

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА № 5 г. ТУАПСЕ МУНИЦИПАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ТУАПСИНСКИЙ РАЙОН**

ПРИНЯТО
на заседании педагогического
совета МБУ ДО СШОР № 5
г. Туапсе МО Туапсинский район
протокол № 1
от «10» января 2023 года

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО
СШОР № 5 г. Туапсе
МО Туапсинский район
А.А.Караказян
от «10» марта 2023 года



**Дополнительная образовательная
программа спортивной подготовки
по виду спорта
« ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА »**

Разработана в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 09 ноября 2022 года № 949 и примерной дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика», утвержденной приказом Министерства спорта Российской Федерации от 14 декабря 2022 года № 1232

Срок реализации программы – 4 года

г. Туапсе
2023

Срок реализации программы:

- на этапе начальной подготовки – 3 года;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 5 лет;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – не ограничен;
- на этапе высшего спортивного мастерства – не ограничен.

СОДЕРЖАНИЕ

I.	Общие положения	5
1.	Предназначение дополнительной образовательной Программы спортивной подготовки по виду спорта « тяжелая атлетика »	
2.	Цель Программы	
II.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	
3.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	6-7
4.	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	7-8
5.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	8-14
	Учебно-тренировочные занятия	8-9
	Учебно-тренировочные мероприятия	10-12
	Спортивные соревнования	12-14
6.	Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта « тяжелая атлетика »	14-18
7.	Календарный план воспитательной работы	18-21
8.	План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	21-23
9.	Планы инструкторской и судейской практики	24-26 24-26
10.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	26-31
III.	Система контроля	31-41
11.	Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях	
11.1.	На этапе начальной подготовки.	
11.2.	На учебно-тренировочном этапе спортивной специализации	
11.3.	На этапе совершенствования спортивного мастерства	
11.4.	На этапе высшего спортивного мастерства	
12.	Оценка результатов освоения Программы	34-35

13.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной классификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки	35-40
IV.	Рабочая программа по виду спорта «настольный теннис»	40-
14.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	113
15.	Учебно-тематический план	107- 111
V.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	112- 115
16.	К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта « настольный теннис »	
VI.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	116- 119
17.	Материально-технические условия реализации Программы	116- 118
18.	Кадровые условия реализации Программы	119- 120
19.	Информационно-методические условия реализации Программы	120- 122

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика» (далее – Программа), реализуемая муниципальным бюджетным учреждением дополнительного образования спортивная школа олимпийского резерва г.Туапсе муниципального образования Туапсинский район (МБУ ДО СШОР №5 г.Туапсе МО Туапсинский район) (далее- Организация), предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика», утвержденным приказом Минспорта России от 9 ноября 2022 г. № 949 (далее - ФССП) и примерной дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика», утвержденной приказом Минспорта России от 14 декабря 2022 г. № 1232.

2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки в Организации.

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительных, образовательных, воспитательных, спортивных.

Планируемые результаты освоения Программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающимися всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов: овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности, перенапряжения; овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики; умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям; умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период; развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по

участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.

Продолжительность спортивной подготовки установлена ФССП и составляет:

- на этапе начальной подготовки – 3 года;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 5 лет;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – без ограничений;
- на этапе высшего спортивного мастерства – без ограничений.

На этап начальной подготовки зачисляются лица, которым в текущем году исполнилось (или) исполнится количество лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления (9 лет), а также лица, старше зачисляемого возраста на этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет. Эти спортсмены должны успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на данном этапе.

На учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) зачисляются подростки не моложе 12 лет. Эти спортсмены должны успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке, а также иметь спортивные разряды для зачисления в группы на данном этапе.

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются спортсмены не моложе 14 лет и старше. Эти спортсмены должны иметь спортивный разряд не ниже кандидата в мастера спорта, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группу на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этап высшего спортивного мастерства зачисляются спортсмены не моложе 15 лет и старше. Эти спортсмены должны иметь спортивное звание не ниже мастера спорта России и мастера спорта России международного класса, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группу на этап высшего спортивного мастерства.

На всех этапах подготовки допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видам спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке, установленным в Программе с учетом сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам.

Требования к срокам реализации этапов спортивной подготовки, возрасту и количеству лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки, представлены в Таблице № 1

Таблица №1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Минимальная наполняемость (человек) *	Максимальная наполняемость (человек)*
Этап начальной подготовки	3	от 9	8	16
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	от 12	6	12
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	от 15	3	6
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	от 16	1	2

Примечание:* Минимальный количественный состав группы определяется в соответствии с приложением №1 к ФССП по тяжелой атлетике (№ 949 от 09.11.2022 г.)

*Максимальный количественный состав группы определяется в соответствии со спецификой вида спорта и приказа Минспорта России № 634 от 03.08.2022 г. « Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки. »

4. Объем Программы.

С учетом специфики вида спорта тяжелая атлетика определяются следующие особенности тренировочной работы:

Формирование (комплектование) групп спортивной подготовки, а также планирование учебно-тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями.

Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта тяжелая атлетика определяется Организацией самостоятельно и закрепляется локальным нормативным актом.

В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта тяжелая атлетика

осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Перевод обучающихся на следующие этапы спортивной подготовки и увеличение учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов и выполнением объемов тренировочных нагрузок.

Годовой объем работы по годам спортивной подготовки определяется из расчета 46 недель учебно-тренировочных занятий в условиях Организации и дополнительно 6 недель работы в условиях самостоятельных занятий спортсменов по индивидуальным планам в период активного отдыха. Итого 52 недели (с 1 января по 31 декабря) исходя из астрономического часа.

Режим учебно-тренировочной работы основывается на необходимых минимальных объемах учебно-тренировочных нагрузок, в соответствии с требованиями ФССП, постепенности их увеличения, оптимальных сроках достижения спортивного мастерства.

Таблица № 2.

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика»

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-12	15-18	18-24	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-624	780-936	936-1248	1248-1664

5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ЗАНЯТИЯ:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам подготовки;
- учебно-тренировочные мероприятия;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;

- инструкторская и судейская практика;
- восстановительные мероприятия;
- медико-биологические мероприятия;
- работа по планам самостоятельной подготовки;
- проведение занятий в дистанционной форме;
- тестирование и контроль.

Расписание учебно-тренировочных занятий утверждается после согласования с педагогическим составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха обучающихся, с учетом их занятий в образовательных организациях и других учреждениях.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в астрономических часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки – двух часов;
на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Допускается объединение (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособностью, болезнью, отпуском.

Допускается проводить учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы (максимальный количественный состав объединенной группы не должен превышать двукратного количества обучающихся группы с наибольшим показателем наполняемости в соответствии с Таблицей № 1);

- обеспечены требования по соблюдению техники безопасности.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ:

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских, международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «тяжелая атлетика»

наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий рекомендуется определять в соответствии с перечнем учебно-тренировочных мероприятий (Таблица № 3).

Таблица № 3.

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1	2	3	4	5	6

1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
1	2	3	4	5	6
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	

2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток	

Порядок организации и проведения учебно-тренировочных мероприятий устанавливается в соответствии с Положением об организации и проведении учебно-тренировочных мероприятий Организации.

СПОРТИВНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ:

Соревнования - важная составная часть спортивной подготовки спортсменов и должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным спортсменами на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

Различают:

- *контрольные соревнования*, в которых выявляются возможности спортсмена, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования.

- *отборочные соревнования*, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать первое или одно из первых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях.

- *основные соревнования*, на которых ставится задача достижения наивысшего результата в сумме двоеборья и завоевание наиболее высокого места на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

Тяжелая атлетика – вид единоборства, включающий в себя выполнение двух соревновательных упражнений – рывка и толчка штанги (оба упражнения выполняются двумя руками), которые характеризуются проявлением скоростно-силовых способностей максимальной мощности и сложно координационной техникой выполнения.

Соревнования по тяжелой атлетике проводятся в видах программы – рывок, толчок и двоеборье. Места участников соревнований определяются либо в рывке,

толчке и двоеборья, либо только в двоеборья, эти условия прописываются в Положении о соревнованиях. Соревнования, имеющие статус: чемпионат и первенство мира и Европы; чемпионат России и первенство России, - проводятся в видах программы - рывок, толчок и двоеборье (то есть участие и медали спортсменам засчитываются сразу в трёх видах программы). Во всех остальных соревнованиях победители определяются только по результатам суммы двоеборья, причем участники, неудачно выступившие в рывке, не допускаются к выступлению в толчке.

Система соревнований представляет собой ряд официальных и неофициальных соревнований, включенных в единую систему подготовки тяжелоатлета. Достижение высокого результата в соревнованиях, имеющих наибольшее значение на определенном этапе подготовки обучающегося, выступает как цель, которая придаёт единую направленность всей системе, всем компонентам подготовки. Наряду с этим, другие (менее значительные) соревнования выполняют важную подготовительную функцию, поскольку участие тяжелоатлета в соревнованиях является мощным фактором совершенствования специфических физических качеств, технической, тактической и психической подготовленности. Подчеркивая ведущую роль системы соревнований в подготовке тяжелоатлета необходимо учитывать, что взятая отдельно она не может рассматриваться как самостоятельная система, способная обеспечить полноценную подготовку обучающегося.

Таблица № 4.

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Контрольные	—	2	2	2	—	—
Отборочные	—	1	2	2	2	2
Основные	—	1	2	2	2	2

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «тяжелая атлетика»;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Организация направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Документом, подтверждающим участие в спортивных соревнованиях, является официальный протокол спортивных соревнований, заверенный печатью организаторов и (или) размещенный на официальном сайте.

6. Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта

«тяжелая атлетика» .

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «тяжелая атлетика» (далее – учебный план) определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоении по этапам спортивной подготовки и по годам обучения. Учебный план составляется и утверждается Организацией ежегодно на 52 недели (в астрономических часах).

Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности Организации, совокупность отдельных относительно самостоятельных, но не обособленных в их закономерных связях видах спортивной подготовки, соотношении и последовательности их как органических звеньев единого процесса, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов.

Представленные в учебном плане мероприятия – теоретическая подготовка, инструкторская и судейская практика, учебно-тренировочные, антидопинговые, воспитательные, аттестационные мероприятия, медико-биологическое обследование являются неотъемлемой частью тренировочного процесса и регулируются Организацией самостоятельно, указанные мероприятия входят в годовой объем тренировочной нагрузки.

Учебно-тренировочный процесс в Организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом , рассчитанным в соответствии с требованиями ФССП к соотношению видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-

тренировочного процесса).

Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом Организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки. Таблица № 5.

Таблица №5

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5-6	6-8	10-12	15-18	18-24	24-32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (чел)					
		8-16	8-16	6-12	6-12	3-6	1-2
		Соотношение видов подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки					
1.	Общая физическая подготовка (%)	53-60	54-59	45-49	35-38	20-27	20-25
2.	Специальная физическая подготовка (%)	25-27	24-28	30-35	37-40	52-54	54-60
3.	Участие в спортивные соревнования (%)	1-2	1-2	4-5	8-10	9-12	9-12
4.	Техническая подготовка (%)	10-16	8-12	7-10	6-8	5-6	2-5
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	2-3	3-4	3-4	3-4	2-3	1-3
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	2-4	2-4	2-5
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-3	2-4	2-4	3-5	3-6
Общее количество астрономических часов в год		234-312	312-416	520-624	780-936	936-1248	1248-1664

Для каждой группы спортивной подготовки в МБУ ДО СШОР № 5 ответственным специалистом совместно с тренером-преподавателем разрабатывается годовой учебно-тематический план, учитывающий специфику учебно-тренировочной группы, особенности включенных в нее обучающихся, поэтому количество часов учебно-тренировочной нагрузки по видам подготовки и иным мероприятиям в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки может изменяться. При этом объем нагрузки рассчитывается с учетом требований указанных в Таблице №5 Программы.

Годовой учебно-тренировочный план утверждается руководителем учреждения до начала учебно-тренировочного года.

Соотношение объемов учебно-тренировочной нагрузки по видам подготовки и иным мероприятиям в структуре учебно-тренировочного процесса, выраженное в часах и рассчитанное на **минимально** допустимое общее количество часов в год (Таблица №6)

Таблица № 6

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка (час)	124-141	169-184	234-255	273-296	187-253	250-416
2.	Специальная физическая подготовка (час)	59-63	75-87	156-182	289-312	487-506	674-749
3.	Участие в спортивных соревнованиях (час)	2-4	3-6	21-26	63-78	84-112	112-150
4.	Техническая подготовка (час)	24-35	25-38	37-52	47-63	47-56	25-63
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (час)	5-7	9-13	16-21	24-31	19-28	13-38
6.	Инструкторская и судейская практика (час)	-	-	5-16	16-31	19-31	25-63
7.	Медицинские, медико-биологическое, восстановительные	2-4	3-9	11-21	11-21	19-47	38-75

	мероприятия, тестирование и контроль (час)						
	Общее количество часов в год с учетом периода активного отдыха по индивидуальным планам самостоятельной подготовки	234	312	520	780	936	1248

Соотношение объемов учебно-тренировочной нагрузки по видам подготовки и иным мероприятиям в структуре учебно-тренировочного процесса, выраженное в часах и рассчитанное на **максимально** допустимое общее количество часов в год (Таблица №7)

Таблица № 7.

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка (час)	165-187	225-246	281-306	327-356	250-337	333-416
2.	Специальная физическая подготовка (час)	78-84	100-116	187-219	346-375	649-674	899-999
3.	Участие в спортивных соревнованиях (час)	3-6	4-8	25-31	75-94	112-150	150-197
4.	Техническая подготовка (час)	31-50	33-50	44-62	56-75	62-75	33-83
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (час)	6- 9	13-17	19-25	28-38	25-38	16-50
6.	Инструкторская и судейская практика (час)	-	-	6-19	19-38	25-50	33-83
7.	Медицинские, медико-биологическое, восстановительные мероприятия, тестирование и	3-6	4-13	15-25	19-38	38-63	50-100

	контроль (час)						
Общее количество часов в год с учетом период активного отдыха по индивидуальным планам самостоятельной подготовки	312	416	624	936	1248	1664	

7. Календарный план воспитательной работы.

Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, их влияния на личность обучающегося. Важнейшим условием успешного осуществления воспитательной работы с обучающимися является единство воспитательных действий. Направленное формирование личности юного спортсмена – итог комплексного влияния многих факторов социальной системы воспитания, в том числе семьи, школы, основного коллектива, членом которого является спортсмен, педагога, других лиц и организаций, осуществляющих воспитательные функции.

При планировании воспитательной работы необходимо определить цель и избрать комплекс средств и методов, ведущих к ее достижению; рассчитать время, необходимое для их использования; разработать тематическую последовательность воспитательных воздействий на обучающихся в отдельных учебно-тренировочных занятиях, соревнованиях, распорядке жизни спортсмена; определить методическую последовательность воспитательных воздействий (содержание бесед, требований, указаний, подбор упражнений и т.п.).

Воспитательную работу следует планировать с учетом возраста, пола, спортивной подготовленности обучающихся, реальных условий деятельности Организации.

Календарный план воспитательной работы составляется Организацией на учебный год с учетом учебного плана и следующих основных задач воспитательной работы:

- формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;
- воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;
- развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля

Таблица № 8.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	В течение года
1.2	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	В течение года
2.2	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течение года

3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности и перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение к государственным символам (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1	Практическая подготовка (формирование	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих	В течение года

	умений и навыков, способствующих их достижению спортивных результатов)	достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	
--	--	---	--

8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, составляется Организацией на учебно-тренировочный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика, примерного плана мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

В примерный план включаются мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, а также мероприятия по научно-методическому обеспечению, которые реализуются в рамках воспитательной работы тренера-преподавателя, включающей в том числе научную, творческую и исследовательскую работу, а также другую работу, предусмотренную трудовыми (должностными) обязанностями и (или) индивидуальным планом (методическую, подготовительную, организационную, диагностическую, работу по ведению мониторинга, работу, предусмотренную планами спортивных и иных мероприятий, проводимых с обучающимися, участие в работе коллегиальных органов управления Организацией).

Среди мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, выделяют беседы с обучающимися в условиях учебно-тренировочных занятий, беседы с родителями в рамках родительских собраний об определении понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля.

Целью планирования антидопинговых мероприятий является противодействие применению запрещенных методов и препаратов на всех этапах спортивной подготовки.

Антидопинговые мероприятия включают:

1. Ознакомление тренерско-преподавательского состава с положениями основных действующих антидопинговых документов (антидопинговые правила, Кодексы, Международные стандарты, система антидопингового администрирования и менеджмента);

2. Предоставление обучающимся информации обо всех аспектах допинг - контроля:

- знание антидопинговых правил и последствий, связанных с их нарушением;

знания о субстанциях и методах запрещённых в соревновательный и внесоревновательный периоды; знания по использованию биологически активных добавок в спорте и об опасности, связанной с их применением;

3. Ознакомление с основами профилактической работы по применению допинга обучающимися;

4. Ознакомление с современными принципами применения фармакологических средств, основам антидопинговой политики в спорте;

5. Проведение антидопинговой пропаганды среди детей, подростков, молодежи и спортсменов сборных команд Краснодарского края;

6. Проведение информационно-образовательной работы в области борьбы с допингом в спорте с обучающимися, их родителями и персоналом учреждения;

7. Пропаганда средств физкультурно-спортивной деятельности в профилактике наркомании и допинга в спорте, увеличение числа детей, подростков и молодежи, ведущих активный досуг и здоровый образ жизни;

Таблица № 9.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма		Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома)
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА и получение сертификата		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу.

		антидопинговой культуры»		Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
	7. Семинар для тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера-преподавателя и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА и получение сертификата		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях
	4. Семинар для спортсменов и тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Ответственность спортсмена/персонала спортсмена за нарушение антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
Этапы совершенствования спортивного	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА и получение сертификата		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования

мастерства и высшего спортивного мастерства	2. Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Ответственность спортсмена/персонала спортсмена за нарушение антидопинговых правил», «Процедура допинг-контроля», «Подача запроса на ТИ», «Система АДАМС»	1-3 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
--	------------	--	----------------	---

9. Планы инструкторской и судейской практики.

Представленная Программа имеет цель подготовить не только тяжелоатлетов высокого уровня, но и грамотных спортсменов, досконально знающих правила тяжелой атлетики, правила поведения на помосте и вне его, а также начинающих судей. Важным моментом является возможность обучающихся познакомиться со спецификой работы, что может послужить толчком к выбору данных профессий в дальнейшем. На данный момент вопрос развития спорта в нашей стране является весьма актуальным. Учитывая недостаток квалифицированных тренеров-преподавателей дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности в числе других спортивных организаций, должны взять на себя заботу о подготовке новых кадров в данной области.

Одной из задач Организации является подготовка обучающихся к роли помощника тренер-преподавателя, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судей.

Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Обучающиеся тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения учебно-тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими обучающимися, находить ошибки и исправлять их. Обучающиеся должны вместе с тренером-преподавателем проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков, осуществляется

путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Обучающиеся этапа совершенствования спортивного мастерства должны самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных занятий для различных частей тренировки: разминки, основной и заключительной части; проводить учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки. Принимать участие в судействе спортивных соревнований в роли судьи. Для спортсменов, начиная с этапа спортивного совершенствования, итоговым результатом является выполнение требований на присвоение категории спортивного судьи по тяжелой атлетике.

Обучающиеся высшего спортивного мастерства должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера-преподавателя, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими обучающимися, помогать обучающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

Таблица № 10.

Планы инструкторской и судейской практики по этапам спортивной подготовки

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия	Сроки проведения	Ответственный
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет	2. Беседы на тему «судейская коллегия, её состав и обязанности; права и обязанности судей, участников, тренеров, руководителей команд; оценка достижений в тяжелой атлетике»	весь период	Тренер-преподаватель
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) свыше трех лет	1. Помощь тренерскому составу при проведении контрольных соревнований и при приёме контрольно-переводных нормативов и промежуточной аттестации, в качестве ассистентов, судей, секретарей. 2. Ознакомление с правилами организации и проведения соревнований, подготовка мест занятий и соревнований. 3. Овладение терминологией и командным языком для построения группы, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений, терминами по изучению элементов	весь период	Тренер-преподаватель, инструктор-методист ФСО

	тяжелой атлетики. 4. Участие в организации и проведении, а также в судействе соревнований проводимых учреждением в течении календарного года, приобретая инструкторские и судейские навыки.		
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1. Проведение учебно-тренировочных занятий в группах начальной подготовки. 2. Участие в организации и проведении, а также в судействе соревнований различного уровня, приобретая инструкторские и судейские навыки. 3. Прохождение официального судейского семинара, проводимого РСОО «ФТА КК» на присвоение категории спортивного судьи и сдачи тестирования.	весь период	Тренер-преподаватель, инструктор-методист ФСО

10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.

К здоровью обучающихся предъявляются большие требования, так как в процессе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления. В современном спорте особое внимание уделяется медицинским и медико-биологическим мероприятиям, а также применению восстановительных средств.

Систематический контроль за состоянием здоровья лиц, обучающихся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении мероприятий) осуществляется в соответствии с приказом министерства здравоохранения Российской Федерации от 23 октября 2020 г. №1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях" (с изменениями и дополнениями).

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку по тяжелой атлетике, может быть зачислено на этап начальной подготовки только при наличии медицинских документов, подтверждающих отсутствие противопоказаний для освоения программы спортивной подготовки.

Спортсмены входящие в состав сборной команды Краснодарского края проходят углубленный медицинский осмотр в краевом врачебно-физкультурном диспансере.

Организация обеспечивает контроль за своевременным прохождением спортсменами медицинского осмотра.

В планы медицинских и медико-биологических мероприятий входит:

- периодические медицинские осмотры;
- углубленное медицинское обследование спортсменов один раз в год в зависимости от этапа спортивной подготовки;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;
- контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств, выполнений рекомендаций медицинских работников.

Восстановительные средства и мероприятия включают в себя:

- 1) естественные и гигиенические;
- 2) педагогические;
- 3) медико-биологические;
- 4) психологические.

Каждое средство восстановления является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления. Причем если на уровне высшего спортивного мастерства необходим как можно более полный комплекс этих средств, более полное представительство из разных групп с увеличением доли медико-биологических и психологических средств, то для обучающихся тренировочных этапов требуется минимальное количество медико-биологических средств с относительным увеличением доли естественных, гигиенических и педагогических факторов.

Основным критерием выбора конкретных восстановительных средств является индивидуальная реакция обучающихся на процедуры и их связь с особенностями тренировочной нагрузки. Локальные воздействия, такие, как вибрационный массаж отдельных мышц, проводятся в дни специальных тренировок, а более общие формы восстановления (например, бальнеологические) - в дни ОФП.

В дни больших нагрузок планируется меньше восстановительных мероприятий, чем в дни «отдыха», так как есть мнение, что повышенные дозы восстановительных процедур «блокируют» максимальное воздействие тренировки на организм.

Восстановительные процедуры осуществляются преимущественно после тренировочных занятий. После дневной тренировки могут быть использованы различные виды душа, психо реабилитационные процедуры и др. После вечерней тренировки - более интенсивные формы восстановления (парная баня, сауна и др.). Вместе с тем такие средства, как кратковременный вибромассаж, корректирующие упражнения, используются в процессе самих учебно-тренировочных занятий.

Объем восстановительных средств в месячных и годичных циклах определяется в соответствии с особенностями подготовки. В подготовительном и переходном периодах увеличивается доля естественных и гигиенических средств восстановления. В соревновательных периодах возрастает объем медико-биологических и психологических средств.

Таким образом, планирование объема восстановительных мероприятий имеет те же принципы, что и планирование нагрузки - т.е. систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей организма обучающихся и др.

При организации восстановительных мероприятий следует учитывать субъективные и объективные признаки утомления, не довосстановления.

Субъективно обучающийся не желает тренироваться, проявляются вялость, скованность в движениях, апатия, иногда раздражительность, возможны боли в мышцах, плохой аппетит и сон, нарушения психической деятельности.

Объективные симптомы - снижение работоспособности и силы мышечных сокращений, нарушение координации движений, изменения в деятельности сердечно-сосудистой системы, нервно-мышечного аппарата, биохимических показателей биологических жидкостей (кровь, моча, слюна).

Обучающиеся нередко ощущают боли, перебои и замирание сердца, боли в печени. Проявляется неадекватная реакция на специфическую нагрузку. При переутомлении вес атлета снижается. Во время выполнения упражнений амплитуда движений в суставах более ограничена, рано напрягаются мышцы-антагонисты. Наблюдается разлад деятельности различных органов и систем организма. В таком состоянии тренировки с большими весами и объемами не должны проводиться. Попытка поднять большой вес может повлечь за собой травму. Необходимо срочно и резко снизить тренировочную нагрузку (объем и интенсивность) и провести комплекс мероприятий по восстановлению организма спортсмена.

ЕСТЕСТВЕННЫЕ И ГИГИЕНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ВОССТАНОВЛЕНИЯ

К данным средствам восстановления относятся:

1. Рациональный режим дня.

2. Правильное, т.е. рациональное калорийное и сбалансированное питание.

3. Естественные факторы природы.

Режим дня следует составлять с учетом правильной смены различных видов деятельности, дифференцированного подхода к разным группам обучающихся (в зависимости от возраста, закономерностей восстановления организма) и имеющихся условий. При этом должна быть соблюдена рациональная организация учебных-тренировочных занятий, активного и пассивного отдыха, питания, специальных профилактически-восстановительных мероприятий, свободного времени.

Организация питания. Основными формами питания являются завтрак, обед и ужин, однако, с точки зрения восстановительных процессов, под средствами питания понимается не обычное питание, а его составление с учетом специфики и характера как вообще тяжелоатлетического спорта, так и непосредственно характера учебно-тренировочной нагрузки в конкретных занятиях.

Питание обучающихся должно быть строго подчинено определенному режиму. Пища должна быть не только высококалорийной, но и разнообразной, с включением растительных жиров.

В период напряженных тренировок целесообразно многократное питание, до 5-6 раз в сутки, включая и употребление специальных пищевых восстановительных средств (продукты и напитки повышенной биологической ценности).

Определенным образом можно использовать питание как для обеспечения повышенной скорости наращивания мышечной массы и увеличения силы, так и для стгонки веса.

