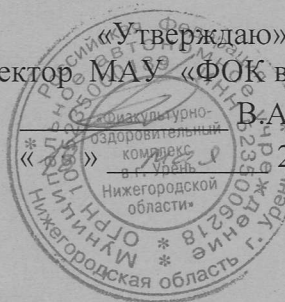


Администрация Уренского муниципального района  
Нижегородской области

Муниципальное автономное учреждение  
«Физкультурно-оздоровительный комплекс в г.Урень  
Нижегородской области»

Принята на тренерском совете  
Протокол № 5 от  
« 18 » мая 2015 года

«Утверждаю»  
Директор МАУ «ФОК в г. Урень НО»  
В.А. Смирнов  
2015 года



Дополнительная предпрофессиональная программа  
в области физической культуры и спорта

**«Тяжелая атлетика»**

Срок реализации: 8 лет

**Автор - составитель:**

Груздев Евгений Иванович  
тренер второй квалификационной  
категории, КМС

г. Урень

2015г.

## I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Образовательная программа по тяжелой атлетике разработана на основе нормативно-правовых документов и актов:

- Закона об образовании в РФ ФЗ от 21.12.2012г. № 273;
- Приказа Министерства образования и науки РФ «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (от 29.08.2013 г. № 1008);
- Методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в РФ, приказ Министерства спорта РФ от 12.05.2014 года ВМ – 04 10/2554;
- Приказа РФ Федеральные государственные требования к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам от 12 сентября 2013 года №730;
- Санитарно – эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (СанПин 2.4.4.3172 – 14), зарегистрировано в Минюсте РФ 20 августа 2014 года №33660.

Программа спортивной подготовки по тяжелой атлетике содержит нормативную и организационно-методические части, практико-теоретические основы подготовки атлетов на различных этапах многолетней подготовки.

Программа предназначена для планирования, организации и управления учебно-тренировочной и воспитательной работы в отделениях тяжелой атлетики, где ведется учебно-тренировочный процесс по спортивной дисциплине «Тяжелая атлетика». Программа является основным документом планирования учебно-тренировочного процесса, включающего учебный годичный и тематический планы подготовки спортсменов, план теоретической и психологической подготовки спортсменов.

Выбор тренером средств, приемов обучения зависит от основных задач учебно-тренировочного процесса, используемых методов и форм обучения, от индивидуальной подготовленности спортсмена, от материально-технического обеспечения данного вида спорта.

При разработке программы был учтен передовой опыт обучения и тренировки спортсменов, практические рекомендации по возрастной физиологии, педагогике и психологии, спортивной медицине и гигиене, опыт пограничных видов спорта, в том числе пауэрлифтинга и бодибилдинга.

**Актуальность программы:** занятия тяжёлой атлетикой предполагают, что юные спортсмены развивают взрывную силу. Проявляются скоростно-силовые качества.

Программа направлена на :

- отбор одаренных детей и их дальнейшую специализацию в избранном виде спорта;
- создание условий для физического воспитания и физического развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;

- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Содержание программы учитывает особенности подготовки обучающихся по избранному виду спорта.

### **Основные задачи:**

- Формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании.
- Формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации.
- Формирование культурного здорового образа жизни, укрепление здоровья обучающихся.
- Выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

### **Образовательные:**

- формирование технико-тактического мастерства;
- содействие физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья обучающихся;
- выполнение контрольных нормативов, предусмотренных программой.

### **Воспитательные:**

- адаптация ребенка в современном обществе;
- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности детей и подростков;
- развитие активности и самостоятельности детей;
- воспитание трудолюбия, упорства в достижении желаемых результатов;
- организация деятельности через создание ситуации успеха.

### **Развивающие:**

создание условий для развития интеллекта, внимания, мышления, выносливости, силы, гибкости, быстроты реакции.

Программа является основным документом, обеспечивающим эффективное построение многолетней подготовки тяжелоатлетов и содействует успешному решению задач физического воспитания, учитывая специфику данного вида спорта.

на этапе начальной подготовки (2года, возраст 10-15 лет) – привлечение подростков к систематическим занятиям физической культурой и спортом, профилактика асоциальных проявлений у занимающихся, выявление наиболее способных занимающихся с целью дальнейшего спортивного их роста;

на учебно-тренировочном этапе (4 года, возраст 12-17 лет) – планомерное повышение уровня общей и специальной физической подготовленности, освоение и совершенствование техники, формирование гражданственности;

на этапе спортивного совершенствования (2 года, с 14 лет) – подготовка организма к максимальным нагрузкам, характерным для тяжелой атлетики, достижение высоких спортивных результатов, участие в деятельности отделения, школы в качестве судьи, инструктора;

Учебно-тренировочный процесс осуществляется в форме учебно-тренировочных занятий и учебно-тренировочных сборов. Режим занятий для каждой группы расписан в учебно-тематическом плане программы.

Программный материал рассчитан так, чтобы учащиеся на каждом этапе подготовки выполняли требования единой Всероссийской спортивной классификации и контрольно-переводных нормативов.

Программа служит руководящим документом по организации и руководству учебно-тренировочным процессом для спортсменов, занимающихся тяжелой атлетикой всех возрастных групп, разрядов и различных половых признаков.

### **1.1. ХАРАКТЕРИСТИКА ВИДА СПОРТА ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА**

Тяжелая атлетика – олимпийский вид спорта, занятие которым способствует гармоничному развитию человека, разумному сочетанию физической силы и здоровья, красоты и знаний, что в конечном счете определяет место человека в жизни общества. Тяжелая атлетика - вид спорта, включающий в себя выполнение двух соревновательных упражнений (рывка и толчка штанги двумя руками), которые характеризуются проявлением скоростно-силовых способностей максимальной мощности и сложно-координационной техникой выполнения.

### **1.2. СПЕЦИФИКА ОРГАНИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА**

Подготовку спортсмена в тяжелой атлетике необходимо рассматривать как целостную систему.

Рассматривая подготовку тяжелоатлета, как систему, в ней следует выделить несколько компонентов, которые в свою очередь, состоят из множества элементов.

В качестве основных компонентов системы спортивной подготовки необходимо рассматривать:

- систему спортивных соревнований;
- систему тренировочных мероприятий;
- систему факторов повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности.

Все компоненты системы подготовки взаимосвязаны и дополняют друг друга. Вместе с тем они имеют вполне определенные задачи и методические особенности, которые придают им самостоятельное значение.

*Система спортивных соревнований* представляет собой ряд официальных и неофициальных соревнований, включенных в единую систему подготовки тяжелоатлета. Достижение высокого результата в соревнованиях, имеющих наибольшее значение на определенном этапе подготовки тяжелоатлета, выступает как цель, которая придает единую направленность всей системе, всем компонентам подготовки. Наряду с этим другие (менее значительные) соревнования выполняют важную подготовительную

функцию, поскольку участие тяжелоатлета в соревнованиях является мощным фактором совершенствования специфических физических качеств, технической, тактической и психической подготовленности. Подчеркивая ведущую роль системы соревнований в подготовке тяжелоатлета, необходимо учитывать, что взятая отдельно она не может рассматриваться как самостоятельная система, способная обеспечить полноценную подготовленность тяжелоатлета. Только оптимальное сочетание соревновательной подготовки с другими компонентами системы подготовки может обеспечить достижение спортивных целей.

Центральным компонентом подготовки тяжелоатлета является *система спортивной тренировки*. В структуре спортивной тренировки принято выделять: физическую, техническую, тактическую и психическую подготовку. В рамках каждого из этих направлений решаются еще более конкретные задачи. Так, например, физическая подготовка включает разделы по совершенствованию отдельных физических качеств (силы, выносливости, гибкости, быстроты, координации). В процессе технической подготовки можно выделить обучение отдельным техническим действиям (элементам) и т.д. Комплексным результатом спортивной тренировки является достижение тяжелоатлетом состояния тренированности, которое выражается в повышенном уровне функциональных возможностей организма спортсмена и достигнутой степени совершенства владения технико-тактическими действиями и психическими свойствами.

Решение задач подготовки спортсмена в тяжелой атлетике требует направленного использования *факторов повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности*. В качестве таких факторов можно выделить: питание и фармакологические средства, физиотерапевтические воздействия, психотерапевтические и биомеханические факторы.

Организм человека представляет собой сложную биологическую и социальную систему, которая находится в состоянии постоянного взаимодействия с окружающей средой и только благодаря этой связи, способна существовать как целостная система. Поэтому, рассматривая подготовку тяжелоатлета как систему, тренер-преподаватель не должен забывать, что неотъемлемым условием нормальной жизнедеятельности человека является удовлетворение его естественных биологических и социальных потребностей. На процесс подготовки спортсмена влияет множество факторов, связанных с условиями жизни человека в обществе (материальный уровень жизни, бытовые условия, экологические и климатогеографические условия окружающей среды и многие другие). Влияние среды в значительной мере содействует естественному биологическому ритму развития организма спортсмена. Это обстоятельство должно строго учитываться в ходе управления процессом подготовки тяжелоатлета. В спортивной практике влияние этих обстоятельств иногда не полностью осознается в сравнении со специфическими факторами подготовки тяжелоатлета, но это вовсе не умаляет их значения в достижении спортивных целей.

