МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТСКО - ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ДИГОРСКОГО РАЙОНА РСО - АЛАНИЯ ИМ. А.С.ФАДЗАЕВА

Принято на педагогическом совете
МАОУ ДО ДЮСШ Дигорского района
РСО - Алания им. А.С.Фадзаева

Протокол № 1 от 28.09. 2018г

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МАОУ ДО ДЮСШ
Дигорского района РСО – Алания
им. А.С.Фадзаева
В.В. Тогоев
Приказ № 34 «03» 09 2018г

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
«ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА»

Федеральный стандарт
спортивной подготовки по виду спорта
тяжелая
атлетика
(утв.приказом Министерства спорта РФ от 21 февраля 2013г. №73)

Срок реализации программы 6 лет

Разработчики:
Тотоева И.В. - заместитель директора по учебно-воспитательной работе МАОУ ДО « ДЮСШ Дигорского района РСО – Алания им. А.С.Фадзаева»;
Тогоев В.В. – старший тренер - преподаватель по тяжелой атлетике МАОУ ДО ДЮСШ Дигорского района РСО – Алания им. А.С.Фадзаева».

г. Дигора 2018

СОДЕРЖАНИЕ:

I.	**Пояснительная записка**
1.1.	Краткая характеристика тяжелой атлетике
	Структура системы многолетней подготовки (этапы, уровни, дисциплины).
II.	**Нормативная часть**
2.1.	Продолжительность этапов и учебный план
2.2.	Соотношение объемов тренировочного процесса
2.3.	Планируемые показатели соревновательной деятельности
2.4.	Режимы тренировочной работы
2.5.	Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку
2.6.	Предельные тренировочные нагрузки
2.7.	Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию
2.8.	Требование к количественному и качественному составу групп
2.9.	Объем индивидуальной спортивной подготовки
2.10.	Структура годичного цикла
III.	**Методическая часть**
3.1.	Рекомендации по проведению тренировочных занятий
3.2.	Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований
3.3.	Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок
3.4.	Рекомендации по планированию спортивных результатов
3.5.	Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля
3.6.	Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки
3.7	Рекомендации по организации психологической подготовки
3.8.	План применения восстановительных средств
3.9.	План антидопинговых мероприятий
3.10.	План инструкторской и судейской практики
IV.	**Система контроля и зачетные требования**
V.	Требования к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки
VI.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам по виду спорта тяжелая атлетика
VII.	**Информационное обеспечение**
VIII.	**План физкультурных и спортивных мероприятий**

1. Пояснительная записка

1.1.Краткая характеристика тяжелой атлетики

ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА – олимпийский вид спорта, представленный как в мужском, так и в женском варианте с разделением на весовые категории. Тяжелая атлетика предъявляет высокие требования к следующим кондициям организма спортсмена: скоростно-силовые качества, абсолютная сила, координация, гибкость, силовая выносливость.

Программа по тяжелой атлетике для «детско-юношеской спортивной школы Дигорского района РСО – Алания им. А.С.Фадзаева»».

(ДЮСШ) составлена на основе Федерального закона от 14.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Положения о Министерстве спорта Российской Федерации, Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта тяжелая атлетика, Методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации, Устава МКУ ДО ДЮСШ Дигорского района РСО - Алания, приказа Минспорта России от 12.09.2013 г. N 730 «Об утверждении Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и срокам обучения по этим программам», письмо Министерства спорта Российской Федерации от 12 мая 2014г. №ВМ-04-10/2554 «О направлении Методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в российской Федерации», нормативно-правовых актов МАОУ ДО «ДЮСШ Дигорского района РСО- Алания им. А.С.Фадзаева», а также обобщения научных исследований в области детско-юношеского спорта и системы многолетней спортивной подготовки, передового опыта работы тренеров с юными тяжелоатлетами и спортсменами национальных сборных команд различных возрастных групп.

При разработке настоящей программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций по подготовке спортивного резерва последних лет.

В программе представлены модель построения системы многолетней подготовки, примерные планы построения тренировочного процесса по годам обучения, варианты недельных микроциклов и тренировочных занятий разной направленности. В документах определена общая последовательность изучения программного материала, контрольные и переводные нормативы для групп начальной подготовки (НП), для учебно-тренировочных групп (УТГ).

Структура система многолетней подготовки (этапы, уровни, дисциплины).

Основные задачи этапа начальной подготовки (НП) - вовлечение максимального числа детей и подростков в систему спортивной подготовки по тяжелой атлетике, направленную на гармоническое развитие физических качеств, общей физической подготовки и изучение базовой техники тяжелой атлетики, волевых и морально-этических качеств личности, формирования потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни.

В учебно-тренировочных группах (УТГ) - задачи подготовки отвечают основным требованиям формирования спортивного мастерства тяжелоатлетов, к которым относятся - состояние здоровья, дальнейшее развитие физических качеств, функциональной подготовленности, совершенствование технико-тактического арсенала, воспитание

специальных психических качеств и приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов.

Основные задачи групп спортивного совершенствования (СС). Перед спортивной школой ставится задача привлечения к специализированной спортивной подготовке перспективных спортсменов для достижения ими высоких и стабильных результатов посредством комплексного совершенствования всех сторон мастерства спортсмена, позволяющих войти в состав сборных команд России.

Цель многолетней подготовки юных спортсменов в ДЮСШ - воспитание спортсменов высокой квалификации, потенциального резерва сборных команд страны, субъектов федерации, ведомств, активных строителей и защитников нашей Родины.

Учебная работа в ДЮСШ строится на основе данной программы и рассчитана на календарный год. Для обеспечения круглогодичных занятий и активного отдыха в каникулярное время спортивная школа может открывать в установленном порядке спортивные, спортивно-оздоровительные лагеря с круглосуточным или с дневным пребыванием.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; работа по индивидуальным планам; медико-восстановительные мероприятия; тестирование и медицинский контроль; участие в соревнованиях и учебно-тренировочных сборах; инструкторская и судейская практика учащихся. Особенностью планирования программного материала является сведение максимально возможных параметров нагрузок, средств и методов тренировки и контроля в одну принципиальную схему годичного цикла тренировки.

Расписание занятий (тренировок) составляется администрацией спортивной школы по представлению тренера-преподавателя в целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Для занятий тяжелой атлетикой в ДЮСШ принимаются дети с 10 лет по собственному желанию, изложенному в форме заявления, и с согласия их родителей. Обучение учащихся продолжается до окончания ими школы в возрасте 16-18 (21) лет. Набранные группы сдают приёмные нормативы, определяющие уровень физической, технической и тактической подготовки по тяжелой атлетике основной массы учащихся, в соответствии с которым выбирается ступень общей физической подготовки. (Ученикам, чьи показатели значительно отличаются от показателей остальных ребят, предлагается перевестись в группу, входящую в состав отделения тяжелой атлетике ДЮСШ, соответствующую уровню его подготовки.)

Перевод каждого учащегося в группу следующего года обучения осуществляется решением тренерского совета по результатам контрольных нормативов, принятых в конце учебного года. В случае несоответствия показателей, ученик будет повторно заниматься в группе этого же года обучения.

Учебный материал программы представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки тяжелоатлетов: теоретическую, физическую, технико-тактическую, психологическую и соревновательную. Представлены разделы, в которых раскрывается содержание восстановительных мероприятий, проводимых в ДЮСШ в обязательном порядке, в пределах объема учебных часов, в зависимости от года обучения, содержания судейско-инструкторской практики, перечень основных мероприятий по воспитательной работе, а также контрольные и переводные нормативы по годам обучения.

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

В настоящей программе выделены этапы спортивной подготовки - этап начальной подготовки (НП), учебно-тренировочный этап (УТ), этап совершенствования спортивного мастерства (СС)

2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное

количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта тяжелая атлетика

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	**2**	**10**	**8-12**
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	**3-4**	**12**	**6-10**
Этап совершенствования спортивного мастерства	**Без ограничений**	**14**	**4-8**

На этап НП зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, достигшие 10-летнего возраста, желающие заниматься тяжелой атлетикой и имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники подъема штанги, выполнение контрольных нормативов для зачисления на УТ.

Группы УТ формируются на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, прошедших необходимую подготовку не менее 1 года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения в группах УТ осуществляется при условии выполнения контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

Группы СС формируются из спортсменов, выполнивших спортивный разряд кандидата в мастера спорта. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей. Учебная программа для этого этапа подготовки рассчитана на трехлетний период обучения в спортивной школе.

2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта тяжелая атлетика

Разделы подготовки	**Этапы и годы спортивной подготовки**				
	Этап начальной подготовки		**Тренировочный этап (этап спортивной специализации)**		**Этап совершенствования спортивного мастерства**
	1 год	**Свыше года**	**До двух лет**	**Свыше двух лет**	
Теоретическая подготовка (%)	**4,8 - 6,2**	**3,9 - 5,1**	**2,5 - 3,2**	**2,6 - 3,4**	**2,4 - 3,0**
Общая физическая подготовка (%)	**41,1 - 52,9**	**37,5 - 48,3**	**23,5 - 30,3**	**20,0 - 25,8**	**17,0 - 21,9**

Специальная физическая подготовка (%)	**40,1 - 51,5**	**44,8 - 57,6**	**59,4 - 76,4**	**62,6 - 80,6**	**66,2 - 85,1**
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	**1,2 - 1,6**	**1,5 - 1,9**	**2,1 - 2,7**	**2,2 - 2,9**	**2,0 - 2,6**

Показатели соревновательной деятельности на различных этапах спортивной подготовки тяжелоатлетов зависят от вида соревнований

2.3.Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта тяжелая атлетика

Виды соревнований	**Этапы и годы спортивной подготовки**				
	Этап начальной подготовки		**Тренировочный этап (этап спортивной специализации)**		**Этап совершенствования спортивного мастерства**
	до года	**свыше года**	**До двух лет**	**Свыше двух лет**	
Контрольные	**-**	**2**	**2**	**2**	**2**
Отборочные	**-**			**1**	**2**
Основные	**-**	**2**	**2**	**1**	**2**
Главные	**-**			**1**	**2**

На основании нормативной части программы в спортивной школе разрабатываются планы подготовки учебных групп и отдельных спортсменов с учетом имеющихся условий. Утверждение планов подготовки проводится на основании решения педагогического совета директором спортивной школы.

В основу комплектования учебных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства (выполнение норматива мастера спорта России, среднего стажа занятий и возраста занимающихся).

1. Увеличение недельной учебно-тренировочной нагрузки и перевод учащихся в следующие группы обучения обуславливаются стажем занятий, выполнением контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, уровнем спортивных результатов.

2. Возраст учащихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в учебные группы. Допускается превышение указанного возраста не более чем на два года.

3. На период учебно-тренировочных сборов, оздоровительно-спортивного лагеря наполняемость учебных групп и режим учебно-тренировочной работы устанавливаются в соответствии с наполняемостью и режимами работы специализированных классов.

4. В зависимости от уровня спортивной подготовленности учащихся разрешается устанавливать оптимальный объем тренировочной и соревновательной нагрузки в объеме от 60% до 90% от аналогичных показателей, устанавливаемых федеральными стандартами спортивной подготовки по тяжелой атлетике.

При разработке примерного учебного плана для отделения тяжелой атлетики учитывался режим учебно-тренировочной работы в неделю для различных учебных групп с расчетом не менее 46 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы.

2.4. Режимы тренировочной работы и требования по спортивной подготовке

этап	Год обучения	Возраст для зачисления	Требование по физической, технической, спортивной подготовке на конец учебного года
НП	1-2 год	10 лет	Состояние здоровья, контрольные нормативы
УТ	1 год 2 год	12лет	3 юношеский разряд 2 юношеский разряд
УТ	3год 4 год 5 год	12 лет	1 юношеский разряд 1 юношеский; 3 спортивный разряд 1-2 спортивный разряд, КМС
СС	До 1 года	14 лет	КМС; подтверждение КМС
СС	Св. 1 года	14 лет	КМС; подтверждение КМС; МС

Индивидуальное планирование многолетней подготовки осуществляется на основе следующих методических положений:

- строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юниоров и взрослых спортсменов;
- неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется - из года в год увеличивается удельный вес объема СФП (по отношению к общему объему тренировочных нагрузок) и, соответственно, уменьшается удельный вес средств ОФП;
- непрерывное совершенствование спортивной техники;
- неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов;
- правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания;
- осуществление как одновременного развития физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований. На протяжении многих лет тренировок юные спортсмены должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

Учебный план групп НП-1

Месяцы Виды Подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Теоретические занятия	2	2	2	2	-	-	-	2	2	2	-	2
Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка	8	8	8	8	8	8	10	10	10	8	8	8
Избранный вид	12	12	12	13	12	12	13	12	12	12	12	12
Другие виды спорта или подвижные игры	2	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3
Участие в соревнованиях	По календарному плану											
Самостоятельная работа	2	-	2	2	2	-	-	-	2	2	2	2
Контрольные и переводные нормативы	По плану работы спортивной школы											
Инструкторская и судейская практика	По плану работы спортивной школы											
Всего в месяц	26	25	27	28	25	22	25	26	29	27	25	27
Всего в год	**312**											

Учебный план групп НП-2

Месяцы Виды Подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Теоретические занятия	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2
Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка	13	13	13	13	12	13	13	13	13	13	12	13
Избранный вид	17	17	18	18	17	18	18	18	17	18	18	18
Другие виды спорта или подвижные игры	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4
Участие в соревнованиях	По календарному плану											
Контрольные и переводные нормативы	По плану работы спортивной школы											
Инструкторская и судейская практика	По плану работы спортивной школы											
Самостоятельная работа	2	2	2	2	4	2	2	2	2	2	4	4
Всего в месяц	39	38	39	39	39	39	39	39	37	39	40	41
Всего в год	**468**											

На учебно-тренировочном этапе годичный цикл подготовки включает подготовительный, соревновательный и переходный периоды. Для спортсменов 1и 2 года обучения главное внимание по-прежнему должно уделяться разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, дальнейшему расширению арсенала технико-тактических навыков и приемов.