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ВОССТАНОВЛЕНИЯ

Под педагогическими средствами подразумевается организация учебно-тренировочного процесса, включающая активный отдых, а именно:

а) рациональное планирование тренировки, т.е. соответствие нагрузок функциональным возможностям; рациональное сочетание общих и специальных средств; оптимальное построение тренировочных микро- и макроциклов; волнообразность нагрузки и отдыха, их оптимальное сочетание; широкое использование различных форм активного отдыха, различных видов переключения от одного вида работы к другому; введение специальных восстановительных циклов, проведение занятий на лоне природы. Сюда входит и общая организация режима дня обучающихся с учетом всей работы, которую они выполняет в течение дня, и периодов отдыха, которыми они располагает;

б) правильное построение отдельного учебно-тренировочного занятия с использованием необходимых вспомогательных средств для снятия утомления в соответствии с суточным стереотипом: полноценная разминка и заключительная часть занятия; правильный подбор упражнений и мест занятий; введение

специальных упражнений для активного отдыха и расслабления; создание положительного эмоционального фона и т.д.

Педагогические средства должны обеспечивать эффективное восстановление за счет рациональной организации всего процесса подготовки.

Большое значение как средство активного отдыха, переключения и вместе с тем как средство повышения функциональных возможностей организма тяжелоатлета имеет ОФП.

ОФП, способствуя ускорению восстановительных процессов в организме обучающегося, расширяя функциональные возможности, позволяет осваивать более высокую специальную нагрузку. Ни в коем случае нельзя допускать, чтобы занятия по ОФП проводились в ущерб специальной подготовке. Это значит, что не следует, например, включать в тренировку большой объем упражнений на выносливость - качество, не являющееся основным для тяжелоатлета, имея в виду, что тренировка на выносливость может отрицательно сказаться на развитии силы. Среди средств ОФП центральное место должны занимать прыжковые упражнения, а также силовые локальные упражнения для отдельных групп мышц. Вместе с тем такое упражнение, как бег, расширяющий возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, должно занимать в системе подготовки тяжелоатлетов достаточно большое место, причем не столько как средство развития выносливости, сколько в целях восстановления и укрепления сердечнососудистой и дыхательной систем.

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ВОССТАНОВЛЕНИЯ

Особое место среди средств восстановления, способствующих возникновению различных отрицательных последствий от физических нагрузок, занимают медико-биологические средства, к числу которых относятся: рациональное питание, фармакологические препараты, белковые препараты, спортивные напитки, кислородные коктейли, физио- и гидротерапия, различные виды массажа, бальнеотерапия, баровоздействие, локальное отрицательное давление (ЛОК), бани (сауны) и др.

Несколько слов следует сказать о парной и суховоздушной (сауна) банях. Эти бани широко используются, так как представляют собой эффективное средство ускорения восстановительных процессов и повышения работоспособности спортсменов.

Как средства восстановления широко используются все виды массажа, как ручной так и аппаратный (вибрационный, гидромассаж и т.д.), а также комбинированный. Нашел себе применение также точечный. Точечный массаж по существу аналогичен иглоукалыванию и проводится по биологически активным точкам поверхности тела. Все виды массажа в случае необходимости можно проводить с использованием различных мазей, растирок, кремов и т.д.

В комплексе средств восстановления обучающихся после травм и заболеваний опорнодвигательного аппарата широко используются различные мази (чаще разогревающие), гели и кремы. Воздействие их на ткани обусловлено свойствами входящих в них ингредиентов. Так, одни мази вызывают резкую гипермию тканей (финалгон, гимнастогол, эфкамон и др.), другие снимают отек, воспаление (лазонила, хиродоид, гепариновая, лиотон гель и др.).

К медико-биологическим средствам восстановления относятся различные фармакологические препараты и прежде всего: витамины, стимуляторы энергетических процессов, препараты для усиления белкового синтеза в организме, адаптогены, обладающие способностью к ускорению процессов восстановления.

Используя различные средства, ускоряющие процесс восстановления, следует всегда иметь в виду, что естественные пути восстановления предпочтительнее искусственных, что ускорение восстановления, не обеспечиваемое естественными ресурсами организма, может спровоцировать перегрузку. Поэтому средства восстановления не должны иметь ничего общего с искусственной стимуляцией организма, т.е. допингом, и должны всегда оцениваться с позиции сохранения здоровья спортсменов. Кроме того, не всегда следует стремиться к ускорению восстановления. Это прежде всего зависит от задач, стоящих перед спортсменом и от его индивидуальных особенностей.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ВОССТАНОВЛЕНИЯ

В данной группе выделяются собственно психологические, психолого-биологические и психотерапевтические средства, к которым относятся психорегулирующие тренировки, организация комфортных условий жизни обучающихся и т.д. С каждым годом психологические средства восстановления приобретают все большее значение в тяжелой атлетике.

С помощью этих средств снижается уровень нервно-психологического напряжения и уменьшается психическое утомление. Особенно большую роль они играют во время ответственных соревнований и напряженных тренировок, когда первоочередное внимание должно уделяться восстановлению нервно-психических функций.

В целом особое внимание следует обращать на четкую организацию и планирование восстановительных мероприятий. Необходимо, чтобы спортсмены хорошо представляли себе значение восстановительных факторов и умели использовать весь арсенал естественных и гигиенических средств в домашних условиях.

III. Система контроля

Осуществление комплексного контроля учебно-тренировочного процесса и уровня спортивной подготовленности обучающихся на всех этапах подготовки

является обязательным разделом Программы. Цель контроля – в соответствии с Программой обеспечить оптимальность воздействий учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок на организм при планомерном повышении уровня их специальной подготовленности по годам и в зависимости от целевой направленности этапа подготовки. Задача спортивного контроля – на основе объективных данных о состоянии спортсмена обосновать и осуществить реализацию закономерного хода подготовки и в случае его нарушения внести необходимую коррекцию учебно-тренировочного процесса. Основными нормативами на этапах многолетнего учебно-тренировочного процесса являются:

- рациональная организация режима дня;
- общая посещаемость тренировок;
- уровень и динамика спортивных результатов;
- участие в соревнованиях;
- нормативные требования спортивной квалификации;
- теоретические знания.

На каждом этапе многолетней спортивной подготовки осуществляется методическое сопровождение, предусматривающее оценку динамики функционального состояния с учетом успешности социализации обучающегося, его возрастных особенностей.

11. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку, необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

11.1. На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «тяжелая атлетика»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

11.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «тяжелая атлетика» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «тяжелая атлетика»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «тяжелая атлетика»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

11.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;
- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

12. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой Организацией на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), утверждается локальным актом Организации до начала проведения аттестации и охватывает следующие направления:

- история вида спорта ;
- правила вида спорта ;
- вопросы инструкторской и судейской практики;
- вопросы антидопингового обеспечения;
- техника безопасности.

После каждого года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения программы, выполнения нормативных требований, обучающиеся сдают нормативы *итоговой аттестации*. По результатам сдачи нормативов итоговой аттестации осуществляется перевод обучающихся на следующий этап или год этапа подготовки реализации программы.

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) проводятся в виде промежуточной аттестации.

Промежуточная аттестация проводится не реже одного раза в год (май -

июнь) и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающихся посредством сдачи контрольно-переводных нормативов, а также результатов выступлений на официальных спортивных соревнованиях.

Оценка состояния подготовленности спортсмена проводится в ходе тестирования или в процессе соревнований и включает оценку: физической, технической, тактической подготовленности; психического состояния и поведения на соревнованиях.

Оценка физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, ловкости, выносливости и гибкости. При этом основное внимание уделяется ведущим для данного вида спорта физическим качествам или отдельным способностям, составляющим эти обобщенные понятия.

Оценка технической подготовленности - количественная и качественная оценка объема, разносторонности и эффективности техники.

Оценка тактической подготовленности - оценка целесообразности действий спортсмена, направленных на достижение успеха в соревнованиях: тактических действий и мышления (объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования).

Оценочный материал представлен комплексами контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, тактической подготовки обучающихся, а также тестирований для оценки их теоретической и психологической подготовки.

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки определяют возможность зачисления на этап спортивной подготовки и перевода обучающихся с этапа спортивной подготовки на этап спортивной подготовки по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика».

Прием, перевод и отчисление обучающихся осуществляется на основании локальных актов Организации.

Прием осуществляется на основании результатов индивидуального отбора, который заключается в выявлении у поступающих физических и психологических способностей, двигательных умений, необходимых для освоения Программы. Для проведения индивидуального отбора поступающих, проводится тестирование в форме сдачи контрольных нормативов по ОФП и СФП, а также анкетирования и консультации в порядке, установленном ее локальными нормативными актами.

Все контрольные упражнения указаны для соответствующего периода подготовки и их успешная сдача дает право перейти на следующий этап (период) подготовки (исключение составляют требования к спортивным результатам: обучающийся переходит на следующий этап (период) подготовки только в случае

выполнения необходимого разряда для данного этапа (периода)).

Ежегодно приказом Организации утверждаются сроки проведения аттестации и состав аттестационной комиссии. Явка на прохождение аттестации обязательна для всех обучающихся.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды/звания) для зачисления и перевода по этапам спортивной подготовки в соответствии с ФССП представлены в Таблицах №№ 11-14 (обязательные нормативы).

Таблица № 11.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления и перевода на этап начальной подготовки
по виду спорта «тяжелая атлетика»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	140	130
1.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Приседания (с удержанием грифа весом 10 кг на прямых руках в рывковом хвате с задержкой 3 с в низком седе)	количество раз	не менее		не менее	
			-	-	1	1

Таблица № 12.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления
и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
по виду спорта «тяжелая атлетика»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
1.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Приседания (с удержанием грифа весом 15 кг на прямых руках в рывковом хвате с задержкой 3 с в низком седе)	количество раз	не менее	
			-	1

2.2.	Приседания (с удержанием грифа весом 20 кг на прямых руках в рывковом хвате с задержкой 3 с в низком седе)	количество раз	не менее	
			1	-
2.3.	Выпрыгивания со штангой на плечах (вес штанги не менее 25% от собственного веса тела)	количество раз	не менее	
			8	6
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

Таблица № 13.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «тяжелая атлетика»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+2	+3
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Исходное положение – вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее	
			12	-
2.2.	Исходное положение – вис хватом сверху лежа на низкой перекладине. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее	
			-	18
			не менее	

2.3.	Исходное положение – лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение в течении 30 с	количество раз	18	15
2.4.	Вис хватом сверху на высокой перекладине на согнутых под углом 90 ⁰ руках	с	не менее	
			16,0	12,0
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

Таблица № 14.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления
и перевода на этап высшего спортивного мастерства
по виду спорта «тяжелая атлетика»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			38	17
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Исходное положение – вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее	
			12	-
2.2.	Исходное положение – вис хватом сверху лежа на низкой перекладине. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее	
			-	18
2.3.	Исходное положение – лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение в течении 30 с	количество раз	не менее	
			24	30
2.4.	Вис хватом сверху на высокой перекладине на согнутых под углом 90 ⁰ руках	с	не менее	
			18,0	14,0
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			

Нормативы по технической подготовке, а также тестирование теоретической подготовки разработанные Организацией представлены в Таблицах №№ 15-18 (дополнительные нормативы).

Таблица № 15.

Нормативы по технической подготовке, а также тестирование теоретической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы технической подготовки						
1.1.	-	-	-		-	
2. Теоретическая подготовка						
2.1.	Тестирование по пройденным темам, рассматриваемым на занятиях по теоретической подготовке	кол-во правильных ответов	-		10 из 15	

Таблица № 16.

Нормативы по технической подготовке, а также тестирование теоретической подготовки для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «тяжелая атлетика»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы технической подготовки				
1.1.	6 – рывков штанги с 50% весом от собственного веса тела	с	не более 24	
1.2.	10 – подъемов штанги на грудь с 50% весом от собственного веса тела	с	не более 32	
1.3.	15 – толчков штанги от груди с 50% весом от собственного веса тела	с	не более 44	
2. Теоретическая подготовка				
2.1.	Тестирование по пройденным темам, рассматриваемым на занятиях по теоретической подготовке	кол-во правильных ответов	10 из 15	

Таблица № 17.

Нормативы по технической подготовке, а также тестирование теоретической подготовки для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «тяжелая атлетика»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы технической подготовки				
1.1.	6 – рывков штанги с 50% весом от собственного веса тела	с	не более 24	

1.2.	10 – подъемов штанги на грудь с 50% весом от собственного веса тела	с	не более 32
1.3.	15 – толчков штанги от груди с 50% весом от собственного веса тела	с	не более 44
2. Теоретическая подготовка			
2.1.	Тестирование по пройденным темам, рассматриваемым на занятиях по теоретической подготовке	кол-во правильных ответов	12 из 15

Таблица № 18.

Нормативы по технической подготовке, а также тестирование теоретической подготовки для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «тяжелая атлетика»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы технической подготовки				
1.1.	6 – рывков штанги с 50% весом от собственного веса тела	с	не более 24	
1.2.	10 – подъемов штанги на грудь с 50% весом от собственного веса тела	с	не более 32	
1.3.	15 – толчков штанги от груди с 50% весом от собственного веса тела	с	не более 44	
2. Теоретическая подготовка				
2.1.	Тестирование по пройденным темам, рассматриваемым на занятиях по теоретической подготовке	кол-во правильных ответов	12 из 15	

IV. Рабочая программа по виду спорта «тяжелая атлетика»

14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.

Учебно-тренировочный процесс должен учитывать индивидуальные особенности спортсмена, а учебно-тренировочная нагрузка соответствовать его функциональному состоянию в каждый конкретный отрезок времени. Тренировка тем индивидуальнее, чем выше спортивное мастерство и результаты спортсмена.

Индивидуальный объём и структура индивидуальных тренировок составляется исходя из результатов оценки текущего уровня физической готовности спортсмена и результатов соревнований в предыдущем мезоцикле.

Одной из основных форм осуществления спортивной подготовки является работа по индивидуальным планам спортивной подготовки.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется:

- на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства;
- в каникулярный период и праздничные дни;
- в соревновательный период и во время учебно-тренировочных мероприятий;

- в период нахождения тренера в отпуске или командировке;

В период активного отдыха в переходном периоде спортсмен может тренироваться самостоятельно по индивидуальному плану. Продолжительность такой подготовки может быть от 7 до 10 дней, после главных соревнований в году до двух недель.

Индивидуальный план формируется личным тренером-преподавателем для каждого спортсмена и оформляется в документальном виде.

На время участия спортсмена в учебно-тренировочных мероприятиях спортивных сборных команд Краснодарского края или Российской Федерации отдельно от тренера-преподавателя, спортсмен занимается по индивидуальным планам подготовки в соответствии с программой текущего планирования под дистанционным контролем тренера-преподавателя посредством видео, аудио- связи.

На учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации) в каникулярный период и праздничные дни, в соревновательный период и во время учебно-тренировочных мероприятий, в период нахождения тренера-преподавателя в отпуске или командировке, учебно-тренировочные занятия проводятся в соответствии с планами самостоятельной работы. План самостоятельной работы заполняется тренером-преподавателем заранее, а после выполнения план заверяется подписью тренера-преподавателя и спортсменов и прикладывается к журналу учета работы спортивной группы.

При составлении индивидуального плана учитывается степень владения техникой, спортивная квалификация, функциональное состояние и возможности организма, степень утомления после предыдущих тренировок, занятость на производстве или учебе и т.д.

Объем и интенсивность учебно-тренировочной нагрузки в зависимости от самочувствия спортсмена (пульса, артериального давления и других показателей врачебного контроля) должны быть строго индивидуальны и постоянно записываться в личный дневник.

Постоянный анализ тренировок, учёт нагрузок, врачебный контроль и самоконтроль, особенно в конце подготовительного и соревновательного периодов, когда интенсивность нагрузки подходит к своему максимуму, помогут предотвратить переутомление (перетренированность), достичь высшей спортивной формы к соревнованиям и укрепить здоровье.

При составлении индивидуального плана как на отдельный период или цикл тренировочных занятий, так и на каждую тренировку, тренер-преподаватель и обучающийся определяют:

- объем и интенсивность нагрузки;
- количество упражнений и подъёмов;
- количество подъёмов около предельных и предельных отягощений;

- нагрузку в каждом упражнении;
- длительность и темп выполнения упражнений;
- количество максимальных и субмаксимальных нагрузок, составляющих 50%

и более от предельного результата в классических (соревновательных) упражнениях. При этом обязательно учитывается нагрузка на предыдущих занятиях и степень восстановления после них.

После того как определено общее направление учебно-тренировочного процесса в годичном цикле, т.е. обозначены периоды цикла, количество месячных циклов в каждом периоде и этапе подготовки, а также количество и сроки соревнований, в которых должен выступать спортсмен, составляется месячный план тренировочной работы.

Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов).

Достижение высоких результатов возможно лишь при настойчивой и рационально организованной тренировке в течение ряда лет. Процесс многолетних занятий спортом обычно подразделяется на отдельные этапы, как правило, из нескольких годичных циклов. Структура многолетней тренировки зависит от многих факторов. В их числе среднее количество лет регулярной тренировки, необходимое для достижения наивысших результатов, в том или ином виде спорта; оптимальные возрастные границы, в которых обычно наиболее полно раскрываются способности спортсменов и достигаются наивысшие результаты: индивидуальная одаренность спортсменов и темпы роста их спортивного мастерства; возраст, в котором спортсмен начал занятия, а также возраст, когда он приступил к специальной тренировке.

Многолетний процесс спортивной подготовки от новичка до максимальных высот спортивного мастерства может быть представлен в виде последовательно чередующихся стадий, включающих отдельные этапы, состоящие, как правило, из нескольких годичных циклов. В их основе лежат закономерности возрастной динамики спортивных достижений.

Между этапами многолетней тренировки нет четких границ, их продолжительность может в определенной мере варьировать, прежде всего, в силу индивидуальных возможностей спортсменов их возраста, специфики спортивной специализации, тренировочного стажа и условий организации спортивной деятельности.

Средние циклы, различные по своей структуре и содержанию, в процессе круглогодичной подготовки образуют в определенных состояниях этапы и периоды годичного цикла, т.е. более крупные «блоки» спортивной тренировки. Как правило, в годичном цикле различают три периода: подготовительный, соревновательный и переходный. Причины, вызывающие периодическое изменение тренировочного процесса в тренировочном году, вначале усматривали главным образом в календаре

спортивных соревнований и сезонно-климатических условиях.

Календарь спортивных соревнований, безусловно, влияет на построение годового цикла - структуру, продолжительность соревновательного и других периодов. Официальные соревнования указывают, в какое время спортсмен должен находиться в состоянии наилучшей готовности. С учетом этих сроков и должна планироваться учебно-тренировочная работа. С другой стороны, спортивный календарь не может составляться без учета основных закономерностей построения спортивной тренировки. Только в этом случае он будет содействовать оптимальному построению тренировки, а, следовательно, и наибольшему росту спортивных результатов.

Основной фактор, определяющий структуру годового цикла - это объективная закономерность развития спортивной формы. Под спортивной формой подразумевают состояние оптимальной (наилучшей) готовности спортсмена к достижению спортивного результата, которое приобретается в процессе соответствующей подготовки в каждом большом цикле тренировки - типа годового или полугодового.

Понятие оптимальной готовности носит условный характер. Оно может быть применено лишь для данного цикла развития спортивной формы. По мере роста мастерства спортсмена этот оптимум изменяется. Спортивная форма становится иной, как по количественным показателям, так и в качественном отношении. Относительность этого понятия становится еще более очевидной, когда речь идет об особенностях развития спортивной формы у начинающих спортсменов.

Состояние спортивной формы с физиологической точки зрения характеризуется наиболее высокими функциональными возможностями отдельных органов и систем, совершенной координацией рабочих процессов, снижением энергетических затрат какой-либо мышечной работы в единицу времени, ускорением вработываемости и восстановления работоспособности после утомления, более совершенной способностью переключаться от одного вида деятельности к другому, высокой автоматизацией двигательных навыков.

С психологической точки зрения спортивная форма характеризуется активизацией эмоционально-волевых усилий. При этом значительно быстрее протекают психические процессы (реакции, восприятие, ориентировка, принятие решения). Расширяется объем внимания, повышается роль сознательного контроля и управления движениями, проявляется воля к победе, уверенность в своих силах, спортсмены испытывают особую эмоциональную настроенность на состязания, бодрое, жизнерадостное настроение, появляется своеобразное восприятие собственной деятельности («чувство лыж», «чувство воды», «чувство планки» и т.д.). В состоянии спортивной формы спортсмены тренируются с удовольствием.

Наиболее общим показателем состояния спортивной формы является

спортивный результат, показанный в наиболее ответственных соревнованиях. Анализ спортивных результатов позволяет судить об уровне спортивной формы в динамике ее изменения в годичном цикле тренировки. Обычно спортивный результат может служить показателем спортивной формы в тех видах спорта, в которых спортивные достижения измеряются в достаточно объективных количественных мерах (с, кг, м и т.д.).

Как правило, спортсмен находится в состоянии спортивной формы, если показывает результат:

- а) превышающий уровень своего прежнего рекорда;
- б) близкий к этому уровню (в пределах 1,5-3% от лучшего спортивного достижения в году).

Для оценки состояния спортивной формы важное значение имеет выбор количественных критериев, позволяющих определить динамику ее изменения в различные периоды большого цикла тренировки (годичном или полугодовом).

Можно выделить несколько критериев такого рода:

- 1) направленность, скорость и интенсивность развития спортивной формы;
- 2) уровень развития спортивной формы;
- 3) устойчивость (стабильность) спортивной формы;
- 4) своевременность (точность) вхождения в состояние спортивной формы.

Первый критерий характеризует рост достижений спортсмена в рассматриваемом цикле тренировки относительно лучшего результата в предыдущем году или результата контрольных соревнований в начале соревновательного периода. Он обычно определяется на основе вычисления абсолютных либо относительных темпов прироста спортивных результатов.

Второй - позволяет выявить максимальный уровень оптимальной готовности спортсмена в годичном цикле. Чаще всего в качестве этого критерия выступает отношение лучшего индивидуального результата года к личному рекорду.

Третий критерий свидетельствует о способности спортсмена сохранить спортивную форму в течение соревновательного сезона. Его можно определить по количеству, а также частоте демонстрации спортсменом результатов, величина которых выше личного рекорда или находится в пределах 1,5-5% от лучшего.

Четвертый - говорит об умении спортсмена показывать наилучшие (запланированные) достижения к моменту основных соревнований. Для его оценки может служить степень соответствия запланированных и реальных результатов у конкретного спортсмена в период ответственных соревнований. У одних спортсменов может быть выше стабильность спортивной формы, чем точность ее достижения, у других при достаточно высоком уровне состояния спортивной формы: наблюдаются низкие значения стабильности и своевременности (точности) ее приобретения. Это можно использовать для прогнозирования и управления

состоянием спортивной формы в годичном цикле тренировки. Процесс развития состояния спортивной формы носит фазовый характер.

Он протекает в порядке последовательной смены трех фаз:

- 1) приобретения;
- 2) относительной стабилизации;
- 3) временной утраты состояния спортивной формы.

В основе этих фаз лежат биологические закономерности, связанные с физиологическими, биохимическими, морфологическими и психологическими изменениями, происходящими в организме спортсменов под воздействием тренировки и других факторов, которые в конечном счете обуславливают динамику и уровень спортивных результатов.

Фазы развития спортивной формы являются основой периодизации тренировки и определяют длительность, структуру периодов и содержание учебно-тренировочного процесса в них. В соответствии с закономерностями развития состояния спортивной формы годичный цикл у спортсменов подразделяется на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

Подготовительный период соответствует фазе приобретения спортивной формы, *соревновательный* - фазе ее стабилизации, а *переходный* - фазе временной ее утраты.

В каждом из этих периодов ставятся свои цели, задачи, определяются соответствующие средства, методы тренировки, объем и интенсивность нагрузки, направленные на повышение всех сторон подготовленности спортсменов. В зависимости от возрастных особенностей и квалификации спортсменов, условий спортивной тренировки, календаря, спортивно-массовых мероприятий, вида спорта и других факторов продолжительность и содержание каждого периода может изменяться.

Подготовительный период (период фундаментальной подготовки). Подготовительный период подразделяется на 2 этапа: общеподготовительный и специально-подготовительный. У начинающих спортсменов общеподготовительный период более продолжителен, чем специально-подготовительный. По мере роста спортивной квалификации спортсменов длительность обще подготовительного этапа сокращается, а специально-подготовительного - увеличивается.

Основная направленность 1-го этапа подготовительного периода - создание и развитие предпосылок для приобретения спортивной формы. Главная предпосылка - повышение общего уровня функциональных возможностей организма, разностороннее развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости и др.), а также увеличение объема двигательных навыков и умений. На данном этапе у юных спортсменов удельный вес упражнений по общей подготовке немного превышает удельный вес упражнений по специальной подготовке.

С возрастом и повышением спортивной квалификации время на общую подготовку постепенно уменьшается, а на специальную соответственно увеличивается.

Основными средствами специальной подготовки являются главным образом специально-подготовительные упражнения. Соревновательные же упражнения в тренировке спортсменов, как правило, на обще подготовительном этапе не используются. Методы тренировки специализированы здесь меньше, чем на последующих этапах. Предпочтение отдается методам, которые предъявляют менее жесткие требования к организму обучающихся (игровому, равномерному, переменному). Объем и интенсивность учебно-тренировочных нагрузок на обще подготовительном этапе постепенно увеличивается, причем объем растет быстрее, интенсивность нагрузки растет лишь в той мере, которая не препятствует проведению работы большого объема и не отражается на состоянии здоровья спортсменов.

Основная направленность специально-подготовительного этапа - непосредственное становление спортивной формы: здесь изменяется содержание различных сторон подготовки спортсменов, которые теперь направлены на развитие специальных физических способностей, освоение и совершенствование технических и тактических навыков в избранном виде спорта, одновременно с этим возрастает роль специальной психологической подготовки.

Удельный вес специальной подготовки по сравнению с первым этапом подготовительного периода, естественно, возрастает. Изменяется также состав средств специальной подготовки. Помимо специально-подготовительных упражнений в тренировке спортсменов начинают использовать и соревновательные упражнения, правда, в ограниченном объеме.