Чем выше уровень спортивных достижений, тем сложнее структура и содержание подготовки тяжелоатлета. Приспособление системы подготовки к выполнению

специфических функций осуществляется посредством увеличения количества элементов их дифференциации и специализации.

Программа разработана на основе следующих принципов:

*-принцип комплексности* – предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля);

*-принцип преемственности* – определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства с тем, чтобы обеспечить в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности;

*-принцип вариативности* – предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующиеся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

### **1.3. СТРУКТУРА СИСТЕМЫ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ**

Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп, которая основана на целенаправленной двигательной активности: оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности; рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется; строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок; одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

Организация занятий по Программе осуществляется по следующим этапам и периодам подготовки:

- этап начальной подготовки – до 2 лет;
- тренировочный – до 4 лет;
- этап совершенствования спортивного мастерства – до 2 лет.

На этап совершенствования спортивного мастерства прием на обучение не проводится. На данном этапе продолжают обучение дети, зачисленные в организацию и прошедшие обучение на тренировочном этапе (спортивной специализации), то есть переведенные с тренировочного этапа.

Срок обучения по Программе – 8 лет.

Для детей, планирующих поступление в образовательные организации профессионального образования, реализующих основные профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта срок освоения Программы может быть увеличен на 1 год.

Минимальный возраст детей, допускаемых к освоению Программы – с 10 лет.

Максимальный возраст – 18 лет (по году рождения).

Основное содержание этапов спортивной подготовки утверждено федеральным стандартом спортивной подготовки и раскрывается в последующих разделах данной Программы.

Выделение каждого этапа связано с решением определенных задач подготовки тяжелоатлета. Рационально построенная многолетняя подготовка предполагает строгую последовательность в решении этих задач, обусловленную биологическими особенностями развития организма человека, закономерностями становления спортивного мастерства в фехтовании, динамикой тренировочных и соревновательных нагрузок, эффективностью тренировочных средств и методов подготовки и других факторов подготовки. Этапы многолетней подготовки, как правило, не имеют четких возрастных границ и фиксированной продолжительности. Их начало и завершение может смещаться (в определенных пределах) в зависимости от факторов, влияющих на индивидуальные темпы становления спортивного мастерства. Переход тяжелоатлета от одного этапа подготовки к другому характеризуется, прежде всего степенью решения задач прошедшего этапа.

Соответственно, утверждены наименования групп юных и квалифицированных спортсменов, занимающихся спортивной подготовкой в физкультурно-спортивных организациях на всей территории Российской Федерации – группы начальной подготовки (НП), учебно-тренировочные группы (УТГ), группы совершенствования спортивного мастерства (ГССМ).

### **ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ (НП)**

В группы начальной подготовки принимаются лица, желающие заниматься тяжелой атлетикой и не имеющие медицинских противопоказаний к данному виду спорта. В качестве основных критериев для зачисления обучающихся и перевода по годам обучения учитываются: состояние здоровья и уровень физического развития; освоение элементов начальной технической подготовки; выполнение норм общей физической подготовленности и выполнение норм 2 юношеского разряда, освоение предусмотренного программой объема тренировочных и соревновательных нагрузок по годам обучения и др.

На этапе НП осуществляется физкультурно – оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнения контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

#### ***Основные задачи этапа:***

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта тяжелая атлетика;
- приобретение опыта выступления на официальных спортивных соревнованиях 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.

### **ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ТЭ)**

Этот этап состоит из двух периодов:

- базовой подготовки (2 года обучения);
- спортивной специализации (2 года обучения).

В тренировочные группы зачисляются на конкурсной основе только здоровые и практически здоровые обучающиеся, прошедшие не менее одного года необходимую подготовку, при выполнении ими требований по общей физической и специализированной подготовке.

#### ***Основные задачи этапа:***

- общая и специальная физическая, техническая, тактическая и психологическая подготовка;
- стабильность демонстрации спортивных результатов на официальных спортивных соревнованиях;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов

### **ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА (ССМ)**

Группы совершенствования спортивного мастерства формируются из спортсменов, выполнивших спортивный разряд кандидата в мастера спорта. Основные задачи: дальнейшее повышение специальной физической, технической, тактической и психической подготовленности, совершенствование соревновательного опыта.

Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей.

#### ***Основные задачи этапа:***

- 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
- формирование мотивации на перенесение больших тренировочных нагрузок и целевой установки на спортивное совершенствование.

### **НАПОЛНЯЕМОСТЬ ГРУПП**

В основу комплектования учебных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом особенностей развития и возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Перевод занимающихся в группы следующего этапа (периода) обучения и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов.



Наполняемость тренировочных групп определяется с учетом техники безопасности.

При необходимости объединения в одну группу обучающихся, разных по возрасту, уровню спортивной подготовленности, разница в уровне спортивной подготовленности не должна превышать двух спортивных разрядов.

### **Режимы учебно-тренировочной работы и требования по спортивной подготовке**

Этап	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Наполняемость в учебной группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования по физ. и сп. Подготовка на конец учебного года
ГНП	1-й год	10	15	6	КПН 3юн.р
	2-й год	11	12	8	
УТГ	1-й год	12	10	9	КПН+2 юн.р
	2-й год	13	10	12	КПН+1юн.р
	3-й год	14	8	16	КПН+2в.р
	4-й год	14	6	18	КПН+1.в.р
ГССМ	1-й год	14	8	24	КПН+КМС
	2-й год	15	6	28	КПН+пт.КМС

## **II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

В процессе многолетней тренировки чрезвычайно важна рациональная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок. Она строится на основе следующих методических положений:

- ориентация уровней нагрузок юных спортсменов на соответствующие показатели, достигнутые сильнейшими спортсменами;
- увеличение темпов роста нагрузок от этапа начальной спортивной специализации на последующих этапах;
- соответствие уровня тренировочных и соревновательных нагрузок возрастным особенностям и уровню подготовленности юных спортсменов;
- учет закономерностей развития и взаимосвязи различных систем растущего организма спортсмена.

### **2.1. ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ И ОБЪЕМЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

Учебный план строится из расчета 46 недель в условиях спортивного учреждения и 6 недель для самостоятельной подготовки в период летнего активного отдыха детей.

Планирование тренировочных занятий в группах и распределение материала производится на основании учебного плана и годовых план-графиков.

**План график распределения учебных часов для тяжелоатлетов  
в группе начальной подготовки 1-го года обучения.**

№	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	
1	Теория	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1		20
2	ОФП	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	9		109
3	СФП	12	12	14	14	14	14	14	14	12	13	6		139
4	Участие в соревнованиях	По календарному плану												
5	Приёмные и переводные испытания	2	2							2	2			8
Всего часов		26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	16		276
Самостоятельная подготовка	ОФП											5	16	21
	СФП											5	10	15
Всего часов		26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	312

**План-график распределения учебных часов для тяжелоатлетов  
в группе начальной подготовки 2-го года обучения.**

№	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	
1	Теория	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1		20
2	ОФП	14	14	15	15	15	15	15	15	14	17	10		159
3	СФП	16	16	17	17	17	17	17	17	16	14	7		171
4	Участие в соревнованиях	По календарному плану												
5	Приёмные и переводные испытания	2	2							2	2			8
Всего часов		34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	28		368
Самостоятельная подготовка	ОФП											5	20	25
	СФП											5	18	23
Всего часов		34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	416

**План-график распределения учебных часов для тяжелоатлетов  
учебно-тренировочных групп 1-го года обучения.**

№	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	
1	Теория	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1		20
2	ОФП	13	13	13	13	13	13	13	14	14	14	7		140
3	СФП	22	22	24	24	24	22	22	23	21	23	16		243
4	Участие в соревнованиях	По календарному плану												
5	Приёмные и переводные испытания	2	2							2	2			8

6	Инструкторская и судейская практика						1	1	1					3
Всего часов		39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	24		414
Самостоятельная подготовка	ОФП											9	24	33
	СФП											6	15	21
Всего часов		39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	468

**План-график распределения учебных часов для тяжелоатлетов учебно-тренировочных групп 2-го года обучения.**

№	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	
1	Теория	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1		20
2	ОФП	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	8		148
3	СФП	34	34	34	34	36	34	34	34	34	35	23		366
4	Участие в соревнованиях	По календарному плану												
5	Приёмные и переводные испытания	2	2							2	2			8
6	Инструкторская и судейская практика			2	2		2	2	2					10
Всего часов		52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	32		552
Самостоятельная подготовка	ОФП											12	36	48
	СФП											8	16	24
Всего часов		52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	624

**План-график распределения учебных часов для тяжелоатлетов учебно-тренировочных групп 3-го года обучения.**

№	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	
1	Теория	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2		25
2	ОФП	13	12	12	12	12	12	12	12	12	13	6		128
3	СФП	47	48	47	47	51	46	46	47	44	46	34		503
4	Участие в соревнованиях	По календарному плану												
5	Приёмные и переводные испытания	2	2							2	2			8
6	Инструкторская и судейская практика			4	4		4	4	4	4				24
7	Восстановительные мероприятия	4	4	4	4	4	5	5	4	5	5	4		48
Всего часов		69	69	69	69	69	69	69	69	69	69	46		736
Самостоятельная подготовка	офп											18	44	62
	сфп											7	27	34

