечка под переднюю ногу.
9. болевой удар на ногу.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН НА ЧЕТЫРЕ ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Раздел и темы	Количество часов			
		1г.об.	2г.об.	3г.об.	4г.об.
1	2	3	4	5	6
Вводные занятия					
1.	<i>Теоретические занятия</i>	20	17	20	19
1.1.	Физкультура и спорт в России	2	2	2	2
1.2.	Развитие силовых видов спорта в России				
	Тяжелая атлетика	1	2	1	1
	Пауэрлифтинг	1	1	1	1
	Бодибилдинг			2	1
	Гиревой спорт		1		1
1.3.	Строение и функции организма человека и влияние занятий с тяжестями на организм	3	2	3	2
1.4.	Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена	3	2	3	3
1.5.	Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи	3	2	3	2
1.6.	Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки	3	2	2	2
1.7.	Методика обучения и тренировки	3	2	2	3
1.8.	Правила соревнований	1	1	1	1
2	<i>Практические занятия</i>	124	127	124	125
2.1.	Общая физическая подготовка	50	30	28	25

1	2	3	4	5	6
2.1.1.	Общеразвивающие упражнения	20	18	18	18
	Бег, кросс	3	4	4	4
	Упражнения с собственным телом	6	6	6	6
	Упражнения с партнером	5	4	4	4
	Упражнения с отягощениями	6	4	4	4
2.1.2.	Занятия другими видами спорта	30	20	20	20
	Легкая атлетика: беговые упражнения, прыжковые упражнения, метания	10	8	8	8
	Гимнастика: строевые упражнения, упражнения на растяжение, упражнения на ловкость и координацию	10	6	6	6
	Теннис	10	6	6	6
2.2.	Специальная физическая подготовка	74	59	58	59
2.2.1	Тяжелая атлетика				
	Изучение техники рывка штанги	6	1	1	1
	Изучение техники подъема штанги на грудь	6	1	1	1
	Изучение техники толчка штанги от груди	6	1	1	1
	Изучение техники тяги рывковой	2	1	1	1
	Изучение техники тяги толчковой	2	1	1	1
	Совершенствование техники рывковых и толчковых упражнений	12	10	10	10

1	2	3	4	5	6
	Специально-вспомогательные упражнения со штангой	7	7	7	7
2.2.2 Пауэрлифтинг					
	Изучение техники приседаний со штангой	3	1	1	1
	Изучение техники жима лежа	3	1	1	1
	Изучение техники тяги становой	2	1	1	1
	Совершенствование техники классических упражнений	8	7	5	5
	Специально-вспомогательные упражнения	7	7	5	5
2.2.3 Гиревой спорт					
	Изучение техники рывка гири одной рукой		2	1	1
	Изучение техники толчка гирь двумя руками		2	1	1
	Совершенствование техники классических упражнений		3	3	3
	Жонглирование			2	2
	Общеразвивающие упражнения с гирями		3	3	3
2.2.4 Бодибилдинг					
	Изучение основных соревновательных поз			3	4
	Развитие мышечной массы верхнего и нижнего пояса, туловища и ног	3	4	4	4

1	2	3	4	5	6
	Специально-вспомогательные упражнения со штангой, с гантелями, на тренажерах	3	4	4	4
2.3.	<i>Контрольные испытания</i>	4	2	2	2
	<i>ВСЕГО:</i>	144	144	144	144

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Вводные занятия

На первых занятиях дети знакомятся друг с другом и с педагогом. Педагог проводит инструктаж по правилам дорожного движения; рассказывает о правилах техники безопасности при занятиях с отягощениями и на тренажерах.

РАЗДЕЛ I. Теоретические занятия

1. Физкультура и спорт в России.
2. Развитие силовых видов спорта в России и за рубежом.
3. Строение и функции организма человека.
4. Гигиена, закаливание, режим и питание.
5. Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи.
6. Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки.
7. Методика обучения и тренировки.
8. Правила соревнований.