Учебный план групп УТ-1,УТ-2

Месяцы Виды Подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Теоретические занятия	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка	21	22	20	21	20	21	21	21	20	22	21	25
Избранный вид	26	25	26	26	26	25	26	26	26	25	26	23
Другие виды спорта или подвижные игры	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
Участие в соревнованиях	По календарному плану											
Контрольные и переводные нормативы	По плану работы спортивной школы											
Инструкторская и судейская практика	По плану работы спортивной школы											
Самостоятельная работа	6	7	6	5	7	6	6	5	6	6	6	5
Всего в месяц	61	62	60	60	61	60	61	60	60	61	61	61
Всего в год	**728**											

При планировании годичных циклов для спортсменов учебно-тренировочной группы при обучении 3; 4 года в подготовительный периоде средствами СФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности.

Учебный план групп УТ-3,УТ-4

Месяцы Виды Подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Теоретические занятия	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка	29	28	28	27	27	28	29	28	29	29	30	30
Избранный вид	37	37	37	37	37	37	36	37	36	37	37	36
Другие виды спорта или подвижные игры	7	7	7	8	8	8	7	8	8	7	8	8
Участие в соревнованиях	По календарному плану											
Контрольные и переводные нормативы	По плану работы спортивной школы											
Инструкторская и судейская практика	По плану работы спортивной школы											
Самостоятельная работа	8	8	8	8	8	8	8	8	7	8	7	8
Всего в месяц	87	86	86	86	86	87	86	87	86	87	88	88
Всего в год	**1040**											

Учебный план групп СС-1,СС-2

Содержание записей ТЕОРИЯ	Учебные периоды											
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Теоретические знания	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	1	1
Практические занятия												
Общая физическая подготовка:												
Общеразвивающие упражнения	13	13	13	13	12	13	12	13	13	13	13	13
Занятия другими видами спорта	7	5	5	5	5	5	5	5	7	7	7	7
Выполнение контрольных нормативов		3			3		2		2			
Специальная физическая подготовка:												
Изучение и совершенствование техники	60	60	61	61	62	61	61	61	60	60	62	63
Развитие специальных качеств	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25
Специальные восстановительные мероприятия	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
Тренерская и судейская практика	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
Участие в соревнованиях	По календарному плану											
Общее количество учебных часов в месяц	121	122	120	120	122	120	121	120	123	121	123	123
Всего в год:	**1456**											

Спортивная подготовка по виду спорта проводиться на спортивном оборудовании и инвентаре, регламентируемом правилами соревнований по тяжелой атлетике РФ, чем обеспечивается полноценный качественный тренировочный процесс. Список оборудования представлен в таблице.

2.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку

Прием поступающих в ЦСП осуществляется на основании результатов индивидуального отбора, который заключается в выявлении у поступающих физических, психологических способностей, двигательных умений, необходимых для освоения соответствующих программ спортивной подготовки.
Для проведения индивидуального отбора ЦСП проводит тестирование, а также, при необходимости, предварительные просмотры, анкетирование и консультации в порядке, установленном ее локальными нормативными актами.На тренировочный этап зачисляются на конкурсной основе только практически здоровые юные спортсмены, прошедшие необходимую подготовку на этапе начальной подготовки не менее одного года, при условии выполнения им и контрольных нормативов по ОФП и СФП, в возрасте
12-13 лет.10На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются спортсмены, выполнившие спортивный разряд не ниже кандидата в мастера спорта России и успешно сдавшие нормативы ОФПи СФП. Перевод спортсменов по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики роста спортивных результатов или стабильно высоких показателей. Возраст -14лет и старше. На этап высшего спортивного мастерства зачисляются перспективные спортсмены, выполнившие требования «Мастер спорта России», показывающие

стабильные, высокие результаты (на уровне норматива мастера спорта России), успешно сдавшие нормативы ОФП и СФП.
При приеме в ЦСП спортсмен представляет справку от участкового врача
о состоянии здоровья и допуске к занятиям спортом. В дальнейшем оценка состояния здоровья спортсменов ЦСП проводится по итогам прохождения УМО в Центре медицинской профилактики, после чего выдается заключение по каждому спортсмену о допуске к спортивным занятиям.
На этапах ССМ максимальный возраст спортсменов неограничен.

2.6. Предельные тренировочные нагрузки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	ДО года	свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Количество часов в неделю	6	9	14	20	28
Количество тренировок в неделю	3-4	3-5	7-8	9-12	9-14
Общее количество часов в год	312	468	728	1040	1456
Общее количество тренировок в год	156	156	364	468	468

Соревновательная спортивная форма и индивидуальные средства защиты также определяются правилами соревнований по тяжелой атлетике РФ.

2.7. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

Для построения эффективного тренировочного процесса необходимо:
-наличие тренировочного спортивного зала;
-наличие раздевалок, душевых;
-наличие медицинского кабинета оборудованного в соответствии приказом Минздрав соцразвития России от 09.08.2010 N613н "Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий" (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010, регистрационный N18428);
-обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки (Таблица 9);
-обеспечение спортивной экипировкой (Таблицы 10; 10.1)

N п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Основное оборудование и спортивный инвентарь			
1.	Помост тяжелоатлетический	комплект	4

2.	Штанга тяжелоатлетическая	комплект	8
3.	Весы до 200 кг	штук	2
4.	Магнезница	штук	2
5.	Зеркало настенное 0,6х2 м	комплект	8
6.	Табло информационное световое электронное	комплект	2
Дополнительное оборудование и спортивный инвентарь			
7.	Гантели переменной массы от 3 до 12 кг	пара	2
8.	Гири спортивные 16, 24, 32 кг	комплект	2
9.	Кушетка массажная	штук	2
10.	Маты гимнастические	штук	10
11,	Перекладина гимнастическая	штук	1
12.	Плинты для штангистов	пар	3
13.	Скамейка гимнастическая	штук	3
14.	Стеллаж для хранения дисков и штанг	штук	5
15.	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
16.	Стенка гимнастическая	штук	5
17.	Стойки для приседания со штангой	штук	2
18	Секундомер	штук	3

Обеспечение спортивной экипировкой

N п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Спортивная экипировка			
1.	Пояс тяжелоатлетический	штук	16
2.	Перчатки тяжелоатлетические	пар	16
3.	Туфли тяжелоатлетические (штангетки)	пар	16
4.	Трико тяжелоатлетическое	штук	16

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование									
N п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)		этап совершенствования спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Пояс тяжелоатлетический	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	2
2.	Перчатки	пар	на	-	-	1	1	4	1

	тяжелоатлетические		занимающегося						
3.	Туфли тяжелоатлетические (штангетки)	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1
4.	Трико тяжелоатлетическое	штук	на занимающегося	-	-	1	1	2	1

2.8. Требование к количественному и качественному составу групп

Спортивные этапы подготовки	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (чел)	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования по спортивной подготовке
Этап начальной подготовки	1 год	10	8-12	6	Без разряда, нормативы ОФП
	свыше года	10	8-12	9	Без разряда, 3-юношеский разряд
Тренировочный этап (этап спортивной подготовки)	до 2-х лет	12	6-10	14	1,2-юношеские разряды, 3 р-д
	свыше двух лет 3-4г.	12	6-10	20	2,1 разряд
Спортивного совершенствования	1 год свыше 1 года	14	4-8	28	КМС подтверждение ежегодно

Примечание:

В отдельных случаях по решению тренерского совета учащиеся, не имеющие соответствующих спортивных разрядов, установленных данной таблицей, могут быть зачислены, в порядке исключения, в данную группу при условии, что эти учащиеся имеют предшествующий разряд и физические данные, позволяющие достичь требуемого уровня спортивной подготовки.

2.9. Минимальный и предельный объѐм соревновательной деятельности

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта тяжелая атлетика

При определении лиц, направляемых на спортивные соревнования от учреждения, рекомендуется руководствоваться следующими подходами к участию в спортивных соревнованиях лиц,

проходящих спортивную подготовку, определяемыми федеральными стандартами спортивной подготовки:
-соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта;
-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.
В качестве основания для направления спортсмена на спортивные 18 соревнования, рекомендуется использовать положение (регламент) о проведении спортивных соревнований, вызов. Документом, подтверждающим участие в спортивных соревнованиях, является официальный протокол спортивных соревнований, заверенный печатью организаторов и (или) размещенный на официальном сайте ФТАР.
Планируемые показатели и объемы соревновательной деятельности для каждого этапа спортивной подготовки указаны в Таблицах

Виды соревнований	**Этапы и годы спортивной подготовки**				
	Этап начальной подготовки		**Тренировочный этап (этап спортивной специализации)**		**Этап совершенствования спортивного мастерства**
	до года	**свыше года**	**До двух лет**	**Свыше двух лет**	
Контрольные	**-**	**2**	**2**	**2**	**2**
Отборочные	**-**			**1**	**2**
Основные	**-**	**2**	**2**	**1**	**2**
Главные	**-**			**1**	**2**

Порядок организации и проведения тренировочных мероприятий устанавливается в соответствии с Положением об организации и проведении тренировочных мероприятий учреждения.

2.10. Структура годичного цикла

Современное представление о планировании годичных циклов подготовки связано с ее определенной структурой, в которой выделяют микроциклы, мезоциклы и макроциклы.

Микроциклом тренировки называют совокупность нескольких тренировочных занятий, которые вместе с восстановительными днями составляют относительно законченный повторяющийся фрагмент общей конструкции тренировочного процесса. Как правило, длительность микроцикла составляет одну неделю (7 дней).

В практике отдельных видов спорта встречаются от четырех до девяти различных типов микроциклов:

– втягивающий,
– базовый (общеподготовительный),
– контрольно-подготовительный,
– подводящий,
– восстановительный,

– соревновательный.

Следует отметить, что условные обозначение микроциклов применяются для удобства планирования подготовки к соревнованиям. Основными внешними признаками микроциклов является наличие двух фаз – стимуляционный и восстановительный. Успех планирования годичного цикла подготовки зависит от рациональной последовательности микроциклов разной направленности, разного объема и интенсивности. Мезоцикл – это структура средних циклов тренировки, включающих относительно законченный по воздействию ряд микроциклов. В практике средний цикл тренировки содержит от 2-х до 6-ти микроциклов. Мезоструктура подготовки представляет собой относительно целый законченный этап тренировочного процесса, задачами которого является решение определенных промежуточных задач подготовки.

Макроцикл тренировки предполагает три последовательных фазы – приобретения, сохранения (относительной стабилизации) и некоторой утраты спортивной формы. Построение макроцикла основывается на периодизации круглогодичной тренировки. На этапе начальной подготовки периодизация учебного процесса носит условный характер, так как основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке.

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий

При построении многолетнего учебно-тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные границы, в пределах которых спортсмены добиваются своих высших достижений. Как правило, способные спортсмены достигают первых успехов через 4-6 лет, а высших достижений - через 7-9 лет специализированной подготовки. При этом надо иметь в виду, что наиболее высокие темпы прироста результатов имеют место в первые 2-3 года специализированной подготовки.

Тренировочные занятия по тяжелой атлетике включают в себя несколько частей:

- разминочная (ОРУ, легкие беговые упражнения, имитация технических действий), продолжительность определяется в зависимости от задач тренировки;
- основная часть (решение основных тренировочных задач – обучение, совершенствования технико-тактического мастерства, развитие и совершенствование физических качеств);
- заключительная (ОФП, упражнения на развитие гибкости и пр).

Прохождение инструктажа учащихся по технике безопасности на тренировочных занятиях проводится в начале года с обязательным фиксированием в отчетных документах (журналах). Перед каждыми соревнованиями участники также проходят целевой инструктаж.

Основные средства тренировки: общеразвивающие упражнения; комплексы специально подготовленных упражнений; всевозможные прыжки и прыжковые упражнения; комплексы специальных упражнений из арсенала тяжелой атлетики; подвижные и спортивные игры; упражнения локального воздействия (на тренировочных устройствах и тренажерах); изометрические упражнения.

Методы выполнения упражнений: повторный; переменный; интервальный, повторно-переменный; круговой; игровой; контрольный; соревновательный.

Основные направления тренировки. В зависимости от этапа спортивной подготовки определяются основные цели и задачи. Перед специалистами встает задача правильного подбора соответствующих тренировочных средств с учетом избранного вида спорта. Необходимо рационально повышать объема и интенсивности тренировочных нагрузок, более специализированной работой в избранном виде спорта. В этом случае средства тренировки имеют сходство по форме и характеру выполнения с основными упражнениям. Значительно увеличивается удельный вес специальной физической, технической и тактической подготовки. Постепенно тренировочный процесс приобретает черты углубленной спортивной специализации.

В большей степени увеличивается объем средств скоростно-силовой подготовки и специальной выносливости. Развивать скоростно-силовые качества различных мышечных групп целесообразно путем локального воздействия, т.е. применяя в тренировочном процессе специально подобранные комплексы или тренажерные устройства. Последние позволяют моделировать необходимые сочетания режимов работы мышц в условиях сопряженного развития физических качеств и совершенствования спортивной техники. Кроме того, упражнения на тренажерах дают возможность целенаправленно воздействовать на отдельные мышцы и мышечные группы.

Применяя упражнения с отягощением, следует учитывать: величину

отягощения; интенсивность выполнения упражнений; количество повторений в каждом подходе; интервалы отдыха между упражнениями.

Обучение и совершенствование техники тяжелой атлетике. При планировании учебных занятий необходимо соблюдать принцип концентрированного распределения материала, так как длительные перерывы в занятиях нежелательны.

При обучении следует учитывать, что темпы овладения отдельными элементами двигательных действий неодинаковы. Больше времени следует отводить на разучивание тех элементов целостного действия, которые выполняются труднее. Приступая к освоению нового материала, необходимо знать, какие основные ошибки могут появиться в обучении и как их исправлять.