Всего часов	69	69	69	69	69	69	69	69	69	69	71	71	832
-------------	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----

**План-график распределения учебных часов для тяжелоатлетов  
учебно-тренировочных групп 4-го года обучения.**

№	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	
1	Теория	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3		26
2	ОФП	13	12	12	12	12	12	12	12	12	13	9		132
3	СФП	56	57	56	56	60	55	55	55	53	55	32		590
4	Участие в соревнованиях	По календарному плану												
5	Приёмные и переводные испытания	2	2							2	2			8
6	Инструкторская и судейская практика			4	4		4	4	4	4				24
7	Восстановительные мероприятия	4	4	4	4	4	5	5	4	5	5	4		48
Всего часов		78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	48		828
Самостоятельная подготовка	офп											20	50	70
	сфп											10	28	38
Всего часов		78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	936

**План-график распределения учебных часов для тяжелоатлетов  
групп спортивного совершенствования 1-го обучения.**

№	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	
1	Теория	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3		26
2	ОФП	19	19	20	20	22	16	16	17	16	16	9		190
3	СФП	76	76	74	74	76	77	77	77	75	78	48		808
4	Участие в соревнованиях	По календарному плану												
5	Приёмные и переводные испытания	2	2							2	2			8
6	Инструкторская и судейская практика			4	4		4	4	4	4				24
7	Восстановительные мероприятия	4	4	4	4	4	5	5	4	5	5	4		48
Всего часов		104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	64		1104
Самостоятельная подготовка	офп											25	70	95
	сфп											15	34	49
Всего часов		104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	1248

## План-график распределения учебных часов для тяжелоатлетов групп спортивного совершенствования 2-го года обучения.

№	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	
1	Теория	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2		25
2	ОФП	19	19	18	18	24	18	18	18	18	20	23		213
3	СФП	90	90	90	90	88	89	89	90	89	88	53		946
4	Участие в соревнованиях	По календарному плану												
5	Приёмные и переводные испытания	2	2							2	2			8
6	Инструкторская и судейская практика			4	4		4	4	4	4				24
7	Восстановительные мероприятия	7	6	6	6	6	7	7	6	7	7	7		72
Всего часов		121	121	121	121	121	121	121	121	121	121	78		1288
Самостоятельная подготовка	офп											25	77	102
	сфп											20	48	66
Всего часов		121	121	121	121	121	121	121	121	121	121	123	123	1456

### 2.2. СООТНОШЕНИЕ ОБЪЕМОВ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

В процессе реализации Программы предусмотрено следующее соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана (таблица 3):

- оптимальный объем тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся (в объеме от 60 до 90 % от аналогичных показателей, устанавливаемых федеральными стандартами спортивной подготовки по тяжелой атлетике);
- теоретическая подготовка в объеме от 5% до 10% от общего объема учебного плана;
- общая и специальная физическая подготовка в объеме от 20% до 25% от общего объема учебного плана;
- избранный вид спорта в объеме не менее 45% от общего объема учебного плана;
- другие виды спорта и подвижные игры в объеме от 5% до 10% от общего объема учебного плана;
- техничко-тактическая и психологическая подготовка в объеме от 10% до 15% от общего объема учебного плана;
- самостоятельная работа обучающихся в пределах до 10% от общего объема учебного плана.
- возможность организации посещений обучающимися официальных спортивных соревнований, в том числе межрегиональных, общероссийских и международных, проводимых на территории Российской Федерации;
- организация совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями;

-построение содержания Программы с учетом индивидуального развития детей, а также национальных и культурных особенностей субъекта Российской Федерации.

### **2.3. 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.

## **III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

Методическая часть учебной программы включает учебный материал по основным предметным областям, его распределение по годам обучения и в годовом цикле; рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование спортивных результатов по годам обучения; а также содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению тренировочных занятий.

### **3.1. СОДЕРЖАНИЕ И МЕТОДИКА РАБОТЫ ПО ПРЕДМЕТНЫМ ОБЛАСТЯМ, ЭТАПАМ (ПЕРИОДАМ) ПОДГОТОВКИ**

Программа устанавливает для практического раздела следующие виды спортивной подготовки по тяжелой атлетике:

*-на этапе начальной подготовки:* общая и специальная физическая (двигательная) подготовка с акцентом на развитие скоростно-силовых качеств, общей выносливости, координации. Теоретическая подготовка дает представления о спорте и его общественной значимости, истории развития тяжелой атлетики в стране и за рубежом, о спортивной гигиене, основ биомеханики технических действий. Психолого-педагогические установки тренера направлены на формирование черт спортивного характера, патриотизма, позитивного отношения к окружающему миру, воспитание дисциплины, навыков сотрудничества и коллективизма. Внедряются разнообразные контрольные испытания и игровые задания, прививается самостоятельность при ответственном отношении к занятиям и техническим средствам, к спортивному инвентарю;

*-на тренировочном этапе:* выше указанные виды спортивной подготовки дополняются психологической и соревновательной подготовкой, освоением правил спортивного поведения, включая в условиях соревновательной борьбы; тактических принципов, а также инструкторской и судейской практикой. В процессе занятий осваиваются приемы и принципы самоконтроля и саморегуляции; регулярно ведется контроль записей в дневнике спортсмена, поощряется стремление занимающихся к самонаблюдениям и самоанализу.

*-на этапе совершенствования спортивного мастерства:* Наряду с поддержанием уровня всестороннего физического развития, совершенствованием необходимых качеств, совершенствованием техники силовых упражнений, уделяется внимание повышению уровня

развития морально-волевых качеств и психологической подготовленности, приобретению соревновательного опыта, получению знаний тренера-общественника и судьи по тяжелой атлетике. Осуществляется сдача нормативных требований и разрядов. Объем ОФП - 15-20%. Длительность этапа - до 2 лет. Цель - получение разряда КМС.

Специфика тяжелой атлетики и спортивной подготовки циклов годичной подготовки все больше приобретает характер соревновательной направленности, обуславливая требуемые различия в соотношении тренировочных средств по видам спортивной подготовки. Структура годичного цикла становится более сложной и предусматривает более детальное построение процесса подготовки тяжелоатлетов.

При планировании и построении тренировочного процесса в соответствии с задачами подготовки и ее целевой направленности выделяют соревнования разной категории значимости. Работа тренера по решению задач спортивной подготовки приобретает партнерский характер сотворчества во взаимодействии со спортсменом.

### **3.1.1 ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

#### ***1. Физическая культура и спорт в России.***

**Для всех учебных групп.**

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

Всестороннее развитие физических и умственных способностей одно из необходимых условий развития государства.

Физическая культура в системе народного образования. Обязательные занятия по физической культуре в школе. Внеклассная и внешкольная работа.

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

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

Значение российской спортивной классификации в развитии спорта в России и в повышении мастерства российских спортсменов. Разрядные нормы и требования спортивной квалификации по тяжелой атлетике.

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

**Для всех учебных групп.**

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

Тяжелая атлетика и силовые упражнения в дореволюционной России. Первые чемпионаты России по подниманию тяжестей. Сильнейшие атлеты дореволюционной России, их достижения, участие в международных соревнованиях, чемпионатах Мира и Европы. Тяжелая атлетика в СССР. Весовые категории и программа соревнований. Возрастные группы в тяжелой атлетике.

Международная и национальная федерация тяжелой атлетики.

Российские спортсмены - чемпионы Мира и Европы. Влияние российской школы на развитие тяжелой атлетики в мире. Задачи дальнейшего развития тяжелой атлетики в России.

### ***3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека, влияние физических упражнений с отягощениями на организм занимающихся.***

#### **Для групп начальной подготовки и учебно-тренировочных.**

Опорно-двигательный аппарат: кости, связки, мышцы их строение и функции.

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

Центральная нервная система и ее роль в жизнедеятельности всего организма.

#### **Для групп спортивного совершенствования.**

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

Воздействие физических упражнений на развитие силы и других физических качеств. Режимы работы мышц: преодолевающий, уступающий, удерживающий.

### ***4. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена***

#### **Для групп начальной подготовки и учебно-тренировочных групп.**

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

Значение закаливания для юного тяжелоатлета. Гигиенические основы и принципы закаливания.

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

Допустимые величины регуляции веса тела у тяжелоатлетов, в зависимости от возраста. Показатели веса тела в зависимости от ростовых показателей. Набор веса и переход в более тяжелую весовую категорию.

#### **Для групп спортивного совершенствования.**

Питание. Энергетическая и пластическая сущность питания. Особое значение питания для растущего организма. Понятие об основном обмене. Величина энергетических затрат в зависимости от возраста. Суточные энергозатраты. Назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей, витаминов, микроэлементов, воды в жизни человека. Калорийность пищевых веществ. Суточные нормы питания тяжелоатлетов. Режим питания у тяжелоатлетов. Зависимость питания от периода, цели тренировки и участия в соревнованиях. Питьевой режим тяжелоатлета.