Объем нагрузки постепенно, но непрерывно увеличивается и достигает максимума к началу соревновательного периода. В то же время интенсивность нагрузки хотя и возрастает постепенно к началу соревновательного периода, но относительно невелика.

Типы и структура мезоциклов.

Мезоцикл тренировки можно определить как серию микроциклов разного или одного типа, составляющую относительно законченный этап или под этап тренировки. Построение тренировки в форме мезоциклов позволяет более целесообразно управлять суммарным тренировочным эффектом каждой серии микроциклов, обеспечивать при этом высокие темпы роста тренированности спортсменов.

Средние циклы чаще всего состоят из 3-6 микроциклов и имеют общую продолжительность, близкую к месячной. Их структура и содержание зависят от многих факторов: этапа и периода годичного цикла, вида спорта, возраста и подготовленности спортсменов, режима тренировки и отдыха, внешних условий

тренировки (климатических, географических и др.), около месячных биоритмов в жизнедеятельности организма (например, менструальных циклов) и т.д.

Различают следующие типы мезоциклов:

- втягивающий;
- базовый;
- контрольно-подготовительный;
- предсоревновательный;
- соревновательный;
- восстановительный и др.

Все эти типы мезоциклов могут иметь место и в учебно-тренировочном процессе спортсменов.

Втягивающий мезоцикл характеризуется повышением объема учебно-тренировочных нагрузок, вплоть до значительных величин с постепенным повышением интенсивности. С такого рода мезоцикла обычно начинается подготовительный период. У спортсменов невысокой квалификации втягивающий мезоцикл состоит из трех-четырех объемных микроциклов. Во втягивающем мезоцикле, независимо от квалификации спортсменов, большее внимание уделяется средствам общей подготовки для повышения возможностей систем дыхания и кровообращения. Это делается для того, чтобы создать предпосылки для дальнейшей работы, повышающей уровень специальной подготовленности спортсмена. В определенном объеме используются и социально подготовительные средства.

Базовый мезоцикл отличается тем, что в нем проводится основная учебно-тренировочная работа, большая по объему и интенсивности, направленная на повышение функциональных возможностей, развитие основных физических способностей, на совершенствование уже освоенных технико-тактических приемов. Наряду с расширением функциональных возможностей спортсменов в задачи этих мезоциклов входит стабилизация и закрепление достигнутых перестроек в организме. По своему преимущественному содержанию они могут быть общеподготовительными и специально-подготовительными, а по эффекту воздействия на динамику тренированности развивающими и поддерживающими. Каждый вид базового мезоцикла может включать несколько мезоциклов соответствующего типа, но в разных комбинациях. Например, развивающий мезоцикл может состоять из 4 мезоциклов - двух объемных, одного интенсивного и восстановительного.

Контрольно – подготовительный мезоцикл представляет собой переходящую форму от базовых мезоциклов к соревновательным. Собственно учебно-тренировочная работа сочетается здесь с участием в серии соревнований, которые имеют в основном контрольно-тренировочный характер и подчинены, таким образом, задачам подготовки к соревнованиям. Мезоцикл данного типа может состоять из

двух-трех собственно тренировочных микроциклов и одного микроцикла соревновательного типа.

Предсоревновательные мезоциклы типичны для этапа непосредственной подготовки к основному соревнованию или одному из основных. В них должен быть смоделирован весь режим предстоящих соревнований, обеспечена адаптация к его конкретным условиям и созданы оптимальные условия для полной реализации возможностей спортсмена в решающих стартах. Если соревнования являются не очень ответственными для спортсмена или команды и проводятся в обычных климатических и географических условиях, то непосредственная подготовка к ним обеспечивается в рамках соревновательного мезоцикла, который может состоять из подводящих, соревновательных и восстановительных микроциклов. При подготовке же к ответственному соревнованию, проводимому в необычных для спортсмена условиях, уже целесообразно специально выделить этап непосредственной подготовки к ответственному соревнованию, который обычно включает один или несколько мезоциклов, построенных по типу предсоревновательных.

Как правило, предсоревновательный мезоцикл состоит из модельно-соревновательных, подводящих и собственно тренировочных микроциклов, которые могут сочетаться в различной последовательности и с разной частотой.

Соревновательные мезоциклы - это типичная форма построения тренировки в период основных соревнований. Количество и структура соревновательных мезоциклов определяют особенности существующего спортивного календаря, программа, режим соревнования, состав участников, квалификация и степень подготовленности спортсменов. Как минимум каждый соревновательный мезоцикл состоит из подводящего, соревновательного и восстановительного микроциклов.

Восстановительные мезоциклы подразделяются на восстановительно-подготовительные и восстановительно-поддерживающие. Первые планируют между двумя соревновательными мезоциклами. Состоят они из одного-двух восстановительных, двух-трех собственно тренировочных микроциклов. Их основная задача - восстановление спортсменов после серии основных соревнований, требующих не столько физических, сколько нервных затрат, а также подготовка к новой серии соревнований.

Восстановительно-поддерживающие мезоциклы также планируют после соревновательного мезоцикла в том случае, когда серия соревнований была слишком тяжела для спортсмена. Для того чтобы не допустить перерастания кумулятивного эффекта, вызванного участием спортсмена в серии соревнований, в тренировку после восстановительных микроциклов вводят тренировочную работу поддерживающего характера, широко используя средства общей подготовки. Средние циклы подобного типа в основном характерны для переходного периода.

Варианты структуры подготовительного периода.

Для более эффективного планирования тренировочного процесса и управления им, подготовительный период годичного цикла делится на мезоциклы разного типа. В рамках этих мезоциклов сменяются средства и методы тренировки, объем в интенсивность нагрузки и т.д. Их содержание и длительность зависят от:

- 1) общей продолжительности подготовительных периодов и календаря спортивных мероприятий;
- 2) вида спорта;
- 3) возраста, квалификации, стажа спортсменов;
- 4) условий тренировки и других факторов.

При одноцикловом построении тренировки спортсменов на общеподготовительном этапе выделяют втягивающий, базовый общефизический мезоциклы; на специально-подготовительном этапе - базовый специализированно-физический, базовый специально-подготовительный и контрольно-подготовительный мезоциклы. Подобное сочетание типов мезоциклов характерно для «сезонных» видов спорта.

Основная цель втягивающего мезоцикла - постепенная подготовка спортсменов к выполнению больших по объему и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок, обеспечение развития опорно-двигательного, нервно-мышечного аппарата и функциональных основных систем организма, особенно кровообращения и дыхания, а также воспитание волевых качеств. В этом мезоцикле целесообразно разучивать новые упражнения, восстанавливать структуру забытых движений.

Содержание базового общефизического мезоцикла должно соответствовать всестороннему и гармоническому развитию спортсменов. У квалифицированных спортсменов может быть 1-2 базовых общефизических мезоциклов, у начинающих их может быть несколько.

В базовом специализированно-физическом мезоцикле продолжается развитие общей выносливости, гибкости, силовых, скоростных, координационных способностей, но применяемые средства и методы приобретают все большую специфическую направленность. Его основная задача - восстановить технику избранного вида спорта, создать предпосылки для ее совершенствования, постепенно подготовить организм спортсменов к тренировкам в этом виде спорта в большом объеме и с высокой интенсивностью. Интенсивность учебно-тренировочных нагрузок несколько уменьшается, снижается их объем.

В этом мезоцикле за счет умелого сочетания средств специальной и общей подготовки изменяются физические способности, технико-тактические навыки, приобретенные до этого в соревновательном упражнении.

В базовом специально-подготовительном мезоцикле увеличивается объем

соревновательного упражнения, большое внимание уделяется совершенствованию технико-тактического мастерства. Однако общефизическим упражнениям по-прежнему отводится 1-2 дня в неделю.

В контрольно-подготовительном мезоцикле завершается становление спортивной формы. Основная его задача - подготовка спортсменов к участию в ответственных соревнованиях. Объем нагрузки соревновательного упражнения становится максимальным, повышается интенсивность занятий. Спортсмены участвуют в контрольных и второстепенных соревнованиях, которые являются органической частью тренировочного процесса. После окончания этого мезоцикла начинается соревновательный период.

Соревновательный период.

Основная цель тренировки в этом периоде - сохранение спортивной формы и на основе этого - реализация ее в максимальных результатах. В этом периоде используются соревновательные и специально-подготовительные упражнения, направленные на повышение специальной работоспособности в избранном виде спорта. Удельный вес средств общей подготовки в соревновательном периоде должен быть не ниже, чем на специально-подготовительном этапе. При помощи средств общей подготовки обеспечивается развитие и поддержание необходимого уровня разнообразных физических способностей, двигательных умений и навыков, активный отдых. Конкретное соотношение между средствами специальной и общей подготовки в соревновательном периоде у спортсменов зависит от их возраста и спортивной квалификации.

В этом периоде используются наиболее трудоемкие методы спортивной тренировки (соревновательный, повторный, интервальный).

Число соревнований зависит от особенностей вида спорта, структуры соревновательного периода, возраста, квалификации спортсменов. С помощью частоты и общего числа соревнований можно управлять в этом периоде ростом спортивных результатов. Однако их оптимальное число нужно определять индивидуально для каждого спортсмена. Интервалы отдыха между отдельными состязаниями должны быть достаточны для восстановления и развития работоспособности спортсменов.

Особенности динамики тренировочных нагрузок в соревновательном периоде определяются его структурой.

Варианты структуры соревновательного периода. Структура соревновательного периода зависит от календаря соревнований, их программы и режима, состава участников, общей системы построения тренировки. Если соревновательный период кратковременный (1-2 месяца), он обычно целиком состоит из нескольких соревновательных мезоциклов. Объем тренировочной нагрузки в этом случае постепенно снижается и стабилизируется на определенном уровне, а

интенсивный период соревнования несколько возрастает. При большей продолжительности соревновательного периода (3-4 месяца и более 1), характерного, прежде всего, для квалифицированных спортсменов, он наряду с соревновательными включает промежуточные мезоциклы (восстановительно-поддерживающие, восстановительно-подготовительные), в которых снижается тренировочная нагрузка, варьируются средства, методы и условия тренировки. Этим создаются условия для непрерывного повышения уровня подготовленности спортсмена.

Переходный период.

Главной задачей этого периода является активный отдых и вместе с тем сохранение определенного уровня спортивной работоспособности. Основное содержание занятий в переходном периоде составляет общая физическая подготовка в режиме активного отдыха. Следует избегать однотипных и монотонных нагрузок, так как они препятствует полноценному активному отдыху. Активный отдых организуется за счет смены двигательной деятельности и смены обстановки (мест занятий, спортивного оборудования, инвентаря и т.д.). Он применяется, прежде всего, для быстрого и полного восстановления спортсменов.

В переходном периоде уменьшается общий объем и интенсивность тренировочной нагрузки, однако нельзя допускать чрезмерно большого их спада. Важная задача переходного периода - анализ работы в течение прошедшего года, составление плана тренировки на следующий год, лечение травм.

Если спортсмен регулярно не занимался, не имел достаточных нагрузок, мало выступал в соревнованиях, необходимость в переходном периоде отпадает.

Организационно-методические указания по организации учебно-тренировочного процесса.

Цель подготовки резервов высококвалифицированных спортсменов состоит в том, чтобы юные спортсмены при переходе в группы совершенствования спортивного мастерства, а впоследствии в группы высшего спортивного мастерства по уровню подготовленности обладали потенциалом для достижения высоких спортивных результатов на соревнованиях высокого ранга, в сфере спорта высших достижений.

Содержание работы с юными спортсменами на всем многолетнем протяжении определяется тремя факторами: спецификой ведения тактической борьбы, модельными требованиями квалифицированных спортсменов, возрастными особенностями и возможностями спортсменов.

Физическая подготовка спортсменов, прежде всего, направлена на повышение уровня двигательных качеств и создание предпосылок для совершенствования выполнения классических упражнений.

Совершенствование техники, в свою очередь, повышает эффективность

проявлений двигательных способностей спортсмена через отдельные качества и их сочетания: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость, произвольное мышечное расслабление.

Физическая подготовка включает в себя общие и специальные средства, которые обеспечивают всестороннее развитие спортсмена и специализированность проявления качеств, необходимых спортсмену.

Общая физическая подготовка направлена на подъем функциональных возможностей организма, его всестороннее развитие и приобретение разнообразных двигательных навыков.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие и специализирование проявлений двигательных качеств для совершенствования приемов и действий в тяжелой атлетике. Ее средствами являются приемы и действия, применяемые спортсменами на соревнованиях.

Следует учитывать взаимозависимость и взаимовлияние упражнений, направленных на совершенствование различных двигательных качеств. Упражнения могут либо взаимно дополнять друг друга, либо, наоборот, ухудшать развитие какого-либо качества. Поэтому в физической подготовке в наибольшей мере должно быть использовано положительное взаимодействие различных двигательных навыков, качеств и исключено отрицательное влияние на специализированность их проявлений. Необходимо учитывать также избирательное влияние упражнений на выработку отдельных качеств. Однако наибольшее развитие одного качества возможно только при одновременном повышении уровня развития других.

Физическая подготовленность создает основу для совершенствования спортивной техники, которую следует рассматривать как форму проявления двигательных возможностей спортсмена, а также условия для психической устойчивости и реализации волевых качеств. Кроме того, чем крепче у спортсмена здоровье, чем выше работоспособность организма, тем лучше он воспринимает тренировочные нагрузки и быстрее достигает высокого уровня развития двигательных качеств.

Для повышения эффективности подготовки спортсменов, тренеры-преподаватели в своей работе должны учитывать сенситивные периоды развития двигательных качеств (Таблица № 19). Это позволит ответить на вопросы: каковы оптимальные сроки начала специализации, когда целесообразно планировать выход обучающегося на тот или иной уровень спортивной подготовки, каким должен быть стаж занятий к моменту выполнения нормативов мастера спорта, мастера спорта международного класса и т.д. Известно, что все физические качества в многолетнем плане развиваются неравномерно. Для каждого качества имеется свой благоприятный период. Преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса по годам обучения определяется с учётом сенситивных периодов развития физических

качеств у обучающихся. Вместе с тем нельзя оставлять без внимания развитие качеств, которые в данном возрасте не совершенствуются.

Таблица № 19.

**Примерные сенситивные периоды развития физических качеств
в соответствии с видом спорта**

Возрастные периоды, годы	Двигательные качества						
	Абсолютная станова́я сила	Быстрота движения (смешан. упоры)	Скор.-сил. кач-ва (прыжки в длину с места)	Выносливость			Гибкость (наклон вперед)
				Статич. силовая (сгибат. рук)	Динамич. силовая (сгибат. туловища)	Общая (бег 500 м)	
1	2	3	4	5	6	7	8
Юноши							
8-9	++	++++				++++	
9-10		++	++				++++
10-11	++					++++	
11-12					++++		
12-13					+++	++++	
13-14	+++		++	+++			++++
14-15	++		+++	++++		+++	
15-16	++	++			+++		++++
16-17	++++			++++			
Девушки							
8-9	++	++++			+++	++	
9-10		+++	++++	++++	++++	+++	++
10-11	++++	++++	++++	+++	++++	+++	
1	2	3	4	5	6	7	8
11-12	+++		++++	++++	++++	++++	+++
12-13					+++		
13-14		++++					+++
14-15			++	+++			++++
15-16		++					
16-17	++++						++++

Примечание: + - критические периоды низкой чувствительности; ++ - критические периоды средней чувствительности; +++ - критические периоды высокой чувствительности

Скоростно-силовые упражнения оказывают разностороннее и эффективное влияние не только на воспитание скоростных способностей тяжелоатлетов, но и положительно влияют на развитие других физических качеств, необходимых для дальнейшего совершенствования в избранном виде спорта.

Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий.

Занятия подразделяются на учебно-тренировочные, контрольные, модельные, занятия по воспитанию физических и психических качеств и рекреационные.

Учебно-тренировочные занятия представляют собой тип занятий,

объединяющий учебные и тренировочные занятия. В них осваивают новый учебный материал и закрепляют пройденный. Изучают различные элементы техники и тактической борьбы, исправляют ошибки, закрепляют знакомые двигательные действия, знакомятся с новыми упражнениями. В учебно-тренировочных занятиях многократно повторяют хорошо освоенные элементы техники тяжелоатлетических упражнений, совершенствуют их в условиях различного объема и интенсивности тренировочных нагрузок.

Контрольные занятия проводятся с конкретной задачей проверки и оценки уровня подготовленности тяжелоатлетов по разделам подготовки – технической, тактической, физической и морально-волевой.

Модельные занятия предусматривают соответствие содержания занятий с программой предстоящих соревнований, их регламентов и контингентом участников.

Занятия по воспитанию физических и психических качеств состоят из занятий по тяжелой атлетике и другим видам спорта. Из тяжелой атлетики используются тренировочные и контрольные занятия, из других видов спорта – круговая тренировка, тренировочные и другие типы занятий.

Рекреационные занятия характеризуются малыми объемами, низкой интенсивностью, а также эмоциональной разгрузкой. Практикуются также прогулки по лесу (парку), бальнеологические процедуры, применение массажа, душа, ванн, использование бассейна, помещения для гигиенического сна, музыка и др.

Групповое занятие состоит из трех частей:

1. Подготовительной.
2. Основной.
3. Заключительной.

Для каждой части определяются свои задачи и средства их решения.

1) **ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ** — (примерно 15-20% занятия), организация обучающихся, изложение задач и содержание занятия, разминка и подготовка атлетов к выполнению нагрузок, формировании осанки, развития координации движения и т.д.

Задачи: раскрепощение; разогревание и подведение к основной нагрузке; «двигательная настройка» (вработывание в режим специализированных актов); «психическая нагрузка» (обеспечение оптимальной возбудимости, сосредоточенности, психической готовности к тренировке с тяжестями различной интенсивности и величины объемов).

2) **ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ** — (примерно 65-70% занятия), изучение, совершенствовании техники упражнений, элементов, дальнейшее развитие скоростно-силовых качеств.

3) **ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ** — (примерно 10-20% занятия):

- снятие напряжения: раскрепощение мышц, освобождение от нервной

напряженности, снижение сосредоточенности;

- успокоение организма: активная нормализация функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем;

- психическое стимулирование: завершение занятий на фоне положительных эмоций, что помогает подготовить позитивную установку на следующее учебно-тренировочное занятие;

- педагогическое заключение: краткая оценка деятельности и достижений обучающихся в свете поставленных перед занятием задач, ориентация на очередные достижения.

Процесс подготовки тяжелоатлетов включает в себя: физическую, теоретическую, техническую, тактическую, психологическую виды подготовки.

Под физической подготовкой следует понимать Общую Физическую подготовку (ОФП) и Специальную Физическую подготовку (СФП).

Общая физическая подготовка тяжелоатлета осуществляется в процессе учебно-тренировочных занятий, в которые включаются общеразвивающие упражнения, а также из других видов спорта и т. д. Общая физическая подготовка должна быть обусловлена разнообразностью средств физического развития и относительно частой их сменой в учебно-тренировочном процессе.

Специальная физическая подготовка включает в себя изучение и совершенствование техники тяжелоатлетических упражнений, проводится на учебно-тренировочных занятиях групповым или индивидуальным методом.

Применяются методы: рассказ, показ, самостоятельное выполнение упражнения или его элементов. Для более эффективного изучения и совершенствования техники рекомендуется применять средства срочной информации.

Изучение и совершенствование техники выполнения упражнений должны быть обусловлены основной особенностью методики тренировки - отсутствие ближайшей установки на максимальный результат, так как форсированная узконаправленная подготовка не может обеспечить разностороннего физического развития, и оказывается тормозом для роста спортивных достижений.

В процессе обучения спортивной технике полезно вначале сформировать навыки и развить специализированные физические качества, которые являются общими и характерными для всех соревновательных упражнений

- умение эффективно управлять мышцами ног и рук;
- устойчивое равновесие на ограниченной площади опоры;
- быстрота сокращения мышечных групп.

Специфические качества тяжелоатлетов развиваются с помощью специальных упражнений.

Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки.

Планирование годичного цикла тренировки обучающихся определяется:

- задачами, поставленными в годичном цикле;
- закономерностями развития и становления спортивной формы;
- календарным планом официальных спортивных мероприятий.

Структура годичного цикла подготовки разрабатывается на основе комплексного планирования основных количественных и качественных показателей учебно-тренировочного процесса, средств и методов контроля и восстановления. Структура представляет собой конкретно выраженную и четкую организационно-методическую концепцию построения тренировки на определенном этапе подготовки.

Современные взгляды на основы построения спортивной тренировки связаны с признанием трех уровней в ее структуре:

1. Уровень микроструктуры - это структура отдельного тренировочного занятия и малых циклов (микроциклов), состоящих из нескольких занятий.
2. Уровень мезоструктуры - структура средних циклов тренировки (мезоциклов), включающих относительно законченный ряд микроциклов.
3. Уровень макроструктуры - структура длительных тренировочных циклов (макроциклов) типа полугодовых, годичных и многолетних.

Многолетняя тренировочная нагрузка в тяжелой атлетике делится на два этапа. На первом этапе длительностью в среднем от 6 до 8 лет происходит приспособление организма спортсмена к растущему объему и интенсивности нагрузки, что является ведущим фактором в программе спортивных достижений. Практика показала, что если спортсмен стремится выделять «ударные» годы по объему нагрузки для создания так называемого фундамента будущих результатов, то это, как правило, приводит к снижению темпов прогресса или к задержке роста спортивно-технического мастерства. Первоочередной задачей всегда будет определение оптимального среднетренировочного веса для достижения планируемого результата, исходя из индивидуального коэффициента интенсивности (КИМ - отношение месячного среднетренировочного веса к результату в двоеборье, %). Учитывая практический опыт и имеющиеся сведения, можно рекомендовать три основных варианта ежегодного прироста объема нагрузки на 6-летний период (при исходном годовом объеме 7000 ПШ): при 10% прирост составит 7700, 8470, 9320, 10 250, 11 370 и 12 510 ПШ; при 20% - 8400, 10 080, 12 000, 14 400, 17 360 и 20 820 ПШ; при 30% - 9100, 11 830, 15 380, 20 000, 26 000 и 33 800 ПШ. Естественно, что в практике в зависимости от индивидуальных особенностей атлетов могут встречаться и комбинированные варианты прироста объема тренировочной нагрузки. Например, в первые годы тренировки приросты больше, а в последующие - меньше.

Второй этап многолетнего учебно-тренировочного процесса характеризуется относительной стабилизацией годового объема тренировочной нагрузки и постоянным приростом интенсивности. На этом этапе между интенсивностью и результатом в сумме двоеборья обнаружена прямая связь, в то время как между объемом и результатом такой связи нет. Величина оптимального уровня объема строго индивидуальна. Оптимальный уровень объема и интенсивности тренировочной работы по годам подготовки - лишь исходные предпосылки для спортивно-технического совершенствования в многолетнем плане подготовки. Объективные предпосылки становятся реальной возможностью лишь при рациональном построении учебно-тренировочного процесса.

Периодизацию учебно-тренировочного процесса с учетом закономерностей адаптации следует понимать как периодическую сменяемость состава средств, методов и величины нагрузки (оптимальной по объему и интенсивности), которая направлена на развитие спортивной формы в рамках цикла подготовки.

Практика подготовки высококвалифицированных тяжелоатлетов показала, что более успешно прогрессируют те спортсмены, которые на тренировках применяют оптимальные дозы соревновательных упражнений (нагрузка в классических упражнениях и подъемы субмаксимальных и максимальных весов штанги) на всем протяжении цикла подготовки и регулярно участвуют в соревнованиях (в оптимальном количестве) с полной отдачей сил.

С самого начала цикла подготовки (подготовительный период) сильнейшие тяжелоатлеты используют в учебно-тренировочном процессе широкий комплекс средств, который по своей биомеханической структуре близок к соревновательным упражнениям (специально-подготовительные подводящие рывковые и толчковые упражнения). Мало того, значительный объем нагрузки выполняется на высокой, близкой к соревновательному уровню (разница составляет около 2-5%) интенсивности, что ускоряет процесс совершенствования спортивного мастерства. При таком построении учебно-тренировочного процесса спортсмены способны уже в конце подготовительного периода показывать результаты, превышающие лучшие за предыдущий цикл.

У тяжелоатлетов нет соревновательных этапов. Спортсмены участвуют в соревнованиях один день с интервалами во времени (в большинстве случаев) около месяца. Поэтому в тяжелоатлетическом спорте непосредственную подготовку к соревнованиям предпочтительно называть предсоревновательным этапом. В ходе предсоревновательного учебно-тренировочного процесса применяются и нагрузки, характерные для подготовительного этапа, но в меньшем объеме. Здесь в основном применяется соревновательный метод.

Организация тренировочного процесса в цикле подготовки должна быть целиком и полностью направлена на выполнение целевой задачи в конце цикла, т.е.

на достижение высших показателей к моменту самых ответственных соревнований.

Повышение функционального уровня организма спортсмена должно осуществляться на протяжении всего цикла подготовки путем разумного (периодического) чередования состава средств, методов нагрузки, близкой к соревновательной.

В подготовительном периоде воздействие должно быть направлено на воспитание скоростно-силовых (и иных физических) качеств главным образом с помощью упражнений, составляющих части (по фазам) соревновательных упражнений. Это и является тем исходным материалом, на котором в дальнейшем осуществляется развитие функционального уровня организма спортсмена. Атлет начинает свои выступления в цикле без снижения нагрузки и с полной выкладкой сил. Соревнования служат проверкой, насколько правильно был построен тренировочный процесс в каждом периоде подготовки, что создает реальные предпосылки к достижению более высоких результатов в конце цикла подготовки.

Тренировочная нагрузка в тяжелой атлетике формируется из: определенного количества специфических средств, величин отягощения, количества повторений за подход, различных режимов мышечной деятельности, оптимального состояния критериев объема и интенсивности нагрузки и других факторов. В целях создания условий постоянной адаптации организма спортсмена перечисленные компоненты следует периодически организационно изменять.

В подготовительном периоде новички и атлеты с небольшим стажем проводят занятия со штангой 3-4 раза в неделю, имеющие разряд - 5-6 раз, а высококвалифицированные атлеты - до 12 раз. Объем нагрузки у новичков и третьеразрядников составляет не более 1000 ПШ в месяц. Далее, начиная с II разряда, объем прогрессивно увеличивается: 1200, 1400, 1600, 1800, 2000 ПШ и более.