РАЗДЕЛ II. Практические занятия

- 1.1. Общая физическая подготовка.
 - 1.1.1. Общеразвивающие упражнения
 - 1.1.2. Занятия другими видами спорта
- 2.2. Специальная физическая подготовка
 - 2.2.1. Тяжелая атлетика
 - а) История развития тяжелой атлетики в России.

- б) Изучение техники классических упражнений.
- в) Совершенствование техники классических упражнений.

Специально-вспомогательные упражнения со штангой

2.2.2. Пауэрлифтинг

- а) История развития пауэрлифтинга.
- б) Изучение техники классических упражнений.
- в) Совершенствование техники классических упражнений.
- г) Специально-вспомогательные упражнения.

2.2.3. Гиревой спорт

- а) История развития гиревого спорта.
- б) Изучение техники классических упражнений.
- в) Совершенствование техники классических упражнений.
- г) Жонглирование.
- д) Общеразвивающие упражнения с гирями.

2.2.4. Бодибилдинг

- а) История развития бодибилдинга.
- б) Изучение и совершенствование основных соревновательных поз.
- в) Развитие мышечной массы верхнего и нижнего пояса, туловища и ног.
- г) Специально-вспомогательные упражнения с гантелями, со штангой, на тренажерах.

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ

К концу первого года обучения подросток должен уметь:

- самостоятельно провести разминки;
- приобрести навыки занятий на тренажерах и с отягощениями;
- знать правила техники безопасности и выполнять их;
- делать утреннюю физкультурную зарядку дома.

второго года обучения:

- самостоятельно провести разминку с группой;
- приобрести навыки технически правильного выполнения классических упражнений;
- уметь выполнять учебное задание по тренировочному плану;
- изучить технику в гиревом спорте.

третьего года обучения:

- знать основы техники классических упражнений;
- помогать новичкам в освоении техники упражнений с отягощениями;
- овладеть навыками самоконтроля.

четвертого года обучения:

- самостоятельно составить тренировочный план и провести занятие;
- выступить в нескольких спортивных соревнованиях;
- выполнить спортивный разряд в одном из видов спорта.

В конце каждого обучения, занимающиеся должны выполнить контрольные нормативы по физической подготовке (см. таблицу нормативов).

Нормативы по физической подготовке

Группа обучения	Бег 30м. сек.	Бег 5мин. м.	Прыжки в длину с места, см.	Подтягивание на перекладине	Отжимание от пола кол-во раз.
1 год обучения	5.4	500	160	5	25
2 год обучения	5.2	600	180	7	30
3 год обучения	5.1	750	190	8	35
4 год обучения	5.0	1000	200	9	40

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Учебно-тренировочный процесс планируется на основе учебных материалов, изложенных в программе. Занятия по теории проводятся в форме лекций или бесед с демонстрацией наглядных пособий: некоторые вопросы теоретической подготовки можно разбить и на практических занятиях.

Занятия следует проводить с учетом возраста и объема знаний занимающихся. В старшем возрасте вопросы теории должны раскрываться более подробно и углубленно, с использованием современных научных данных.

На практических занятиях подростки и юноши овладевают техникой выполнения тяжелоатлетических упражнений, развивают свои физические качества, приобретают инструкторские и судейские навыки, выполняют контрольные нормативы. Участие в соревнованиях организуется в соответствии с годовым календарным планом.

На начальном этапе обучения на занятиях уделяется больше внимание общему физическому развитию и общей физической подготовке.

Для определения общей физической подготовленности занимающихся необходимы контрольные испытания в выполнении определенных упражнений. Испытания проводятся на занятиях в соревновательной обстановке. Результаты регистрируются.

Исходя из индивидуальных особенностей, следует определить на конкретный период нормативы для каждого занимающегося. Если при проверке обнаружены отклонения в осанке, малая подвижность в суставах, недостаточная координация движений, слабость мышц передней стенки живота и т.д., то необходимы индивидуальные задания для устранения этих недостатков.

Специальная физическая подготовка юных атлетов также осуществляется с первых дней занятий.