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



## **Для групп начальной подготовки и учебно-тренировочных групп.**

Понятие о врачебном контроле и его роли для юного тяжелоатлета.

Значение данных врачебного контроля для оценки физического развития и степени тренированности спортсмена. Понятие о тренированности. Показания и противопоказания для занятий тяжелой атлетикой. Профилактика перетренированности и роль в этом врачебного контроля.

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

## **Для групп спортивного совершенствования.**

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

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

Показания и противопоказания к массажу. Помещение и инвентарь для массажа.

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

Оказание первой помощи. Понятие о травмах. Травматические повреждения, характерные для занятий тяжелой атлетикой, меры их профилактики. Страховка и самостраховка. Первая помощь при ушибах, растяжениях, вывихах, переломах, открытых ранениях.

## ***6. Основы техники выполнения упражнений в тяжелой атлетике.***

### **Для групп начальной подготовки и учебно-тренировочных.**

Техника выполнения упражнений в тяжелой атлетике - один из главных разделов подготовки спортсмена. Что такое техническое мастерство, от чего оно зависит. Необходимость всестороннего физического развития.

Человек как биомеханическая система. Биомеханические звенья человеческого тела. Роль нервно-мышечного аппарата в двигательной деятельности тяжелоатлета. Сокращение мышечных групп причина вращения звеньев тела.

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

Скоростно-силовые характеристики сокращения мышц - фактор, определяющий спортивный результат. Режимы мышечной деятельности: преодолевающий, уступающий, удерживающий. Скоростно-силовая подготовка тяжелоатлета.

Особенности техники выполнения упражнения со штангой: большой вес снаряда, ограниченность в амплитуде движений, лимит времени, ограниченная площадь опоры, сложность коррекции движения.

Влияние развития отдельных мышц и мышечных групп на технику выполнения упражнений. Влияние на технику анатомических и антропометрических данных атлета. Определение стартового положения в зависимости от антропометрических данных и развития двигательных качеств атлета.

Система «атлет-штанга». Движение общего центра тяжести (ОЦТ) системы при выполнении упражнений.

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

Классические упражнения со штангой-рывок, толчок. Фазовый состав рывка и подъема штанги на грудь для толчка, толчка штанги от груди.

### **Для групп спортивного совершенствования.**

Взаимодействие атлета со штангой до момента ее отделения от помоста(МОШ). Создание жесткой кинематической цепи и сохранение ее в процессе движения один из важнейших факторов, предопределяющих успешное выполнение упражнения.

Взаимосвязь и взаимообусловленность характеристик техники. Ведущие элементы координации. Граничные позы между фазами, как исходные моменты при выполнении двигательных задач по фазам движения.

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

Характер сокращения мышц при выполнении рывка и толчка.

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

Рациональное использование внутренних и внешних реактивных сил при выполнении упражнения.

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

Основные ошибки в технике упражнений. Причинно-следственные связи возникновения ошибок. Методические приемы устранения ошибок.

### **7. Методика обучения тяжелоатлетов.**

#### **Для групп начальной подготовки и учебно-тренировочных.**

Обучения и тренировка - единый процесс. Обучение классическим и специально-вспомогательным упражнениям. Последовательность изучения упражнений в тяжелой атлетике и компонентов техники. Физическое развитие занимающихся и эффективность

обучения технике. Роль волевых качеств в процессе обучения. Страховка и самостраховка при обучении. Контроль и исправление ошибок при обучении технике.

#### **Для групп спортивного совершенствования.**

Взаимосвязь обучения и воспитания в процессе тренировки. Влияние общей и специальной подготовки на процесс обучения технике.

Использование принципов дидактики в процессе обучения. Этапы становления двигательного навыка. Содержание теоретического и практического материала в период обучения. Расчленение учебного материала в логической последовательности.

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

#### **8. Методика тренировки тяжелоатлетов.**

##### **Для групп начальной подготовки и учебно-тренировочных.**

Спортивная тренировка - как единый педагогический процесс формирования и совершенствования навыков, физических, моральных и волевых качеств занимающихся.

Понятие о тренировочной нагрузке: объем, интенсивность (вес штанги), количество подъемов, упражнений, максимальные веса, использование специальной экипировки. Методика их определения. Понятие о тренировочных весах: малые, средние, большие, максимальные.

Понятие о тренировочных циклах: годичных, месячных, недельных.

Отдельные тренировочные занятия. Урок - как основная форма занятий. Части урока.

Разновидности урока. Эмоциональность урока.

##### **Для групп спортивного совершенствования.**

Понятие о тренировке. Влияние тренировочного процесса на организм занимающихся. Физическая, техническая, тактическая, моральная, волевая и теоретическая подготовка, их взаимосвязь в процессе тренировки. Принципы тренировки; систематичность, непрерывность, постепенное повышение нагрузок, сознательность, учет индивидуальных особенности организма.

Роль больших и малых тренировочных нагрузок. Вариативность - как метод построения тренировки. Величина интервала между подходами и занятиями.

Особенности построения тренировочных занятий перед соревнованиями. Разминка на занятиях и соревнованиях. Количество подходов и величина поднимаемого веса в разминке и на соревнованиях.

#### **9. Планирование спортивной тренировки.**

##### **Для групп начальной подготовки и учебно-тренировочных.**

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

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

##### **Для групп спортивного совершенствования.**

Планирование тренировки и основные требования, предъявляемые к планированию.

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

Формы тренировочных планов: перспективного, годового, месячного, недельного, план-конспект урока.

Документы планирования учебно-тренировочной работы: программа, учебный план, годовой план график учебно-тренировочной работы, рабочий план, конспект занятия. Расписание занятий. Календарный план соревнований. Дневник спортсмена. Методика ведения спортивного дневника и отчетов о тренировке.

### ***10. Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки.***

#### **Для всех учебных групп.**

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

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

Понятие о физиологических основах физических качеств, необходимых тяжелоатлету. Понятие о силовой и скоростно-силовой работе. Методы развития силы мышц.

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

Понятие о снижении работоспособности, утомлении и восстановлении. Увеличение работоспособности выше исходного уровня (суперкомпенсация). Методы и средства ликвидации утомления и ускорения процессов восстановления: активный отдых, водные процедуры, массаж, питание, витамины, фармакологические средства и др. характеристика предстартового состояния тяжелоатлета в период подготовки и во время соревнований.

### ***11. Психологическая подготовка.***

#### **Для всех учебных групп.**

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

### ***12. Общая и специальная физическая подготовка.***

#### **Для групп начальной подготовки и учебно-тренировочных.**

Общая и специальная физическая подготовка юных тяжелоатлетов и ее роль в процессе тренировки.

Общая подготовка, как основа развития различных качеств, способностей, двигательных функций спортсмена и повышение спортивной работоспособности. Требования к общей физической подготовке тяжелоатлетов.

Средства общей физической подготовки и их характеристика. Общая физическая подготовка, как средство восстановления работоспособности и активного отдыха спортсмена. Взаимосвязь общей и специальной физической подготовки тяжелоатлета. Контрольные тесты для выявления уровня развития общей физической подготовки.

### **Для групп спортивного совершенствования.**

Специальная физическая подготовка тяжелоатлета и краткая характеристика ее средств. Взаимосвязь и соотношение общей и специальной физической подготовки тяжелоатлета.

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

### **13. Правила соревнований их организация и проведение.**

#### **Для групп начальной подготовки и учебно-тренировочных.**

Разбор правил соревнований по тяжелой атлетике. Виды и характер соревнований. Программа соревнований. Права и обязанности участников. Представители, тренеры, капитаны команд. Весовые категории и возрастные группы. Порядок взвешивания. Правила выполнения упражнений. Вызов участников на помост. Количество подходов и надбавка веса на штангу. Определение личных и командных результатов соревнований. Условия регистрации рекордов. Помещение для соревнований. Оборудование и инвентарь.

#### **Для групп спортивного совершенствования.**

Организация и проведение соревнований по тяжелой атлетике. Работа главной судейской коллегии. Работа судей и секретарей. Проверка мест соревнований, заявок, судейских документов. Распределение судейских обязанностей между судьями. Взвешивание участников. Управление сигнализацией. Медицинское обслуживание соревнований. Работа со зрителями. Информация о ходе соревнований. Требования к экипировке. Процесс судейства. Управление судейской сигнализацией. Медицинское обслуживание соревнований. Работа со зрителями. Информация о ходе соревнований. Проведение торжественного открытия и закрытия соревнований. Награждение призеров соревнований. Отчет о проведении соревнований.

### **14. Места занятий. Оборудование и инвентарь. Техника безопасности.**

#### **Для всех учебных групп.**

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

Оборудование и инвентарь зала для тяжелой атлетики. Штанги: соревновательная, тренировочная, с обрезиненными дисками. Устройство штанги. Вспомогательные тренажеры. Гири, разборные гантели, подставки, металлические палки, стойки, разновысокие подставки.

Специализированные помосты. Видеомагнитофон. Наглядная агитация, методический уголок. Справочные материалы. Правила технического осмотра, ремонта и хранения спортивного инвентаря. Техника безопасности и самостраховка.