2.1.Организационно-методические указания

Многолетнюю подготовку от новичка до чемпиона целесообразно рассматривать как единый процесс, подчиняющийся определенным закономерностям, как сложную специфическую систему со свойственными ей особенностями с учетом возрастных возможностей юных спортсменов. Весь процесс многолетних занятий избранным видом спорта включает практически не обозримое множество переменных. Каждый этап многолетней тренировки отражает своеобразие общих условий жизни и деятельности спортсмена в различные периоды жизненного пути (общей нагрузки в периоды обучения в школе, трудовой деятельности, службы в армии и т.д.). Разумеется, в процессе всех лет занятий задачи, тренировочные средства и методы претерпевают значительные изменения.

Спортивная тренировка юных спортсменов, в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей.

1. Тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высокого спортивного результата (на этапах начальной подготовки и начальной спортивной специализации).

2. Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

3. В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием.

4. Надежной основой успеха юных спортсменов в избранном виде спорта является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.

5. С возрастом и подготовленностью юных спортсменов постепенно уменьшается удельный вес общей физической подготовки и возрастает вес специальной подготовки. Из года в год неуклонно увеличивается рост общего объема тренировочной нагрузки.

6. Необходимо учитывать особенности построения школьного учебного процесса в планировании спортивной тренировки.

3.2. ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ И ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ТРАВМАТИЗМА

Требования техники безопасности в процессе реализации Программы:

Тренер-преподаватель по тяжелой атлетике детско-юношеской спортивной школы обязан:

- Осуществлять дополнительное физкультурное образование воспитанников средствами тяжелоатлетического спорта и всесторонней скоростно-силовой подготовки и развивать их разнообразную творческую деятельность;
- 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;
- Соблюдать принципы доступности последовательности в освоении физических упражнений;
- Ознакомить занимающихся с правилами техники безопасности при занятиях тяжелой атлетикой;
- По данным медицинского осмотра знать уровень психофизических возможностей занимающихся и следить за их состоянием в процессе занятий;
- Следить за своевременным прохождением занимающимися медицинского обследования и предоставлением медицинских справок, заверенных подписью врача и печатью медицинского учреждения;
- По установленным признакам комплектовать состав группы обучающихся и принимать меры по сохранению ее контингента в течение срока обучения;
- Обеспечивать педагогически обоснованный выбор форм, средств и методов работы исходя из психофизиологической целесообразности;
- Составлять программы и планы-конспекты занятий, обеспечивать их выполнение;
- Выявлять творческие способности обучающихся, способствовать их всестороннему и гармоничному развитию, формированию профессиональных интересов и склонностей, поддерживать одаренных обучающихся;
- Организовывать участие обучающихся в соревнованиях по тяжелой атлетике, а также в других спортивно-массовых мероприятиях на различном уровне;
- При проведении занятий обеспечивать соблюдение правил и норм техники безопасности, охраны труда и противопожарной защиты;
- Повышать свою профессиональную квалификацию;
- Проводить учебно-тренировочные занятия в соответствии с расписанием и программой по виду спорта;
- Контролировать безопасный проход занимающихся на спортивные сооружения и уход с них после окончания учебных занятий.

Занимающиеся обязаны:

- Приходить на занятия только в дни и часы согласно расписанию;
- Выполнять учебно-тренировочную программу только в присутствии тренера;
- Иметь справку от врача о результатах медицинского осмотра;
- Покидать спортивные сооружения не позднее 30 мин после окончания учебно-тренировочных занятий.

3.3. Рекомендуемые объемы тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки		
	Этап начальной	Тренировочный этап	Этап

	подготовки		(этап спортивной специализации)		совершенствования спортивного мастерства
	ДО года	свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Количество часов в неделю	**6**	**9**	**14**	**20**	**28**
Количество тренировок в неделю	**3-4**	**3-5**	**7-8**	**9-12**	**9-14**
Общее количество часов в год	**312**	**468**	**728**	**1040**	**1456**
Общее количество тренировок в год	**156**	**156**	**364**	**468**	**468**

3.4. Рекомендации по планированию спортивных результатов

Для зачисления или перевода на 1-й год спортивной подготовки на тренировочном этапе рекомендуется выполнение 1-го юношеского спортивного разряда. Далее на тренировочном этапе спортивной подготовки рекомендуется планировать выполнение в конце 1-го года подготовки 3-го спортивного разряда для перевод на 2-й год подготовки. В конце второго года подготовки рекомендуется планировать выполнение 2-го спортивного разряда для перевода на 3 год подготовки тренировочного этапа. В конце 3
-го года подготовки рекомендуется планировать выполнение 1-го спортивного разряда для перевода на следующий год подготовки на тренировочном этапе спортивной подготовки для выполнение спортивного разряда «Кандидат в мастера спорта» в конце 4-го года тренировочного этапа спортивной подготовки и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства. В течении 2-х –3-х лет подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства целесообразно планировать выполнение норматива «Мастер спорта России» и вхождение в 38юниорский состав спортивной сборной команды России до 21 года для перевода на этап высшего спортивного мастерства.

3.5. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля

Комплексный контроль

Важным звеном управления подготовкой спортсменов является система комплексного контроля, благодаря которой можно оценить эффективность избранной направленности тренировочного процесса. Комплексный контроль включает педагогический, медико-биологический и психологический разделы и предусматривает ряд организационных и методических приемов, направленных на выявление сильных и слабых сторон в подготовке спортсменов. В качестве объектов контроля специалисты выделяют такие параметры, как эффективность соревновательной деятельности, уровень развития двигательных качеств, технико-тактического мастерства, психической и интегральной подготовленности; показатели нагрузки отдельных упражнений, тренировочных занятий, микро-, мезо- и макроциклов и т.д.; возможности отдельных функциональных систем и механизмов, обеспечивающих эффективную соревновательную деятельность; реакция организма на предлагаемые тренировочные нагрузки, особенности протекания процессов утомления и восстановления.

Диагностика специальной подготовленности спортсмена включает контроль физической, технической и функциональной подготовленности, анализ динамики компонентов

подготовленности в предшествующем времени, анализ структуры подготовленности, разработка индивидуализированных моделей, прогноз состояния спортсмена в перспективе.

Различные виды подготовленности тяжелоатлетов, характеризующие различные стороны его спортивного мастерства, реализуются в спортивный результат в единстве, то есть не как суммарный результат сложения отдельных компонентов, а как полезный результат всей системы, имеющей структуру, внутренние взаимосвязи и взаимодействие компонентов.

Важным звеном системы комплексного контроля подготовки спортсменов является педагогический контроль. Организация комплексного педагогического контроля в спорте может быть эффективной лишь при строгом учете возрастных и квалификационных особенностей контингента, при условии, когда средства и методы контроля соответствуют специфике того или иного вида спорта.

Педагогический контроль – оценка фактического состояния и уровня подготовленности спортсменов, суть которого заключается в оценке состояния спортсмена, в котором он находится во время спортивной подготовки, что и является одной из центральных проблем теории, методики и практики физической культуры и спорта.

Предметом педагогического контроля в спорте принято считать оценку, учет и анализ двигательной функции, психических процессов, технического мастерства, норм тренировочных нагрузок, соревновательной деятельности, спортивных результатов занимающихся.

Цель педагогического контроля – повышение эффективности физического воспитания и тренировки двигательной функции спортсменов в конкретных условиях спортивной деятельности.

Виды контроля различаются в соответствии с типом состояния двигательных функций спортсменов – перманентные (сохраняющиеся довольно длительное время), текущие (изменяющиеся под влиянием одного или нескольких занятий), оперативные (меняющиеся в процессе одного занятия, а также под влиянием нагрузки отдельных упражнений или серий упражнений). Необходимость выделения трех типов состояний определяется тем, что средства контроля, используемые в каждом случае, существенно различаются.

Структура научно-методического обеспечения включает следующие виды обследований.

Этапные комплексные обследования (ЭКО). Задачами ЭКО является определение уровня различных сторон подготовленности и двигательного потенциала спортсмена на отдельных этапах подготовки. Проведение ЭКО осуществляется на важнейших этапах подготовки, проводится в рамках учебно-тренировочного процесса и плановой диспансеризации спортсменов.

Программа ЭКО

№	Направленность обследования	Вид обследования
1	Морфологический статус	Определение антропометрических показателей: рост, вес, окружности
2	Физическая (функциональная)	Физические тесты соответствующей направленности
3	Психологическая	Оценка психо-эмоционального состояния: уровень самоконтроля, волевой мобилизации, самооценка и пр.
4	Контроль нагрузок	Анализ выполнения нагрузок за предшествующий этап подготовки. Планирование на последующий этап

Текущие обследования (ТО). Задачами ТО являются систематический контроль над тренировочным процессом в целях повышения его эффективности и предупреждения перегрузок, перенапряжения, нарушения процессов адаптации, оценка уровня и структуры физической и технической подготовленности.

Программа ТО

№	Направленность	Вид обследования

	обследования	
1	Физическая (функциональна)	Определение переносимости нагрузок (ЧСС в покое, до и после нагрузок
2	Психологическая	Оценка психо-эмоционального состояния: степень психического утомления, оценка самочувствия, активности, настроения.
3	Контроль нагрузок	Анализ выполнения нагрузок за исследуемый период подготовки. Показатели объема и интенсивности тренировочной работы.
4	Оценка и анализ технической подготовленности	Видеоанализ, фотоанализ технической подготовленности

Оценка соревновательной деятельности (ОСД). Задачей ОСД является анализ соревновательной деятельности по тяжелой атлетике, технико-тактические результаты. Проведение ОСД осуществляется на соревнованиях не ниже федерального уровня с помощью анализа итоговых протоколов соревнований и видео- и фотоматериала.

Углубленные медицинские обследования (УМО). Основными целями УМО являются получение наиболее полной и всесторонней информации о состоянии здоровья, уровне общей и специальной работоспособности и подготовленности боксеров средствами обязательной диспансеризации, проходящей 2 раза в год.

Задачи УМО

– диагностика и оценка состояния здоровья, физического развития, функционального состояния и уровня резервных возможностей;

– диагностика и выявление «слабых звеньев» адаптации, лимитирующих работоспособность;

– комплексная оценка общей и специальной работоспособности.

Основными задачами медицинского обследования в ГНП является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендации врача. В начале и конце учебного года занимающиеся должны пройти углубленные медицинские обследования. Все это позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углубленные медицинские обследования позволяют следить за динамикой этих показателей, а текущие обследования контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок и своевременно принимать необходимые лечебно-профилактические меры.

Программа углубленного комплексного медицинского обследования (УМО)

1. Комплексная клиническая диагностика
2. Оценка уровня здоровья и функционального состояния
3. Оценка сердечно-сосудистой системы
4. Оценка систем внешнего дыхания и газообмена
5. Контроль состояния центральной нервной системы
6. Уровень функционирования периферической нервной системы
7. Состояние вегетативной нервной системы
8. Контроль за состоянием нервно-мышечного аппарата
9. Уровень физического развития и морфологическое состояние
10. Оценка состояния системы крови
11. Оценка состояния эндокринной системы
12. Оценка состояния системы пищеварения

13. Оценка состояния мочеполовой системы
14.Общая оценка состояния организма.

3.6. Программный материал для практических занятий по этапам подготовки с разбивкой на периоды.

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке спортсменов. Начинающих тяжелоатлетов необходимо приучить посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, следить за действиями судей, просматривать фильмы, видеофильмы и спортивные репортажи по тяжелой атлетике и спорту в целом.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Тяжелоатлет, как и любой другой спортсмен, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами, быть достойным гражданином России, с честью представлять свою спортивную школу, клуб, свой город, страну на соревнованиях любого ранга.

Воспитание морально-волевых качеств начинается с первых шагов, когда в секции, в школе нужно научиться подчинять свои интересы общественным, выполнять все требования тренера, болеть душой за честь коллектива. Необходимо воспитать у юных тяжелоатлетов правильное, уважительное отношение к товарищам по спортивной школе, к соперникам, к тренеру, к судьям, к зрителям.

На этапе НП необходимо ознакомить учащихся с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдением чистоты в спортивном сооружении. Большое внимание необходимо уделять рассказам о традициях тяжелой атлетики, его истории и предназначению. Причем, в группах НП знакомство детей с особенностями вида спорта проводится непосредственно перед занятиями или в ходе разучивания каких-либо двигательных действий. Основное внимание при построении бесед и рассказов направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и желание добиться высоких спортивных результатов.

В УТГ учебный теоретический материал распространяется на весь период обучения. Знакомство с требованиями спортивных занятий проводится в виде бесед перед началом тренировочных занятий. Темами таких бесед, в зависимости от возраста, должны стать история физической культуры в целом, история тяжелой атлетики и философские аспекты спортивного противоборства, методические особенности построения тренировочного процесса и закономерности подготовки к соревнованиям и т.д.

В теоретической подготовке этих групп необходимо большое внимание уделять системе контроля и самоконтроля за уровнем различных сторон подготовленности и состоянием здоровья. Желательно познакомить юных спортсменов с принципами ведения спортивного дневника, личными картами тренировочных заданий и планами построения тренировочных циклов.

Разделы теории:

1. в области теории и методики физической культуры и спорта:
- история развития избранного вида спорта;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранных видов спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила,

утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);

- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

2. в области общей и специальной физической подготовки:

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

3. в области избранного вида спорта:

- овладение основами техники и тактики в избранном виде спорта;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта.

4. в области других видов спорта и подвижных игр:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для всех в подвижных играх правилами;
- умение развивать профессионально необходимые физические качества в избранном виде спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- навыки сохранения собственной физической формы.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА
ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ОФП)

Общая физическая подготовка (ОФП) является необходимым звеном спортивной тренировки. Она решает следующие задачи: укрепление здоровья и гармоническое физическое развитие обучающегося; развитие и совершенствование силы, гибкости, быстроты, выносливости и ловкости; расширение круга двигательных навыков и повышение функциональных возможностей организма; использование физических упражнений с целью активного отдыха и профилактического лечения.