Количество подъемов штанги весом 90-100% от максимального в зависимости от квалификации и весовой категории составляет в среднем от 5 до 30. Объем нагрузки в дополнительных упражнениях - в среднем около 30%. Количество упражнений у новичков и атлетов с небольшим стажем (до 2 лет) - около 20. С повышением квалификации количество упражнений возрастает до 40 и более.

В предсоревновательном периоде основная задача - достичь спортивной формы. С этой целью снижается объем специальной тренировочной нагрузки и разносторонней подготовки (ОФП), которая заканчивается за 10-14 дней до стартов; уменьшается (примерно в 2 раза) количество применяемых упражнений, особенно из группы дополнительных упражнений, которые вообще можно исключить.

В данный период новички и атлеты с небольшим стажем продолжают тренироваться 3-4 раза в неделю или переходят на тренировку через день. Квалифицированные спортсмены и особенно атлеты высокого класса могут тренироваться 4-5 раз в неделю (первые две недели можно проводить и две

тренировки в день).

Данные мероприятия способствуют увеличению среднемесячного веса штанги (исходя из индивидуального КИМ) и количества подъемов штанги до 90-100% в рывковых и толчковых упражнениях до 40-60% (или несколько больше).

Объем нагрузки у новичков и у атлетов с небольшим стажем снижается до 700 ПШ за месяц до соревнований. Начиная со II разряда, объем нагрузки снижается соответственно до: 900, 1000, 1100, 1200, 1300 ПШ (по сравнению с подготовительным периодом).

Переходный период. Перерыв в занятиях со штангой более чем на две недели отрицательно сказывается на учебно-тренировочном процессе. А после месячного перерыва, даже с активным отдыхом, многие атлеты тяжело втягиваются в занятия. Поэтому через каждые 3-4 месяца регулярных тренировок можно запланировать одну - две профилактические недели активного отдыха, необходимые для снятия усталости и предупреждения перетренировки.

После главного соревнования в конце года возможен двухнедельный перерыв в тренировках со штангой, но с активным отдыхом (некоторым спортсменам может потребоваться для отдыха больше времени). После такого перерыва объем и интенсивность нагрузки в течение месяца должны быть небольшие, причем в тренировках следует применять главным образом подводящие рывковые и толчковые упражнения, а также дополнительные упражнения (до 40%). Новички же должны сразу приступить к дальнейшему совершенствованию техники классических упражнений.

Тренировки переходного периода служат в качестве активного отдыха после проведенного цикла подготовки и одновременно настройкой к очередному циклу подготовки.

Таким образом, предпосылки развития спортивной формы закладываются не только в подготовительном периоде, они создаются и развиваются в ходе всего тренировочного процесса на всех этапах цикла подготовки.

Содержание подготовки спортсменов от групп начальной подготовки до высшего спортивного мастерства с разбивкой по видам подготовки.

Общая физическая подготовка

К общей физической подготовке (далее – ОФП) относятся общеразвивающие упражнения и занятия другими видами спорта, осуществляется и применяется в разных объемах в зависимости от этапов подготовки и для всех групп.

Общеразвивающие упражнения играют в учебно-тренировочном процессе важную роль. В период полового созревания спортсменов (13-16 лет) общеразвивающие упражнения служат незаменимым средством, способствующим более активному развитию всех функциональных систем организма и физических

качеств: скоростно-силовых, гибкости, ловкости и выносливости. И, что не менее важно, одновременно готовят сухожильно-связочный аппарат к максимальным нагрузкам в более зрелом возрасте. Известно, что сухожильно-связочный аппарат совершенствуется гораздо медленнее, нежели сила. Это одна из важных причин, согласно которой нежелательно форсированное развитие силы.

ОФП складывается из общеразвивающих упражнений, включаемых в разминку, в основную и заключительную части занятия, особенно в группах начальной подготовки. Однако больший ее объем планируется в отдельных занятиях с применением различных видов спорта. Занятия должны сопровождаться технически грамотным выполнением всех его приемов и действий.

Строевые упражнения: шеренга, фланг, фронт, тыл, ширина и глубина строя, дистанция, интервал, направляющий, замыкающий. Выполнение команд. Расчет на группы. Повороты. Движение: строевым шагом, обычным, бегом, на носках, на пятках. Изменения направления при беге и ходьбе.

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 предметом: 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.

Упражнения из акробатики: кувырки, стойки, перевороты, прыжки на мини-батуте.

Легкая атлетика: бег на короткие дистанции (30,60,100 м), прыжки в длину с места и разбега, прыжки в высоту с места, метание диска, гранаты, толкание ядра, гири.

Спортивные игры: баскетбол, волейбол, ручной мяч, бадминтон, настольный теннис, футбол, спортивные игры по упрощенным правилам.

Подвижные игры: игры с бегом, прыжками, с метаниями, с элементами сопротивления, перетягивание каната, эстафеты.

Плавание: для не умеющих плавать – овладение техникой плавания; плавание на дистанцию 25, 50, 100 м; прыжки, ныряние; приемы спасения утопающих.

Примерные комплексы упражнений по ОФП

Комплекс упражнений составляется исходя из самочувствия обучающихся и направленности предстоящего занятия.

Обычно комплекс начинают с разогревающих и дыхательных упражнений - различные виды ходьбы, бега, бега с прыжками и движениями руками. Затем идут упражнения для развития мышц туловища, плечевого пояса, рук и ног - наклоны, приседания, круговые движения туловища и таза, отжимания и т.д. Маховые и рывковые движения руками и ногами с большой амплитудой и упражнения на гибкость выполняются после того, как мышцы разогреются.

В комплекс рекомендуется включать также имитационные упражнения. По характеру движений они близки к технике выполнения тяжелоатлетических классических упражнений, комплекс обычно заканчивают имитационными упражнениями (Таблица № 20).

Таблица № 20.

Упражнения в беге

1. Бег змейкой, обегая стойки или различные предметы.	9. Передвижение приставными шагами попеременно правым и левым боком (через два шага, через один шаг).
2. Бег с произвольным ускорением 3-5 м.	10. Передвижение приставными шагами лицом вперед с одновременным перемещением вправо-влево.
3. Бег, «выбрасывая» прямые ноги вперед.	11. То же самое, но спиной вперед.
4. Бег, «отбрасывая» прямые ноги назад.	12. Передвижение боком (правым, левым) скрестными шагами («лезгинка»): например, при передвижении правым боком левую ногу ставьте попеременно скрестно то спереди, то сзади правой.
5. Бег с высоким подниманием бедра.	Правая нога только переставляется вправо.
6. Бег с захлестывающим движением голени назад.	
7. Бег спиной вперед.	
8. Передвижение приставными шагами боком (правым, левым).	

Прыжковые упражнения

1. Руки на поясе, подскоки на одной ноге со сменой ног.	6. Руки на поясе, прыжки на обеих ногах с поворотом на 180° (360°).
2. Руки на поясе, прыжки на обеих ногах по	7. Прыжки на одной ноге с продвижением

треугольнику или квадрату. 3. Прыжки в сторону с одной ноги на другую на месте через начерченные на полу линии. 4. Выпрыгивание из приседа (полуприседа) вверх. 5. Выпрыгивание из приседа (полуприседа) вперед.	вперед. 8. Прыжки на одной ноге вправо-влево. 9. Прыжки на обеих ногах, подтягивая колени к груди («кенгуру») 10. Прыжки обеими ногами через скамейку.
---	---

Упражнения для мышц рук

1. Стоя в основной стойке - руки вперед, в стороны, вверх. 2. Руки к плечам - круговые движения руками. 3. Круговые движения прямыми руками - 4 раза вперед, 4 раза назад, постепенно увеличивая амплитуду. 4. Круговые движения прямыми руками в разные стороны: правой вперед, левой назад и наоборот. 5. Круговые движения предплечьем внутрь и наружу из положения руки в стороны. 6. Круговые движения кистями, сжатыми в кулак, в одну и другую сторону, обеими кистями одновременно и попеременно из положения руки в стороны или вперед. 7. Сжимание и разжимание кистей в кулак из положения руки вперед.	8. Стойка ноги врозь, рывки согнутыми в локтях руками перед грудью с поворотом туловища. 9. Сцепить кисти «в замок» - разминание. 10. Правая рука вверх, левая внизу рывки руками назад. 11. Правая рука вверх, левая внизу - рывками рук назад и в стороны, постепенное (на 8 счетов) изменение положения рук: левая вверх, правая внизу. 12. Стоя лицом к стене - отталкивание обеими руками от стены, постепенно увеличивая расстояние до нее. 13. Упор лежа - отжимание от гимнастической скамейки или от пола, отжимание ноги на гимнастической скамейке. 14. Подтягивание на перекладине хватом сверху или снизу.
--	---

Упражнения для мышц туловища

1. Ноги на ширине плеч - наклоны, доставая руками пол. 2. Ноги шире плеч - наклоны, доставая пол локтями. 3. Ноги на ширине плеч, наклонившись, руки в стороны - повороты туловища, доставая руками носки ног. 4. Ноги на ширине плеч, руки на поясе - круговые движения тазом. 5. То же, ноги на ширине плеч, руки «в замок» над головой - вращение туловищем, стараясь описать руками большой круг. 6. Наклон назад прогнувшись, доставая руками пятки. 7. Наклон назад прогнувшись, доставая поочередно правой рукой левую пятку и наоборот. 8. Ноги на ширине плеч, руки на поясе - три пружинистых наклона в одну и в другую сторону. 9. То же, что и упражнение, но руки сцеплены вверху над головой.	10. То же, что и упражнение, но с двумя приставными шагами в каждую сторону и доставанием сцепленными руками пола. 11. Ноги на ширине плеч, одна рука вверх, другая внизу - на каждый счет наклоны в стороны с захлестывающим движением руками за спину. 12. Лежа на животе, руки за головой - прогибы назад. 13. Упор сзади - разгибать и сгибать руки, прогибая туловище. 14. Из положения лежа на спине, руки вдоль туловища - наклоны к прямым ногам с возвращением в исходное положение. 15. То же, но руки за головой. 16. То же, но руки вверх. 17. Лежа на спине, руки в стороны - поднимать прямые ноги вверх и опускать поочередно в левую и правую сторону. 18. Ноги на ширине плеч, стоя спиной в 30 - 50 см от стола — не отрывая ног от пола, доставать рукой дальний угол стола.
---	---

Упражнения для мышц ног

1. Приседания с выносом рук вперед, пятки от пола не отрывать. 2. Руки на поясе - выпад правой ногой, три пружинистых покачивания. То же, выпад левой ногой. 3. То же, но смена ног прыжком. 4. То же, но выпад ногой в сторону. 5. Руки выставлены вперед - поочередные махи, ногами вперед, доставая носками руки. 6. Руки в стороны - поочередные махи ногами в стороны, доставая носками руки. 7. Упор присев, правая нога в сторону - не отрывая рук от пола, прыжком смена ног.	8. Прыжком смена положения - упор присев, упор лежа. 9. Чуть согнуть ноги в коленях, руки положить на колени - круговые вращения в коленных суставах. 10. Руки на поясе, нога на носке - круговые вращения в голеностопном суставе. 11. Отступив на 60 - 80 см от стены и упираясь руками в нее - поднимание на носках. 12. Руки на поясе - из глубокого приседа поочередное «выбрасывание» прямых ног вперед - танец вприсядку.
--	---

Разминочный комплекс упражнений в движении

1. Ходьба. 2. Равномерный бег. 3. В ходьбе - круговые вращения прямых рук в плечевых суставах вперед и назад, постепенно увеличивая амплитуду вращения. 4. То же с подскоками. 5. В ходьбе - рывки прямыми руками назад: правая рука вверху, левая внизу, на каждый шаг смена положения рук. 6. На два шага - рывки руками перед грудью, на третий - руки в стороны, поворот туловища в сторону ноги, сделавшей шаг. 7. Руки в стороны - вращение туловищем в ходьбе: на каждый шаг выполнять вращение влево (вправо), в сторону вперед стоящей ноги, вокруг ее вертикальной оси. 8. В ходьбе - на каждый шаг наклоны вперед, стараясь коснуться руками пола.	9. Руки на поясе, в ходьбе - на каждый шаг наклоны в стороны, наклон выполняйте в сторону вперед стоящей ноги, противоположную руку вверх. 10. Поочередные широкие выпады правой и левой ногой вперед, руки на поясе или «в замке» за головой - несколько пружинистых покачиваний. 11. Руки вперед - на каждый шаг поочередные махи левой и правой ногой вперед, доставая ногой руку. 12. Ходьба в полуприседе или глубоком приседе (гусиный шаг). 13. Прыжки на обеих ногах на месте или с продвижением вперед. 14. Равномерный бег с одновременным разминанием кистей рук.
---	--

Специальная физическая подготовка

К специальной физической подготовке (далее – СФП) относятся разновидности специальных тяжелоатлетических упражнений, которые способствуют развитию и совершенствованию физических качеств тяжелоатлетов и техники выполнения упражнений.

СОДЕРЖАНИЕ И СТРУКТУРА ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Работа с молодыми атлетами начинается с 9-летнего возраста в группе этапа начальной подготовки, затем спортсмены переходят в группу тренировочного этапа.

На рассматриваемом этапе подготовки тренировочный процесс включает 64

разновидности специальных тяжелоатлетических упражнений. На начальном этапе обучения (первые три месяца) предусмотрено выполнение 23 упражнений, на последующих циклах - по 37. Небольшое количество упражнений должно способствовать более прочному освоению основ рациональной техники рывка и толчка и формировать более серьезное отношение к разносторонней подготовке.

Сначала основное внимание уделяется усвоению упражнений по частям, далее - целостному выполнению рывка и толчка.

Методические указания на первые три месяца обучения.

После окончания отбора и комплектования групп приступают к освоению первых 23 упражнений: в первую неделю проходят все рывковые упражнения; во вторую - толчок от груди и швунг толчковый (штанга берется со стоек); в третью - объем упражнений расширяется с привлечением подъема штанги на грудь в полуприсед и в разножку, а также за счет тяг толчковых; в четвертую - в процесс обучения включаются 23 упражнения. Затем происходит дальнейшее закрепление техники первоначального комплекса упражнений. В ходе освоения техники рывка и толчка следует строго придерживаться рациональных поз в граничные моменты фаз. В конце 12-недельного цикла проводятся первые контрольные соревнования для оценки степени освоения техники рывка и толчка.

На этапе начальной подготовки важное значение имеет имитация техники упражнений как во время разминки, так и в основной части занятия. Имитация упражнений осуществляется с деревянной или металлической палкой, а также с меньшими отягощениями до основного тренировочного веса. Имитация совершается до 10-15 раз подряд. Оптимальным считается вес, который можно уверенно поднять 5-6 раз подряд. В каждом упражнении планируется до 6 подходов на постоянный вес, 3-4 подъема за подход. Существуют и другие ориентиры. В рывковых упражнениях отягощение составляет 40-50% от собственного веса, в толчковых - на 10-15 кг больше, чем в рывковых (в упражнении 4-6 подходов, 4-5 подъемов за подход). В тягах отягощение составляет 100% от соответствующего упражнения или на 10-15 кг больше. Количество повторений и подходов - как в рывковых и толчковых упражнениях. В приседаниях со штангой на плечах (груди) вес отягощения составляет 100% от толчка или на 10-20 кг больше, 4-6 подходов, 4-8 повторений за подход. В жимовых упражнениях ориентировочно 100% от результата в рывке либо на 5-10 кг больше; 4-6 подходов по 4-10 повторений за подход. В дополнительных упражнениях (в данном случае наклоны с отягощением на «козле») 4-6 подходов по 4-6 повторений.

Содержание основной части тренировок в первом календарном году.

На данном этапе запланировано 38 упражнений. В первые пять месяцев (январь - май) количество (23) и состав упражнений остаются без изменений. В июне - июле число упражнений снижается (до 11-9) с целью более широкого привлечения упражнений ОФП. В последующие месяцы количество упражнений вновь

увеличивается, но не до прежнего количества. Появляются новые упражнения. Но это не означает, что ранее выполняемые упражнения не следует применять в подготовке. Сохраняется принцип однонаправленности тренировок и общее количество упражнений (до 6) в занятии. В конце марта (во время весенних каникул) планируют квалификационные соревнования. Затем через полтора месяца (в середине мая) в начале летних каникул необходимо провести итоговые соревнования за первое полугодие. Следующие квалификационные соревнования проводятся в начале ноября, и, наконец, итоговые соревнования за второе полугодие - в конце декабря.

Содержание основной части тренировок во втором календарном году.

Общее количество упражнений за год остается практически прежним - 37, их планирование вновь осуществляется в виде месячных таблиц. Однако распределение состава средств по месячным циклам более разнообразно, с чередованием акцента (в ряде подводящих рывковых и толчковых упражнений) на исходных положениях гриф выше или ниже коленных суставов (далее - КС).

Здесь и во всех последующих программах тренировки принцип однонаправленности сохраняется. Система соревнований остается прежней.

Содержание программы для спортсменов 3-го года подготовки.

В годичном цикле сохраняются прежние количество упражнений и принципы распределения состава средств по месячным циклам, но меняется система соревнований. Сроки итоговых соревнований прежние - май, декабрь. Но им должны предшествовать по два отборочных соревнования, как у высококвалифицированных спортсменов.

Тренировочные программы представляют в формализованном виде, где на каждое упражнение, тренировку и недельный цикл в течение всего года рассчитывают нагрузку по объему и интенсивности. Объем нагрузки из расчета 7000 подъемов штанги (далее – ПШ) за год распределяют по недельным циклам исходя из календаря соревнований - в зависимости от дня выступления в соответствующей весовой категории каждый атлет должен быть подведен ко дню выхода на помост.

За предыдущие 2 года спортсмены должны были хорошо освоить классический рывок и толчок, в основном пофазно. На данном этапе внимание акцентируется на закреплении целостного выполнения этих соревновательных упражнений. Включение подъема штанги в классическом рывке и толчке для выполнения упражнения из различных исходных положений планируется индивидуально и по мере необходимости.

Методические указания для первых трех лет подготовки.

С учетом передовой практики на первые 3 года подготовки рекомендуются следующие объемы нагрузки по годам: 5000-6000, 6000-7000 и 7000-9000 КПШ. Для групп начальной подготовки в подводящих рывковых и толчковых упражнениях учитывается вес штанги не менее 50%, в остальных группах - не менее 60%.

Поскольку в первые 3 года происходит в основном становление техники и выявляются индивидуальные особенности спортсменов, относительная интенсивность в рывковых и толчковых упражнениях составляет в среднем 69% (65-75%), количество субмаксимальных и максимальных (90-100%) подъемов в рывковых и толчковых упражнениях в первый год - от 100 до 200, на следующие 2 года подготовки - 200-300 КПШ.

В группах начальной подготовки запланировано в среднем по три тренировки в неделю, далее - до четырех. Количество упражнений - от 3 до 6. В каждом упражнении до 6-8 подходов. Величина колебания нагрузки между тренировками и недельными циклами незначительная. В летнее время одна из тренировок в недельном цикле целиком посвящена ОФП.

В ходе подготовки допускается увеличение количества упражнений за занятие по личному усмотрению тренера-преподавателя или целесообразная адекватная замена одного-двух упражнений.

ПРИНЦИПЫ ПЛАНИРОВАНИЯ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ДО ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА (на последующие 6 лет)

Распределение средств подготовки в многолетнем учебно-тренировочном процессе отображено в Таблице № 21. Оптимальность повышения учебно-тренировочной нагрузки обеспечивается не только ростом параметров объема и интенсивности, но и изменением ее внутренней структуры, содержанием состава средств, которые, будучи организованы в систему, значительно повышают эффективность нагрузки. Однако в существующей практике текущего и особенно перспективного планирования главное внимание уделяется в основном определению уровня объема и интенсивности тренировочного процесса. Это обстоятельство приводит к монотонности тренировок, снижению эмоциональной настроенности атлетов и нарушению рациональной структуры критериев нагрузки. Дело еще в том, что технически грамотно поднимать штангу атлет может лишь в ограниченном количестве подходов в одном упражнении (6-8), при количестве повторений за подход – 1 – 6.

С учетом этого в системе многолетней подготовки предусматривают не только увеличение объема и интенсивности нагрузки, но и количества упражнений. На четвертый год подготовки все обучающиеся, как правило, выполняют II разряд, а затем одолевают каждую ступеньку спортивной классификации в среднем через год.

Таблица № 21.

Распределение упражнений в системе многолетнего тренировочного процесса в тяжелоатлетическом спорте

№ п/п	Квалификация, стаж Упражнения	4-й год	5-й год	6-й год	Высшее мастерство		
		II разряд	I разряд	КМС	7-й год 1-й этап	8-й год 2-й этап	9-й год 3-й этап

1	2	3	4	5	6	7	8
Рывковые упражнения (основная нагрузка)							
1	Р. кл	+	+	+	+	+	+
2	Р. из и.п. гриф н.к.			+	+	+	+
3	Р. из и.п. гриф от КС			+	+	+	+
4	Р. из и.п. гриф в.к.		+	+	+	+	+
5	Р. и.п. ноги прям. в наклоне				+	+	+
6	Р. из прямой стойки			+		+	+
7	Р. кл. стоя на подставке					+	+
8	Р. п.п.	+	+	+	+	+	+
9	Р. п.п. из и.п. гриф н.к.	+	+	+	+	+	+
10	Р. п.п. от КС					+	+
11	Р. п.п. из и.п. гриф в.к.	+	+	+	+	+	+
12	Р. п.п. из и.п. ноги прям. в наклоне			+	+	+	+
13	Р. п.п. из и.п. стоя на подст.			+	+	+	+
14	Р. п.п.+Пр. р.хв.	+	+	+	+	+	+
15	Т.Р.	+	+	+	+	+	+
16	Т.Р. из и.п. гриф н.к.	+	+	+	+	+	+
17	Т.Р. от КС					+	+
18	Т.Р. из и.п. гриф в.к.	+	+	+	+	+	+
19	Т.Р. до КС			+	+	+	+
20	Т.Р. стоя на подставке		+	+	+	+	+
21	Т.Р. до прямых ног	+					
22	Т.Р. медленно+быстро			+	+	+	+
23	Т.Р. от КС+Т.Р.			+	+	+	+
24	Т.Р. медл. подъем+медл. опускание				+	+	+
25	Т.Р. с пом.+ из и.п. н.к.+в.к.			+	+	+	+
26	Т.Р. с 4 остановками				+	+	+
27	Т.Р. с 4 ост.+медл. опуск.+Т.Р. быстро				+	+	+
28	Т.Р.+Р. кл.	+	+	+	+	+	+
Толчковые упражнения (основная нагрузка)							
29	Т. кл.	+	+	+	+	+	+
30	Т. кл. из и.п. гриф н.к.		+	+	+	+	+
31	Т. кл. из и.п. от КС					+	+
32	Т. кл. из и.п. гриф в.к.		+	+	+	+	+
33	Н. гр. п.п.	+	+	+	+	+	+
34	Н. гр. п.п. из и.п. гриф н.к.	+	+	+	+	+	+
35	Н. гр. п.п. из и.п. от КС					+	+
36	Н. гр. п.п. из и.п. гриф в.к.	+					
37	Н. гр. п.п.+Пр.+Толчок		+	+	+	+	+

38	Н. гр. п.п.+Шв.т.+Пр.(шт. вверху на вытянут. руках)	+					
39	Н. гр. п.п.+Шв. толчковый	+	+		+	+	+
40	Шв.т. со стоек		+	+	+	+	+
41	Шв.т.+Толчок		+	+			
42	Шв.т. из-за гол.+Присед.			+			
43	Полутолчок+Толчок			+	+	+	+
44	Толчок со стоек	+	+	+	+	+	+
45	Толчок из-за головы	+	+	+	+	+	+
46	Пр. пл.+Т. из-за головы		+				
47	Пр. гр.+Толчок		+	+	+	+	+
48	Т.Т.	+	+	+	+	+	+
49	Т.Т. из и.п. гриф н.к.	+	+	+	+	+	+
50	Т.Т. из и.п. от КС					+	+
51	Т.Т. из и.п. гриф в.к.	+	+	+	+	+	+
52	Т.Т. до КС			+	+	+	+
53	Т.Т. стоя на подставке		+	+	+	+	+
54	Т.Т. до выпрямления ног	+					
55	Т.Т. медленно+быстро		+	+	+	+	+
56	Т.Т. с медлен. опусканием				+	+	+
57	Т.Т. медленный подъем+медл. опускание				+	+	+
58	Т.Т. с 4 ост.				+	+	+
59	Т.Т. 4 ост.+быстро				+	+	+
60	Т.Т. средним хватом			+	+	+	+
61	Т.Т. до КС+Т.Т.			+	+	+	+
62	Т.Т.+Н. гр	+					
Приседания (основная нагрузка)							
63	Пр. пл.	+	+	+	+	+	+
64	Пр. гр.	+	+	+	+	+	+
65	Пр. пл. в уступающем режиме			+	+	+	+
Наклоны (основная нагрузка)							
66	Тяга становая рывк. хватом		+	+	+	+	+
67	Накл. со шт. на пл. с согн. в кол. ногах			+	+	+	+
68	Накл. со шт. на пл. с согн. в кол. ногах+прыжок				+	+	+
Жимовые (основная нагрузка)							
69	Жим стоя					+	+
70	Швунг жимовой						+
71	Швунг жимовой+Пр.		+				
72	Шв. ж. из-за гл. хв.т.+Пр.				+	+	+
73	Шв. р.хв. из-за гол.+Пр.		+	+	+	+	+
74	Уход в сед из и.п. гриф на пл. хв.	+	+	+	+	+	+

	выбковый						
75	Жим лежа		+	+	+	+	+
<i>Для мышц ног (дополнительная нагрузка)</i>							
76	Пр. со шт. на пл. стоя на носках	+	+	+	+	+	+
77	Жим лежа ногами						+
78	Пр. в «ножн.» со шт. на пл.	+					
79	Пр. в «ножн.» со шт. на гр.		+				
80	Пр. в «ножн.» со шт. между ногами в прямых руках	+	+	+	+	+	+
81	Прыжки вверх из и.п. гриф н.к. хв. рывковый	+	+				
82	Прыжки в глубину		+	+	+	+	+
83	Накл. с отягощ. на «козле»	+	+	+	+	+	+
84	Накл. со шт. на пл. стоя на прям. ногах	+	+	+	+	+	+
85	Накл. со шт. на пл. сидя на полу	+	+				+
86	Накл. со шт. на пл. сидя на стуле	+	+	+	+	+	+
<i>Для мышц рук и плечевого пояса (дополнительная нагрузка)</i>							
87	Ж. р. хв. из-за головы	+	+	+	+	+	+
88	Ж. р. хв. из-за гол.+Пр. р.хв.	+	+	+	+	+	+
89	Ж. р. хв. из-за гол., сидя в разножке	+	+				
90	Жим сидя	+	+				
91	Жим лежа на накл. скамье			+	+	+	+
92	Протяжка вверх толч. хв.		+				+
93	Протяжка вверх рывк. хв.						+
94	Прот. вверх т.хв.+Пр.		+				
95	Прот. вверх т.хв. от КС					+	+
96	Прот. вверх из и.п. от КС кисти сомкнуты			+	+	+	+
97	Прот. вверх их и.п. гриф выше КС, хват толчковый				+	+	+
98	Прот. вверх из и.п. гриф выше КС, хват рывковый				+	+	+
99	Прот. вверх из прям. стойки, хват толчковый			+			
100	Прот. вверх из прям. стойки, хват рывковый		+	+			
Всего		37	52	62	70	79	84

Распределение тренировочных средств по годам подготовки.