### ***15. Зачетные требования по теоретической подготовке.***

#### **Для групп начальной подготовки**

Значение физической культуры и спорта для подготовки к труду и защите Родины. Зарождение тяжелой атлетики, Строение организма человека, личная гигиена и закаливание, режим дня и основы самоконтроля. Сведения о технике в тяжелой атлетике, инвентаре и оборудовании зала. Техника безопасности. Ведение дневника спортсмена. Правила выполнения рывка и толчка на соревнованиях.

#### **Для учебно-тренировочных групп.**

Значение физической культуры и спорта, как одного из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего физического развития граждан, роль тяжелой атлетики в физическом воспитании. Сведения о некоторых функциях организма человека, о регуляции веса тяжелоатлета, Понятие о врачебном контроле для оценки физического развития спортсмена, о влиянии развития отдельных мышц и мышечных групп на технику выполнения упражнений тяжелоатлета, о средствах физической подготовки. Понятие о начальном обучении, тренировочной нагрузке и необходимости ее учета. Правила соревнований по тяжелой атлетике. Понимание процесса воспитания моральных и волевых качеств спортсмена.

#### **Для групп спортивного совершенствования.**

Органы государственного руководства физической культурой и спортом в России. Участие российских тяжелоатлетов в чемпионатах Мира и Олимпийских играх. Методы оценки качества техники при выполнении классических упражнений, средства срочной информации. Принципы тренировки тяжелоатлетов и виды планирования, понятие о тренировочных циклах, о характеристике средств специальной физической подготовки. Основы организации и проведения соревнований по тяжелой атлетике. Понятие психологической подготовке тяжелоатлетов.

#### **Для групп высшего спортивного мастерства.**

Значение спорта в деле укрепления мира между народами. Воздействие упражнений с тяжестями на развитие силы и других качеств спортсмена. Понятие о энергетической и пластической сущности питания, об энергозатратах тяжелоатлетов., о видах спортивного массажа, о самомассаже, о травмах и оказании первой помощи. Определение качества выполнения упражнений по траектории, ускорению, скорости движения штанги, реакции опоры атлета. Этапы Становления двигательного навыка при обучении, принципы тренировки тяжелоатлета. Документы планирования. Снижение работоспособности при утомлении, комплекс восстановительных мероприятий. Организация и поведение соревнований. Средства и методы развития отдельных психических качеств.

### 3.1.2.ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

#### 3.1.2.1.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. Влияние физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта тяжелая атлетика.

#### **Влияние физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта тяжелая атлетика**

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

Условные обозначения в таблице:

3 – значительное влияние;

2 – среднее влияние;

1 – незначительное влияние.

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.



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 в тяжелой атлетике).

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 брусках;

-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;

В тяжелой атлетике чрезвычайно важно развитие скоростно-силовых качеств. Для педагога, также важны эти качества в его работе.

При выполнении физических упражнений всегда следует устанавливать их правильное сочетание и выгодное чередование, целесообразную дозировку в сочетании с активным отдыхом.

### **3.1.2.2. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (СФП)**

#### ***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 тяге 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 вися, рывок с плитов, 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 вися, 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.

### **3.1.3. 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, килограмм, видеоманускриптов записей;
- использование предметных и других ориентиров;
- звуко - и светолитирование;
- 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.

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 специальной экипировке. Представители, тренеры, капитаны команд. Правила выполнения упражнений. Определение личных и командных результатов соревнований. Условия регистрации рекордов. 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. Требования к экипировке.

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 командных 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 штанги. Временные и амплитудные соотношения характеристик техники.

### **3.1.3.1. ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Тяжелая атлетика относится к скоростно-силовым видам спорта, характерной особенностью которых является кратковременность усилий и максимальное проявление их мощности. Поэтому спортивная техника в тяжелой атлетике направлена на то, чтобы спортсмен мог при решении двигательных задач наиболее полно и эффективно использовать все эти качества, т.е. максимально эффективно развить скоростно-силовое напряжение во всех фазах движения и в правильном направлении. Следовательно, в понятие спортивной техники входит система специальных одновременных и последовательных движений, направленных на рациональную организацию взаимодействия внутренних и внешних сил (действующих на тело спортсмена) с целью наиболее полного и эффективного использования их для достижения высоких спортивно-технических результатов. Процесс спортивной техники делится на обучение, закрепление и совершенствование двигательных действий, его эффективность зависит от сознательного отношения занимающихся к формированию двигательных навыков и умений и проявления способностей при освоении спортивной техники.

### **3.1.3.2. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Основное содержание психологической подготовки тяжелоатлетов состоит в следующем:

формирование мотивации к занятиям тяжелой атлетикой;

развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю;  
совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти, что будет способствовать быстрому восприятию информации и принятию решений;  
развитие специфического «чувства штанги»;  
формирование межличностных отношений в спортивном коллективе.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на тяжелоатлетов, необходимых для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности.

В работе со спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др. Методы смешанного воздействия включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание. Так, в водной части тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций, В подготовительной части -методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств; в основной части совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю; в заключительной части совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению. Акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических способностей спортсменов, задач и направленности тренировочного занятия.

Оценка эффективности воспитательной работы и психолого-педагогических воздействий в учебно-тренировочном процессе осуществляется путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих тяжелоатлета. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения коррективов в учебно-тренировочный процесс и планирования психологической подготовки спортсменов.

#### **Специальная психологическая подготовка к конкретному соревнованию.**

В процессе подготовки используются: общественное мнение коллектива для поддержания принятых целевых установок, уверенности и поощрения оптимальных мотивов выступления; 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.

На этапе занятий групп **совершенствования спортивного мастерства** основное внимание уделяется совершенствованию волевых черт характера, саморегуляции, специализированных восприятий, сложных сенсомоторных реакций и оперативного мышления, формированию специальной предсоревновательной и мобилизационной готовности к нервно-психическому восстановлению.

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 – совершенствуются 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.

### **3.1.3.3. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА**

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



Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе и продолжать тренерско-судейскую практику на последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Учащиеся учебно-тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминкой, основной и заключительной частью. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся

наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и исправлять их. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Во время обучения на учебно-тренировочном этапе необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать результаты спортивного тестирования, анализировать выступление на соревнованиях.

Учащиеся этапов спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технику выполнения силовых упражнений, замечать и исправлять ошибки при выполнении другими учащимися, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании упражнений. Необходимо уметь самостоятельно составлять конспект занятий и комплексы тренировочных занятий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной частей; проводить учебно-тренировочные занятия в ГПП.

Принимать участие в детско-юношеских спортивных и общеобразовательных школах в роли ассистента, судьи, секретаря; в городских соревнованиях - в роли судьи, секретаря.

Для этапов спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту 1-й категории.

#### **3.1.3.4. ВОСТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ И МЕДИЦИНСКОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ.**

Неотъемлемой составной частью спортивной подготовки должно быть использование средств восстановления. Все многочисленные средства восстановления подразделяются на три группы: педагогические, психологические, медико-биологические.

Система профилактических и восстановительных мероприятий носит комплексный характер и включает в себя средства психолого-педагогического и медико-биологического воздействия.

Под психолого-педагогическими средствами подразумеваются:

- творческое использование тренировочных и соревновательных нагрузок;
- применение средств ОФП с целью переключения форм двигательной активности и создания благоприятных условий для протекания процесса восстановления;
- оптимальная продолжительность отдыха между занятиями, варьирование интервалов отдыха между упражнениями;
- применение средств и методов психорегулирующей тренировки.

Эффективность средств во многом зависит от профессионального уровня тренера и активности самого спортсмена.

К медико-биологическим средствам относятся:

- 1)специализированное питание, фармакологические средства;
- 2)распорядок дня;
- 3)спортивный массаж (ручной и вибрационный);
- 4)гидропроцедуры (контрастные ванны, разнообразные души: дождевой, циркулярный, Шарко, подводный душ-массаж, шотландский душ, вибрационный, «жемчужные ванны», суховоздушная и парная баня);
- 5)отдельные виды бальнеопроцедуры – хлорид-натриевые ванны, хвойные ванны;
- 6)электротерапия – динамические токи, токи Бернара, электростимуляция, ультрафиолетовое облучение;
- 7)баротерапия;
- 8)кислород терапия.

Применение восстанавливающих средств должно осуществляться на фоне гигиенически целесообразного распорядка для спортсменов и рационального питания. Режим дня и питание могут иметь специальную восстанавливающую направленность.

Следует умело использовать восстанавливающую роль сна. Продолжительность ночного сна после значительных тренировочных нагрузок может быть увеличена до 9-10 часов за счет более раннего отхода ко сну (на 1-1,5 часа) и более позднего подъема (на 30-50 минут), особенно в осенне-зимний сезон. Дневной сон спортсмена на сборах обуславливает восстановление и поддержание спортивной работоспособности на высоком уровне во второй половине дня. После тренировок и соревнований для спортсмена в течение дня наиболее приемлемы пассивные формы отдыха, не связанные с большой эмоциональной нагрузкой, но создающие положительный эмоциональный фон.