В процессе многолетней подготовки не только повышается объем, но и изменяется состав тренировочных средств.

Под скоростными способностями понимают возможности спортсмена, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени. Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей. К элементарным формам относятся быстрота реакции, скорость одиночного движения, частота (темп) движений. Все двигательные реакции, совершаемые спортсменом, делятся на две группы:

простые и сложные. Ответ заранее известным движением на заранее известный сигнал (зрительный, слуховой, тактильный) называется простой реакцией.

Мышечная сила – это способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных усилий. Абсолютная сила мышц спортсмена определяется максимальной величиной преодолеваемого им сопротивления, например, пружины динамометра или весом штанги.

Относительная сила мышц – это показатель абсолютной силы, взятый относительно веса тела. Вестибулярная устойчивость характеризуется сохранением позы или направленности движений после раздражения вестибулярного аппарата. Выносливость является способностью поддерживать заданную, необходимую для обеспечения спортивной деятельности, мощность нагрузки и противостоять утомлению, возникающему в процессе выполнения работы. Поэтому, выносливость проявляется в двух основных формах: в продолжительности работы на заданном уровне мощности до появления первых признаков выраженного утомления; в скорости снижения работоспособности при наступлении утомления.

Гибкость является интегральной оценкой подвижности звеньев тела. Если же оценивается амплитуда движений в отдельных суставах, то принято говорить о подвижности в них. В теории и методике спортивной подготовки гибкость рассматривается как морфофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата человека, определяющее пределы движений звеньев тела. Различают две формы ее проявления: активную, характеризуемую величиной амплитуды движений при самостоятельном выполнении упражнений благодаря своим мышечным усилиям; пассивную, характеризуемую максимальной величиной амплитуды движений, достигаемой при действии внешних сил (например, с помощью партнера или отягощения и т. п.).

Общая гибкость характеризует подвижность во всех суставах тела и позволяет выполнять разнообразные движения с большой амплитудой.

Специальная гибкость – предельная подвижность в отдельных суставах, определяющая эффективность спортивной деятельности.

Под координационными способностями понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно). Проявление координационных способностей зависит от целого ряда факторов, а именно: 1) способности спортсмена к точному анализу движений; 2) деятельности анализаторов и особенно двигательного; 3) сложности двигательного задания; 4) уровня развития других физических способностей (скоростные способности, динамическая сила, гибкость и т.д.); 5) смелости и решительности; 6) возраста; 7) общей подготовленности занимающихся (т.е. запаса разнообразных, преимущественно вариативных двигательных умений и навыков).

Телосложение оценивается путем измерения (спортивной метрологии) пропорций и особенности частей тела, а также особенности развития костной, жировой и мышечной тканей. Одна из задач ОФП – общее физическое воспитание и оздоровление будущих тяжелоатлетов. Общая физическая подготовка (ОФП) – направлена на всестороннее физическое развитие, укрепление здоровья, подъем функциональных возможностей организма, совершенствование важнейших физических и волевых качеств, приобретение жизненно необходимых навыков. Такая подготовка содействует умственному, эстетическому развитию, создает базу для дальнейшего совершенствования.

Поэтому, на первых этапах изучения тяжелой атлетики используется широкий комплекс общеразвивающих упражнений, отличающихся естественностью движений и не требующих специального разучивания: различные виды ходьбы, бега, прыжков, простейшие гимнастические упражнения, броски мячей, упражнения с набивными мячами, скакалками, палками, подвижные и спортивные игры, плавание.

Другая задача ОФП заключается в расширении функциональных, двигательных возможностей и укреплении опорно-двигательного аппарата будущих тяжелоатлетов с учетом

специфики тяжелой атлетики как особого вида спорта. Так, элементы легкой атлетики необходимы борцам для совершенствования навыков, связанных с быстрым про беганием коротких дистанций, выполнением прыжков, плавание, кросс помогают вырабатывать общую выносливость, совершенствуют функции сердечно-сосудистой и дыхательной; игровые виды и единоборства совершенно необходимы будущим тяжелоатлетам как средство развития ловкости, приспособительной вариативности движений.

Особенно важную роль занятия по ОФП должны занимать в работе с начинающими тяжелоатлетами в спортивно-оздоровительных группах. В дальнейшем, по мере спортивного совершенствования, ОФП начинает играть роль важного вспомогательного, кондиционного средства, содействующего поддержанию должного физического состояния, оздоровлению и реабилитации занимающихся.

К средствам физической подготовки относятся разнообразные физические упражнения: общеразвивающие, специально подготовительные, подводящие, вспомогательные виды спорта и основные упражнения из приемов и действий тяжелой атлетики. Все они охватывают широкий круг двигательной деятельности и обеспечивают развитие необходимых тяжелоатлету качеств, умений и навыков.

При подборе средств физической подготовки следует учитывать основные особенности тяжелой атлетики:

1. Комплексное проявление физических и волевых качеств в спортивном поединке при взаимосвязи с противником в постоянно изменяющихся ситуациях игры;

2. Ациклический характер двигательных действий, непрерывную смену интенсивности нервно-мышечных усилий, требующих максимальной быстроты, скоростной выносливости, выдержки;

3. «Взрывную» силу максимально быстрых двигательных действий при контрастных переходах от статики к динамике действий с намеренным нарушением их темпа, ритма и скорости;

. Богатую тактику обмана противника быстрыми и точными движениями тела с использованием внешних и внутренних сторон деятельности;

5. Повышенную требовательность к остроте зрительного, слухового, двигательного и вестибулярного анализаторов;

6. Регламентированное правилами время игры необходимых для победы.

В физической подготовке городошника широко используются упражнения на восприятие и чувство тонких движений противника, направленные на развитие отдельных мышечных групп, качеств и систем организма, а также упражнения, требующие комплексного проявления всех физических качеств: ловкости, гибкости, скорости, силы и выносливости. В тяжелой атлетике чрезвычайно важно развитие скоростно-силовых качеств и способностей реагировать на быстро изменяющуюся ситуацию. Для педагога, также важны эти качества в его работе.

Поэтому, при подборе упражнений специальной направленности следует руководствоваться следующими принципами:

1. Упражнения по возможности должны иметь структурное сходство с основными движениями тяжелой атлетики и включать в активную работу преимущественно те группы мышц, которые несут основную нагрузку при выполнении борцовских передвижений, шагов, прыжков, скачков, выпадов, бросков и их сочетаний;

2. Упражнения должны выполняться преимущественно в скоростных режимах, характерных тяжелоатлетическим действиям; внимание следует уделять скоростным, прыжково-беговым упражнениям;

3. Специальные упражнения должны предусматривать тренировку в быстрых переключениях от одних скоростных или скоростно-силовых действий к другим по внезапным командам, сигналам и в ответ на соответствующие действия партнера или тренера.

К таким упражнениям можно отнести следующие: Упражнения в беге: обычный бег, с ускорениями, передвижения приставными шагами, бег с перекрестной постановкой ног, бег с

выпрыгиванием и поворотом с изменением направления движения, с внезапными рывками вперед на 5-10 м, челночный бег, стартовые разбеги из различных исходных положений. Прыжковые упражнения: прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении, с изменением направлений, с поворотами; прыжки на и через гимнастическую скамейку; продвижения вперед и назад прыжками в стороны с ноги на ногу, со сменой направления; прыжки в длину с места; тройные и пятерные прыжки; переходы от бега к прыжкам и наоборот, прыжки по сигналу и т. п. Упражнения в стойке: приседания и выпрыгивания из положения стойки; передвижения в стойке вперед и назад семенящим бегом, с высоким подниманием колен; скачки в стойке, маневрирования в стойке со сменой ритма по команде или сигналу; «дриблинг» в стойке; маневрирования со сменой скорости и длины шагов; «броски» в сочетании с другими передвижениями. Упражнения в выпадах: пружинистые покачивания в положении легкоатлетического выпада; смена ног прыжком; выполнений выпада из стойки; покачивания и возвраты в стойку, тоже в сочетании с передвижениями, с постепенным ускорением и удлинением выпада; выпады с плавным началом и активным завершением; упражнения в выпадах максимальной длины, самостоятельно и в парах с партнером. При выполнении физических упражнений всегда следует устанавливать их правильное сочетание и выгодное чередование, целесообразную дозировку в сочетании с активным отдыхом.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (СФП)

Специальная физическая подготовка (СФП) в тяжелой атлетике – процесс, включающий в себя систему методов и приемов, направленных на развитие или поддержание оптимального уровня конкретных двигательных качеств, обеспечивающих технически правильное, надежное выполнение технических элементов, соединений и соревновательных комбинаций. Направленность СФП разнообразна. Она используется как для общего, так и местного, локального воздействия; как развивающее и поддерживающее средство. Нагрузка, получаемая тяжелоатлетами при СФП, может носить «ударный» или щадящий характер, использоваться для восстановления функций организма и т.д.

В процессе биологического развития физические, психомоторные качества тяжелоатлетов и их двигательные возможности развиваются в соответствии с общими закономерностями эволюции организма человека и ростом мастерства спортсмена. Поэтому параллельно с обучением, технической подготовкой и тренировкой спортсменов должна вестись планомерная работа по развитию, совершенствованию и поддержанию оптимального физического, функционального состояния тяжелоатлетов на всех этапах их спортивной карьеры. Наиболее важным аспектом СФП применительно к современной практике тяжелоатлетов является комплексное развитие физических качеств в специфических режимах работы.

При этом особо возрастает значимость так называемой базовой физической подготовки, которая включает в себя комплекс специальных средств и методов, обеспечивающих эффективное становление и реализацию основных навыков в соревновательной практике. В этой связи правомерно говорить о СФП применительно к освоению различных структурных групп движений и базовых двигательных действий.

ИЗБРАННЫЙ ВИД СПОРТА

Техническая подготовка направлена на обучение спортсмена технике движений и доведение их до совершенства.

Спортивная техника – это способ выполнения спортивного действия, который характеризуется определенной степенью эффективности и рациональности использования спортсменом своих психофизических возможностей.

Роль спортивной техники в различных видах спорта неодинакова, она позволяет развить наиболее мощные и быстрые усилия в ведущих фазах соревновательного упражнения, экономить расхода энергетических ресурсов в организме спортсмена, обеспечить спортсмену красоту,

выразительность и точность движений, обеспечить высокую результативность, стабильность и вариативность действий спортсмена в постоянно изменяющихся условиях соревновательной борьбы.

Техническая подготовленность спортсмена характеризуется тем, что он умеет выполнять и как владеет техникой освоенных действий. В процессе технической подготовки используется комплекс средств и методов спортивной тренировки. Условно их можно подразделить на две группы: средства и методы словесного, наглядного и сенсорно-коррекционного воздействия. К ним относятся: - беседы, объяснения, рассказ, описание и др.; - показ техники изучаемого движения; - демонстрация плакатов, схем, кинограмм, видеомагнитофонных записей; - использование предметных и других ориентиров; - звуко- и светолидирование; - различные тренажеры, регистрирующие устройства, приборы срочной информации.

Средства и методы, в основе которых лежит выполнение спортсменом каких-либо физических упражнений. В этом случае применяются: - общеподготовительные упражнения. Они позволяют овладеть разнообразными умениями и навыками, являющимися фундаментом для роста технического мастерства в избранном виде спорта; - специально-подготовительные и соревновательные упражнения. Они направлены на овладение техникой своего вида спорта; - методы целостного и расчлененного упражнения. Они направлены на овладение, исправление, закрепление и совершенствование техники целостного двигательного действия или отдельных его частей, фаз, элементов; - равномерный, переменный, повторный, интервальный, игровой, соревновательный и другие методы, способствующие главным образом совершенствованию и стабилизации техники движений.

Применение данных средств и методов зависит от особенностей техники избранного вида спорта, возраста и квалификации спортсмена, этапов технической подготовки в годичном и многолетних циклах тренировки Повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности. Действия спортсмена. Биомеханические условия сохранения равновесия. Выполнение команд судьи. Дыхание при выполнении упражнения. Расстановка ног. Положение туловища. Движение рук. Положение ног, головы, туловища, рук, величины углов в коленных, голеностопных и тазобедренных суставах. Работа мышц разгибателей ног и туловища. Овладение основами техники и тактики. Оптимальное соотношение техники и тактики. Техника. Тактика. Ритмовая структура. Направление, амплитуда и скорость. Целостное и расчлененное выполнение отдельных периодов и фаз упражнения. Специально-вспомогательные упражнения. Избирательная тренировка отдельных мышц или мышечных групп. Приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях.

Разбор, изучение и обсуждение правил соревнований. Виды и характер соревнований. Положение о соревнованиях. Программа соревнований. Права и обязанности участников. Требования к спортивной экипировке. Представители, тренеры, капитаны команд. Правила выполнения упражнений. Определение результатов соревнований. Помещение для соревнований. Оборудование и инвентарь. Организация и проведение соревнований. Работа главной судейской коллегии. Работа судей и секретарей. Проверка мест соревнований, заявок, судейских документов. Распределение обязанностей между судьями. Процесс судейства. Медицинское обслуживание соревнований. Работа со зрителями. Информация о ходе соревнований. Проведение торжественного открытия и закрытия соревнований. Награждение призеров соревнований. Отчет о проведенном соревновании. Итоговые протоколы и подведение итогов соревнований. Развитие специальных физических и психических качеств. Формирование мотивации к занятиям. Развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю. Совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти. Развитие специфических чувств. Формирование межличностных отношений в спортивном коллективе.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств, следует использовать все имеющиеся средства и методы

психологического воздействия, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонней личности.