В практических занятиях используются упражнения со штангой, с другими спортивными снарядами, без снарядов, тренажеры. Очень важно разнообразить состав упражнений на каждом занятии, чтобы они оказывали разностороннее

воздействие на организм. Следует использовать преимущественно упражнения динамического характера.

Тренировочный вес штанги увеличивают постепенно. Количество повторений в одном подходе должно колебаться от 1 до 5 – 6 (иногда более) раз. Целесообразно выполнять упражнения со штангой при 3 – 4 – разовых повторениях для освоения и совершенствования техники выполнения классических упражнений. Подъем больших и субмаксимальных весов включают в тренировку только через определенный период времени. В первые месяцы занятий упражняются со штангой минимального, малого и среднего веса – это способствует формированию правильных двигательных навыков.

В дальнейшем у юношей существенное влияние на прирост спортивных результатов оказывает применение в тренировке субмаксимальных весов штанги.

На начальном этапе обучения объем нагрузки должен быть небольшим, в дальнейшем его постепенно увеличивают. При планировании объема и интенсивности нагрузки необходимо варьировать их как в занятии, так и в недельных и месячных циклов.

Остановимся кратко на методике обучения технике выполнения классических упражнений. Разбитое на отдельные фазы повторяется подряд не менее 10 – 15 раз, а за тренировку – до 40 раз. Обучение по фазам и частям строится по принципу от простого к сложному. По мере освоения каждого элемента упражнения выполняется сначала отдельно, по счету, а затем слитно. При групповом методе нежелательно начать обучение упражнению сразу в целом, так как педагогу трудно заметить ошибки одновременно у всех. При индивидуальном методе обучения можно осваивать технику выполнения упражнений сразу в целом.

В тренировке подростков велика роль эмоционального фактора: оживленные занятия способствуют более успешному решению многих задач. Для повышения эмоциональности в основную часть занятия рекомендуется вводить элементы соревнований: кого лучше выполнит рывок, поднимет штангу на грудь, правильное сделает жим.

Педагог должен всемерно развивать у юных спортсменов навыки самостоятельной тренировки. Так, после приобретения необходимого опыта старше по возрасту, подростки самостоятельно проводят разминку. В дальнейшем по

заданию тренеры они определяют правильность выполнения упражнений, указывают на допущенные ошибки, обеспечивают страховку товарищей, выполняют другие подобные задания. Важно приучить юных атлетов к самостоятельному ведению дневника тренировки, к анализу выполняемой тренировочной нагрузки. Все это развивает творческую инициативу и мышления, повышает активность, формирует навыки самостоятельной работы.

Хорошим дополнением к тренировочным занятиям является выполнение домашних заданий, давая их на определенный срок и периодически проверяя правильность выполнения.

Тренеру – преподавателю полезно вести педагогические наблюдения за подростками и юношами и результаты заносить в специальную карточку. Проводить функциональные пробы для определения тренированности и реакции организма на нагрузку (в том числе пульсометрию и измерение артериального давления). Такие наблюдения и совместная работа с врачом помогают организовать тренировочный процесс на научной основе.

САМОКОНТРОЛЬ

Самоконтроль – это регулярное наблюдение юного атлета за состоянием своего здоровья и физическим развитием и их изменениями под влиянием занятий физической культурой и спортом. Самоконтроль не может заменить врачебного контроля, а является лишь дополнением к нему. Самоконтроль позволяет спортсмену оценивать эффективность тренировки, следить за состоянием своего здоровья, выполнять правила личной гигиены, общий и спортивный режим и т.д. Данные регулярно проводимого самоконтроля помогают также педагогу и врачу анализировать методику проводимой тренировки, сдвиги в состоянии здоровья и функциональном состоянии организма. Поэтому преподаватель должен прививать подросткам навыки проведения самоконтроля, разъяснять значение и необходимость регулярного самоконтроля для правильного осуществления тренировочного процесса.