Восстановительный пищевой рацион спортсменов должен быть построен на основе сбалансированности, т.е. соответствия калорийности рациона суточным энергозатратам спортсмена и оптимального соотношения, как основных пищевых веществ, так и их компонентов.

Он должен включать продукты, богатые легкоусвояемыми углеводами (молоко, особенно молочные изделия, хлеб из пшеничной муки высшего сорта, мед, варенье, компоты и др.) Следует включать растительные масла без термической обработки как основной источник полиненасыщенных жирных кислот, усиливающих восстановительные процессы.

### **Массаж и физиотерапевтические средства.**

Значительную роль в ускорении процессов восстановления, особенно при выраженном общем и локальном утомлении, вызванном проведенными занятиями или соревнованиями, играет массаж, гидропроцедуры, бальнеопроцедуры, электросветотерапия, общее ультрафиолетовое облучение, кислородные коктейли, местная барокамера, аэромонизация.

Восстановление защитно-приспособленных механизмов у спортсменов посредством физиотерапевтических процедур обусловлено тем, что они снимают общую усталость и утомление мышц, стимулируют функции нервной и сердечно-сосудистой системы, повышают сопротивляемость организма. Все это способствует восстановлению регулирующего внимания ЦНС на деятельность других функций и систем, оказывая в целом общее воздействие на организм, все физиотерапевтические средства имеют и направленное действие.

Спортивный массаж (ручной, вибромассаж, ультразвуковой):

а) ручной массаж используется в предупредительных и восстановительных целях, во всех видах спорта; предупредительный – за 15-30 мин до выступления; восстановительный – через 2-30 мин после работы; при сильном утомлении – через 1-2 часа;

б) вибрационный массаж осуществляется вибраторами и рекомендован как эффективное средство борьбы с утомлением, особенно при локальном утомлении мышц;

в) ультразвуковой массаж усиливает химические реакции, ускоряет протекание окислительно-восстановительных процессов, повышает работоспособность мышц, устраняет неприятные болевые ощущения, связанные с мышечным перенапряжением.

Растирки и спортивные кремы способствуют более быстрому восстановлению, лечению спортивных травм и используются как средства, повышающие работоспособность. Массаж с растирками эффективнее, так как достигается более глубокая обработка мышц и более длительно сохраняется тепло в мышцах.

К гидротерапии относятся:

1) парные и суховоздушные бани;

2) душ (дождевой, игольчатый, пылевой, струйный, Шарко, шотландский, веерный, циркулярный);

3) ванны (контрастные, вибрационные, хлорид-натриевые (солевые), хвойные, жемчужные;

Баротерапия. В барокамере создается декомпрессия до высоты 1500-2000м над уровнем моря в зависимости от величины нагрузки в тренировках: чем больше нагрузка, тем меньше степень декомпрессии.

Электросветопроцедуры занимают важное место в системе восстановительных средств. К ним относятся:

1. токи Бернара;

2. соллюкс;

3. электростимуляция.

Восстановительные средства должны осуществляться по специальным схемам медицинским работником – специалистом в зависимости от возраста и индивидуальных особенностей спортсмена.

### 3.1.3.УЧАСТИЕ В СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ

Календарный план физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий разрабатывается и корректируется Учреждением, ежегодно в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий на очередной календарный год.

Календарный план спортивных мероприятий и тренировочных мероприятий отделения по виду спорта тяжелая атлетика следует формировать с учетом планируемых показателей соревновательной деятельности для спортсменов соответствующих этапов в рамках индивидуальных планов.

#### 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	Этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	до двух лет	Свыше двух лет		
контрольные	-	2	2	2	2	2
отборочные	-			1	2	2
основные	-	2	2	1	2	2
главные	-			1	2	2

*Контрольные соревнования* проводятся с целью контроля уровня подготовленности спортсменов. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результата контрольных соревнований вносятся изменения в индивидуальный план подготовки спортсмена, предусматривается устранение выявленных недостатков. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования.

По результатам *отборочных соревнований* комплектуют команды, отбирают участников главных соревнований. В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать определенное место или выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав участников главных соревнований.

*Основные и главные соревнования* ориентированы на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических и психических возможностей. Целью участия в главных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места.

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам по виду спорта тяжелая атлетика;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией, положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам по виду спорта тяжелая атлетика;
- выполнение плана спортивной подготовки (индивидуального плана спортсмена и календарного плана организации);
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется Учреждением, осуществляющей спортивную подготовку на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

Требования к участию лиц, осуществляющих спортивную подготовку, в спортивных соревнованиях, определяются в соответствии с правилами вида спорта и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях организацией, осуществляющей спортивную подготовку.

#### **3.1.4. 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.

Баскетбол пользуется заслуженной популярностью у всех спортсменов. Он развивает быстроту реакции на действия партнеров и полет мяча, вырабатывает выносливость.

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

Занятия по спортивным и подвижным играм направлены на развитие быстроты, 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.

### **3.2. ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ И ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ТРАВМАТИЗМА**

Для успешного решения воспитательных и образовательных задач большое значение имеет создание педагогически продуманных условий, таких как:

- определение содержания и объема занятия;

- подбор материала и оборудования;
- организация места проведения занятия;
- продолжительность занятий с учетом его содержания и возраста детей. При реализации тренировочного процесса с учетом данных условий важно соблюдение требований техники безопасности.

## **ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ**

К занятиям допускаются лица, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и допущенные к занятиям по состоянию здоровья.

При проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха и правила личной гигиены.

При проведении занятий по фигурному катанию на коньках возможно действие на обучающихся следующих опасных факторов: травмы при выполнении компонентов программы, переохлаждение, потертости от коньков, травмы при падении на лед, травмы при выполнении упражнений без разминки.

При несчастном случае тренер обязан немедленно сообщить об этом администрации учреждения. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом администрации.

Тренер, допустивший невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекается к дисциплинарной ответственности и с ним проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

## **ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ**

Перед началом тренировочных занятий тренер обязан:

Тщательно проверить спортивный инвентарь.

Провести разминку.

## **ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЯ**

Во время тренировочных занятий тренер обязан:

Следить за точным выполнением всех своих требований и распоряжений.

## **ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ**

В аварийных ситуациях тренер обязан:

При плохом самочувствии обучающегося прекратить занятия и вызвать через администратора медицинского работника учреждения.

При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, вызвать медицинского работника, сообщить об этом администрации, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

## **ТРЕБОВАНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ**

По окончании тренировочных занятий тренер обязан :

Отвести обучающихся в раздевалку.

Проследить за тем, чтобы:

- обучающиеся приняли душ или тщательно вымыли лицо и руки с мылом;
- убрали спортивный инвентарь и форму в отведенное для хранения место (или в сумку)

### **3.3. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ К ПОСТРОЕНИЮ ЭТАПОВ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ**

#### **3.3.1. ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Наиболее важной задачей подготовки на данном этапе следует считать обеспечение общей всесторонней подготовленности юного тяжелоатлета. Многолетний практический опыт и научные исследования доказывают, что именно такой подход обеспечивает ту базовую подготовку, на которой в дальнейшем строится эффективное совершенствование специальных качеств тяжелоатлета.

Организм человека - единое целое. Отставание или несоразмерное развитие каких-либо органов или функциональных систем неизбежно скажется на деятельности всего организма, особенно в экстремальных условиях спортивной деятельности. Поэтому установка на укрепление здоровья, содействие полноценному разностороннему развитию организма должна быть методическим положением, определяющим структуру и содержание подготовки юного тяжелоатлета на данном этапе.

На этапе начальной подготовки уже следует уделять необходимое внимание развитию мышечной силы, силовой выносливости тяжелоатлета. Упражнения, содействующие развитию силы, должны сопровождаться строго нормированными напряжениями, исключая натуживание и значительные по длительности напряжения. Обычно у детей слабо развиты мышцы живота, тазового дна, мышцы задней поверхности бедра, приводящие мышцы ног, мышцы плечевого пояса.

Существенная роль на этом этапе отводится средствам общефизической подготовки, хотя к концу этапа их процентное содержание в общем объеме упражнений постепенно уменьшается. Собственно, снижение эффективности средств общей подготовки и обусловленное этим изменение соотношения средств ОФП и СФП в пользу последних является одним из признаков завершения этапа начальной подготовки.

Одной из центральных задач этапа начальной спортивной подготовки является овладение базовыми элементами техники в тяжелой атлетике. Необходимо стремиться к тому, чтобы сразу обучать начинающих тяжелоатлетов основам рациональной техники, расширять запас разнообразных двигательных навыков и умений. В последующем это обеспечит успешное совершенствование спортивной техники в избранном виде фехтование.

Структура годичного цикла подготовки приобретает к концу этапа признаки традиционной периодизации. То есть наряду с длительным подготовительным и переходным периодами начинают складываться циклы типа «соревновательных», которые могут рассматриваться как основа соревновательного периода.