Оценка эффективности воспитательной работы и психолого-педагогических воздействий в учебно-тренировочном процессе. Анализ различных материалов, характеризующих личность спортсмена. Освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок. Причины возникновения ошибок, их систематизация. Контроль над техникой выполнения упражнений с помощью технических средств. Критерии технического мастерства. Порядок и характер возбуждения отдельных мышечных групп. Ритм выполнения отдельных периодов и фаз движения. Временные и амплитудные соотношения характеристик техники.

ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Освоение основ технических и тактических действий. Обеспечение эффективного становления и реализации основных спортивных навыков в соревновательной практике посредством выполнения соревновательных упражнений (тренировочные формы) и моделирования соревновательной ситуации.

Достижение стабильности и экономичности техники соревновательного упражнения посредством выполнения специально-подготовительных упражнений и соревновательных упражнений (тренировочные формы) и моделирования соревновательной ситуации. Совершенствование рациональной (индивидуальной) техники соревновательной деятельности спортсмена. Освоение координационной и ритмической структуры действия, точности усилий. Совершенствование средств ведения подхода. Совершенствование основных положений и передвижений, комбинаций передвижений. Совершенствование приемов (действий) в ситуациях реагирования на обусловленный зрительный (тактильный сигнал). Совершенствование действий в ситуациях взаимоисключающего выбора между средства ведения подхода. Совершенствование действий в ситуациях переключения от одних средств ведения подходов к другим. Моделирование параметров выполнения действий.

Совершенствование адекватности выбора преднамеренных действий. Стабилизация техники соревновательных действий и дальнейшее совершенствование их отдельных деталей посредством выполнения специально-подготовительных упражнений. Адаптация к типичным пространственно-временным условиям взаимодействий с противником и к помехам. Совершенствование технического мастерства с учетом всего многообразия условий, характерных для соревновательной деятельности.

Обеспечение максимальной степени согласованности двигательных и вегетативных функций при выполнении соревновательных упражнений Совершенствование способности распределения сил во время схватки посредством выполнения специально-подготовительных упражнений и соревновательных упражнений (тренировочные формы) и моделирования соревновательной ситуации. Развитие способности быстро и адекватно реагировать на неожиданно возникающие ситуации соревновательной деятельности, изменять тактику прохождения дистанции посредством моделирования соревновательной ситуации. Совершенствование рациональной тактики соревновательной деятельности спортсмена. Адаптация к вариативным пространственно-временным и типичным тактическим помехам. Адаптация к вариативным помехам в условиях интеллектуального и эмоционального затруднения, высокой мотивации успеха.

Разработка индивидуальной тактической схемы ведения подхода в соответствии с ее спецификой, а также с уровнем физической, технической и психической подготовленностью спортсмена. Совершенствование основных элементов, приемов, вариантов предполагаемой тактической модели в тренировочных занятиях и контрольных соревнованиях. Реализация тактической схемы ведения схватки в ответственных соревнованиях, анализ эффективности тактики и ее основных элементов, разработка путей дальнейшего тактического совершенствования.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, развитие специализированных психических функций и психомоторных качеств. В процессе занятий необходимо формировать устойчивый интерес к спорту, тяжелой атлетике, дисциплинированность, соблюдение тренировочного режима, чувства долга перед коллективом и тренером, чувство ответственности за выполнение плана подготовки, трудолюбие и аккуратность.

Тренер-преподаватель формирует у спортсменов такие важные качества, как общительность, доброжелательность, уважение, требовательность к самому себе и к другим, самокритичность, спортивное самолюбие, стремление к самовоспитанию, целенаправленность и выдержка при утомлении.

К специализированным психическим функциям относятся: - оперативно-тактическое мышление (способность к мгновенной ориентировке в соревновательной ситуации и принятию решения, коррекции плана выступления и отдельных действий анализу своего выступления и конкурентов и др.); - специализированное восприятие (пространства, времени, усилий, темпа); - комплексные специализированные восприятия (чувство снаряда, дистанции и др.); - простые и сложные сенсомоторные реакции, свойства внимания (концентрация, распределение, переключение).

Средства и методы психолого-педагогических воздействий, применяемых для формирования личности и межличностных отношений:

1. Информация спортсменам об особенностях развития свойств личности.
2. Методы словесного воздействия: разъяснения, убеждения, советы, похвала, требования, критика, ободрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др.
3. Методы смешанного воздействия: поощрение, наказание, общественные и личные поручения.
4. Морально-психологическое просвещение спортсменов в ходе лекций, бесед, консультаций, объяснений.
5. Личный пример тренера и ведущих спортсменов.
6. Воспитательное воздействие коллектива (группы занимающихся).
7. Совместные общественные мероприятия группы: коллективные обсуждения выполнения индивидуального и тренировочного планов, дисциплины и поведения спортсменов, итогов соревнований и др.
8. Постепенное осознание повышения трудности тренировочных заданий и уровня нагрузок.
9. Создание жестких условий тренировочного режима.

Психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям. Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общей – проводимой в течение всего года, и специальной – к конкретному соревнованию. В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируется высокий уровень соревновательной мотивации, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке. При психологической подготовке к конкретным соревнованиям воспитывается специальная (предсоревновательная) психологическая боевая готовность спортсмена, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлениях к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнить во время выступления действия, необходимые для победы. Общая психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям осуществляется путем разъяснения цели и задач участия в соревнованиях, условий и содержания предсоревновательной подготовки, значения высокого уровня психической готовности к выступлению, регуляции тренировочных нагрузок и средств подготовки для улучшения психического состояния занимающихся,

моделирования условий основных соревнований сезона, уменьшение действия внешних, отрицательно влияющих факторов, обучения приемам самоконтроля и саморегуляции и систематической их тренировки. Специальная психологическая подготовка к конкретному соревнованию. В процессе подготовки используются: общественное мнение коллектива для поддержания принятых целевых установок, уверенности и поощрения оптимальных мотивов выступления; моделируются условия предстоящей соревнований и тактики борьбы с конкретными соперниками; проводятся беседы; применяются методы саморегулирования для настройки к предстоящему выступлению и оптимизации психического напряжения. Управление нервно-психическим восстановлением спортсменов.

В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снимается нервно-психическая напряженность, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, в перерывах между выступлениями, формируется способность к самостоятельному восстановлению. Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения, рекламации и других средств.

Для этой цели используются также рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха и развлечения, система аутовоздействий. В подготовительном периоде выделяются средства и методы, связанные с морально- психологическим просвещением спортсменов, воспитанием их спортивного интеллекта, разъяснением цели и задач участия в соревнованиях, развитием волевых качеств и специализированных восприятий, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности.

В соревновательном периоде упор делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижение специальной психической и мобилизационной готовности в соревнованиях. В переходном (восстановительном) периоде преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления спортсменов. В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера и приемы психической регуляции спортсменов.

В ходе тренировочных занятий также существует определенная тенденция и преимущественном применении некоторых средств и методов психологического воздействия. Во вводной части тренировочного занятия в основном используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие разных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций.

В подготовительной части тренировочного занятия – методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств.

В основной части тренировочного занятия – совершенствуется специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции, выполняется уровень психической специальной готовности спортсменов.

В заключительной части тренировочного занятия совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению.

Акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей занимающихся, задач их индивидуальной подготовки и направленности тренировочных занятий.

НАВЫКИ В ДРУГИХ ВИДАХ СПОРТА

Для подготовки обучающихся в тяжелой атлетике, используя навыки из других видов спорта,

развиваются следующие виды качеств:

- силовые способности (преодоление собственного веса);
- скоростно-силовые способности;
- скоростные качества (быстрота реакции, частота шагов, быстрота начала движения и быстрота набора скорости);
- координационные способности;
- гибкость;
-выносливость.

В подготовке тяжелоатлетов присутствуют элементы различных спортивных и подвижных игр

ДРУГИЕ ВИДЫ СПОРТА И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

Бег - один из распространенных и доступнейших видов физических упражнений - служит прекрасным средством развития быстроты, силы и других важных качеств. Вовлекая в работу многие мышечные группы, бег вызывает усиление деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем и всего организма в целом, представляет возможность, варьируя различными дистанциями, добиваться более высоких уровней быстроты и выносливости. Бег с места, ускорения с ходу по травянистым склонам вниз, вверх или траверсами и по песчаному грунту. Бесконечное разнообразие беговых упражнений делает бег одним из основных средств ОФП.

Прыжки и подскоки совершенствуют координацию движений, функции вестибулярного аппарата, улучшают ориентировку в пространстве. Гимнастика успешно развивает координацию движений, силу, ловкость и быстроту. Упражнения на кольцах и перекладине требуют смелости и решительности.

Прыжки через различные гимнастические снаряды позволяют в короткое время полета прочувствовать положение отдельных частей тела в безопорном положении. Батут и акробатика — отличные разновидности гимнастики для горнолыжника, развивающие координацию, вестибулярный аппарат, устойчивость, силу.

Спортивные игры - разнообразные и быстрые действия в условиях постоянно меняющейся обстановки - развивают быстроту, ловкость, выносливость и тактическое мышление. Они эмоциональны, вызывают интерес у занимающихся, дают возможность мобилизовать усилия занимающихся без особого волевого напряжения, разнообразно и интересно проводить тренировки. В играх присутствует элемент соревнования, стремление к победе, что, бесспорно, ценно и необходимо любому спортсмену.

Волейбол - наиболее доступная, интересная и простая игра, которую можно рекомендовать для активного отдыха.

Баскетбол дает большую физическую нагрузку в процессе самых разнообразных действий. Доступность и высокая эмоциональность этой игры не нуждаются в рекомендациях. Однако высокий травматизм, особенно в холодные осенние месяцы, ограничивает его использование как средства ОФП.

Езда на велосипеде по своим двигательным характеристикам и воздействию на организм спортсмена весьма близка к движениям на горнолыжных трассах. Сгибания и разгибания ног, наклоненное, обтекаемое положение туловища и рук, затрудненное дыхание, идентичность нагрузок на мышцы шеи, спины и живота, необходимость сохранять равновесие, внимательность и быстрота реакции на меняющиеся условия — все это приближает к средствам специальной подготовки.

Занятия по спортивным и подвижным играм направлены на развитие быстроты, 23 ловкости, общей и скоростной выносливости, пространственной ориентировки; на формирование навыков в коллективных действиях, воспитание настойчивости, решительности, инициативы и

находчивости; поддержание умственной и физической работоспособности; снятие эмоционального напряжения напряженной учебно-боевой деятельности.

Занятия по спортивным и подвижным играм организуются зимой в спортивном зале, летом - на открытом воздухе. Обучение приемам техники спортивных игр начинается с разучивания стоек и способов передвижения по площадке.

Затем, изучаются способы держания и ведения мяча, способы передач, подач, ловли мяча, бросков мяча в корзину или в ворота, нападающие удары, блоки, заслоны. Обучение тактическим действиям осуществляется одновременно с совершенствованием технических приемов, в учебных двухсторонних играх, которые вначале проводятся по упрощенным правилам (увеличение или уменьшение игроков в командах, изменение размеров площадки, применение в некоторых случаях нестандартного оборудования и инвентаря, предъявление пониженных требований к соблюдению правил игры), а по мере овладения занимающимися техническими приемами и тактическими действиями - по официальным правилам соревнований. При этом руководитель дает обучаемым определенную установку на игру.

ПРАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ

Практические занятия включают в себя общую и специальную физическую подготовку учащихся, контрольно-переводные испытания, восстановительные мероприятия, тренерскую, судейскую практику и участие в соревнованиях по календарному плану.

К общей физической подготовку относятся общеразвивающие упражнения и занятия другими видами спорта.

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

3.1. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Для всех учебных групп.

Строевые упражнения. Понятие о строе: шеренга, фланг, фронт, тыл, ширина и глубина строя, дистанция, интервал, направляющий, замыкающий. Выполнение команд. Расчёт 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, лёжа), сгибание, разгибание, вращение, махи, отведение, приведение, рывковые движения руками одновременно и разноименно во время движения шагом и бегом. Упражнения вдвоём с сопротивлением. Отталкивание.
- Упражнения для шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны, круговые движения туловищем, повороты туловища, сочетание поворотов и наклонов туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине, седы из положения лёжа 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 вперёд 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 партнёра, имитационные упражнения (имитация техники пауэрлифтинга).

Обще развивающие 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;

Лёгкая 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 упрощённым 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;
- приёмы спасения утопающих

3.2. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

3.2.1. ИЗУЧЕНИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ТЯЖЕЛОАТЛЕТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЯХ

Для всех этапов подготовки.

Рывок.

Стартовое положение. Подход к штанге, постановка ног в исходное положение в старте. Способы захвата и оптимальная ширина хвата в рывке. Способы определения ширины захвата.

Положение ног, туловища, рук и головы на старте, величины углов в голеностопных, коленных и тазобедренных суставах. Разновидности старта /статический, динамический/. Дыхание перед началом выполнения упражнения.

Поднимание штанги до ухода в подсед – тяга, подрыв. Направление и скорость движения штанги во второй фазе тяги. Работа мышц разгибателей и туловища. Положение ног, туловища и рук перед подрывом.

Подрыв – вторая, заключительная часть движения до подседа. Направление и скорость движения штанги. Перемещение звеньев тела атлета в подрыве. Плечевой пояс как ведущее звено кинематической цепи. Изменение соотношения центра тяжести тела атлета и штанги в тяге и подрыве, их сближение к началу подрыва. Работа рук в заключительной части подрыва. Порядок включения в работу медленных и быстрых двигательных единиц при выполнении рывка. Динамическая, кинематическая и ритмическая структура тяги и подрыва.

Уход в подсед. Действия атлета при уходе в подсед, способствующие дальнейшему подъему штанги. Способы ухода в подсед /разножка, ножницы/. Направление движения штанги и атлета при уходе в подсед. Безопорная и опорная фазы подседа. Площадь опоры и центр тяжести системы в подседе. Зависимость высоты фиксации штанги в подседе от подвижности в голеностопных, коленных и тазобедренных суставах. Величина углов в этих суставах.