Самоконтроль необходимо вести регулярно каждый день во все периоды тренировки, а также во время отдыха. Учет данных самоконтроля проводится занимающимся самостоятельно, однако на первых этапах вести дневник самоконтроля спортсмену помогает педагог. В дальнейшем он должен периодически проверять, как осуществляется юным атлетом самоконтроль и ведение дневника.

Самоконтроль состоит из простых, общедоступных приемов наблюдения и учета субъективных показателей (самочувствие, сон, аппетит, работоспособность и др.) и данных объективного исследования (вес, пульс, динамометрия, ЖЕЛ и др.). Заполнять дневник лучше всего вечером перед сном, когда можно дать оценку тех или иных показателей за сутки. А необходимые пометки для этого делаются и в процессе тренировки.

Атлет приступает к самоконтролю сразу же после пробуждения. Он отмечает, какой был сон: глубокий, спокойный или прерывистый, со сновидениями; принес ли он свежесть, бодрость или, наоборот, наблюдались бессонница и вялость. Подсчет пульса (принято подсчитывать пульс на лучевой артерии, нащупывая ее кончиками второго, третьего и четвертого пальцев) – количество ударов в 1 мин. –

осуществляется лежа в постели. В покое у юных атлетов частота пульса равна 60 – 80 уд./мин. (каждому надо знать свою, индивидуальную, частоту пульса).

Сердце здорового человека работает ритмично: сокращения и паузы чередуются через строго определенное время. Нарушение этого ритма может свидетельствовать о заболевании сердца, нервной системы.

На состоянии организма отражает, прежде всего, функциональное состояние центральной нервной системы. Хорошее настроение, бодрость, желание работать, тренироваться свидетельствуют о хорошем самочувствии. Одним из показателей самочувствия является аппетит. Он может быть хорошим, удовлетворительным, повышенным, плохим или совсем отсутствовать. Отсутствие аппетита часто сопутствует перетренированности.

Важный показатель самоконтроля – работоспособность, тесно связанная с состоянием здоровья. В дневнике отмечают состояние работоспособности: повышенная, обычная, пониженная.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бодибилдинг для мальчиков. – Авт.-сост. И.В. Смирнов. – М.: ООО «Издательство АСТ», – 2000 – 160 с., ил.
2. Вейдер Джо. Строительство тела по системе Джо Вейдера. – М.: Физкультура и спорт. 1991
3. Воробьев А.Н. Тяжелоатлетический спорт. Очерки по физиологии по физиологии и спортивной тренировке. – Изд. 2-е М.: Физкультура и спорт., 1977 – 225с., ил.
4. Воробьев А.Н., Сорокин Ю.К. Анатомия силы. – М.: Физкультура и спорт. 1987
5. Воротынцев А.И. Гири. Спорт сильных и здоровых. – М.: Советский спорт, 2002 – 272с., ил.
6. Дровкин Л.С. Юный тяжелоатлет. – М.: Физкультура и спорт, 1982 – 160 с., ил.
7. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Силовая подготовка детей школьного возраста. – М.: издательство НЦ. ЭНАС. – 2003
8. Медведев А.С. Система многолетней тренировки в тяжелой атлетике. – М.: Физкультура и спорт. 1986 – 272 с., ил.
9. Петров В.К. Как стать сильным. – М.: Советский спорт, 1988 – 48 с., с ил. – (Физкультурная библиотечка школьника).
10. Поляков В.А., Воропаев В.И. Гиревой спорт.: Метод. Пособие. – М.: Физкультура и спорт, 1988 – 80 с., ил.
11. Сила плюс грация: Атлетическая гимнастика для всех. – М.: Физкультура и спорт, 1990.
12. Озолин Н.Г. Путь к успеху. – Изд. 2-е, доп. – М.: Физкультура и спорт.
13. Шейко Б.И. Пауэрлифтинг. – М.: Физкультура и спорт. 2005. – 245 с., ил.
14. Шварц В.Б., Хрущев С.В. Медико-биологические аспекты спортивной ориентации и отбора. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 151 с., ил. – (Наука – спорт. Спортивная медицина).