Структура и содержание годичного цикла, как правило, подчинены к учебному режиму школьника. Наибольший объем тренировочной работы планируется на период школьных каникул. Это приводит к выделению своеобразных микро - и мезоциклов в период каникул. Если в период осенних, зимних и весенних каникул тренировочные микроциклы имеют продолжительность 7-10 дней, то в период летних каникул это 2-3 мезоцикла, близких по продолжительности к месячной. Очень часто подготовка в период



каникул строится с учетом пребывания юных тяжелоатлетов в спортивном лагере, где количество тренировочных занятий в микроцикле может значительно увеличиваться. Как правило, проводятся 2-разовые тренировочные занятия (не считая утренней зарядки) в течение дня, что резко увеличивает объем тренировочной работы в этот период.

Во-первых, в период каникул отсутствует «школьная» нагрузка, которая в условиях современной напряженной программы общеобразовательной школы создает значительный фон психического и физического утомления. Следовательно, в период каникул есть все основания увеличить тренировочную нагрузку.

Во-вторых, увеличение объема тренировочной нагрузки идет преимущественно путем использования упражнений с умеренной интенсивностью или построенных на основе игрового метода. Тренировочные занятия проводятся на фоне полного восстановления и сочетаются с активным отдыхом (купанием, играми, прогулками и т.п.). Эти факторы создают благоприятный эмоциональный фон, что значительно облегчает адаптацию детского организма к подобному увеличению нагрузок.

Соревновательная деятельность на этапе начальной спортивной подготовки носит вспомогательный характер. Она представлена главным образом в виде подготовительных и контрольных соревнований, большинство которых организовано в спортивной школе или клубе. Существенное внимание уделяется соревнованиям технической направленности, в которых предметом соревновательной деятельности юных фехтовальщиков является правильность выполнения тех или иных элементов базовой техники. Важным компонентом подготовки на данном этапе является формирование мотивации обучающихся к продолжительному и систематическому тренировочному процессу, нацеленному на достижение спортивных результатов в фехтовании.

Общий объем учебных часов в годичном цикле подготовки на этапе начальной спортивной подготовки постепенно возрастает.

Длительность этапа два года. Главные задачи: овладение основами спортивной техники, приобщение к регулярным тренировочным занятиям и выполнение норматива 2 юношеского разряда ЕВСК. На этом этапе прививается любовь к тяжелой атлетике, выявляются индивидуальные способности новичка.

ОФП на этом этапе должно отводиться до 40-50% всего времени.

### **3.3.2. ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП**

Тренировочный этап спортивной подготовки является естественным логическим продолжением предыдущего этапа подготовки и направлен на создание специализированной базы подготовленности тяжелоатлета. Важной задачей этапа является формирование устойчивой мотивации к достижению высшего спортивного мастерства. Подготовка на этом этапе требует значительного увеличения затрат времени, подчинения режима жизни человека достижению спортивных целей.

Одной из основных методических особенностей этапа углубленной спортивной подготовки является неуклонное повышение объема специализированных средств подготовки как в абсолютном, так и в относительном соотношении со средствами ОФП.

В процессе совершенствования двигательных качеств значительно возрастает внимание к силовой и скоростно-силовой подготовке. Наряду с общими задачами силовой подготовки по укреплению всего двигательного аппарата более значительное место отводится силовым упражнениям, позволяющим оказывать специализированные воздействия на группы мышц, обеспечивающие проявление силовых возможностей в избранном виде спорта.

К началу тренировочного этапа основы техники в тяжелой атлетике должны быть уже освоены, поэтому перед спортсменом ставится задача прочного закрепления базовых элементов техники. Двигательные действия, сформированные на предшествующем этапе, доводятся до стадии прочно закрепленных навыков. Решаются задачи по совершенствованию спортивной техники, отдельных деталей двигательных действий, коррекции техники в связи с ростом физической подготовленности тяжелоатлета. Значительная роль в совершенствовании спортивной техники начинает отводиться соревновательному методу. Вместе с задачами технической подготовки тяжелоатлета активно расширяет свой арсенал тактических элементов и совершенствует их в условиях соревновательной деятельности.

Переход к тренировочному этапу у многих тяжелоатлетов связан с началом подготовки в новых условиях. Благодаря новым организационным формам подготовка начинает осуществляться в условиях более специализированного режима, позволяющего проводить к концу этапа 2-разовые в течение дня тренировочные занятия, то есть порядка 6-9 тренировочных занятий в недельном микроцикле. Происходит значительное увеличение общего объема учебных часов.

Структура годичного цикла подготовки начинает приобретать выраженные черты подготовительного, соревновательного и переходного периодов. Подготовительный период включает общеподготовительную и специально-подготовительную фазы. Соревновательный период имеет относительно более короткую продолжительность, чем на последующих этапах. Соревновательные микроциклы, как правило, чередуются с тренировочными и восстановительными микроциклами.

Оптимальные сроки становления спортивного мастерства предполагают, что тяжелоатлет, завершая подготовку на тренировочном этапе, должен выполнить норму 1 в .р ЕВСК.

Длительность этапа до 4 лет. Объем специальной нагрузки по отношению к предыдущему этапу возрастает, объем ОФП на этапе 30-35%. Особенно в период выполнения 2 юн . р - I в. р разрядов ЕВСК.

### **3.3.3. ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

Подготовку на данном этапе должны проходить только те спортсмены, которые имеют достаточный функциональный потенциал и устойчивую мотивацию к высшим достижениям в избранном виде спорта. Стратегия многолетней подготовки предполагает, что в ходе этапа в своей основе должна быть завершена целенаправленная работа по формированию прочного фундамента специализированной подготовленности.

Процентное содержание средств специализированной подготовки сохраняет тенденцию к увеличению и постепенно достигает уровня 77,5% и более от общего объема. Организационные и методические аспекты подготовки приобретают профессионализированные черты этапа высших достижений. Активно применяются средства и методы подготовки, максимально приближенные к соревновательной деятельности в избранном виде спорта.

Количественные параметры объема специализированных нагрузок не должны превышать 60-70% относительно последующего этапа высших достижений. Такой подход позволяет избежать срыва адаптационных возможностей организма спортсмена, обеспечивая при этом необходимое поступательное развитие. Увеличивается число тренировочных занятий избирательной направленности. В процессе этапного контроля уделяется особое внимание соответствию уровня физического развития и функциональной подготовленности модельным характеристикам тяжелоатлетов данной возрастной категории. Показатели функциональной подготовленности оцениваются с учетом освоения должного объема тренировочных и соревновательных нагрузок по годам обучения в спортивной школе. Возрастает внимание к эффективности использования функционального потенциала тяжелоатлета в условиях специфической соревновательной деятельности.

В процессе технико-тактической подготовки внимание уделяется совершенствованию и стабилизации отдельных элементов соревновательной деятельности. Важным компонентом подготовки становится совершенствование устойчивости к стрессовым факторам подготовки. Осуществляется сдача нормативных требований и разрядов. Объем ОФП - 15-20%. Длительность этапа - до 2 лет. Цель - выполнить норму «Кандидата в мастера спорта» ЕВСК.

### **3.4. ПРОГРАММЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ**

#### **3.4.1. ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

##### **Первый и второй год обучения**

Основная направленность тренировки – ознакомление с простейшими приемами в тяжелой атлетике.

На начальном этапе обучения (первые три месяца) предусмотрено выполнение 23 упражнений, на последующих циклах - по 37. Небольшое количество упражнений должно способствовать более прочному освоению основ рациональной техники рывка и толчка и формировать более серьезное отношение к разносторонней подготовке. Сначала основное внимание уделяется усвоению упражнений по частям, далее - целостному выполнению рывка и толчка.

После окончания отбора и комплектования групп (в сентябре) приступают к освоению первых 23 упражнений. **В первую** неделю проходят все рывковые упражнения, **во вторую** - толчок от груди и швунг толчковый (штанга берется со стоек), **в третью** - объем упражнений расширяется с привлечением подъема штанги на грудь в полуприсед и в разножку, а также за счет тяг толчковых; **в четвертую** - в процесс обучения включаются

23 упражнения. В ноябре и декабре происходит дальнейшее закрепление техники первоначального комплекса упражнений.

В ходе освоения техники рывка и толчка следует строго придерживаться рациональных поз в граничные моменты фаз. В конце 12-недельного цикла проводятся первые контрольные соревнования для оценки степени освоения техники рывка и толчка.

На этапе начальной подготовки важное значение имеет имитация техники упражнений как во время разминки, так и в основной части урока. Имитация упражнений осуществляется с деревянной или металлической палкой, а также с меньшими отягощениями до основного тренировочного веса. Имитация совершается до 10-15 раз подряд.

Оптимальным считается вес, который можно уверенно поднять 5-6 раз подряд. В каждом упражнении планируется до 6 подходов на постоянный вес, 3-4 подъема за подход. Существуют и другие ориентиры. В рывковых упражнениях отягощение составляет 40-50% от собственного веса, в толчковых - на 10-15 кг больше, чем в рывковых (в упражнении 4-6 подходов, 4-5 подъемов за подход). В тягах отягощение составляет 100% от соответствующего упражнения или на 10-15 кг больше. Количество повторений и подходов - как в рывковых и толчковых упражнениях. В приседаниях со штангой на плечах (груди) вес отягощения составляет 100% от толчка или на 10-20 кг больше, 4-6 подходов, 4-8 повторений за подход. В жимовых упражнениях ориентировочно 100% от результата в рывке либо на 5-10 кг больше; 4-6 подходов по 4-10 повторений за подход. В дополнительных упражнениях (в данном случае наклоны с отягощением на «козле») 4-6 подходов по 4-6 повторений.