Вставание из подседа. Биомеханические условия сохранения равновесия и вставания в разных способах подседа. Порядок выпрямления и составления ног при вставании. Фиксация и опускание штанги на помост. Дыхание при выполнении рывка.

Толчок.

Основные различия в технике выполнения рывка и толчка. Подъем штанги на грудь. Стартовое положение. Постановка ног под гриф штанги. Ширина хвата, захват, величины углов в голеностопных, коленных и тазобедренных суставах. Расположение звеньев тела относительно друг друга и штанги в пространстве.

Тяга. Направление и скорость движения штанги в первой и второй фазах тяги. Кинематика суставных перемещений и усилий атлета в тяже и подрыве. Наиболее рациональное расположение звеньев тела в граничный момент между тягой и подрывом. Ритмовая структура подрыва. Различия в характере выполнения подведения коленей в рывке и при подъеме штанги на грудь для толчка. скорость и высота вылета снаряда в подрыве. Основные факторы, предопределяющие величину скорости и высоты вылета штанги.

Подсед. Разновидности ухода в подсед /разножка, ножницы/. Быстрота и глубина ухода в подсед, порядок перестановки ног при уходе в подсед разными способами. Безопорная и опорная фазы подседа. Взаимодействие атлета со штангой в безопорной и опорной фазах подседа. Техника подведения рук под гриф штанги. Биомеханические условия равновесия и устойчивости в подседе. Положение ног, туловища и рук в подседе.

Вставание из под седа. Порядок перемещения звеньев тела.

Вставание из подседа. Порядок перемещения звеньев тела при вставании и составлении ног, не вызывающих резких смещений снаряда в сагитальной и фронтальной плоскостях.

Подъем штанги от груди.

Положение ног, туловища, головы и рук на старте. Предварительный полуподсед перед выталкиванием. Направление, амплитуда и скорость полуподседа. Положение звеньев тела перед началом выталкивания. Расположение ОЦТ над площадью опоры. Выталкивание штанги от груди. Работа ног, туловища и рук при выталкивании. Динамика усилий, использование упругих и реактивных сил в толчке. Ритмовая структура толчка. Быстрота выполнения фазы торможения в полуседе – главный фактор, предопределяющий величину опорных реакций и высоту вылета штанги при выталкивании. Траектория движения штанги при выполнении полуприседа и выталкивания. Направление, скорость и амплитуда выталкивания. Уход в подсед после толчка. Отталкивание от снаряда. Порядок перестановки ног при уходе в подсед, рациональное положение ног, туловища и рук

в подседе. Жесткое взаимодействие между звеньями тела в подседе. Вставание из подседа. Выпрямление и последовательность перестановки ног. Фиксация веса и техника опускания штанги на помост. Дыхание атлета при выполнении толчка.

Совершенствование техники рывка

Целостное и расчлененное выполнение отдельных периодов и фаз движения. Специально-вспомогательные упражнения: рывок в полуприсед, рывок без подседа, рывок с виса, рывок с плинтов, рывок стоя на возвышении, тяга рывковая с подрывом и без подрыва, приседания со штангой на выпрямленных руках. Выполнение тяги рывковой с различными отягощениями в быстром, среднем и медленном темпе. Применение пассивного растяжения мышц перед выполнением рывка и после него. Ударный метод развития взрывной силы для совершенствования элементов техники с повышением реактивной способности нервно-мышечного аппарата. Электростимуляционная избирательная тренировка отдельных мышц или мышечных групп.

Совершенствование техники толчка

Целостный и расчлененный метод выполнения классического толчка. Специально-вспомогательные упражнения: подъем на грудь в полуприсед, подъем на грудь с виса, подъем на грудь с подставок, стоя на возвышении, тяга толчковая с подрывом и без подрыва, приседания со штангой на груди и на плечах, швунг толчковый, швунг без подседа, толчок штанги из-за головы, полутолчок штанги с различными отягощениями. Варьирование темпов выполнения упражнений. Применение пассивного и активного растяжения мышц. Электростимуляционная тренировка мышц.

Контроль за процессом становления и совершенствования технического мастерства тяжелоатлетов

Причинно-следственные связи возникновения ошибок, их систематизация. Контроль за техникой выполнения упражнений с помощью технических средств. Критерий технического мастерства: траектория движения штанги, вертикальная составляющая реакции опоры, скорость и ускорение движения штанги, высота подъема, высота достижения максимальной скорости движения снаряда, изменения углов в суставах, порядок и характер возбуждения отдельных мышечных групп. Две фазы приложения усилий, две фазы ускорения и увеличения скорости движения штанги. Ритм выполнения отдельных периодов и фаз движения. Амплитуда соотношения характеристик техники. Параметры отклонения штанги от вертикали в тяге, подрыве и при уходе в подсед.

Траектория, сила реакции опоры, скорость и ускорение движения штанги при выталкивании. Отклонение траектории от вертикали при выполнении толчка от груди. Временные и амплитудные соотношения характеристик техники при толчке штанги от груди.

3.2.2. РАЗВИТИЕ СПЕЦИФИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ТЯЖЕЛОАТЛЕТА

/упражнения со штангой, другими спортивными снарядами, без снарядов/

Для всех этапов подготовки

Рывок и специальные упражнения со штангой для рывка.

Рывок в полуприсед. Рывок в полуприсед с виса: исходное положение грифа штанги ниже, на уровне и выше колен. Рывок в полуприсед с подставок. Рывок без подседа. Рывок без подседа с виса. Рывок без подседа с подставок. Рывок с подседом «ножницы» с виса, с подставок. Рывок с подседом «разножка» с виса, с подставок. Тяга рывковая стоя на подставке: выполняется с подрывом и без подрыва. Подъем штанги на грудь рывковым хватом. Приседания со штангой на выпрямленных руках. Подсед из исходного положения со штангой на груди или плечах.

Толчок и специальные упражнения со штангой для толчка.

Подъем штанги на грудь в полуприсед. Подъем штанги на грудь в полуприсед с виса, с подставок. Подъем штанги на грудь способом «разножка» и «ножницы» с виса, с подставок. Тяга толчковая. Тяга толчковая без подрыва с подставок, с виса. Тяга толчковая стоя на подставке: выполняется с подрывом и без подрыва. Толчок штанги со стоек. Швунг толчковый. Швунг толчковый со стоек. Толчок с падачи партнеров. Толчок штанги из-за головы. Толчок штанги от груди широким хватом. Полутолчок штанги: исходное положение со штангой на груди или плечах.

Специальные упражнения со штангой общего назначения.

Рывковые упражнения и подъемы штанги различными способами и с различного исходного положения. Приседания со штангой на плечах, на груди, способом «ножницы». Ходьба со штангой на груди или на плечах способом «ножницы». Жим штанги ногами. Наклоны со штангой на плечах. Жим со стоек. Швунг жимовой, Жим широким и узким хватом, сидя, лежа, из-за головы, от нижней части груди, выше груди, одной рукой. Прыжки со штангой на груди и на плечах.

Упражнения в изометрическом и уступающем режимах работы мышц

Упоры на закрепленном грифе штанги в различных фазах рывка: в положении старта, на уровне коленей, на высоте нижней трети бедра, на высоте середины бедер, на высоте начала, середины, конца подрыва, в положении подседа и определенных моментов всасывания из-за подседа. Медленное опускание штанги на помост или до положения в висе. Медленное опускание штанги, сгибая ноги и туловище. Медленное приседание в подсед со штангой на прямых руках. Сочетания упражнений в различных режимах работы мышц. Вышеописанные упражнения, но отличающиеся шириной хвата и амплитудой движения, т.е. для толчка. Упоры на закрепленном грифе в различных фазах толчка от груди и вставания из-за подседа: в полуприседе в начале посыла штанги вверх; в конце посыла; в подседе в «ножницы»; в различных положениях вставания из-за подседа. Медленное приседание со штангой на груди или на плечах. Медленное приседание со штангой на прямых руках в подседе «ножницы». Упражнения при комбинации режимов мышечной деятельности.

Упражнения с гирями /16, 24, 32 кг/

Подъем к плечу одной и двух гирь, одной и двумя руками, махом, силой; выжимание или толчок одной и двух гирь, одной и двумя руками, одновременно и попеременно; вырывание гири одной и двумя руками; бросание гири одной и двумя руками, в высоту, вперед, назад, в сторону; жонглирование одной и двумя гирями, одному и с партнерами. Выполнение упражнений с гирями в положении стоя, сидя, лежа. Имитация рывка и толчка.

Упражнения с гантелями /вес гантелей до 12 кг/

Сгибание и разгибание рук в локтевых суставах, выжимание, поднимание рук вверх, вперед, в стороны, дугами вперед, внутрь, без поворотов и с поворотами туловища вправо, влево, разведение рук в стороны без поворота с поворотом туловища, повороты, наклоны и движения туловища по кругу в различных направлениях без движений и с движениями рук, приседания, выпады а различных направлениях, прыжки с гантелями, прикрепленными к стопам, поднимание и опускание прямых ног, движения ногами по кругу. Имитация рывка и толчка.

Упражнения для развития силы мышц

Кисти, сгибателей и разгибателей рук, грудных, дельтовидных, трапециевидных мышц, сгибателей и разгибателей бедра, мышц брюшного пресса, мышц спины.

Упражнения в изометрическом и уступающем режимах работы для отдельных групп мышц. Упражнения на растягивания. Упражнения для развития быстроты, гибкости, ловкости, выносливости.

Тренировка на учебно-тренировочных сборах в спортивном лагере /каникулы/

Учебно-тренировочные сборы организуют, как правило, при подготовке к различного рода состязаниям. Поэтому тренировочный процесс на сборах строится с учетом подготовки к соревнованиям. на учебно-тренировочных сборах, носящих оздоровительный характер, тренировка тяжелоатлета должна иметь сугубо оздоровительную направленность.

В спортивных лагерях, организуемых во время каникул, учащиеся должны заниматься, преимущественно, общей физической подготовкой, включая тренировочный процесс занятия различными видами спорта.

В зимние каникулы: лыжи, коньки, хоккей, санный спорт. Подготовка сдача контрольных нормативов по ОФП. Но в этот период тренировки с силовой направленностью полностью не исключаются. Необходимо проводить занятия со штангой /если позволяют условия/, гирями, гантелями и др., используя специально-вспомогательные упражнения.

В летние каникулы: спортивные игры /баскетбол, волейбол, теннис, настольный теннис, ручной мяч, футбол и др./ гимнастика, легкая атлетика, плавание, гребной спорт, велосипедный спорт и др. Учащиеся занимаются подготовкой си сдают нормы комплекса ГТО, В летние каникулы также не исключаются тренировки по тяжелой атлетике. Необходимо проводить тренировки со штангой /если позволяют условия/, используя преимущественно специально-вспомогательные упражнения на технику, а также проводить тренировки с гирями, гантелями и др.

КЛАССИФИКАЦИЯ УПРАЖНЕНИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ В ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКЕ

Упражнения основной нагрузки:

1. Рывковые упражнения:
1.1. Рывок классический
1.2. Рывок в полуприсед
1.3. Рывок в полуприсед + приседание в рывковым хвате
1.4. Тяга рывковая
1.5. Тяга рывковая от коленного сустава
1.6. Тяга рывковая до коленного сустава
1.7. Тяга рывковая медленная + быстро
1.8. Тяга рывковая + рывок классический

2. Толчковые упражнения:
2.1. Толчок классический
2.2. Подъем штанги на грудь в полуприсед
2.3. Подъем штанги на грудь в полуприсед из положения гриф ниже колен
2.4. Подъем штанги на грудь в полуприсед + приседание + толчок
2.5. Подъем штанги на грудь в полуприсед + швунг толчковый
2.6. Швунг толчковый со стоек
2.7. Полутолчок+ толчок
2.8. Толчок со стоек
2.9. Приседание со штангой на груди + толчок
2.10. Тяга толчковая
2.11. Тяга толчковая из положения грифа ниже колен
2.12. Тяга толчковая стоя на подставке
2.13. Тяга толчковая + подъем на грудь

3. Приседания:
3.1. Приседание со штангой на плечах
3.2. Приседание со штангой на груди

4. Наклоны:
4.1.Тяга становая рывковым хватом
4.2.Наклоны со штангой на плинтах с согнутыми в коленях ногах
4.3.Наклоны со штангой на плинтах с согнутыми в коленях ногах + прыжок

5. Жимовые упражнения:
5.1. Жим стоя
5.2. Швунг жимовой
5.3. Швунг жимовой + присед
5.4. Уход в сед из положения гриф на плечах рывкоым хватом
5.5. Жим лежа
5.6. Швунг рывковым хватом из-за головы + присед

Упражнения дополнительной нагрузки:

1. Для мышц ног:
1.1. Жим лежа ногами
1.2. Приседание в «ножницы» со штангой на плечах
1.3. Прыжки вверх из положения гриф ниже колен, хват рывковый
1.4. Прыжки в глубину
1.5. Наклоны с отягощением «на козле»
1.6. Наклоны со штангой на плечах стоя на прямых ногах

2. Для мышц рук и плечевого пояса:
2.1. Жим рывковым хватом из-за головы
2.2. Жим сидя
2.3. Жим лежа на наклонной скамье
2.4. Протяжка вверх из положения гриф выше коленного сустава, хват толчковый
2.5. Протяжка вверх из положения гриф выше коленного сустава, хват рывковый

МЕТОДИКА ПЛАНИРОВАНИЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК

В планирование тренировки заложен метод планирования в зависимости от этапа подготовки и квалификации спортсменов по единым принципам, что способствует полноценному проведению подготовительного и предсоревновательного этапов в целях развития и становления спортивной формы. Группы спортсменов различаются лишь по количественным показателям в основных упражнениях.

В переходном периоде создаются благоприятные условия для успешного проведения очередного цикла подготовки.