Как видно из представленной Таблицы № 20 начиная с I разряда, запланировано динамичное нарастание средств в процессе подготовки. До II разряда включительно количество упражнений постоянно.

Расширение состава средств СФП в первые годы подготовки, видимо, нецелесообразно, поскольку необходимо хорошо освоить и закрепить рациональную

технику классических упражнений.

Существуют стержневые упражнения, которые применяются в ходе всей многолетней подготовки:

Из рывковых упражнений это рывок классический, рывок в полуприсед, рывок в полуприсед из исходного положения гриф ниже и выше уровня колен, рывок в полуприсед с последующим приседанием со штангой вверху на прямых руках, тяга рывковая с помоста и из исходных положений гриф ниже и выше колен, тяга рывковая, затем рывок классический.

Из толчковых упражнений это толчок классический, подъем на грудь в полуприсед с помоста и из исходных положений гриф ниже колен, толчок от груди, штанга берется со стоек или из-за головы, тяга толчковая с помоста и из исходных положений гриф ниже и выше колен. На всех этапах применяются приседания со штангой на плечах и на груди, а также уход в сед из исходного положения гриф на плечах, хват рывковый.

Из дополнительных средств постоянно применяются приседания со штангой на плечах стоя на носках и приседания в «ножницах» со штангой между ногами в прямых руках; наклоны с отягощением на «козле», со штангой на плечах, стоя на прямых ногах и со штангой на плечах, сидя на стуле; жим рывковым хватом из-за головы с последующим приседанием со штангой вверху. Итого 26 упражнений.

Применяются упражнения, запланированные однократно, эпизодически: 38, 41, 42, 62, 70, 71, 78, 79, 81, 85, 92-94, 99, 100. Они могут быть более или менее эффективны, более или менее сложны по выполнению, одним спортсменам могут нравиться больше, другим – меньше. В ходе их освоения предложенные средства в зависимости от индивидуальных особенностей (личного настроения) после апробации найдут более точное место в многолетнем плане подготовки.

Указанный перечень состава средств можно расширять за счет следующих упражнений:

1. Рывок классический, хват толчковой.
2. Рывок классический из исходного положения (и.п.) гриф выше КС + из и.п. гриф ниже КС + рывок классический.
3. Рывок в полуприсед, хват толчковый.
4. Тяга рывковая до коленей, стоя на подставке.
5. Тяга рывковая, хват обратный.
6. Подъем штанги на грудь из и.п. ноги прямые.
7. Подъем штанги на грудь, стоя на подставке.
8. Подъем штанги на грудь из и.п. гриф выше КС + из и.п. гриф ниже КС + с помоста (можно стоя на подставке).
9. Подъем на грудь в полуприсед средним (широким) хватом.
10. Тяга толчковая (ТТ) из и.п. гриф у КС + ТТ.

11. ТТ + из и.п. гриф н.к. + в.к.
12. ТТ из и.п. гриф в.к. + н.к. + ТТ.
13. ТТ с 4 остановками + медленное опускание + ТТ быстрая.
14. ТТ до КС, стоя на подставке.
15. ТТ до прямых ног, стоя на подставке.
16. ТТ, хват обратный.
17. Тяга одной рукой.
18. Приседание со штангой на груди медленное.
19. Сидя в разножке, штанга на плечах, разгибание ног в КС без выпрямления вверх.
20. Вставание со штангой на груди из полуприседа.
21. Вставание со штангой на плечах из полуприседа и т.д.

В ходе подготовки спортсменов II и I разрядов одной из важнейших задач является прочное овладение техникой классического рывка и толчка, т.е. целостным выполнением упражнений. Не надо обольщаться более быстрыми темпами роста результатов за счет форсированного развития силы в ущерб техническому мастерству. В связи с этим на данном этапе подготовки объем нагрузки в классических упражнениях составляет за годичный цикл в среднем 18% КППШ, что в 2 раза больше, чем у КМС, и в 3 раза больше, чем на этапе высшего спортивного мастерства. В эти же годы в программах не планируют классический рывок и толчок из различных исходных положений с учетом того, что выполнение этих упражнений по частям (фазам) хорошо освоено в ГНП. Совершенствование техники классических упражнений осуществляется в основном за счет подъема штанги в полуприсед с помоста, стоя на подставке и из различных исходных положений, это относится и к тягам.

В ходе многолетнего тренировочного процесса должно происходить нарастание не только количественных, но и качественных параметров нагрузки. Важным фактором повышения эффективности (напряженности) тренировок служат комбинированные упражнения (далее - КОУ) и различные режимы мышечной деятельности (далее - РРМД).

Так, если у спортсменов II – I разрядов и КМС объем нагрузки в КОУ и РРМД составляет от 2000 до 2500 КППШ за год, то на этапах высшего мастерства – от 3500 до 5000 КППШ.

Существуют рекомендации, что статические напряжения не следует применять в первые годы тренировок, так как сначала для них нужно создать определенную физическую базу. Исследования этого вопроса на юношах до 17 лет (среди которых были спортсмены от I разряда до МС) подтвердили высказывания о нежелательности включения для этого контингента не только статических усилий, но и вообще всего комплекса РРМД. Поэтому РРМД планируются главным образом на

этапах высшего спортивного мастерства (по 10 упражнений за год): тяга рывковая медленная, затем быстрая; тяга рывковая медленным подъемом и опусканием, с 4 остановками, с 4 остановками + медленное опускание + быстрая тяга с помоста; аналогичные РРМД запланированы и в тягах толчковых; также применяется медленное приседание со штангой на плечах с последующим быстрым вставанием. Для атлетов квалификации КМС запланировано всего три упражнения РРМД: тяга рывковая (толчковая) медленная, затем быстрая, медленное приседание со штангой на плечах с последующим быстрым вставанием. У атлетов I разряда всего одно упражнение РРМД – тяга толчковая сначала медленная, а затем быстрая. Для второразрядников РРМД не планируется. С учетом вышеизложенного прыжки в глубину (нетрадиционное, но сильнодействующее и эффективное средство совершенствования скоростно-силовых качеств) запланированы начиная с квалификации атлетов I разряда.

Наращение объема и интенсивности тренировочной нагрузки в многолетней динамике сопровождается не только увеличением количества упражнений и их сложностью, но и ростом суммарного количества упражнений (с учетом всех тренировок за год) и роста количества тренировок по годам.

Смена состава средств – один из факторов повышения эффективности тренировочного процесса. Несмотря на кажущееся многообразие, круг средств специальной силовой подготовки довольно ограничен. По существу, начинающие и квалифицированные спортсмены применяют одни и те же средств, разница лишь в объеме и интенсивности их выполнения. Это, во-первых, приводит к однообразию занятий, во-вторых, организм адаптируется к ставшему привычным раздражителю и не отвечает на него теми приспособительными перестройками, на которые рассчитывает спортсмен. Как правило, упражнения подбираются просто «на силу» и носят общеразвивающий характер. В последние годы объем нагрузки заметно возрос. Однако нельзя согласиться с положением, когда увеличение объема тренировочной работы рассматривается как единственная или в лучшем случае наиболее доступная возможность повышения эффективности подготовки спортсменов. Систематическое расширение и смена состава средств постоянно освежает эмоциональную окраску и, следовательно, увеличивает эффективность тренировочного процесса.

СОДЕРЖАНИЕ ГОДИЧНЫХ ЦИКЛОВ В МНОГОЛЕТНЕЙ СИСТЕМЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

В группе начальной подготовки ставится задача овладения азами техники подъема штанги главным образом по фазам, а уже начиная с III и особенно II разряда решается вопрос совершенствования техники рывка и толчка в целостном исполнении, с тем, чтобы ко времени достижения результатов КМС и МС тяжелоатлеты в совершенстве овладели современной рациональной техникой

подъема штанги. Не исключено, что отдельные спортсмены овладеют грамотной техникой на более ранней стадии подготовки, и тем не менее это обстоятельство не изменяет сути задачи, поставленной на рассматриваемом этапе подготовки.

После грамотного овладения техникой подъема штанги на этапе становления мастерства главной целью следующего этапа – этапа высшего спортивного мастерства – станет совершенствование специфических для тяжелоатлетов физических качеств и поддержание техники (ее совершенствование) на высоком уровне.

Такое построение системы многолетнего тренировочного процесса более эффективно, так как позволяет более полно использовать потенциальные возможности спортсмена.

С учетом вышеизложенного на каждом этапе многолетней системы тренировочного процесса существуют свои особенности в структуре содержания нагрузок, которые учитываются при разработке тренировочных программ.

Как видно из таблицы №22, в многолетней системе тренировочного процесса происходит прогрессированный рост абсолютного значения объема нагрузки (КПШ – количество подъемов штанги) во всех группах, кроме группы классических упражнений (рывок, толчок). Здесь наблюдается обратная картина.

Как видно из приведённых данных, у атлетов II и I разрядов нагрузка в толчковых упражнениях превалирует над рывковой на 6 и 4%. И лишь начиная с КМС картина иная. На последующих этапах нагрузка больше толчковой на 4-1%. Это видно, как по абсолютному, так и по относительному значению КПШ.

Такое планирование оправдано тем, что в последнее время у ведущих атлетов наблюдается отставание в технике выполнения толчка и, в частности, в подъеме штанги от груди. Исследования технического мастерства с помощью комплексной инструментальной методики у юниоров показатели, что нередко молодые атлеты поднимают штангу на грудь в рывковом ритме, а при толчке от груди в предварительном полуприседе, при переходе от уступающей работы к преодолевающей, делают остановку, что является грубейшей ошибкой.

На совершенствовании спортивной техники в целостном (классическом) ее исполнении для атлетов II и I разрядов запланирован большой объем нагрузки (19 и 17%). Начиная с КМС этот параметр нагрузки уменьшается с 8 до 4% на третьем этапе высшего мастерства.

Совершенствованию техники способствует и оптимальный объем нагрузки в тягах и приседаниях, абсолютное значение которых у атлетов II и I разрядов остается неизменным. Из Таблицы № 22 видно также, что на уровне разрядников не форсируется объем нагрузки в силовых упражнениях: жимовых и наклонах.

Таблица № 22.

Доля объема нагрузки (КПШ) различных групп упражнений в годовых циклах, %

Квалификация Упражнения	Этап становления мастерства КПШ (процентное соотношение%)			Высшее мастерство КПШ (процентное соотношение%)		
	II разряд	I разряд	КМС	1-й этап	2-й этап	3-й этап
Рывковые, в т.ч.	1486(16%)	1950(18%)	2800(21%)	2945(19%)	3394(19%)	3476(17%)
Рывок классический	668(7%)	673(6%)	407(3%)	465(3%)	536(3%)	409(2%)
Толчковые, в т.ч.	2010(22%)	2473(22%)	2204(17%)	2480(16%)	3036(17%)	3271(16%)
Толчок классический	1048(12%)	1213(11%)	609(5%)	465(3%)	563(3%)	409(2%)
Тяга и приседания	3647(40%)	3722(33%)	4681(36%)	5270(34%)	6072(34%)	6134(30%)
Жимовые упр.	133(2%)	492(5%)	697(5%)	930(6%)	893(5%)	1635(8%)
Наклоны	-	108(1%)	204(2%)	416(3%)	459(3%)	413(2%)
Итого в основных упр.	7276 (80%)	8745 (79%)	10586 (80%)	12041 (78%)	13854 (78%)	14929 (73%)
Дополнительные упр.	1847 (20%)	2383 (21%)	2488 (20%)	3460 (22%)	4008 (22%)	5517 (27%)
Всего КПШ за год	9123 (100%)	11128 (100%)	13074 (100%)	15501 (100%)	17862 (100%)	20445 (100%)

**ПЛАНИРОВАНИЕ МЕТОДОВ ТРЕНИРОВКИ В ЗАВИСИМОСТИ
ОТ ЭТАПА ПОДГОТОВКИ**

Исходя из научно-методических рекомендаций с целью достижения оптимального прогресса в спортивно-технических показателях следует постоянно варьировать величину отягощения штанги не только в циклах подготовки, но и при построении многолетнего тренировочного процесса.

Так, в соревновательных и специально-подготовительных подводящих рывковых и толчковых упражнениях в группах начальной подготовки и до III спортивного разряда (на 3 года) основной тренировочной нагрузкой следует считать вес штанги 50-70%, для 15-16 лет (III-II разряды) – 60-90% и начиная с 17 лет (с I разряда и до высшего спортивного мастерства) – 80-90 %.

В специально-подготовительных силовых упражнениях: приседаниях со штангой на плечах (груди), наклонах со штангой на плечах с согнутыми в коленях ногами, тягах становых и жимовых упражнениях – основным тренировочным отягощением для возраста 12-14 лет следует считать штангу весом 70%, для остальных возрастов – 60-90%. И в тех, и в других упражнениях начиная с 15 лет относительное преимущество имеет вес штанги 80% (3-4 КПШ за подход, 18 КПШ за тренировку).

Исследования многолетней динамики (за последние 30 лет) абсолютной и относительной интенсивностью в рывковых и толчковых упражнениях выявили, что

прогресс в тяжелоатлетическом спорте начиная со II разряда обеспечивается ростом абсолютной интенсивности при относительно стабильной ее пропорции к максимальному результату соответствующего упражнения, равной в среднем $75 \pm 2\%$, т.е. величиной, близкой к 80%-ному весу.

Исследования показали также, что 5-6 (вес 50-65%)- и 3-4 (вес 70-80%)-кратные подъемы штанги за один подход в специально-подготовительных силовых упражнениях по сравнению с аналогичной ситуацией в соревновательных и специально-подготовительных подводящих рывковых и толчковых упражнениях происходит на фоне относительно больших напряжений сердечно-сосудистой системы, поэтому их следует рассматривать в качестве более эффективного средства расширения функциональных возможностей организма спортсмена.

Считается, что при тренировке с весом штанги 50-75% больше развиваются скоростные качества, с весом 80-95% - скоростно-силовые, а с весом более 95% - силовые качества.

В подготовительном периоде тяжелоатлеты акцентируют внимание на методе 3-10-кратных повторений, в предсоревновательном этапе – на методе 1-4-кратных повторений. В связи с этим на предсоревновательном этапе используются большие отягощения. Имеются указания, что молодые спортсмены плохо переносят изометрические упражнения, поэтому их не рекомендуется вводить в тренировочный процесс в первые годы подготовки. Вместе с тем практика и некоторые исследования говорят о том, что молодые тяжелоатлеты легче переносят в тренировках 90%-ные и более подъемы штанги, нежели спортсмены в более старшем возрасте и более квалифицированные. Есть ряд работ, согласно которым даются рекомендации по периодической смене методов, поскольку самый эффективный из них теряет это преимущество примерно через месяц.

Все вышеизложенное учтено в разработанных программах с учетом этапа подготовки, возраста и квалификации. В 4-недельном цикле варьируется суммарный объем нагрузки (КПШ) в зависимости от количества подъемов штанги за подход (1-2, 3-4 и 5-6) в основных и дополнительных упражнениях.

Как видно из Таблицы № 22, 3-4-кратные подъемы (75-80%-ные отягощения) в основных упражнениях являются стержнем круглогодичного тренировочного процесса. Их объем у разрядников и КМС составляет в среднем 51%, а у высококвалифицированных атлетов – 57% независимо от этапа подготовки. Вариативность методов осуществляется главным образом за счет 1-2-кратных (85-100%-ные отягощения) и 5-6-кратных (60-70%-ные отягощения) подъемов за один подход. Так, 1-2-кратных подъемов штанги меньше всего на переходных этапах (у разрядников и КМС – 17%, у высококвалифицированных атлетов – 10%). Затем их количество увеличивается в подготовительных этапах и составляет соответственно 29 и 16%. Больше всего, естественно, 1-2-кратных подъемов на предсоревновательных

этапах (соответственно 47 и 27%).

5-6-кратные подъемы чаще всего планируются на переходные этапы. В последующем их объем от подготовительного к предсоревновательному снижается и составляет соответственно 32,16 и 5% (у разрядников и КМС) и 35, 28, 13% (у атлетов высокого класса).

Объем нагрузки с 5-6-кратными (и более) подъемами за подход в дополнительных упражнениях больше всего (61%) запланирован на переходные этапы у разрядников и КМС. В исследовании он имеет тенденцию к снижению на подготовительных этапах – до 58% и несколько большее снижение на предсоревновательных этапах – до 46%. У атлетов высокого класса 5-6-кратные подъемы (этой группы упражнений), независимо от этапа подготовки, составляет в среднем 57-2%.

Таблица № 23.

Планирование методов тренировки в зависимости от периода подготовки

№	Упражнения, %	Период подготовки								
		Подготовительный			Предсоревновательный			Переходный		
		КПШ за один подход								
		1-2	3-4	5-6	1-2	3-4	5-6	1-2	3-4	5-6
Для атлетов 2 и 1 разрядов и КМС										
1	Основные	29	55	16	47	48	5	17	51	32
2	Дополнительные	-	42	58	-	54	16	-	39	61
Для высококвалифицированных тяжелоатлетов										
1	Основные	16	56	28	27	60	13	10	55	35
2	Дополнительные	-	45	55	-	41	59	-	43	57

3-4-кратные подъемы в дополнительных упражнениях, независимо от этапа подготовки и квалификации, составляют в среднем 44%.

Следует обратить внимание, что нагрузка в дополнительных упражнениях регулируется главным образом ее объемом и составляет ко всей нагрузке на переходных этапах 36-47%, а на подготовительных – 23-24% и на предсоревновательных этапах – 4-18%.

Таблица № 24.

Объем нагрузки (КПШ в %) в дополнительных упражнениях в зависимости от квалификации спортсменов и периода подготовки

Квалификация спортсменов	Периоды		
	Подготовительный	Предсоревновательный	Переходный
II разряд	23	7	36
I разряд	24	7	47
КМС	23	4	40
Спортсмены высокого класса	24	15	40
	22	15	39
	24	18	45

Таким образом, планирование методов тренировки по этапам подготовки осуществляется по единым принципам не зависимо от квалификации спортсменов. Группы спортсменов различаются лишь по количественным показателям, и то главным образом в основных упражнениях.

Так, на этапе становления спортивного мастерства (разрядники и КМС) объем нагрузки в 1-2-кратных подъемах в основных упражнениях составляет по этапам в среднем 31%, т.е. почти в 2 раза больше, чем у атлетов высокого класса (18%). В то же время объем нагрузки за счет 5-6-кратных подъемов имеет обратно пропорциональное соотношение (соответственно 17 и 25 %). Нагрузка 3-4-кратных подъемов отличаются незначительно (51 и 57%).

Это обстоятельство связано с особенностями процесса становления спортивного мастерства (далее - ПССМ) с теми конкретными задачами, которые решаются на каждом этапе многолетнего тренировочного процесса. Например, на начальной стадии подготовки атлетов главная задача заключается в освоении и закреплении азов техники соревновательных упражнений по частям. На данном этапе подготовки наиболее эффективным оказывается метод многократных подъемов штанги (от 5-6 до 3-4 раз) за один подход относительно постоянными весами. На этапе становления спортивного мастерства одна из основных задач заключается в стабильном освоении главным образом целостного выполнения соревновательных упражнений. Более эффективное ее решение осуществляется при подъемах веса в 85-100%, который по техническому выполнению более всего совпадает с техникой соревновательного максимального уровня. Причем, как показали исследования, на данном этапе ПССМ тяжелоатлеты способны выполнять без нарушения техники большее количество подъемов штанги субмаксимального веса, нежели атлеты более высокого класса.

При таком построении многолетнего тренировочного процесса к этапу высшего спортивного мастерства тяжелоатлеты имеют реальные возможности прочно овладеть рациональной техникой рывка и толчка, в связи с чем на данном этапе подготовки основное внимание уделяется совершенствованию специфических физических качеств, а техническое мастерство поддерживается (или совершенствуется) на самом высоком уровне.

Таким образом, внедренные в практику подготовки рассмотренные принципы планирования методов тренировки в зависимости от этапа подготовки и квалификации спортсменов способствуют полноценному проведению подготовительного и предсоревновательного этапов в целях развития и становления спортивной формы. В переходном периоде создаются благоприятные условия для успешного проведения очередного цикла подготовки (Таблица № 23).

В ходе создания многолетней системы ПССМ отправной моделью стал третий этап высшего спортивного мастерства – 20 000 КППШ за год, в программы которого

включают 380 различных вариантов подходов и подъёмов штанги в зависимости от групп упражнений и периода подготовки. Это обстоятельство служит дополнительным фактором разнообразия тренировочного процесса, повышения его эмоциональности и усиления адаптации организма спортсмена к нагрузке.

Планирование объема нагрузки – количества подъемов штанги (КПШ) в четырехнедельных циклах в зависимости от периода подготовки.

Согласно существующим представлениям о периодизации учебно-тренировочного процесса, подготовительный этап тренировки должен превышать предсоревновательный план по объему нагрузки в среднем на 30-40%. В многолетней системе тренировки это колебание составляет в среднем 36,7%.

Таблица № 25.

Периодизация объема нагрузки (КПШ) из расчета на 4-недельный цикл (средние показатели за год), количество подъёмов

Квалификация спортсменов	Периоды		
	Подготовительный	Предсоревновательный	Переходный
II разряд	1180	740	788
I разряд	1424	908	972
КМС	1680	1072	1124
Спортсмены высокого класса	1900	1330	1100
	2280	1410	1500
	2630	1500	1870

Как видно из Таблицы № 25, объем нагрузки переходного периода находится в основном на уровне объема предсоревновательного периода, Однако напряженность тренировочного процесса здесь значительно ниже, чем в других периодах: во-первых, в общем объеме нагрузки переходного периода значительное место отводится дополнительным упражнениям (от 36 до 47%), локального характера, во-вторых, 90%-ных подъемов штанги в рывковых и толчковых упражнениях в несколько раз меньше, чем в подготовительном и предсоревновательном периодах, и, в-третьих, абсолютный средне тренировочный вес здесь ниже, поскольку тяжелоатлет не находится в спортивной форме.

Параметры интенсивности тренировочного процесса в зависимости от квалификации спортсменов.

Параметры интенсивности (среднетренировочного веса – В_{срм} и 90-100%-ных подъемов штанги) за 4-недельный цикл в рывковых и толчковых упражнениях в зависимости от периода (этапа подготовки) представлены в Таблице № 25. Исходя из показателей, мы видим, что В_{срм} имеет минимальные колебания по периодам подготовки.

Учитывая большую выносливость молодых атлетов к 90-100%-ным подъемам,

для тяжелоатлетов-разрядников их нужно запланировать больше.

Параметры интенсивности, рассматриваемые, в частности, в этом разделе минимальны, но в то же время соответствуют их модельным показателям. Они служат надежным ориентиром для их индивидуальной коррекции. Это относится и ко всем другим критериям и параметрам нагрузки.

Таблица № 25.

Интенсивность в рывковых и толчковых упражнениях

Квалификация спортсменов	Периоды					
	Подготовительный		Предсоревновательный		Переходный	
	Всрм	90-100% веса	Всрм	90-100% веса	Всрм	90-100% веса
II разряд	77,5	56*	76	44	73,5	20
I разряд	75	44	76	56	76,5	32
КМС	72,5	20	74	28	72,5	12
Спортсмены высокого класса	72,1	20	74	28	71	8

*Наибольшее количество подъемов штанги 90-100%-ных весов в рывковых и толчковых упражнениях на подготовительных этапах для тяжелоатлетов II разряда запланировано по следующим причинам: 1. У атлетов этой квалификации наблюдается большая выносливость к таким отягощениям. 2. Для данного разряда планируются в основном 90%-ные веса. 3. Больше количество таких подъемов приходится на толчок штанги от груди.

Распределение объема нагрузки (КПШ в %) в рывковых упражнениях по зонам интенсивности за годичный цикл представлено в Таблице № 25.

Распределение объема нагрузки в толчковых упражнениях по зонам интенсивности (%) за годичный цикл представлено в Таблице № 26.

Распределение объема нагрузки в тягах рывковых по зонам интенсивности (%) за годичный цикл представлено в Таблице № 27.

Распределение объема нагрузки в тягах толчковых по зонам интенсивности (%) за годичный цикл представлено в Таблице № 28.

Таблица № 26.

Распределение объема нагрузки (КПШ в %) в рывковых упражнениях по зонам интенсивности

Квалификация спортсменов	Зоны интенсивности					
	60-65	70-75	80-85	90-95	100	КИ
2 разряд	9	51	29	11	-	75
1 разряд	7	56	28	8	1	75
КМС	10	61	25	4	-	72
Спортсмены высокого класса	16	63	19	2	2	71

Таблица № 27.

**Распределение объема нагрузки (КПШ в %) в толчковых упражнениях
по зонам интенсивности**

Квалификация спортсменов	Зоны интенсивности					
	60-65	70-75	80-85	90-95	100	КИ
2 разряд	8	42	37	12	1	76
1 разряд	4	45	39	11	1	77
КМС	9	53	33	5	-	74
Спортсмены высокого класса	11	55	31	3	3	73

Таблица № 28.

**Распределение объема нагрузки (КПШ в %) в тягах рывковых
по зонам интенсивности**

Квалификация спортсменов	Зоны интенсивности				
	80-85	90-95	100-105	110	КИ
2 разряд	20	41	36	3	92
1 разряд	24	33	39	4	92
КМС	31	32	31	6	91
Спортсмены высокого класса	25*	37	32	6	91

*В том числе 5% КПШ весом 70-75%

Таблица № 29.