ПРИЛОЖЕНИЕ

СИСТЕМАТИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЙ И ТЕРМИНОЛОГИЯ

Правильная систематизация упражнений и точная терминология играют важную роль в учебно-тренировочной работе. Упражнений, которые используются на занятиях, очень много. Однако найти в различных упражнениях общие педагогические и физиологические черты и объединить их в группы, т.е. классифицировать упражнения по принципу общности, можно.

СИСТЕМАТИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЙ

В силовых видах спорта различают две основные группы упражнений – классические упражнения и вспомогательные. К *классическим* относятся упражнения, которые входят в программу соревнований. *Вспомогательные* в зависимости от их назначения делят на специальные и общеразвивающие. Специальные служат средством совершенствования элементов техники классических упражнений, а также развития физических качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости. Общеразвивающие используются для повышения уровня общей физической подготовленности атлета, развития его волевых качеств, для повышения эмоциональности занятий и др.

Вспомогательные упражнения классифицируются в соответствии с педагогическими задачами учебно-тренировочного процесса. Эти упражнения можно подразделить на следующие группы:

Группа 1 – строевые и порядковые упражнения, упражнения на организацию внимания и сообразительности (по сигналам и заданиям).

Группа 2 – упражнения для освоения техники выполнения со штангой, гирями, тренажерами.

Группа 3 – упражнения для развития физических качеств.

Эти упражнения классифицируются так:

Упражнения для развития силы:

- а) по используемым сопротивлениям – упражнения со штангой, гирями, гантелями, с дисками от штанги, с металлической палкой, эспандером, резиной, с блочными устройствами, с массой собственного тела, с партнером в парах, набивными мячами и др.;
- б) по анатомическому признаку – упражнения для руки плечевого пояса, для ног, туловища, шеи;
- в) по характеру режимов работы мышц – упражнения динамического характера (динамический режим включает миометрический – при преодолевающих движениях, а также плиометрический – при уступающих движениях) и статическую.

Упражнения для развития быстроты движений.

Упражнения для развития гибкости.

Упражнения для развития координации.

Упражнения для развития выносливости:

- а) для развития специальной выносливости (они делятся на упражнения для развития силовой, скоростной и скоростно-силовой выносливости);
- б) для развития общей выносливости.

Группа 4 – упражнения для совершенствования осанки (корректирующие). Они имеют следующую классификацию:

- а) упражнения для шейной части позвоночника;
- б) упражнения для грудной части туловища;
- в) упражнения для поясничной части туловища;
- г) упражнения для ног.

Группа 5 – упражнения для регуляции дыхания.

Группа 6 – упражнения на расслабление.

ТЕРМИНОЛОГИЯ

Терминология – это система терминов, выражающая совокупность специфических понятий в какой-либо сфере деятельности, в том числе и в спорте. Трудно объяснить движение, если для него нет точного и краткого определения. Точная единая терминология помогает правильно обобщить опыт преподавания силовых видов спорта.

Подъем – однократное выполнение упражнения со штангой.

Подход – однократное или многократное выполнение упражнений со штангой, гириями и т.д.

Классические упражнения – упражнения, включаемые в программу соревнований.

Рывок – классические упражнения, при выполнении которого штанга одним приемом поднимается вверх на прямые руки.

Толчок – классические упражнения, при котором штанга одним приемом поднимается на грудь, затем вторым приемом выталкивается вверх на прямые руки (с подседом ногами).

Жим снаряда – подъем снаряда от груди вверх до полного выпрямления рук (руки).

Жим лежа – а) соревновательные упражнения в пауэрлифтинге;

- б) специально подготовительное упражнение в тяжелой атлетике, бодибилдинге и пауэрлифтинге. Может выполняться на горизонтальной скамье, наклонной скамье головой вверх со штангой или гантелями.

Жимовые упражнения – специальные упражнения для изучения и совершенствования техники жима лежа и развития физических качеств спортсмена.

Жонглирование – подбрасывание и ловля вращающейся гири.