На начальной стадии подготовки атлетов главная задача заключается в освоении и закреплении азов техники соревновательных упражнений по частям. На этом этапе подготовки наиболее эффективным оказывается метод многократных подъемов штанги (от 5-6 до 3-4 раз) за один подход с относительно постоянными весами. На этапе становления спортивного мастерства основная задача – стабильное освоение целостного выполнения соревновательных упражнений.

В зависимости от этапа подготовки, согласно таблице 7, видно, что 3-4 кратные подъемы (75-80 %-ые отягощения) в основных упражнениях являются стержнем круглогодичного учебно-

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%- ые отягощения) и 5-6 кратных (60-70%-ые отягощения) подъемов за один подход.

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

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

При таком построении многолетнего учебно-тренировочного процесса, к этапу высшего 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 на самом высоком уровне.

Планирование методов тренировки в зависимости от этапа подготовки

№	Упражнения, %	Периоды								
		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 1,2 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

Объем нагрузки (КПШ) в дополнительных упражнениях по этапам подготовки

Квалификация спортсменов	Этапы	Периоды		
		Подготовительный	Предсоревновательный	Переходный
2 разряд	-	23	7	36
1 разряд	-	24	7	47
КМС	-	23	4	40
Спортсмены высокого класса	1-й	24	15	40
	2-й	22	15	39
	3-й	24	18	45

Согласно периодизации 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%.

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

Таблица 9

Квалификация спортсменов	Этапы	Периоды		
		Подготовительный	Предсоревновательный	Переходный
2 разряд	-	1180	740	788
1 разряд	-	1424	908	972
КМС	-	1680	1072	1124
Спортсмены высокого класса	1-й	1900	1330	1100
	2-й	2280	1410	1500
	3-й	2630	1500	1870

Объем нагрузки на переходном этапе находится в основном на уровне объема предсоревновательного этапа, но в общем объеме нагрузки переходного этапа значительное место отводится дополнительным упражнениям (от 36 до 47%), а 90% подъемов штанги в рывковых и толчковых упражнениях в несколько раз меньше, чем на других этапах.

Интенсивность в рывковых и толчковых упражнениях

Таблица 10

Интенсивность / квалификация спортсменов	Подготовительный		Предсоревновательный		Переходный	
	В срм	90-100% веса	В срм	90-100% веса	В срм	90-100% веса
2 разряд	77,5	56	76	44	73,5	20
1 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

Параметры интенсивности среднетренировочного веса - В срм имеют минимальные колебания по периодам подготовки. Учитывая большую выносливость молодых атлетов к 90-100%-м подъемам, для тяжелоатлетов-разрядников их нужно запланировать больше.

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

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		71

Распределение объема нагрузки (КПШ в %) в толчковых упражнениях по зонам интенсивности за годичный цикл

Таблица 12

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		73

3.7. Рекомендации по организации психологической подготовки

По содержанию средства и методы делятся на следующие группы:

- психолого-педагогические - убеждающие, направляющие, двигательные, поведенческо-организующие, социально-организующие;
- психологические - социально-игровые,
- психофизиологические - аппаратурные, психофармакологические, дыхательные.

По направленности воздействия средства можно подразделить на:

- средства, направленные на коррекцию психомоторной сферы;
- средства воздействия на интеллектуальную сферу;
- средства воздействия на эмоциональную сферу;
- средства воздействия на волевую сферу;
- средства воздействия на нравственную сферу.

Развитие волевых качеств тяжелоатлета

Волевые качества - настойчивость, инициативность, целеустремленность, выдержка, уверенность в своих силах, смелость и решительность - в основном развиваются непосредственно в учебно-тренировочном процессе, при выполнении различных требований данной спортивной деятельности.

Одно из важнейших качеств, обеспечивающих достижение намеченной спортсменом цели, это **настойчивость**.

Ясное представление цели и желание ее добиться помогает преодолевать трудности тренировки и соревнований. Для развития этого качества необходимо применять в тренировке упражнения с большой интенсивностью, использовать дополнительные нагрузки, использование соревновательной обстановки.

Целеустремленность можно воспитать при условии, что спортсмен проявляет глубокий интерес к тяжелой атлетике как искусству и личную заинтересованность в спортивных достижениях.

Тренер должен обсудить с боксером все положительные и отрицательные стороны его подготовленности; наметить этапы работы над исправлением ошибок и пути совершенствования в технике и тактике.

Надо добиваться того, чтобы спортсмен относился к тренировочным заданиям не как к обязанности, а рассматривал их как источник творческих действий. Он не должен ждать напоминаний тренера, а самостоятельно заниматься подготовкой, подбирая для этого наиболее соответствующие ему упражнения; совершенствовался в излюбленных приемах.

Для развития волевого качества **выдержки** надо постоянно вырабатывать у тяжелоатлетов умение стойко переносить в соревнованиях болевые ощущения, преодолевать неприятные чувства, появляющиеся при максимальных нагрузках и утомлении, при сгонке веса. Во время тренировок необходимо приводить спортсменам примеры о том, как выдающиеся мастера советского помоста, скрывая от окружающих плохое самочувствие или полученные ранее повреждения, побеждали сильных противников благодаря выдержке.

Уверенность в силах появляется в результате формирования совершенной техники, тактики и высокого уровня физической подготовленности.

Самообладание. В данном случае речь идет о способности не теряться в трудных и неожиданных обстоятельствах, управлять своим поведением, контролировать ситуацию в условиях помех, высокой напряженности психики. Проявлению данной способности помогает наличие плана действий, учет возможных вариантов развития событий, знание закономерностей спорта.

Стойкость тяжелоатлета проявляется в том, насколько он способен выдерживать трудности в ходе занятий данным видом спорта (отрицательные эмоциональные состояния, боль, сильное утомление и др.), не сдаваясь, продолжать следовать избранным путем.

Примерами заданий, направленных на совершенствование волевых способностей, может являться введение дополнительных трудностей и помех в тренировки.

Специальная психологическая подготовка

Специальная психологическая подготовка направлена на решение следующих частных задач:

- ориентация на те социальные ценности, которые являются ведущими для спортсмена в его соревновательной деятельности вообще, в данном турнире в частности;
- формирование у спортсмена психических «внутренних опор», облегчающих преодоление психических барьеров;
- преодоление психических барьеров, особенно тех, которые возникают в борьбе с конкретным соперником;
- моделирование условий предстоящей борьбы, создание психологической программы действий непосредственно перед соревнованием и ее реализация в ходе соревнований.

Специальная психологическая подготовка в основном направлена на регуляцию состояния тревожности, которое испытывает тяжелоатлет перед соревнованием.

Воспитательная работа и психологическая подготовка

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Формирование высокого чувства ответственности перед обществом, гражданской направленности и нравственных качеств личности юных спортсменов должно осуществляться одновременно с развитием его волевых качеств. Понимая психологическую подготовку как воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых для юных спортсменов свойств личности путем формирования соответствующей системы отношений. При этом психическая подготовка к продолжительному тренировочному процессу осуществляется за

счет непрерывного развития мотивов спортивной деятельности и за счет благоприятных отношений к различным сторонам тренировочного процесса.

Психологическая подготовка юных тяжелоатлетов к соревнованиям направлена на формирование свойств личности, позволяющих успешно выступать за счет адаптации к конкретным условиям вообще и к специфическим экстремальным условиям соревнований в частности. Психологическая подготовка здесь выступает как воспитательный и самовоспитательный процесс. Центральной фигурой этого процесса является тренер-педагог, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения спортсменов во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома - на все это должен постоянно обращать внимание тренер. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит от трудолюбия. В процессе занятий с юными спортсменами важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

Для тяжелой атлетики характерен очень высокий уровень тренировочных и соревновательных нагрузок. Пройти очень жесткий отбор на всех этапах подготовки может лишь спортсмен, обладающий хорошим здоровьем и умеющий предельно мобилизовать свои возможности в случае необходимости. Это возможно лишь при высокой мотивации достижения результата.

Напомним, что мотив - это побуждение к деятельности, связанное с удовлетворением определенных потребностей. Потребность - состояние человека, в котором выражена его зависимость от определенных условий существования.

Высочайшая мотивация достижений, определяемая как желание добиться результата, мобилизует возможности спортсмена, вскрывает творческий потенциал, заставляет его искать и находить интереснейшие варианты поведения, дает чувство меры, ответственности и все необходимое для высокого результата, если не сразу, то по истечении определенного времени. Спортсмен внутренне преображается, становится достойным рекордных высот, проявляет лучшие качества. Конечно, в данном случае речь идет о желании достичь победы, оставаясь в рамках правил и высоких нравственных идеалов.

Степень мобилизации возможностей спортсмена является важнейшим показателем его желания решить поставленную задачу и, соответственно, влияя на это желание (мотивацию), можно увеличить степень мобилизации соответствующих возможностей. Чем больше человек хочет достичь определенного результата, тем больше усилий он способен приложить к его достижению.

В практике тяжелой атлетики задача мотивации решается двумя путями: отбором спортсменов с высоким уровнем мотивации и повышением ее уровня за счет поощрений (моральных и материальных), наказаний, убеждений, принуждений и т.д. Оптимальным при этом может считаться тот вариант, при котором мотивация спортсмена, имеющая исходно высокие значения, повышается за счет специальных воздействий.

3.8. Восстановительные средства и мероприятия

Среди факторов, оптимизирующих подготовку спортсменов, основное место занимают различные средства и методы восстановления и повышения спортивной работоспособности. Применение различных восстановительных средств и методов после тренировочных и соревновательных нагрузок рассматривается как неотъемлемая составная часть подготовки спортсменов.

Стратегия и тактика применения восстановительных средств в подготовке спортсменов зависят от следующих основных факторов: особенностей вида спорта; педагогических задач на данном этапе подготовки; пола, возраста, спортивного стажа, функционального состояния спортсменов; направленности, объема и интенсивности тренировочных нагрузок; состояния эмоциональной сферы и психического утомления спортсменов; условий для тренировок и быта; особенностей питания; климатического фактора и экологической обстановки. В современной системе восстановления спортсменов выделяют педагогические, гигиенические, медико-биологические и психологические средства.

Педагогические средства восстановления:

1. Рациональное планирование тренировочного процесса с учетом этапа подготовки, условий тренировок и соревнований, пола и возраста спортсменов, их функционального состояния, особенностей учебной и трудовой деятельности, бытовых и экологических условий, и т.п.

2. Оптимальная организация и программирование тренировок в макро-, мезо- и микроциклах, обеспечивающих рациональное соотношение различных видов, направленности и характера тренировочных нагрузок и их динамическое развитие.

3. Правильное сочетание в тренировочном процессе общих и специальных средств подготовки.

4. Рациональное сочетание тренировочных и соревновательных нагрузок с необходимыми восстановительными циклами после напряженных тренировок и соревнований.

5. Рациональное сочетание в тренировочном процессе различных микроциклов: втягивающего, развивающего, ударного, поддерживающего, восстановительного с умелым использованием облегченных микроциклов и тренировок.

6. Обязательное использование после напряженных соревнований или соревновательного периода специальных восстановительных циклов с широким включением восстановительных средств, активного отдыха с переходом на другие виды физических упражнений и использованием благоприятных экологических факторов.

7. Систематический педагогический, врачебный контроль и самоконтроль за функциональным состоянием, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок и необходимая коррекция тренировочного процесса спортсменов с учетом этих данных.

Гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности широко применяются в подготовке спортсменов. Гигиенические средства (полноценное сбалансированное питание, рациональный образ и режим жизни, использование естественных сил природы, гидропроцедуры, самомассаж и др.) наряду с педагогическими должны быть основными, одинаково необходимыми для всех спортсменов на всех занятиях и этапах подготовки. Систематическое и рациональное применение гигиенических восстановительных средств в подготовке спортсменов обеспечивает высокий уровень здоровья, закаленности и спортивной работоспособности; быстрое и полное восстановление; неуклонный рост спортивного мастерства; стабильность спортивной формы; спортивное долголетие; быструю адаптацию к сложным экологическим условиям.

Применение специальных гигиенических средств восстановления и повышения работоспособности оказывают наиболее благоприятное воздействие на различные органы и системы организма и тем самым в значительной мере стимулируют восстановительные процессы и повышают работоспособность спортсменов. Применение гигиенических средств при подготовке

спортсменов для оптимизации тренировочного процесса, ускорения восстановления, предупреждения утомления и повышения работоспособности физиологически оправдано и принципиально отлично от стимулирующих допинговых воздействий. При этом речь идет не о предельной мобилизации функциональных резервов организма, а, наоборот, о восполнении затраченных при больших тренировочных и соревновательных нагрузках, нервных, энергетических, пластических ресурсов и создания их необходимого запаса в организме. В связи с этим они могут рассматриваться как единственная и наиболее разумная альтернатива применению различных допингов. Основными гигиеническими средствами, обеспечивающими укрепление здоровья спортсменов, быстрейшее восстановление и повышение спортивной работоспособности, являются рациональный суточный режим, специализированное питание, закаливание, личная гигиена, психогигиена и др.

Медико-биологические средства восстановления и повышения работоспособности включают в себя следующие основные группы: фармакологические средства восстановления, кислородотерапию, теплотерапию.

3.9. Антидопинговые мероприятия

В рамках статьи 26 ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ» обозначено не допустимость применения допинговых средств и методов в спортивных соревнованиях и тренировочного процесса.

Спортсмены, проходящие спортивную подготовку по тяжелой атлетике, в обязательном порядке проходят процедуру допинг-контроля в рамках участия в соревнованиях российского и международного уровня. А также при прохождении тренировочных мероприятий в рамках подготовки сборных команд России в соответствии с графиком Федерации России по тяжелой атлетике.

3.10. Инструкторская и судейская практика

Одной из задач ДЮСШ является подготовка учащихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Приобретение навыков судейства и самостоятельного проведения занятий является обязательным для всех групп подготовки. Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения учащимися званий и навыков инструктора и судьи по спорту и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе. Она имеет большое воспитательное значение – у занимающихся вырабатывается сознательное отношение к тренировочному процессу, к решениям судей, дисциплинированность, занимающиеся приобретают определенные навыки наставничества.