**Распределение объема нагрузки (КПШ в %) в тягах толчковых
по зонам интенсивности**

Квалификация спортсменов	Зоны интенсивности					
	70-75	80-85	90-95	100-105	110	КИ
2 разряд	6	30	40	20	4	89
1 разряд	17	34	26	19	4	87
КМС	13	36	23	13	5	84
Спортсмены высокого класса	20	38	24	13	5	84

Распределение объема нагрузки в приседаниях по зонам интенсивности за годовой цикл представлена в Таблице № 30.

Распределение объема нагрузки в основных упражнениях (без жимовых и наклонов) по зонам интенсивности за годовой цикл представлена в Таблице № 31.

Количество 90-100%-ных подъемов штанги в рывковых и толчковых упражнениях за годичный цикл представлена в Таблице № 32.

Таблица № 30.

**Распределение объема нагрузки (КПШ в %) в приседаниях
по зонам интенсивности**

Квалификация спортсменов	Зоны интенсивности					
	50-55	60-65	70-75	80-85	90-95	КИ
2 разряд	13	28	27	30	2	71
1 разряд	14	27	21	35	3	70
КМС	22	28	25	22	3	68
Спортсмены высокого класса	22	30	25	20	2	66

Таблица № 31.

**Распределение объема нагрузки (КПШ в %) в основных упражнениях
(без жимовых и наклонов) по зонам интенсивности**

Квалификация спортсменов	Зоны интенсивности							
	50-55	60-65	70-75	80-85	90-95	100-105	110	КИ
2 разряд	3	8	28	32	16	12	1	80
1 разряд	3	11	31	31	16	7	1	78
КМС	5	11	40	26	10	6	2	79
Спортсмены высокого класса	4	13	39	25	10	8	1	79

Таблица № 32.

**Количество 90-100%-ных подъемов в рывковых и толчковых
упражнениях**

Квалификация спортсменов	Упражнения			
	Рывок	Взятие на гр.	Толчок от гр.	Всего
2 разряд	176	56	203	435
1 разряд	165	59	205	429
КМС	100	28	99	227
Спортсмены высокого класса	87	35	86	208

Техническая подготовка тяжелоатлета

Под техникой следует понимать совокупность специальных приемов, облегчающих поднимание штанги и дающих возможность атлету рационально, полноценно использовать свои физические данные и качества в поднимании максимального для него веса.

Техническая подготовка выделяет два основных подхода к технике подготовки тяжелоатлетов: техника классических (соревновательных) упражнений и техника тренировочных упражнений. В программу соревнований по тяжелой атлетике входят классические упражнения: рывок и толчок. Без овладения в совершенстве техникой этих упражнений нельзя достичь высоких результатов. Тяжелоатлет может обладать

большой физической силой, но без серьезной работы над техникой нельзя использовать эту силу в полной мере. Для удобства изложения исследователи тяжелой атлетики подразделяют все движения штанги и тела спортсмена при выполнении упражнения на несколько периодов, фаз и элементов. Но следует помнить, что деление это является условным, так как продолжительность активных действий при подъеме штанги, без учета вставания и фиксации, составляет одну-две секунды. Большинство вспомогательных упражнений, используемых в тренировке тяжелоатлета, схожи по структуре и характеру движения с соревновательными упражнениями.

Одно из главных мест в содержании учебно-тренировочных занятий занимает техническая подготовка. Она предусматривает освоение спортсменами определенных умений, знаний и навыков, без наличия которых невозможно проявить свои способности во время соревнований. Важнейшим фактором спортивного мастерства является совершенное техническое выполнение основных упражнений тяжелой атлетики. Разумеется, не все приемы спортсмена, направлены на подъем штанги, можно считать рациональными. К последним можно отнести наиболее целесообразные способы выполнения двигательных действий, которые позволяют лучше использовать физические возможности, для подъема возможно большего веса.

Спортивные результаты в области тяжелой атлетики очень высоки, и для того, чтобы их перекрыть, нужно обладать высоким уровнем всех видов подготовки, в том числе технической. Техническая подготовка не может быть заменена ни большой силой, ни скоростью. Спортсмен, имеющий хорошую техническую подготовленность, выполняя спортивное упражнение, может внести ту или иную поправку. Спортивное мастерство в тяжелой атлетике предусматривает выполнение таких навыков, которые определяют определенной изменчивостью двигательных координаций, позволяющих выполнять спортивные упражнения в несколько иных условиях тренировочной и особенно соревновательной обстановки. Необходимость высокой технической подготовки тяжелоатлетов диктуется также соображениями рационального использования технических приемов. Постоянное совершенствование технического мастерства тяжелоатлетов, использование рациональной техники – необходимое условие достижения рекордных результатов. У спортсменов, хорошо владеющих спортивной техникой, экономизация энергозатрат обусловлена улучшением координации не только двигательных, но в некоторой мере и вегетативных функций. Эффективность тренировочного процесса в тяжелой атлетике намного повышается, если совершенствование специфических физических качеств сочетается с рациональной техникой подъема штанги в каждом из упражнений, применяемых как в процессе обучения, так и в тренировке. Совершенное владение рациональной техникой движений позволяет, например, при подъеме штанги на грудь для толчка, активно использовать энергию упругой деформации грифа как внешнюю

добавку, в значительной степени определяющую конечный результат в этом упражнении.

Высокие спортивные результаты в тяжелой атлетике в основном зависят от всесторонней физической подготовки, силы атлета, степени овладения им техникой выполнения упражнений и от волевых качеств спортсмена. Тяжелоатлет, имеющий большую силу, но не овладевший техникой выполнения классических упражнений, или, наоборот, овладевший техникой, но не обладающий большой силой, а также не развивший в себе необходимых волевых качеств - смелости, настойчивости, упорства и прочего - не может, рассчитывать на достижение высоких спортивных результатов. При правильном выполнении классических упражнений со штангой техника спортсмена характеризуется:

- подниманием штанги по возможно более короткому пути;
- подниманием штанги с постоянным нарастанием скорости и достижением максимальной скорости ее движения при «подрыве»;
- своевременным необходимым по величине «подседом» под штангу, обеспечивающим ее подхватывание после поднимания и удерживание в верхнем крайнем положении;
- правильным дыханием при выполнении упражнений.

Разберем эти положения:

Поднимание штанги по возможно более короткому пути.

Как известно, самое короткое расстояние между двумя точками — это прямая линия. Желательно было бы поднимать штангу по прямой линии, но сложность системы рычагов двигательного аппарата, а также координации движений затрудняет достигнуть этого. Однако нужно стремиться сократить до минимума отклонение штанги от прямой линии при поднимании ее вверх, добиваясь при этом эффективного использования силы мышц. В результате неточности в поднимании спортсмены вынуждены передвигаться со штангой вперед, назад или в стороны, чтобы ее удержать, и этим растрачивают в пустую усилия. Следует помнить, что штангу нужно поднимать вверх, а не переносить по помосту в разные стороны.

Короткий путь в поднимании штанги также выгоден и по высоте. Чем больший вес штанги, тем спортсмен способен поднимать ее на меньшую высоту (при определенных силовых возможностях). Поэтому необходимо совершенствоваться в технике так, чтобы при поднимании штанги на минимальную высоту суметь выполнить упражнения и зафиксировать вес. Все это дает возможность увеличить результат спортсмена в выполняемом упражнении с наименьшими затратами силы и энергии.

Поднимание штанги с постоянным нарастанием скорости и достижение максимальной скорости ее движения при «подрыве».

Поднимание штанги до ухода в «подсед» (тяга, «подрыв» и концовка его)

является основой в выполнении темповых классических упражнений. Ведущей частью является «подрыв», но он может быть выполнен только в том случае, если при начальной тяге система рычагов тела спортсмена займет выгодное положение перед «подрывом». В начальной фазе движения штанге нужно придать такую скорость, чтобы после «подрыва» она получила возможность несколько подниматься вверх по инерции. Поэтому в конце поднимания в «подрыве» штанга должна как бы подбрасываться вверх, а до этого подниматься с постоянным возможным ускорением.

Такой ритм движения штанги принято называть двухтемповым. Некоторые спортсмены сразу со старта стремятся создать большую скорость поднимания штанги вверх (рывком), но в этом случае нарушается система рычагов тела и исключается возможность в конце движения сделать «подрыв», в результате получается однотемповое поднимание штанги, т. е. без резкого увеличения скорости (без подброса), а это менее эффективно.

Для сравнения можно привести жизненный пример. Если к плавающему в озере бревну приложить определенное постоянное усилие рукой, передвигая его по воде, а затем прекратить усилие, то бревно еще немного пройдет вперед по инерции. Если же бревну вначале придать определенную скорость движения, а затем первоначальное усилие закончить толчком (резким увеличением усилия), то оно проплывет значительно дальше. Второй способ (двухтемповый ритм) транспортировки бревна, конечно, выгоднее. Двухтемповый ритм выгоден и в поднимании штанги.

Своевременный необходимый по величине «подсед» под штангу, обеспечивающий ее подхватывание после поднимания и удержание в верхнем крайнем положении.

В конце поднимания - после «подрыва» и концовки его - штанга незначительно двигается вверх по инерции. В этот момент важно своевременно сделать «подсед» - подхватить и удержать штангу (грудью или руками в зависимости от выполняемого классического упражнения) в верхнем крайнем положении, пока она не получила еще возвратного движения вниз.

При выполнении «подседа» способом «разножка» не всегда хватает усилия удержать штангу (особенно большого веса) в мертвой точке, в этом случае следует опускаться в более глубокий «подсед» с уступающим усилием.

Если штанга подхватывается с опозданием, то, опускаясь, она создает динамический удар который трудно выдержать спортсмену, в результате упражнение выполняется с лишними затратами или прерывается. При этом могут быть и травмы.

Для сравнения с этим можно привести такой пример.

Если взять молоток и положить его на шляпку гвоздя, воткнутого в доску, гвоздь в этом случае будет оставаться в покое, хотя и испытывает нагрузку. Но стоит только ударить молотком по гвоздю, как он войдет в доску.

Вот так порой штанга «забивает» атлета в помост, и конечно, трудно выдержать такой удар.

Для того чтобы после «подрыва» своевременно успеть подхватить и удержать штангу в верхнем крайнем положении, необходимо сделать «подсед» с большой скоростью.

При свободном опускании (падении) туловища вниз невозможно успеть подвести его под штангу, поэтому необходимо дополнительное усилие на ускорение «подседа». Усилие на ускорение опускания туловища в «подсед» и подведение его под штангу создается усилием мышц плечевого пояса круговым движением плечевых суставов - одновременно с локтями рук — вверх, назад, вниз, вперед. Локти в заключительной части этого движения выводятся вперед под штангу.

Быстрота «подседа» зависит от скорости выполнения движения плечевыми суставами и локтями рук. Это движение создает ритм для работы всех мышц, участвующих в «подседе».

В зависимости от величины поднимаемого веса штанги, а стало быть, и времени движения штанги по инерции после «подрыва» (чем вес меньший, тем путь движения штанги по инерции больший, и наоборот) должен создаваться соответствующий ритм для «подседа», обеспечивающий своевременное подхватывание и удерживание поднятой штанги. Это следует учитывать спортсмену.

Правильное дыхание при выполнении упражнения.

Поднимание штанги производится при натуживании — при задержке дыхания. Выполнять классические упражнения на одном вдохе тяжело и вредно для здоровья. Поэтому нужно успеть в процессе выполнения упражнения правильно сделать обмен воздуха в легких. Особенно это важно в тренировках, когда классическое упражнение может повторяться подряд несколько раз.

Правильная техника классических упражнений должна оставаться неизменной и при поднятии штанги предельного веса. Это возможно в том случае, если спортсмен систематической тренировкой достаточно закрепил навык в выполнении упражнения и достаточно хорошо подготовлен в физическом и волевом отношении.

Выполнение классических упражнений с учетом индивидуальных особенностей – телосложения и физических качеств спортсмена (чем определяется выбор способов «подседа, захвата, ширины хвата) – составляет индивидуальную технику.

Техническая подготовленность спортсменов обусловлена использованием в тренировочном процессе специально-подготовительных упражнений, имеющих структурное сходство с механизмами выполнения соревновательных упражнений. Поэтому четкое определение структурного состава техники рывка и толчка представляется стратегически важным моментом, от которого зависит направленность избираемых средств и методов подготовки.

Основные пути совершенствования спортивной техники.

Несмотря на значительные различия в методике обучения и совершенствования спортивной техники в различных группах видов спорта, существует ряд обще-методических положений, используемых для повышения спортивно-технического мастерства.

Каковы же основные пути совершенствования спортивной техники?

Первое из них связано с уточнением (повышением и улучшением) координационной структуры движений. Второе соотносится с улучшением спортивной техники за счет увеличения двигательного потенциала тяжелоатлета. И, третье направление повышения спортивной техники связано с её надежностью и помехоустойчивостью действиям сбивающих и отвлекающих факторов.

Таким образом, в зависимости от степени спортивно-технической подготовленности тяжелоатлета следует планировать построение тренировочного процесса с учетом одного либо нескольких направлений в улучшении техники.

Улучшение координационной структуры движений спортсмена осуществляется в процессе всей многолетней тренировки. Как правило, в данном случае перестройке подвергается одна из фаз, движения которой являются не рациональными и вследствие этого малоэффективными.

Определение нарушения кинематики движений в данной или другой фазе производится посредством визуального наблюдения (если это возможно) или в результате применения ускоренной (рапидной) киносъемки. Затем спортсмен вместе с тренером многократно на экране просматривают всю последовательность движений и находят «дефектную» фазу. Причем для сопоставления техники движений своего занимающегося с эталонными образцами необходимо иметь кинограммы (лучше кинокольцовки) техники ведущих мастеров спорта.

Таким образом, первым этапом выяснения недостатков в технике, в ее координационной структуре является творческий поиск спортсмена и тренера, связанный с исследованием движений (иногда по киноплёнке целесообразно сделать промеры, необходимые для получения характеристик скоростей и ускорений движений).

Определив нарушения в координации движений, можно переходить к работе по устранению этих нарушений, по перестройке движений. Как показывает практика тренерской работы, этот путь чрезвычайно сложный и кропотливый. Методами, применяемыми для данной цели, служат аналитический и синтетический.

Аналитический метод позволяет воздействовать на вычлененное из целостного акта движение. При этом в качестве средств совершенствования техники используются понятие «подводящие упражнения». Однако после многократного выполнения подводящих упражнений в каждом занятии следует многократно выполнять специальные упражнения, в которых синтезируются отдельные фазы в

целостное двигательное действие. Если промежуточная фаза по каким-либо причинам не может быть вычленена из целостного двигательного акта и ее изолированная перестройка не представляется возможной, сочленяют ряд взаимосвязанных фаз. Однако если после соответствующей перестройки движений (то есть после изменения их координационной структуры в плане ее нивелировки по отношению к эталонному образцу) улучшения спортивного результата не произошло, то причину такого положения следует искать в недостаточности двигательного потенциала спортсмена. В данном случае под двигательным потенциалом применительно к спортивно-техническому мастерству понимают наличие соответствующих кондиций в силе, скорости, выносливости мышечных групп опорно-двигательного аппарата, которые несут основную нагрузку в данном движении или фазе движений.

Для определения уровня силовых и скоростно-силовых качеств различных мышечных групп можно использовать полидинамометрическую методику, позволяющую затем получать динамометрический профиль силы данного спортсмена (в абсолютных или относительных единицах) и сопоставлять эти показатели с модельными характеристиками спортсменов высокого класса.

Дальнейшее развитие скоростно-силовых способностей идет с учетом принципа соответствия, то есть величины развиваемого усилия, скорости развиваемой силы во времени, конкретного суставного угла и амплитуды движения, которые должны соответствовать основному соревновательному упражнению или его отдельной фазе.

Недостаточная общая и специальная выносливость также может отрицательно сказываться на координационной структуре спортивной техники. Как показывают исследования, прогрессирующая гипоксия вызывала сокращение длительности полетных фаз движения. При этом наблюдался диссонанс в биоэлектрической активности работающих мышц. Выносливость спортсмена оказывает прямое влияние на координационную структуру двигательного действия. Совершенствование в технике здесь идет по принципу сопряжения основного соревновательного упражнения с высокоинтенсивными или длительными нагрузками, выполняемыми в режиме и регламенте состязания в своем виде спорта.

Методами сопряженного совершенствования техники основного соревновательного упражнения с расширением диапазона двигательных качеств будут повторный, переменный и интервальный. В качестве средств при этом используются подготовительные и собственно специальные упражнения.

В плане третьего направления - совершенствования спортивной техники и надежности при действии сбивающих факторов - необходимо отметить, что этот процесс длится на протяжении всей многолетней тренировки спортсмена.

Совершенствование помехоустойчивости спортивной техники идет по пути приспособительных перестроек нервно-мышечного аппарата и совершенствования

регуляторных механизмов управления движениями под действием перечисленных выше экзогенных (внешних) и эндогенных (внутренних) факторов.

Для этой цели в учебно-тренировочном процессе используются:

- тренировка в условиях повышенной психической напряженности;
- тренировка на фоне прогрессирующего утомления;
- тренировка (контрольное соревнование) в присутствии зрителей (показательные выступления в парках, домах культуры и др.);
- тренировка в затрудненных условиях (выход на помост после более сильного соперника).

Тактическая подготовка тяжелоатлета

Современный период развития спорта характеризуется неуклонным ростом требований к повышению эффективности соревновательной деятельности для спортсменов высокой квалификации. Первостепенное значение, при этом, приобретает умение спортсменов выбрать рациональный тактический вариант выступления и на главных соревнованиях скорректировать свои действия. Вопросы, связанные со стратегической и тактической подготовкой спортсмена и команды в целом, изучались специалистами в области спорта на протяжении многих лет, и, в настоящее время эта проблема вызывает большой научный и практический интерес.

Стратегию и тактику в спорте можно охарактеризовать как раздел науки, имеющей отношение к разработке и практическому осуществлению общих планов выступления на соревнованиях отдельных спортсменов и команды в целом, а также к работе руководства команды (старшего тренера) по подготовке спортсменов к соревнованиям.

Способность интуитивно находить и реализовывать правильные решения в сложных и вариативных условиях спортивной борьбы, связана с творческими возможностями спортсмена, особенностями его мышления, своеобразным талантом. Эти возможности совершенствуются в процессе приобретения спортивного опыта, в результате многочисленных встреч с различными по манере ведения соревновательной борьбы соперниками, разнообразной атмосферой тренировочной деятельности. Таким образом, стратегия и тактика обеспечивают общее руководство спортивной борьбой, направленное на победу в спортивных состязаниях.

Спортивная борьба, как целостная динамическая система, состоит из трех структурных единиц: стратегии, тактики и техники.

Стратегия - это система действий широкого масштаба, нацеленная на решение перспективных задач спортивной борьбы в конкретном соревновании, цикле соревнований, имеющая конечную цель достигнуть наибольшего успеха в главных соревнованиях, в противоборстве с основными соперниками.

Тактика представляет собой систему действий ограниченного масштаба, нацеленную на решение текущих задач борьбы в процессе непосредственного

розыгрыша очка.

Таким образом, стратегия и тактика характеризуются, прежде всего, разной масштабностью решаемых задач.

Техника представляет собой комплекс согласованных двигательных действий, каждое из которых составляет рациональную систему движений.

Стратегия, тактика и техника находятся в тесной взаимосвязи, которая отличается прямыми и обратными связями.

Особенности этих связей зависят, прежде всего, от того, с каких позиций анализировать процесс спортивной борьбы. Если его рассматривать с точки зрения непосредственного хода, то влияние стратегии на тактику и технику, а также влияние тактики на технику является определяющим, программирующим.

Стратегия устанавливает, какой должна быть тактика, чтобы был достигнут решающий успех. Вместе они определяют особенности использования техники для достижения стратегических и тактических задач. В свою очередь, техника оказывает обратное влияние на тактику и стратегию, равно как и тактика на стратегию.

Это влияние выражается, прежде всего, в создании возможностей для использования конкретной стратегии и тактики.

Стратегии принадлежит ведущая роль в придании процессу спортивной борьбы целеустремленности и планомерности. Она определяет конечные задачи борьбы с главными соперниками, намечает пути достижения решающих успехов. Направляющая роль стратегии требует того, чтобы достижение каждого частного успеха способствовало решению стратегических задач. Этого можно достигнуть лишь при тесной взаимосвязи стратегических и тактических задач и нацеленных на их осуществление действий, подчиненности задач и действий меньшего масштаба задачам и действиям большего масштаба.

При рассмотрении стратегии, тактики, техники в процессе развития, перспективного совершенствования значительно усиливаются и расширяются обратные связи. Они в значительной мере приобретают программирующий характер. Особенно это относится к влиянию спортивной техники на развитие других структурных единиц.

Совершенствование техники обычно расширяет стратегические и тактические возможности, периодически приводит к их обновлению.

Важным показателем спортивного мастерства является активность тактических действий. Спортсмен высокой квалификации умеет навязывать сопернику свою волю, оказывать на него психологическое давление разнообразием и эффективностью своих действий, выдержкой, волей к победе, уверенностью в успехе.

Стратегия (индивидуальная, командная) обеспечивает общее руководство спортивной борьбой, направленное на победу в соревнованиях. Для решения вопросов, имеющих отношение к осуществлению индивидуальных стратегических

планов (индивидуальной стратегии), всесторонне изучают основных противников: их техническую, физическую, тактическую, психологическую готовность — способность выступать на крупных соревнованиях, методы ведения спортивной борьбы. Командная стратегия связана с изучением возможностей конкурентов в командной борьбе и методов ее ведения, раскрытием вероятных вариантов распределения состава участников по весовым категориям, готовности каждого спортсмена, определением их «ценности» в общекомандном зачете. Исходя из полученной информации о соперниках разрабатывается общий стратегический план выступления всей команды: намечается основной состав по весовым категориям, определяется вес штанги для первого подхода в рывке и толчке. Правилами соревнований разрешено делать перезаявку веса штанги для очередного подхода непосредственно в ходе соревнований в течение первых 30 сек после вызова для выполнения упражнения. Когда же участнику дается 2 мин. на подготовку, то он имеет право изменить заявленный вес, если прошло менее 1 мин. Этим пунктом правил соревнований важно уметь пользоваться для решения тактических задач, особенно во втором и третьем подходах в рывке и толчке.

Немаловажным в стратегии является психическое воздействие на соперника в процессе соревнований между подходами к штанге. Так, например, командная тактика предусматривает психическое воздействие на спортсменов и тренеров из числа своих конкурентов - маскировку подготовленности своей команды и отдельных ее участников, замыслов тренеров, тяжелоатлетов, как до соревнований, так и в ходе разминки и спортивной борьбы. Важное значение имеет способность тренера и тяжелоатлета следить за ходом соревновательной борьбы, быстро принимать решения, правильно оценивать и перерабатывать получаемую информацию в ходе состязаний, прогнозировать действия соперника и находить оптимальные варианты тактических решений. Таким образом, мы видим, что индивидуальная тактика и командная тактика тесно связаны между собой. Индивидуальная тактика в командных соревнованиях определяется интересами команды, полностью подчинена командной стратегии и обеспечивает выполнение общих стратегических планов.

На тактическую подготовку в тяжелой атлетике стали обращать больше внимания после исключения из программы соревнований жима двумя руками.

В период, когда спортсмены соревновались в трёх упражнениях (рывок, жим, толчок) неудача в одном из упражнений компенсировалась успешным выступлением в двух других, сейчас это сделать намного труднее. Возместить потерю килограммов в рывке за счет хорошего результата в толчке (или наоборот) и таким образом набрать в двоеборье сумму, обеспечивающую высокое место в турнирной таблице, - сложно достижимый факт в современной спортивной практике. Только успешное выступление в двух упражнениях (а это случается при удачном использовании всех шести попыток) позволяет тяжелоатлету попасть в число призеров на различных

соревнованиях.

Тактическая подготовка разделяется на общую и специальную. В общую тактическую подготовку входит воспитание широкого тактического мышления, основанного на использовании общетеоретических основ спортивной тактики и изучения практического опыта применения тактических приемов в разнообразных условиях спортивной деятельности, по возможности приближенной к тяжелой атлетике. Общая тактическая подготовка совершенствуется в процессе теоретических занятий, во время которых занимающихся воспитывают как на примерах из тяжелой атлетики, так и на примерах, взятых из других видов спорта. Большую пользу приносит самостоятельное изучение вопросов, связанных с тактической подготовкой других спортсменов.

К задачам специальной тактической подготовки относятся:

- Объективное умение намечать начальные подходы к штанге на соревнованиях в соответствии со своими возможностями и вероятными результатами предполагаемых соперников.

- Формирование умения выбирать реальный вес штанги для второго и третьего подходов на соревнованиях в рывке и толчке.

- Воспитание способности наблюдать на соревнованиях за ходом спортивной борьбы и при необходимости своевременно менять ранее намеченный вес штанги в толчке (для первого, второго или третьего подходов) с учетом показанных результатов в рывке, вероятных сил основного соперника и возникших ситуаций в распределении призовых мест.

- Привитие навыков тактического мышления.

Для этой цели разрабатывают принципы соревновательной тактики, по протоколам соревнований анализируют тактические варианты выступления тяжелоатлетов-победителей, выявляют просчеты в тактике у отдельных спортсменов, изучают причины допущенных оплошностей. При этом следует учитывать, что основными мотивами тактических ошибок на соревнованиях служат такие обстоятельства как: незнание своих возможностей (после сгонки веса, а также в силу других причин); отсутствие информации о предполагаемых спортивных результатах у основных противников (особенно в толчке); не правильное представление о весе тела соперника: неверный выбор веса для первого подхода в упражнении, что заставляет спортсмена во втором подходе поднимать штангу нецелесообразного веса; ошибочный выбор веса штанги для второго и третьего подходов в толчке.

Специальная тактическая подготовка проводится на теоретических и практических занятиях, в процессе которых моделируется план выступления на предстоящих соревнованиях. Необходимые тактические навыки и умения формируются и закрепляются в процессе теоретических и практических тренировочных занятий, прикидок и проверочных соревнований, когда на них

специально моделируют план предстоящего выступления на главных соревнованиях. Перед соревнованиями уточняют возможные варианты в выборе веса штанги для первого, второго, третьего подходов в рывке и толчке с учетом ожидаемых результатов в этих упражнениях у соперников. На контрольных тренировочных занятиях намечают подходы к штанге для рывка и толчка в последовательности, рациональной для успешного выступления в состязаниях.