Навыки организации и проведения занятий и соревнований приобретают на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

В группах начальной подготовки с учащимися проводится коллективный разбор тренировочных занятий и соревнований, изучаются правила соревнований. Отдельные, наиболее простые по содержанию тренировочные занятия учащиеся выполняют самостоятельно. Они привлекаются к подготовке мест соревнований и помогают в судействе соревнований по сдаче контрольных нормативов.

Учащиеся учебно-тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминкой, основной и заключительной частью. Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и исправлять их.

В учебно-тренировочных группах спортсмены участвуют в проведении тренировочных занятий в качестве помощника тренера, участвуют вместе с ним в составлении планов подготовки, привлекаются к судейству контрольных соревнований.

В группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства учащиеся часть тренировок выполняют самостоятельно, проводят отдельные занятия с младшими группами в качестве помощника тренера и инструктора, участвуют в судействе контрольных и официальных соревнований, выполняют необходимые требования для получения званий инструктора и судьи по спорту.

4. Система контроля и зачетные требования

Программа предусматривает конкретизацию критериев подготовки тяжелоатлетов, проходящих спортивную подготовку, на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по тяжелой атлетике.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта тяжелая атлетика

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	2
Мышечная сила	3
Вестибулярная устойчивость	1
Выносливость	3
Гибкость	3
Координационные способности	2
Телосложение	1

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

Необходимой частью программы является конкретизация видов контроля общей и специальной физической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, которые представлены в Приложении №1

Сдача контрольных нормативов осуществляется 1 раз в год по окончании учебно-тренировочного года тренировочного процесса.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в

группы на этапе начальной подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег 30 м (не более 5,0 с)
	Бег 60 м (не более 8,0 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок вверх с места (не менее 64 см)
	Прыжок вверх с разбега (не менее 128 см)
	Прыжок в длину с места (не менее 252 см)
	Прыжок в длину с разбега (не менее 460 см)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 10 с (не менее 8 раз)
	Подъем ног к перекладине в висе на 100° (не менее 8 раз)
Выносливость	Вис на перекладине с согнутыми руками (не менее 8 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжки на гимнастическую скамейку за 10 с (не менее 10 раз)
	Прыжок в длину с места (не менее 120 см)

НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППУ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Сила	**Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 10 сек.** (не менее 8 раз) Оценка: 8 раз – Удовл.,9 раз- Хор, 10 раз – Отлично
	Поднимание туловища за 30 с (не менее 8 раз) Оценка: 8 раз –Удовл., 9 раз – Хор., 10 раз – Отл.
	Подъем ног к перекладине в висе на 100° (не менее 8 раз) Оценка: 8 раз–Удовл.,9 раз – Хор., 10 раз – Отлично
Выносливость	**Вис на перекладине с согнутыми руками** (не менее 8сек.) Оценка:8 сек.-Удов., 9сек.-Хор., 10 секунд – Отлично.
Скоростно-силовые качества	**Прыжки на гимнастическую скамейку за 30сек**.(не менее10 раз) Оценка: 10 раз –Удов., 11 раз-Хор. 12 раз- Отлично
	Прыжок в длину с места (не менее 120 см)

	Оценка: 120см. -Удовлетворительно 125см. –Хорошо 130см. -Отлично

НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППУ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ **ВТОРОГО** ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Сила	**Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 10 сек**. (не менее 9 раз) Оценка: 9 раз – Удовлетворительно 10 раз – Хорошо 11 раз - Отлично
	Поднимание туловища за 30 сек. (не менее 9 раз) Оценка:9 раз – Удовлетворительно 10 раз – Хорошо 11 раз - Отлично
	Подъем ног к перекладине в висе на 100° (не менее 9 раз) Оценка:9 раз –Удовлетворительно 10 раз – Хор. 11 раз – Отл.
Выносливость	**Вис на перекладине с согнутыми руками** (не менее 9 сек.) Оценка: 9 секунд – Удов. 10 сек.- Хор. 11 сек.-Отл.
Скоростно-силовые качества	**Прыжки на гимнастическую скамейку за 30 сек**.(не менее 11 раз) Оценка: 11 раз – Удовлетворительно 12 раз – Хор. 13 раз – Отл.
	Прыжок в длину с места (не менее 130 см) Оценка: 130см. – Удов. 135см.– Хор. 140см.– Отл.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Развиваемое физическое	Контрольные упражнения (тесты)

качество	
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 10 с (не менее 8 раз)
	Поднимание туловища за 30 с (не менее 10 раз)
	Подъем ног к перекладине в висе на 100° (не менее 10 раз)
Выносливость	Вис на перекладине с согнутыми руками (не менее 12 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжки на гимнастическую скамейку за 30 с (не менее 15 раз)
	Прыжок в длину с места (не менее 135 см)

НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНУЮ ГРУППУ **ПЕРВОГО** ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Сила	**Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 10 сек**. (не менее 10 раз) Оценка: 10 раз – Удов., 11 раз – Хор., 12 раз – Отл.
	Поднимание туловища за 30 с (не менее 10 раз) Оценка: 10 раз – Удов. 11 раз – Хор.,12 раз – Отл.
	Подъем ног к перекладине в висе на 100° (не менее 10 раз) Оценка: 10 раз – Удов. 11 раз – Хор.,12 раз – Отл.
Выносливость	**Вис на перекладине с согнутыми руками** (не менее 12сек.) Оценка: 12 сек. – Удов. 13 сек. – Хор. 14 сек. – Отл.
Скоростно-силовые качества	**Прыжки на гимнастическую скамейку за 30 с.**(не менее 15 раз) Оценка: 15 раз – Удов. 16 раз – Хор. 17 раз – Отл.
	Прыжок в длину с места (не менее 140 см.) Оценка: 140 см. – Удов., 147 см. – Хорошо, 155 см. – Отл.

НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНУЮ ГРУППУ **ВТОРОГО** ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Развиваемое физическое	Контрольные упражнения (тесты)

качество	
Сила	**Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 10 сек.** (не менее 11 раз) Оценка: 11 раз – Удов. 12 раз – Хор.,13 раз – Отл.
	Поднимание туловища за 30сек (не менее 11 раз) Оценка: 11 раз – Удов. 12 раз –Хор., 13 раз – Отл.
	Подъем ног к перекладине в висе на 100° (не менее 11 раз) Оценка: 11 раз – Удов., 12 раз –Хор., 13 – Отл.
Выносливость	**Вис на перекладине с согнутыми руками** (не менее 13 с.) Оценка: 13 сек. – Удов., 14 сек.- Хор.,15 сек.- Отл.
Скоростно-силовые качества	**Прыжки на гимнастическую скамейку за 30 с**.(не менее 16 раз) Оценка: 16 раз – Удов., 17 раз – Хор, 18 раз – Отл.
	Прыжок в длину с места (не менее 155 см.) Оценка: 155 см. – Удов. 170 см. – Хор., 180 см.- Отл.

НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНУЮ ГРУППУ **ТРЕТЬЕГО** ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Сила	**Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 10 сек.** (не менее 12 раз) Оценка: 12 раз – Удов., 13 раз – Хор., 14 раз – Отл.
	Поднимание туловища за 30 с (не менее 12 раз) Оценка: 12 раз – Удов., 13 раз – Хор., 14 раз – Отл.
	Подъем ног к перекладине в висе на 100° (не менее 12 раз) Оценка: 12 раз – Удов., 13 раз – Хор., 14 раз – Отл.
Выносливость	**Вис на перекладине с согнутыми руками** (не менее 14сек.) Оценка: 14 сек. – Удов., 15 сек.- Хор., 16 сек.- Отл.
Скоростно-силовые качества	**Прыжки на гимнастическую скамейку за 30 с**.(не менее 17 раз) Оценка: 17 раз – Удов., 18 раз – Хор., 19 раз – Отл.
	Прыжок в длину с места (не менее 180 см.)

	Оценка: 180 см.- Удов., 190 см.- Хор, 205 см.- Отл.

НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНУЮ ГРУППУ **ЧЕТВЕРТОГО** ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Сила	**Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 10 сек**. (не менее 12 раз) Оценка: 12 раз – Удов., 13 раз – Хор., 14 раз – Отл.
	Поднимание туловища за 30 с (не менее 13 раз) Оценка: 13 раз – Удов., 14 раз – Хор., 15 раз – Отл.
	Подъем ног к перекладине в висе на 100° (не менее 13 раз) Оценка: 13 раз – Удов., 14 раз – Хор., 15 раз – Отл.
Выносливость	**Вис на перекладине с согнутыми руками** (не менее 15 с.) Оценка: 15 сек. – Удов., 16 сек. – Хор., 17 сек. – Отл.
Скоростно-силовые качества	**Прыжки на гимнастическую скамейку за 30 с**.(не менее 18 раз) Оценка: 18 раз – Удов., 19 раз – Хор., 20 раз – Отл.
	Прыжок в длину с места (не менее 205 см.) Оценка: 205 см. – Удов., 218 см. – Хор., 230 см. – Отл.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)

Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 10 с (не менее 8 раз)
	Поднимание туловища за 30 с (не менее 30 раз)
	Подъем ног к перекладине в висе на 100° (не менее 35 раз)
Выносливость	Вис на перекладине с согнутыми руками (не менее 26 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта

НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППУ СС

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Сила	**Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 10 сек**. (не менее 12 раз) Оценка: 12 раз – Удов., 14 раз – Хор., 15 раз – Отл.
	Поднимание туловища за 30 с (не менее 14 раз) Оценка: 14 раз – Удов., 15 раз – Хор., 16 раз – Отл.
	Подъем ног к перекладине в висе на 100° (не менее 14 раз) Оценка: 14 раз – Удов., 15 раз – Хор., 16 раз – Отл.
Выносливость	**Вис на перекладине с согнутыми руками** (не менее 17 с.) Оценка: 17 сек. – Удов., 18 сек.- Хор., 19 сек.- Отл.
Скоростно-силовые качества	**Прыжки на гимнастическую скамейку за 30 с**.(не менее 19 раз) Оценка: 19 раз – Удов., 20 раз – Хор., 21 раз – Отл.
	Прыжок в длину с места (не менее 230 см.) Оценка: 230 см. – Удов., 240 см. – Хор., 250 см.- Отл.

5. Требования к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной

подготовки

Результатом реализации Программы является:

4.1. На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта тяжелая атлетика;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта тяжелая атлетика.

4.2. На учебно-тренировочном этапе:

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта тяжелая атлетика;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

4.3. На этапе спортивного совершенствования мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

4.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Для обеспечения этапов спортивной подготовки организации, осуществляющие спортивную подготовку, используют систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;

б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта тяжелая атлетика;

в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе на этапе высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

Образовательные организации, реализующие образовательные программы в области физической культуры и спорта для наиболее перспективных выпускников, могут предоставить возможность прохождения спортивной подготовки на своей базе сроком до четырех лет (до 10% от количества обучающихся).

6. Особенности осуществления спортивной подготовки

по отдельным спортивным дисциплинам по виду спорта тяжелая атлетика

Особенности осуществления спортивной подготовки в зависимости от весовых категорий, пола учащегося определяются в Программе и учитываются при:

- составление планов спортивной подготовки, начиная с учебно-тренировочного этапа;
- составление плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах спортивного совершенствования мастерства и высшего спортивного мастерства.

Для проведения занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства кроме основного тренера (тренера-преподавателя) по тяжелой атлетике допускается привлечение дополнительно второго тренера (тренера-преподавателя) по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

С учетом специфики определяются следующие особенности спортивной подготовки:

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

- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по тяжелой атлетика осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

7. *Перечень информационного обеспечения*

1. Беляев В.С., Бибе Л.М., Болховский Р.Н. Тяжелая атлетика. Техника классических упражнений: Учебное пособие. – М.: МГПУ, 2006. – 36с.
2. Богдасаров С. Записки старого тренера. – М.: Арбат-информ, 2003, 224с.
3. Горулев П.С., Румянцева Э.Р. Женская тяжелая атлетика: проблемы и перспективы6учебное пособие/ П.С. Горулев, Э.Р. Румянцева; Башкирский институт физической культуры. – м.: Советский спорт, 2006. – 164с.
4. Дворкин Л.С. Тяжелая атлетика: учебник для ВУЗов/Л.С.Дворкин.- М.: Советский спорт, 2005. – 600с.
5. Запрещенный список 2012. Всемирный антидопинговый кодекс. Международный стандарт. Вступает в силу с 01.01.2012
6. Лях В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития. – М.: Терра-Спорт, 2000. – 192 с.

7. Медведев А.С. Биомеханика классического рывка и толчка и основных специально-подготовительных рывковых и толчковых упражнений/А.С. Медведев (монография).- Ижевск: Олипм Лтд. - 1997
8. Программы спортивного питания в эргогенном обеспечении подготовки спортсменов : метод. пособие/ С.Н. Португалов, Н.И. Волков, В.И. Олейников, Н.А. Фурдин. - М.: Советский спорт, 2012. – 60с.
9. Сейфулла Р.Д. Спортивная фармакология. Справочник. –М.: ИПК «Московская правда», 1999.-106с.
10. Трофимова О.Г., Солоненко О.А. Силовые виды спорта: от истоков к современности: монография/ О.Г.Трофимова, О.А. Солоненко. – Ярославль: Изд-во ЯГПУ, 2010. – 151с.
11. Тяжелая атлетика: учеб для инст-в физ культ.- Изд., 4-е, перераб, доп./Под ред. А.Н. Воробьев. – М.: ФиС, 1988. – 238с.
12. www.rfwf.ru – Федерация тяжелой атлетике России
13. www.ftamo.ru – Федерация тяжелой атлетики Московской области

План спортивных мероприятий

На основе:

- Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий,
- календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта РФ, муниципальных образований.