В качестве примера можно привести опыт построения алгоритмической тактики действий спортсмена и тренера на соревнованиях по тяжелой атлетике. Обращаем внимание на то, что уже во время прохождения мандатной комиссии, после определения количества участников в весовой категории, необходимо проанализировать уровень спортивного мастерства всех спортсменов. В результате анализа выделяются спортсмены-лидеры, которые могут поднять больший вес, чем наш спортсмен и аутсайдеры. На основании этого тренер и спортсмен начинают строить стратегию выступления на соревнованиях: для первых подходов в упражнениях заказываются известные спортсмену веса, которые он неоднократно поднимал на тренировках. После успешного выполнения первого подхода вес увеличивается и достигает субмаксимальных показателей для данного спортсмена. В третьем подходе, как правило, спортсмен «идет на рекорд» (поднимает вес, который никогда до этого не поднимал). Тренер, оказывая психологическое воздействие на этого спортсмена, убеждает его в том, что ему под силу выполнить подход с рекордным весом для себя. Иногда возникает ситуация, когда в третьем подходе приходится заявлять вес намного больше того, который поднимает ближайший соперник. Это делается для того, чтобы «загнать» соперника на рекордные веса, которые он, возможно, и не поднимет. Таким образом, главной целью тренера становится правильное определение начальных весов и настраивание спортсмена на выполнение упражнения в максимальном количестве подходов.

Задачи борьбы, разработанные применительно к стратегическим и тактическим масштабам, а также принципы, на основе которых осуществляется подготовка, принятие и реализация решений, являются отправными структурными элементами стратегии и тактики.

Принципы отражают главные идеи, основные установки по ведению спортивной борьбы, нацеливают на то, как в общих чертах наиболее эффективно подготавливать, принимать и реализовывать тактико-стратегические решения. Они вытекают из закономерностей спортивного противоборства, оценки факторов, определяющих его ход и конечный результат, анализа причин побед и поражений.

Принципы стратегии и тактики отражают передовые тенденции развития процесса спортивной борьбы и соответствуют общим задачам российской системы физического воспитания. Для достижения успеха необходимо умелое использование всех принципов с учетом конкретной обстановки спортивной борьбы.

От задач и принципов зависит подготовка, принятие и осуществление тактико-стратегических решений, выбор конкретных действий. Подготовка и принятие этих решений предполагает: оценку соперника и соревновательной обстановки, выявление соотношения сил и возможностей, стратегическое и тактическое прогнозирование, контрмоделирование и планирование.

Хорошо продуманную и тонко управляемую линию поведения, выражающую непоколебимую волю к победе, уверенность в своих силах, постоянную готовность к активным ответным действиям необходимо рассматривать как существенный фактор, с помощью которого решается важная задача - активное психологическое влияние на соперника, своего рода давление.

Итак, стратегия и тактика получают конкретное выражение в подготовке, принятии и осуществлении решений по перспективным и текущим задачам спортивной борьбы, выборе и использовании наиболее эффективных в определенных условиях видов, способов, форм действий и способов её ведения.

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка проводится в форме теоретических занятий (бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, кино- или видеозаписей, просмотра соревнований). На проведение теоретического занятия тренер-преподаватель может отводить все время занятия или фрагмент занятия в процессе практической подготовки. Учебный материал распределяется на весь период подготовки. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст обучающихся и излагать материал в доступной форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

Задачи теоретической подготовки включают в себя следующие вопросы:

- общие понятия о системе физического воспитания и о теории спорта;
- знание перспектив развития физической культуры и спорта в стране и мире;
- знание теории и практики вида спорта;
- знание вопросов психологической подготовки спортсмена;
- знание вопросов гигиенического режима спортсмена, врачебного контроля и самоконтроля;
- знание вопросов профилактики травматизма.

ПРОГРАММА ТЕОРЕТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ:

1. Физическая культура и спорт в России

Для всех учебных групп.

Физическая культура и спорт - составная часть культуры, одно из средств воспитания и укрепления здоровья, всестороннего развития граждан. Значение физической культуры для трудовой деятельности людей и защиты Российского государства.

Всестороннее развитие физических и умственных способностей – одно из

необходимых условий развития государства.

Органы государственного управления физической культурой и спортом в России. НОК и спортивные федерации.

Коллективы физкультурников, спортивные секции, детско-юношеские спортивные школы, школы-интернаты спортивного профиля, училища олимпийского резерва, школы высшего спортивного мастерства.

Общественно-политическое и государственное значение спорта в России. Массовый характер российского спорта.

Достижения российских спортсменов на крупнейших международных соревнованиях. Значение выступлений российских спортсменов на международных соревнованиях в деле укрепления мира между народами.

Единая всероссийская спортивная классификация, ее значение в развитии спорта в России и в повышении мастерства российских спортсменов. Разрядные нормы и требования спортивной классификации по тяжелой атлетике.

2. Краткий обзор развития тяжелой атлетики в России и за рубежом

Для всех учебных групп.

Характеристика тяжелоатлетического спорта, его место и значение в отечественной системе физического воспитания. Возникновение и развитие тяжелой атлетики как вида спорта.

Тяжелая атлетика и силовые упражнения в дореволюционной России. Первый любительский кружок тяжелой атлетики В.Ф. Краевского (1885 год). Первые чемпионаты России по подъему тяжестей. Сильнейшие атлеты дореволюционной России, их достижения, участие в национальных и международных соревнованиях. Профессиональный тяжелоатлетический спорт и его роль в развитии тяжелой атлетики.

Первые чемпионаты мира и Европы по поднятию тяжестей, участие в них сильнейших атлетов дореволюционной России, их успехи и достижения.

Тяжелая атлетика в СССР. Весовые категории и программа соревнований.

Возрастные группы в тяжелой атлетике.

Отечественные тяжелоатлеты - участники Олимпийских игр, чемпионатов мира и Европы, международных соревнований.

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.

3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений с отягощениями на организм обучающихся

Для групп начальной подготовки и учебно-тренировочных групп.

Опорно-двигательный аппарат: костная и мышечная система, связки, их

строение и функции.

Основные сведения о кровообращении, составе и значении крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения.

Центральная нервная система и ее роль в жизнедеятельности всего организма.

Для групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Влияние различных физических упражнений и упражнений с отягощениями на организм человека. Изменения, происходящие в опорно-двигательном аппарате, органах дыхания и кровообращения, а также в деятельности центральной нервной системы в результате занятий тяжелой атлетикой.

Воздействие физических упражнений на развитие силовых способностей и других физических качеств. Режимы работы мышц: преодолевающий, уступающий, удерживающий, комбинированный и др.

Условия задержки дыхания и натуживания при подъеме штанги.

4. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена

Для групп начальной подготовки и учебно-тренировочных групп.

Понятие о гигиене. Личная гигиена тяжелоатлета, уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Гигиена сна. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища и места занятий тяжелой атлетикой. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, купание, баня).

Понятие о заразных болезнях. Меры личной и общественной профилактики (предупреждение заболеваний).

Значение закаливания для юных тяжелоатлетов. Гигиенические основы и принципы закаливания. Средства закаливания: солнце, воздух, вода. Занятия тяжелой атлетикой – один из методов закаливания.

Режим юного тяжелоатлета. Роль режима дня спортсмена. Режим учебы, отдыха и питания, тренировки и сна. Примерный распорядок дня юного тяжелоатлета.

Весовой режим тяжелоатлета. Показатели веса тела в зависимости от ростовых показателей. Набор веса и переход в более тяжелую весовую категорию.

Для групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Питание. Энергетическая и пластическая сущность питания. Особое значение питания для растущего организма. Понятие об основном обмене. Величина энергозатрат организма в зависимости от возраста. Суточные энерготраты.

Энергозатраты в зависимости от содержания тренировочного занятия. Значение белков, жиров, углеводов, минеральных солей, витаминов, микроэлементов, воды в жизни человека. Калорийность пищевых веществ. Суточные нормы питания тяжелоатлетов. Зависимость питания от периода, цели тренировки и участия в

соревнованиях Питьевой режим тяжелоатлета.

5. Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи, основы спортивного массажа

Для групп начальной подготовки и учебно-тренировочных групп.

Понятие о врачебном контроле и его роли для юного тяжелоатлета. Значение данных врачебного контроля для физического развития и степени тренированности спортсмена. Понятие о тренированности и перетренированности, утомлении и восстановлении. Показания и противопоказания для занятий тяжелой атлетикой. Профилактика перетренированности и роль в этом врачебного контроля.

Самоконтроль как важное средство, дополняющее врачебный контроль. Дневник самоконтроля. Объективные и субъективные показатели, отражаемые в дневнике: пульс, дыхание, спирометрия, вес тела, сон, работоспособность, самочувствие и др. Методика введения дневника самоконтроля.

Для групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Основы массажа. Понятие о массаже. Спортивный массаж. Значение массажа в спортивной практике.

Влияние массажа на организм: на кожу, связочно-суставной аппарат, мышцы, обмен веществ, на кровеносную, дыхательную, нервную и лимфатическую системы.

Показания и противопоказания к массажу. Помещение и инвентарь для массажа. Требования к массажисту. Смазывающие вещества.

Виды и последовательность массажных приемов. Поглаживание. Растирание. Разминание. Выжимание. Поколачивание. Похлопывание. Потряхивание. Встряхивание. Валяние. Вибрационный массаж.

Классификация спортивного массажа: гигиенический, тренировочный (частный и общий), предварительный (согревающий, успокаивающий, возбуждающий), восстановительный, массаж при травмах. Самомассаж: приемы и техника.

Оказание первой помощи. Понятие о травмах. Травматические повреждения, характерные для занятий тяжелой атлетикой, меры их профилактики. Страховка и самостраховка. Первая помощь при ушибах, растяжениях, вывихах, переломах, открытых ранениях. Оказание первой помощи при электротравмах, обмороке, попадании инородных тел в глаза и уши. Приемы искусственного дыхания и непрямого массажа сердца.

6. Основы техники выполнения тяжелоатлетических упражнений

Для групп начальной подготовки и учебно-тренировочных групп.

Техника выполнения упражнений в тяжелой атлетике – одна из главных составляющих подготовки спортсмена. Понятие «техническое мастерство», факторы, влияющие на его проявление и совершенствовании. Необходимость всестороннего

физического развития.

Человек как биомеханическая система. Биомеханические звенья человеческого тела. Роль нервно-мышечного аппарата в двигательной деятельности тяжелоатлета. Сокращение мышечных групп – причина вращения звеньев тела. Перемещение звеньев тела относительно друг друга – причина движения штанги.

Основные параметры движения атлета и штанги. Усилия, прикладываемые к опоре и штанге. Ускорение, скорость и вертикальное перемещение штанги. Траектория движения снаряда. Характер изменения суставных углов, мышечная координация и характер возбуждения мышц при выполнении тяжелоатлетических упражнений.

Скоростно-силовые характеристики сокращения мышц – фактор, определяющий спортивный результат. Режимы мышечной деятельности. Скоростно-силовая подготовка тяжелоатлета.

Особенности техники выполнения упражнений со штангой: большой вес снаряда, ограниченность в амплитуде движений, ограниченность во времени и площади опоры, сложность коррекции движения.

Влияние анатомических и антропометрических данных на технику атлета. Определение стартового положения в зависимости от антропометрических данных и развития двигательных качеств атлета.

Характер приложения усилий к штанге в начальный момент выполнения упражнений. Взаимосвязь прикладываемых атлетом усилий с кинематикой суставных перемещений в процессе выполнения всего упражнения.

Система «атлет-штанга». Движение общего центра тяжести (ОЦТ) системы при выполнении упражнений. Перемещение звеньев тела и снаряда относительно друг к другу в процессе выполнения упражнений.

Гибкость – одно из основных качеств тяжелоатлета, необходимых для успешного выполнения упражнений в тяжелой атлетике. Взаимосвязь максимальной высоты подъема и высоты фиксации снаряда с подвижностью в голеностопных, коленных и тазобедренных суставах спортсмена. Необходимость большой амплитуды движения в локтевых и плечевых суставах.

Классические упражнения со штангой – рывок, толчок. Фазовый состав рывка и подъема штанги на грудь для толчка, толчка штанги от груди. Характеристика всех периодов и фаз движения.

Кинематическая, динамическая и ритмическая структура рывка и подъема штанги на грудь для толчка. Основные различия в технике выполнения этих упражнений. Требования, предъявляемые к рациональному выполнению каждой из шести фаз.

Для групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Целесообразность деления классических упражнений на три периода и шесть фаз. Их задачи.

Взаимодействие атлета со штангой до момента отделения ее от помоста (МОШ). Создание жесткой связи между звеньями кинематической цепи в этой фазе и сохранение ее в процессе движения – один из важнейших факторов, определяющих успешное выполнение всех фаз упражнения.

Взаимозависимость и взаимообусловленность характеристик техники. Ведущие элементы координации в рывке и толчке. Граничные позы между фазами как исходные моменты при выполнении двигательных задач по фазам движения.

Неодновременность в изменении кинематических и динамических параметров техники движения атлета и штанги. Взаимосвязь усилий, прикладываемых тяжелоатлетом к штанге с кинематикой суставных перемещений, со скоростью движения штанги, высотой подъема снаряда и временем выполнения отдельных фаз.

Характер сокращения мышц при выполнении рывка и толчка.

Общие требования к выполнению отдельных элементов и фаз движения. Характеристика структуры движения. Отличительная особенность ритмической структуры подрыва в рывке от подрыва при подъеме штанги на грудь.

Траектория движения штанги как результат приложения усилий в вертикальной и горизонтальной плоскостях. Оптимальность приложения усилий. Взаимодействие атлета со штангой в безопорной и опорной фазах движения. Влияние усилия отталкивания от снаряда на скорость выполнения атлетом подседа и на высоту подъема штанги.

Рациональное использование внутренних и внешних реактивных сил при выполнении подрыва в рывке и толчке, при выталкивании штанги от груди. Траектория движения снаряда при выполнении толчка.

Основные методы оценки качества техники при выполнении классических упражнений. Оценка технического мастерства по траектории, реакции опоры атлета, по работе мышц, ускорению и скорости движения штанги, по высоте подъема, по изменению углов в суставах. Рациональные соотношения характеристик техники.

Управление системой «атлет - штанга». Рациональное соотношение кинематики суставных перемещений с траекторией движения штанги. Экономичность движения.

Основные ошибки в технике рывка и толчка. Причинно-следственные связи возникновения ошибок. Методические приемы для устранения ошибок.

7. Методика обучения тяжелоатлетов

Для групп начальной подготовки и учебно-тренировочных групп.

Обучение и тренировка – единый процесс. Обучение классическим и специально-вспомогательным упражнениям. Последовательность изучения тяжелоатлетических упражнений и компонентов техники. Физическая

подготовленность занимающихся и эффективность обучения технике. Роль волевых качеств в процессе обучения. Страхование и самостраховка при обучении. Контроль и исправление ошибок при обучении технике.

Для групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Взаимосвязь обучения и воспитания в процессе тренировки. Влияние общей и специальной физической подготовки на процесс освоения техники.

Использование принципов диалектики в процессе обучения. Этапы и методы обучения (традиционные и нетрадиционные). Этапы становления двигательного навыка. Содержание теоретического и практического материала в период обучения. Расчленение учебного материала в логической последовательности.

Использование технических средств в процессе обучения и контроля за усвоением материала. Приборы срочной информации. Виды срочной информации: зрительные, звуковые и тактильные. Методика исправления ошибок.

8. Методика тренировки тяжелоатлетов

Для групп начальной подготовки и учебно-тренировочных групп.

Спортивная тренировка – единый педагогический процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физических, моральных и волевых качеств обучающихся.

Понятие о тренировочной нагрузке: объем, интенсивность (абсолютная и относительная), количество подъемов штанги (КПШ), упражнений, КПШ при субмаксимальных и максимальных отягощениях в рывковых и толчковых упражнениях. Методика их определения. Понятие о зонах интенсивности тренировочных отягощений.

Понятие о тренировочных циклах: годичных, месячных, недельных. Отдельные тренировочные занятия. Урок как основная форма занятий. Части урока. Разновидности уроков. Требования к урокам.

Для групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Понятие о тренировке. Влияние тренировочного процесса на организм обучающихся. Физическая, техническая, тактическая, моральная, волевая и теоретическая подготовка, их взаимосвязь в процессе тренировки. Принципы тренировки: систематичность, непрерывность, всесторонность, постепенное и волнообразное увеличение нагрузки, смена состава средств и методов тренировки, сознательность, учет индивидуальных особенностей спортсмена.

Тренировочные нагрузки. Взаимосвязь объема и интенсивности тренировочной нагрузки в различные циклы тренировки: годичные, недельные, в отдельных тренировках.

Роль больших, средних и малых тренировочных нагрузок. Вариативность как

метод построения тренировки. Величина интервала отдыха между подходами и занятиями.

Особенности построения тренировочных занятий перед соревнованиями. Разминка на занятиях и соревнованиях. Количество подходов, подъемов и величина отягощения в разминке на соревнованиях.

9. Планирование спортивной тренировки

Для групп начальной подготовки и учебно-тренировочных групп.

Планирование и учет проделанной работы и их значение для совершенствования тренировочного процесса. Понятие о планировании. Цель и задачи планирования.

Круглогодичная тренировка – основа спортивных успехов тяжелоатлетов.

Критерии и параметры тренировочных нагрузок – их учет и анализ.

Групповое и индивидуальное планирование. Дневник тренировки атлета – его форма и порядок ведения. Значение ведения дневника.

Для групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Планирование тренировки и основные требования, предъявляемые к планированию.

Виды планирования: перспективное (четырёхлетнее), текущее (на год), оперативное (на этап, месяц, неделю, занятие).

Задача тренировочных циклов и их содержание. Динамика тренировочной нагрузки в циклах: объем, интенсивность, количество подъемов и упражнений, количество подъемов околопредельных и предельных отягощений.

Формы тренировочных программ: перспективного, годового, месячного, недельного. План-конспект урока.

Документы планирования учебно-тренировочной работы: программа, учебный план, годовой график учебно-тренировочного процесса, рабочий план, конспект занятия. Расписание занятий. Календарный план соревнований.

10. Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки

Для всех учебных групп.

Мышечная деятельность - необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности.

Спортивная тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма.

Понятие о физиологических основах физических качеств, необходимых тяжелоатлету. Понятие о силовой и скоростно-силовой работе. Методы воспитания силовых способностей.

Особенности функциональной деятельности центральной нервной системы, органов кровообращения, дыхания при занятиях тяжелой атлетикой. Продолжительность восстановления физиологических функций организма после различных по величине тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях. Повторяемость различных по величине нагрузок и интервалы отдыха.

Явление задержки дыхания и натуживания. Энерготраты тяжелоатлета.

Понятие о снижении работоспособности, утомлении и восстановлении. Увеличение работоспособности выше исходного уровня (суперкомпенсация). Методы и средства ликвидации утомления и ускорения процессов восстановления: активный отдых, водные процедуры, массаж, питание, витамины, фармакологические средства и др.

Характеристика предстартового состояния тяжелоатлета в период подготовки и во время соревнований.

11. Психологическая подготовка

Для всех учебных групп.

Понятие о психологической подготовке. Основные методы развития и совершенствования морально-волевых качеств спортсменов. Преодоление трудностей в процессе тренировки и соревнований, связанных с подъемом предельных весов. Преодоление отрицательных эмоций перед тренировками и состязаниями. Индивидуальный подход к обучающимся в зависимости от типа нервной деятельности, темперамента, психологических особенностей тяжелоатлета. Психологическая подготовка перед, во время и после соревнований. Участие в соревнованиях - необходимое условие проверки и совершенствования моральных, волевых качеств. Влияние коллектива и тренера-преподавателя на психологическую подготовку спортсмена. Средства и методы воспитания отдельных психических качеств.

12. Общая и специальная физическая подготовка

Для групп начальной подготовки и учебно-тренировочных групп.

ОФП и СФП юных тяжелоатлетов и ее роль в процессе тренировки. Общая подготовка как основа развития различных качеств, способностей, двигательных функций спортсмена и повышения спортивной работоспособности. Требования к ОФП тяжелоатлетов.

Средства ОФП и их характеристика. ОФП как средство восстановления работоспособности и активного отдыха спортсмена. Взаимосвязь ОФП и СФП. Контрольные тесты для выявления уровня развития ОФП.

Для групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

СФП тяжелоатлетов и краткая характеристика ее средств. Взаимосвязь и соотношение ОФП и СФП тяжелоатлета.

Характеристика физических качеств тяжелоатлета: мышечная сила, быстрота движений, выносливость, ловкость и гибкость. Методика воспитания этих качеств. Краткая характеристика применения средств СФП для различных групп обучающихся. Контрольные нормативы для выявления уровня развития СФП.

13. Правила соревнований, их организация и проведение

Для групп начальной подготовки и учебно-тренировочных групп.

Разбор правил соревнований по тяжелой атлетике. Виды и характер соревнований. Программа соревнований. Участники: их права и обязанности, форма одежды. Представители и тренеры. Весовые категории и возрастные группы. Порядок взвешивания. Судейская коллегия: права и обязанности отдельных судей. Врач соревнований. Правила выполнения рывка и толчка. Вызов участников на помост. Количество подходов и надбавка веса штанги. Определение личных и командных результатов соревнований. Условия регистрации рекордов. Помещение для соревнований. Оборудование и инвентарь.

Для групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Организация и проведение соревнований по тяжелой атлетике. Работа главной судейской коллегии. Работа судей и секретарей. Проверка мест соревнований, заявок, судейских документов. Распределение обязанностей между судьями. Управление судейской системой. Медицинское обслуживание соревнований. Работа со зрителями. Информация о ходе соревнований. Поведение торжественного открытия и закрытия соревнований. Отчет о проведении соревнований.

14. Места занятий. Оборудование и инвентарь

Для всех учебных групп.

Требования к спортивному залу для занятий тяжелой атлетикой и подсобным помещениям. Размеры зала. Освещение. Вентиляция. Покрытие стен, пола, помостов.

Оборудование и инвентарь тяжелоатлетического зала. Штанги: соревновательная, тренировочная. Устройство штанги. Гири, гантели, эспандеры, металлические палки, стойки, разновысокие подставки, тренажеры для развития силы мышц, гимнастические снаряды, канат, маты, стойки для прыжков в высоту, электронные табло, специальные скамейки для вспомогательных упражнений, помосты, шкафы или стеллажи для хранения спортивного инвентаря.

Правила технического осмотра, ремонта и хранения спортивного инвентаря.

Психологическая подготовка

Содержание психологической подготовки спортсменов составляют средства и методы, направленные на повышение уровня проявлений психических качеств спортсменов и морально-волевых черт их личности, на создание уверенности в своих

силах и возможностях. При управлении поведением (действиями) и эмоциональными состояниями спортсменов совершенствуется преодоление различных объективных и субъективных препятствий, создание благоприятного эмоционального фона и настроенности на максимальные усилия в соревнованиях.

Итог целенаправленной подготовки - состояние специальной готовности, которое выражается в мобилизованности спортсмена на достижение более высоких показателей в соревнованиях, в направленности намерений и действий на решение тренировочных и соревновательных задач. Составной частью психологической подготовки является воспитание моральных сторон личности спортсмена, продолжающееся непрерывно в течение всей спортивной деятельности, включающее также формирование личностных качеств (выдержки, самообладания, решительности, смелости и др.).

Решающее влияние на психологическую подготовленность оказывают соревнования за счет многокомпонентного воздействия на психическую сферу спортсменов. Участвуя в серии соревнований, спортсмен преодолевает конкретные ступени на пути формирования наивысшей готовности к важнейшему соревнованию годового цикла или четырехлетия. Подготовку к соревнованиям, участие в которых имеет преимущественно тренировочные цели, нужно направить на воплощение в соревновательной борьбе достигнутого уровня технико-тактической подготовленности, специальной тренированности, на повышение уровня тактической активности.

Кроме того, важны установки на преодоление препятствий, требующих проявлений волевых и личностных качеств, применения средств саморегуляции эмоциональных состояний. Особое место в психологической подготовке спортсмена занимает управление деятельностью спортсмена в соревнованиях со стороны тренера-преподавателя. Оно включает индивидуальный урок и специализированную разминку, тактические установки перед ступенями соревнования для уменьшения степени тактической неопределенности ситуаций и оптимизации уровня притязаний и проявлений личностных качеств.

Психологическая подготовка подразделяется на общую и к конкретному соревнованию. Каждый раздел психологической подготовки имеет специфические задачи, решение которых требует комплексного подхода.

1. *Общая психологическая подготовка* осуществляется в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении всего многолетнего периода спортивной подготовки, в ее задачи входит:

- воспитание высоконравственной личности спортсмена;
- развитие процессов восприятия;
- развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;

- развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения;
- развитие способности управлять своими эмоциями;
- развитие волевых качеств.

Воспитание личности спортсмена и формирование спортивного коллектива.

В процессе тренировочной работы не только готовят высококвалифицированного спортсмена в плане его физической, технико-тактической подготовленности, но и воспитывают его характер, нравственные качества, идейную убежденность, коллективизм, разносторонние интересы, мотивацию положительного отношения к спорту и другие качества личности. Важным фактором развития личности служит самовоспитание, организация которого должна направляться тренером-преподавателем.

2. Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям состоит в следующем:

- осознание спортсменами задач на соревнования;
- изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время и место, освещенность, температура и т.п.);
- изучение сильных и слабых сторон соперников и подготовка к действиям с учетом этих особенностей;
- осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;
- преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящим выступлением;
- формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящем выступлении.

Каждый спортсмен испытывает перед выступлением, да и во время него сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме. Одни спортсмены испытывают эмоциональный подъем, уверенность в своих силах. Это повышает готовность организма к выполнению предстоящих спортивных действий. У других спортсменов возникает перевозбуждение или апатия, неуверенность, боязнь поражения - все это ухудшает готовность организма, снижает возможности спортсмена.

Одни спортсмены в процессе тренировки демонстрируют высокое мастерство, а во время выступления их порой трудно узнать. Различают четыре вида эмоциональных, предсоревновательных состояний:

- 1) состояние боевой готовности;
- 2) предсоревновательная лихорадка;
- 3) предсоревновательная апатия;
- 4) состояние самоуспокоенности.

1. Состояние боевой готовности является самым благоприятным и характеризует высокую степень готовности спортсменов к выступлению. Для данного состояния характерны следующие особенности: общий эмоциональный подъем, бодрость,

воодушевление, внутренняя собранность и сосредоточенность на предстоящем поединке, наличие активного стремления к достижению победы, уверенность в своих силах, обострение процессов восприятия, внимания, мышления, памяти, соображения и представления.

2. Предсоревновательная лихорадка характеризуется преобладанием процессов возбуждения, что проявляется в сильном волнении, неустойчивом эмоциональном состоянии, быстрой смене одних эмоций другими, совершенно противоположными по содержанию, в отсутствии сосредоточенности, в рассеянности, импульсивности, раздражительности.

Внешне данное состояние проявляется в дрожании рук и ног, потливости, повышенной речевой активности и др.

3. Предсоревновательная апатия представляет собой состояние, противоположное состоянию предсоревновательной лихорадки. Это понижение возбудимости выражается в вялости всех психических процессов, сонливости, отсутствии желания участвовать в соревнованиях, в упадке сил и неверии в свои силы, в ослаблении процессов восприятия, внимания, мышления, скованности движений, замедленности реакций, в угнетенности, необщительности. Внешне данное состояние проявляется в снижении мышечного тонуса, бледности лица, в изменении ритма дыхания, одышке, появляется холодный пот, пересыхает рот и т. п.

4. Состояние самоуспокоенности характеризуется отсутствием готовности к волевым напряжениям, переоценкой своих сил и возможностей, недооценкой сил соперника, важности выступления и т.д. Имеется еще множество промежуточных предсоревновательных состояний.

Преодоление отрицательных эмоциональных состояний и их регулирование могут быть осуществлены при помощи специальных приемов, которые сводятся к следующему:

- спортсмен не должен внешне выражать сильное волнение, неуверенность; наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости и т.п.;

- применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, амплитуде, мышечному напряжению (в зависимости от особенностей эмоционального состояния), которые могут снизить излишнее возбуждение или снять состояние подавленности;

- произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности;

- применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающего на спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие;

- в одних случаях музыкальное сопровождение способствует бодрому, веселому

настроению, повышает эмоциональный тонус, в других — оказывает успокаивающее воздействие при помощи слова; большую роль играет применение самоприказа, самоободрения, самопобуждения («я выиграю», «я добьюсь», «я должен» и т.д.).

Спокойное, ровное, уверенное поведение тренера-преподавателя является одним из важных моментов, направленных на создание психологической мобилизации спортсменов к предстоящему поединку, а также в процессе самого поединка.

Вся психологическая подготовка должна проводиться с учетом индивидуальных особенностей спортсменов.

Нельзя не отметить и то, что в развитии воли спортсмена особое значение имеет взаимосвязь и взаимообусловленность между волевыми качествами: активностью и самостоятельностью, целеустремленностью и инициативностью, решительностью и настойчивостью, смелостью и самообладанием, уверенностью в своих силах.

Успешное формирование воли будет зависеть от организации тренировочного процесса, а также от самовоспитания спортсмена. Однако и здесь нужен постоянный контроль со стороны тренера-преподавателя. Подчас очень «замотивированный» спортсмен может в буквальном смысле слова загнать себя, перегружая себя дополнительной тренировкой.

Оценка эффективности психолого-педагогических воздействий в учебно-тренировочном процессе осуществляется путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность юного спортсмена. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения корректив в тренировочный процесс.

К спортсменам, проходящим спортивную подготовку, предъявляются большие психофизические требования, которые определяются готовностью выполнять тренировочную и соревновательную деятельность в стрессовых ситуациях. Возникающие при стрессе психофизические состояния могут оказывать на деятельность спортсмена как положительное, так и отрицательное влияние.

Психофизические требования, предъявляемые в тяжелой атлетике:

1. точные мышечно-двигательные дифференцировки, точная пространственно-временная ориентировка;
 2. способность к адекватным самооценкам функционального состояния;
 3. высокая концентрация внимания;
 4. устойчивость к стрессовым ситуациям в тренировочной и соревновательной деятельности;
 5. степень развития волевых качеств;
 6. специфика спортивной деятельности при определении особенностей характера;
 7. специфика спортивной деятельности при определении типа темперамента.
- Рассмотрим эти требования на примере определения типов темперамента.

Типологические свойства нервной системы в значительной степени определяют потенциальные спортивные успехи. Так для спортсменов с возбудимой, сильной, уравновешенной, подвижной нервной системой (сангвиник) характерно быстрое овладение техникой движений, успешное решение двигательных задач. Однако быстрое достижение спортивных успехов может вызвать у представителей этого типа потерю интереса к повторению освоенного. А вот спортсмены с сильной, уравновешенной, малоподвижной нервной системой (флегматик) сравнительно медленно овладевают сложными по координации движениями.

Поэтому для спортивного отбора очень важным является психологический аспект, так как без оценки мотивов, способностей, спортивно-значимых свойств темперамента и характера, психических процессов и состояний не может быть достигнуто соответствие между требованиями определенной спортивной деятельности и индивидуально-психологическими качествами спортсмена. Это соответствие обеспечивает высокую эффективность, надёжность и устойчивость тренировочной и соревновательной деятельности спортсмена.

Наибольшего успеха достигают атлеты, умеющие регулировать степень возбуждения нервной системы, добиваться согласованной работы различных групп мышц на фоне максимальных мышечных и психических напряжений. В тяжелой атлетике самой оптимальной является сильная, инертная нервная система, баланс процессов возбуждения и торможения.

15. Учебно-тематический .

Учебно -тематический план представлен в Таблице №33

Таблица № 33

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	$\approx$ 120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	$\approx$ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и	$\approx$ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.

	укрепления здоровья человека			
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.

	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь - апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.

	ть/недотрени- рованность			
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентны й процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль- май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈ 600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.

	спортивной деятельности			
	Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

16. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «тяжелая атлетика» основаны на особенностях вида спорта «тяжелая атлетика» и его спортивных дисциплин. Реализация Программы проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «тяжелая атлетика», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Спортивные дисциплины вида спорта «тяжелая атлетика» определяются в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта (Таблица № 34).

Таблица № 34

**Дисциплины вида спорта «тяжелая атлетика»
(номер-код вида спорта в соответствии со II разделом ВРВС – 0480001611Я)**

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины						
Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины						
весовая категория 29 кг - двоеборье	048	001	1	8	1	1	Д
весовая категория 31 кг - двоеборье	048	002	1	8	1	1	Д
весовая категория 33 кг - двоеборье	048	003	1	8	1	1	Н
весовая категория 35 кг - двоеборье	048	004	1	8	1	1	Н
весовая категория 37 кг - двоеборье	048	005	1	8	1	1	Н
весовая категория 40 кг - двоеборье	048	006	1	8	1	1	Д
весовая категория 40 кг - рывок	048	007	1	8	1	1	Д
весовая категория 40 кг - толчок	048	008	1	8	1	1	Д
весовая категория 41 кг - двоеборье	048	009	1	8	1	1	Ю
весовая категория 45 кг - двоеборье	048	010	1	8	1	1	С
весовая категория 45 кг - рывок	048	011	1	8	1	1	С
весовая категория 45 кг - толчок	048	012	1	8	1	1	С
весовая категория 49 кг - двоеборье	048	013	1	6	1	1	С
весовая категория 49 кг - рывок	048	014	1	6	1	1	С
весовая категория 49 кг - толчок	048	015	1	6	1	1	С
весовая категория 55 кг - двоеборье	048	016	1	8	1	1	Я
весовая категория 55 кг - рывок	048	017	1	8	1	1	Я
весовая категория 55 кг - толчок	048	018	1	8	1	1	Я
весовая категория 59 кг - двоеборье	048	019	1	6	1	1	Б
весовая категория 59 кг - рывок	048	020	1	6	1	1	Б
весовая категория 59 кг - толчок	048	021	1	6	1	1	Б
весовая категория 61 кг - двоеборье	048	022	1	6	1	1	А

весовая категория 61 кг - рывок	048	023	1	6	1	1	А
весовая категория 61 кг - толчок	048	024	1	6	1	1	А
весовая категория 64 кг - двоеборье	048	025	1	8	1	1	Б
весовая категория 64 кг - рывок	048	026	1	8	1	1	Б
весовая категория 64 кг - толчок	048	027	1	8	1	1	Б
весовая категория 67 кг - двоеборье	048	028	1	8	1	1	А
весовая категория 67 кг - рывок	048	029	1	8	1	1	А
весовая категория 67 кг - толчок	048	030	1	8	1	1	А
весовая категория 71 кг - двоеборье	048	031	1	6	1	1	Б
весовая категория 71 кг - рывок	048	032	1	6	1	1	Б
весовая категория 71 кг - толчок	048	033	1	6	1	1	Б
весовая категория 73 кг - двоеборье	048	034	1	6	1	1	А
весовая категория 73 кг - рывок	048	035	1	6	1	1	А
весовая категория 73 кг - толчок	048	036	1	6	1	1	А
весовая категория 76 кг - двоеборье	048	037	1	8	1	1	Б
весовая категория 76 кг - рывок	048	038	1	8	1	1	Б
весовая категория 76 кг - толчок	048	039	1	8	1	1	Б
весовая категория 81 кг - двоеборье	048	040	1	6	1	1	Я
весовая категория 81 кг - рывок	048	041	1	6	1	1	Я
весовая категория 81 кг - толчок	048	042	1	6	1	1	Я
весовая категория 81+ кг - двоеборье	048	043	1	6	1	1	Б
весовая категория 81+ кг - рывок	048	044	1	6	1	1	Б
весовая категория 81+ кг - толчок	048	045	1	6	1	1	Б
весовая категория 87 кг - двоеборье	048	046	1	8	1	1	Б
весовая категория 87 кг - рывок	048	047	1	8	1	1	Б
весовая категория 87 кг - толчок	048	048	1	8	1	1	Б
весовая категория 87+ кг - двоеборье	048	049	1	8	1	1	Б
весовая категория 87+ кг - рывок	048	050	1	8	1	1	Б
весовая категория 87+ кг - толчок	048	051	1	8	1	1	Б
весовая категория 89 кг - двоеборье	048	052	1	6	1	1	А
весовая категория 89 кг - рывок	048	053	1	6	1	1	А
весовая категория 89 кг - толчок	048	054	1	6	1	1	А
весовая категория 96 кг - двоеборье	048	055	1	8	1	1	А
весовая категория 96 кг - рывок	048	056	1	8	1	1	А
весовая категория 96 кг - толчок	048	057	1	8	1	1	А
весовая категория 102 кг - двоеборье	048	058	1	6	1	1	А
весовая категория 102 кг - рывок	048	059	1	6	1	1	А
весовая категория 102 кг - толчок	048	060	1	6	1	1	А
весовая категория 102+ кг - двоеборье	048	061	1	6	1	1	А

весовая категория 102+ кг - рывок	048	062	1	6	1	1	A
весовая категория 102+ кг - толчок	048	063	1	6	1	1	A
весовая категория 109 кг - двоеборье	048	064	1	8	1	1	A
весовая категория 109 кг - рывок	048	065	1	8	1	1	A
весовая категория 109 кг - толчок	048	066	1	8	1	1	A
весовая категория 109+ кг - двоеборье	048	067	1	8	1	1	A
весовая категория 109+ кг - рывок	048	068	1	8	1	1	A
весовая категория 109+ кг - толчок	048	069	1	8	1	1	A

Соревнования по тяжёлой атлетике в Российской Федерации проводятся в соответствии с Правилами вида спорта «Тяжёлая атлетика» (утв. приказом Минспорта России от 12 октября 2017 г. № 894, с изменениями, внесенными приказами Минспорта России от 16.02.2018 № 145, от 28.01.2019 № 53, от 14.03.19 № 203, от 28.06.2019 № 512, от 18.10.2019 № 853) в следующих возрастных группах и по перечисленным весовым категориям:

1. Юноши и девушки 10 - 12 лет:

Юноши: 33 кг, 35 кг, 37 кг, 41 кг, 45 кг, 49 кг, 55 кг, 61 кг, 67 кг, 67+ кг.

Девушки: 29 кг, 31 кг, 33 кг, 35 кг, 37 кг, 40 кг, 45 кг, 49 кг, 55 кг, 55+ кг.

2. Юноши и девушки 13 - 15 лет:

Юноши: 49 кг, 55 кг, 61 кг, 67 кг, 73 кг, 81 кг, 89 кг, 96 кг, 102 кг, 102+ кг.

Девушки: 40 кг, 45 кг, 49 кг, 55 кг, 59 кг, 64 кг, 71 кг, 76 кг, 81 кг, 81+ кг.

3. Юноши и девушки 13 - 17 лет:

Юноши: 49 кг, 55 кг, 61 кг, 67 кг, 73 кг, 81 кг, 89 кг, 96 кг, 102 кг, 102+ кг.

Девушки: 40 кг, 45 кг, 49 кг, 55 кг, 59 кг, 64 кг, 71 кг, 76 кг, 81 кг, 81+ кг.

4. Юниоры и юниорки 15 – 18 лет:

Юниоры: 55 кг, 61 кг, 67 кг, 73 кг, 81 кг, 89 кг, 96 кг, 102 кг, 109 кг, 109+ кг.

Юниорки: 45 кг, 49 кг, 55 кг, 59 кг, 64 кг, 71 кг, 76 кг, 81 кг, 87 кг, 87+ кг.

5. Юниоры и юниорки 19 – 20 лет:

Юниоры: 55 кг, 61 кг, 67 кг, 73 кг, 81 кг, 89 кг, 96 кг, 102 кг, 109 кг, 109+ кг.

Юниорки: 45 кг, 49 кг, 55 кг, 59 кг, 64 кг, 71 кг, 76 кг, 81 кг, 87 кг, 87+ кг.

6. Юниоры и юниорки 15 – 23 года:

Юниоры: 55 кг, 61 кг, 67 кг, 73 кг, 81 кг, 89 кг, 96 кг, 102 кг, 109 кг, 109+ кг.

Юниорки: 45 кг, 49 кг, 55 кг, 59 кг, 64 кг, 71 кг, 76 кг, 81 кг, 87 кг, 87+ кг.

7. Мужчины и женщины 15 лет и старше:

Мужчины: 55 кг, 61 кг, 67 кг, 73 кг, 81 кг, 89 кг, 96 кг, 102 кг, 109 кг, 109+ кг.

Женщины: 45 кг, 49 кг, 55 кг, 59 кг, 64 кг, 71 кг, 76 кг, 81 кг, 87 кг, 87+ кг.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «тяжелая атлетика» учитываются Организацией при формировании Программы, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «тяжелая атлетика» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «тяжелая атлетика» не ниже всероссийского уровня.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «тяжелая атлетика». Учебно-тренировочные занятия, физкультурные и спортивные мероприятия разрешается проводить:

при условии наличия соответствующей квалификации тренерско-преподавательского состава, медицинского и иного персонала;

при наличии медицинского допуска у обучающихся к физкультурно-спортивным занятиям;

при соответствии спортивной экипировки санитарно-гигиеническим нормам, правилам спортивных соревнований и методике учебно-тренировочного процесса;

при соответствии мест проведения учебно-тренировочного процесса, спортивных соревнований, физкультурных и спортивных мероприятий санитарным нормам и условиям безопасности;

при условии готовности места проведения, инвентаря и оборудования к конкретному мероприятию;

при ознакомлении каждого обучающегося с правилами техники безопасности.

ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ ПО МЕРАМ БЕЗОПАСНОСТИ

Приходить на занятия только в дни и часы согласно расписанию, перед началом занятий в целях безопасности и повышения эффективности учебно-тренировочного процесса провести тщательный осмотр места проведения занятий, убедиться в исправности спортивного инвентаря и оборудования, надежности установки и закрепления тренажеров и другого оснащения, выполнять тренировочную программу только в присутствии тренера-преподавателя, иметь справку от врача о результатах медицинского осмотра, сдать ценные вещи и деньги на хранение дежурному администратору, покинуть сооружения не позднее 30 мин после окончания тренировочных занятий.

При проведении тренировочных занятий и участии в соревнованиях должны строго соблюдаться установленные в России требования по врачебному контролю, предупреждению травм, обеспечению должного технического и санитарно-

гигиенического состояния мест занятий и соревнований, спортивного оборудования и инвентаря.

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

17. Материально-технические условия реализации Программы.

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (Таблица № 35);

Таблица № 35.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Бокс плиометрический мягкий (различной высоты)	комплект	1
2.	Весы электронные (до 200 кг)	штук	1
3.	Возвышение для помоста (подставка под ноги)	комплект	1 на помост
4.	Гири спортивные (8, 16, 24, 32 кг)	комплект	1
5.	Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)	комплект	3
6.	Гриф тяжелоатлетический 5 кг	штук	1 на помост
7.	Гриф тяжелоатлетический 10 кг	штук	1 на помост
8.	Гриф тяжелоатлетический (женский) 15 кг	штук	1 на помост
9.	Гриф тяжелоатлетический (мужской) 20 кг	штук	1 на помост
10.	Диск тяжелоатлетический 2,5 кг (диаметр 45 см)	штук	2 на гриф
11.	Диск тяжелоатлетический 5 кг (диаметр 45 см)	штук	2 на гриф
12.	Диск тяжелоатлетический 0,5 кг (диаметр 9,7 см – 13,7 см)	штук	2 на гриф
13.	Диск тяжелоатлетический 1 кг (диаметр 11,8-16 см)	штук	2 на гриф

14.	Диск тяжелоатлетический 1,5 кг (диаметр 13,9-17,5 см)	штук	2 на гриф
15.	Диск тяжелоатлетический 2 кг (диаметр 15,5-19 см)	штук	2 на гриф
16.	Диск тяжелоатлетический 2,5 кг (диаметр 19-22 см)	штук	2 на гриф
17.	Диск тяжелоатлетический 5 кг (диаметр 23-26 см)	штук	2 на гриф
18.	Диск тяжелоатлетический 10 кг (диаметр 45 см)	штук	2 на гриф
19.	Диск тяжелоатлетический 15 кг (диаметр 45 см)	штук	2 на гриф
20.	Диск тяжелоатлетический 20 кг (диаметр 45 см)	штук	2 на гриф
21.	Диск тяжелоатлетический 25 кг (диаметр 45 см)	штук	2 на гриф
22.	Замки для тяжелоатлетического грифа (по 2,5 кг)	комплект	1 на гриф
23.	Зеркало настенное (0,6х2 м)	штук	1
24.	Магнезия	кг	0,5 на обучающегося
25.	Магнезница	штук	1
26.	Мат гимнастический	штук	1 на помост
27.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	1
28.	Ноутбук	штук	1
29.	Плиты тяжелоатлетические	комплект	1 на помост
30.	Помост тяжелоатлетический тренировочный	комплект	1
31.	Скамья атлетическая (регулируемая)	штук	1
32.	Скамья гимнастическая	штук	1
33.	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
34.	Стенка гимнастическая	штук	1
35.	Стойка для хранения грифов для штанги	штук	1
36.	Стойка для хранения дисков для штанги	штук	1
37.	Стойки для выполнения упражнений со штангой	штук	1 на помост
38.	Тренажер для развития мышц живота	штук	1
39.	Тренажер для развития мышц ног	штук	1
40.	Тренажер для развития мышц спины	штук	1
41.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	1
42.	Фиксаторы для тяжелоатлетического грифа	комплект	1 на гриф

- обеспечение спортивной экипировкой (Таблица № 36);

Таблица № 36.

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование				
№	Наименование	дл	Расчетная	Этапы спортивной подготовки

			единица	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Ботинки тяжелоатлетические (штангетки)	пар	на обучающегося	—	—	1	1	1	1	1	1
2.	Гетры тяжелоатлетические	пар	на обучающегося	—	—	2	1	2	1	2	1
3.	Лямки тяжелоатлетические	штук	на обучающегося	—	—	2	1	2	1	2	1
4.	Пояс тяжелоатлетический	штук	на обучающегося	—	—	1	2	1	2	1	2
5.	Трико тяжелоатлетическое	штук	на обучающегося	—	—	1	1	1	1	1	1
6.	Фиксатор коленного сустава (наколенник)	пар	на обучающегося	—	—	2	1	2	1	2	1
7.	Фиксатор лучезапястного сустава напульсник)	пар	на обучающегося	—	—	1	1	1	1	1	1
8.	Футболка с коротким рукавом (тренировочная)	штук	на обучающегося	—	—	3	1	3	1	3	1

- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

18. Кадровые условия реализации Программы:

В деятельности по реализации Программы в МБУ ДО СШОР №5 участвуют педагогические, руководящие и иные работники.

Минимальная укомплектованность организации педагогическими, руководящими и иными работниками :

- руководящие работники : директор, заместитель директора по учебно-

воспитательной работе, заместитель директора по административно-хозяйственной работе;

- педагогические работники : старший тренер-преподаватель во тяжелой атлетике , тренер-преподаватель по тяжелой атлетике, инструктор по спорту, инструктор-методист физкультурно -спортивной организации;

- иные работники : делопроизводитель, рабочий по комплексному обслуживанию и ремонту зданий, уборщик служебных помещений.

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «тяжелая атлетика», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися);

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденный приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Для реализации потребности профессионального роста, создание единого открытого образовательного пространства, находясь в котором тренер-преподаватель может выбирать собственный путь развития, определять содержание, формы, варианты становления своего профессионализма в образовательном учреждении необходимо вести целенаправленную работу.

Индивидуальная программа профессионального развития тренера-преподавателя формируется в рамках непрерывного повышения квалификации на основе диагностики уровня развития профессиональных компетенций тренера-преподавателя для преодоления затруднений, выявляемых в ходе диагностирования, и обеспечения постоянного методического сопровождения, ориентированного на

оказание своевременной практической помощи каждому тренеру-преподавателю.

В целях обеспечения непрерывности профессионального развития тренеры-преподаватели МБУ ДО СШО №5 не реже одного раза в три года проходят переобучение по программам повышения квалификации в организациях, имеющих лицензию на право ведения данного вида образовательной деятельности.

19. Информационно-методические условия реализации Программы

Перечень информационных и литературных источников:

1. Федеральный закон от 04 декабря 2007 №329 -ФЗ « О физической культуре и спорте в Российской Федерации ».
2. Федеральный закон от 29 декабря 2012 №273 – ФЗ « Об образовании в Российской Федерации ».
3. Федеральный закон от 30 апреля 2021 № 127 – ФЗ « О внесении изменений в Федеральный закон « О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
4. Закон Краснодарского края от 10 мая 2011 № 2223 _КС « О физической культуре спорте в Краснодарском крае ».
5. Конституция Российской Федерации.
6. Трудовой кодекс Российской Федерации.
7. Бюджетный кодекс Российской Федерации.
8. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 3 августа 2022 № 634 « Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки ».
9. Приказ Минтуды России от 24 декабря 2020 № 952 « Об утверждении профессионального стандарта « Тренер-преподаватель» зарегистрирован Минюстом РФ 25 января 2021 , регистрационный № 62203».
10. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 11 апреля 2022 № 324 « Об утверждении порядка осуществления общероссийскими федерациями и их представителями общественного контроля за соблюдением организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, федеральных стандартов подготовки по соответствующим видам спорта » (зарегистрирован Минюстом РФ 18 мая 2022, регистрационный № 68508).
11. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 19 декабря 2022 № 1255 « Об утверждении положения о Единой всероссийской спортивной классификации » (зарегистрирован Минюстом РФ 16 марта 2023 ,регистрационный № 72601.
12. Всемирный антидопинговый кодекс 2021 года, утвержден Всемирным антидопинговым агентством.
13. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 24 июня 2021 №464 « Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил » .
14. Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23 октября 2020 № 1144 « Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающихся физической культурой и спортом

(в том числе при подготовке и проведении физкультурных и спортивных мероприятий),включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнять нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса « Готов к труду и обороне (ГТО) и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях».

15. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30 октября 2015 № 999 « Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации».

16. Антидопинговый Кодекс Всемирного Антидопингового Агенства. Принят Всемирным антидопинговым агенством , Национальной антидопинговой организацией РУСАДА, Москва ,2009.

17. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 20 декабря 2021 № 998 « Об утверждении методических рекомендаций по совершенствованию ведения антидопинговой политики в субъектах Российской Федерации, общероссийских спортивных федерациях и региональных спортивных федерациях »

18. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика» (утв. приказом Министерства спорта РФ от 09.11.2022 г. № 949).

19. Дворкин Л.С. Тяжелая атлетика .Методика подготовки юного тяжелоатлета; учебное пособие для вузов -2 изд. испр. и доп.,2019 г. -335 стр.

20. Школа Чемпионов . Подготовка начинающих тяжелоатлетов (авторское пособие) М.В.Шаинова , Москва 2021г.,51 стр.

21. Техника тяжелоатлетических упражнений . В.И Койчев; В.Н. Томилов , Самара 2015 г., 39 стр.

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет».

Международный Олимпийский Комитет – «<https://www.olympic.org/>»

ВАДА (Всемирное антидопинговое агентство) – «<https://www.wada-ama.org/>»

Министерство спорта Российской Федерации – «<https://www.minsport.gov.ru/>»;

Олимпийский Комитет России – «<https://olympic.ru/>»

РУСАДА (Независимая Национальная антидопинговая организация) – «<https://www.rusada.ru/>»

Федерация тяжелой атлетики России – «<https://www.rfwf.ru/>»

Официальный интернет-сайт Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» – «<https://www.gto.ru/>»

Министерство физической культуры и спорта Краснодарского края – «<https://kubansport.krasnodar.ru/>»;

Официальный сайт ГБУ ДО КК «СШОР по тяжелой атлетике» - «<https://ta93.ru>»

Спортивный клуб "Шатой" – «<https://wsport.free.fr/weightlifting.htm>»

Мир тяжелой атлетики – «<https://heida.ru>», «<http://mir-ta.com>»

Новости – «<https://news.sportbox.ru>», «<https://rsport.ru/weightlifting>».

Группы спортивного сообщества «Тяжелая атлетика Краснодарского края» -

«<https://t.me/TAKuban>»

«<https://vk.com/public216961680>»

«<https://ok.ru/group/70000001245813>»