#### ***Содержание основной части тренировок в первом и втором календарном году***

На данном этапе запланировано 38 упражнений. В первые пять месяцев (январь - май) количество (23) и состав упражнений остаются без изменений. В июне - июле число упражнений снижается (до 11-9) с целью более широкого привлечения упражнений ОФП. В последующие месяцы количество упражнений вновь увеличивается, но не до прежнего количества. Появляются новые упражнения. Но это не означает, что ранее выполняемые упражнения не следует применять в подготовке.

В первом календарном году для ГНП сохраняется принцип однонаправленности тренировок и общее количество упражнений (до 6) в уроке.

В конце марта (во время весенних каникул) планируют квалификационные соревнования. Затем через полтора месяца (в середине мая) или в начале летних каникул необходимо провести итоговые соревнования. Следующие квалификационные соревнования целесообразно проводить в начале ноября.

#### ***Содержание основной части тренировок в первом и втором календарном году календарном году***

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

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

### **3.4.2. ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП**

#### ***Содержание программы для спортсменов 3-го года обучения***

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

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

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

#### ***Методические указания для первых трех лет подготовки***

С учетом передовой практики на первые 3 года подготовки рекомендуются следующие объемы нагрузки по годам: 5000-6000, 6000— 7000 и 7000-9000 **КПШ**. Для **ГНП** в подводящих рывковых и толчковых упражнениях учитывается вес штанги не менее 50%, в остальных группах - не менее 60%. Поскольку в первые 3 года происходит в основном становление техники и выявляются индивидуальные особенности спортсменов, относительная интенсивность в рывковых и толчковых упражнениях составляет в среднем 69% (65-75%), количество субмаксимальных и максимальных (90-100%) подъемов в рывковых и толчковых упражнениях для **ГНП**- от 100 до 200, на следующие 2 года подготовки - 200-300 **КПШ**.

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

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

#### ***Программа общеподготовительных упражнений***

Общеподготовительные упражнения играют в учебно-тренировочном процессе важную роль. В период полового созревания спортсменов (13-16 лет) общеподготовительные упражнения служат незаменимым средством, способствующим

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

ОФП складывается из общеподготовительных упражнений, включаемых в разминку, в основную и заключительную части урока, особенно в ГНП. Однако больший ее объем планируется в отдельных занятиях с применением различных видов спорта.

Занятия любым видом спорта должны сопровождаться технически грамотным выполнением всех его приемов и действий.

### ***Распределение средств в многолетнем учебно-тренировочном процессе***

Оптимальность повышения тренировочной нагрузки обеспечивается не только ростом параметров объема и интенсивности, но и изменением ее внутренней структуры, содержанием состава средств, которые, будучи организованы в систему, значительно повышают эффективность тренировочной нагрузки. Однако в существующей практике текущего и особенно перспективного планирования главное внимание уделяется в основном определению уровня объема и интенсивности тренировочного процесса. Это обстоятельство приводит к монотонности тренировок, снижению эмоциональной настроенности атлетов и нарушению рациональной структуры критериев нагрузки. Дело еще в том, что технически грамотно поднимать штангу атлет может лишь в ограниченном количестве подходов в одном упражнении (6-8), при количестве повторений за подход - 1-6.

С учетом этого в системе многолетней подготовки предусматривают не только увеличение объема и интенсивности нагрузки, но и количества упражнений. На третий год подготовки все занимающиеся, как правило, выполняют Шпрэзряд, а затем преодолевают каждую ступеньку спортивной классификации в среднем через год.

Существуют стержневые упражнения, которые применяются в ходе всей многолетней подготовки. ***Из рывковых упражнений*** - это рывок классический, рывок в полуприсед, рывок в полуприсед из исходного положения, гриф ниже и выше уровня КС, рывок в полуприсед с последующим приседанием со штангой вверху на прямых руках, тяга рывковая с помоста, и из исходных положений гриф ниже и выше КС, тяга рывковая, затем рывок классический.

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

***Из дополнительных средств*** постоянно применяются приседания со штангой на плечах стоя на носках и приседания в «ножницах» со штангой между ногами в прямых руках, наклоны с отягощением на «козле», со штангой на плечах, стоя на прямых ногах и со

штангой на плечах, сидя на стуле; жим рывковым хватом из-за головы, с последующим приседанием со штангой сверху. Итого 26 упражнений.

Состав средств можно расширить за счет следующих упражнений:

1. Рывок классический, хват толчковый.
2. Рывок классический из исходного положения (и.п.) гриф выше коленей + из и.п. гриф ниже коленей + рывок классический.
3. Рывок в полуприсед, хват толчковый.
4. Тяга рывковая до коленей, стоя на подставке.
5. Тяга рывковая, хват обратный.
6. Подъем штанги на грудь из и.п. ноги прямые.
7. Подъем штанги на грудь, стоя на подставке.
8. Подъем штанги на грудь из и.п. гриф выше коленей + из и.п. гриф ниже коленей + с помоста (можно стоя на подставке).
9. Подъем на грудь в полуприсед средним (широким) хватом.
10. Тяга толчковая (Т.Т) из и.п. гриф у коленей + ТТ.
11. Т.Т + из и.п. гриф н.к. + в.к.
12. Т.Т из и.п. гриф в.к. + н.к. + ТТ.
13. Т.Т с 4 остановками + медленное опускание + ТТ быстрая.
14. Т.Т до коленей, стоя на подставке.
15. Т.Т до прямых ног, стоя на подставке.
16. Т.Т, хват обратный.
17. Тяга одной рукой.
18. Приседание со штангой на груди медленное.
19. Сидя в разножке, штанга на плечах, разгибание ног в коленном суставе без выпрямления вверх.
20. Вставание со штангой на груди из полуприседа.
21. Вставание со штангой на плечах из полуприседа и т.д.

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

В ходе многолетнего тренировочного процесса должно происходить нарастание не только количественных, но и качественных параметров нагрузки. Важным фактором

повышения эффективности (напряженности) тренировок служат комбинированные упражнения (КОУ) и различные режимы мышечной деятельности (РРМД).

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

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

В ГНП ставится задача овладения азами техники подъема штанги главным образом по фазам. Начиная с III и особенно II разряда, решается вопрос совершенствования техники рывка и толчка в целостном исполнении, с тем, чтобы ко времени достижения результатов КМС и МС тяжелоатлеты в совершенстве овладели современной рациональной техникой подъема штанги. Не исключено, что отдельные спортсмены овладеют грамотной техникой на более ранней стадии подготовки, и тем не менее это обстоятельство не изменяет сути задачи, поставленной на рассматриваемом этапе подготовки.

### ***Планирование методов тренировки в зависимости от этапа подготовки***

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

Так, в соревновательных и специально-подготовительных подводящих рывковых и толчковых упражнениях, в группах начальной подготовки и до III спортивного разряда (на 3 года) основной тренировочной нагрузкой следует считать вес штанги 50-70%, для 15-16 лет (III-II разряды) - 60-90% и начиная с 17 лет (с I разряда и до высшего спортивного мастерства) - 80-90%. В специально-подготовительных силовых упражнениях: приседаниях со штангой на плечах (груди), наклонах со штангой на плечах с согнутыми в коленях ногами, тягах становых и жимовых упражнениях - основным тренировочным отягощением для возраста 12-14 лет следует считать штангу, весом 70%, для остальных возрастов - 60-90%. И в тех и в других упражнениях начиная с 15 лет относительное преимущество имеет вес штанги 80% (3-4 КПШ за подход, 18 КПШ за тренировку).



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

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

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

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

### **3.5. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА**

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких морально-волевых качеств. Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-педагог, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения спортсмена во время тренировочных занятий и соревнований.

Дисциплинированность следует воспитывать 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 - способность преодолевать специфические трудности, что достигается прежде всего систематическим выполнением тренировочных занятий, связанных с возрастающими нагрузками. При занятиях с юными спортсменами все более важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств методов обучения. Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам обучения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего необходимы тщательно подобранные аналоги, сравнения, примеры.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена - выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена.

Одним из методов воспитания является наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий юного спортсмена.

Воспитание волевых качеств - одна из важнейших задач в деятельности педагога-тренера. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для преодоления используются необычные для спортсмена волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований.

Систематические занятия и выступления в соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у юного спортсмена.

При подготовке тяжелоатлета следует знать, что воспитательная работа - это сложный и многогранный процесс, включающий различные виды воспитания.

### **Виды воспитания**

**Профессионально-спортивное:** развитие волевых и физических качеств в тяжелой атлетике, воспитание эмоционально-волевой устойчивости к неблагоприятным факторам, способности переносить большие физические и психические нагрузки.

**Нравственное:** воспитание преданности и любви к Отечеству, развитие чувства долга, чести, воспитание интернационализма, дружбы к товарищам по команде, уважение к тренеру, приобщение к истории, традициям тяжелой атлетики.

**Правовое:** воспитание законопослушности, формирование неприятия нарушений спортивной дисциплины, развитие потребности в здоровом образе жизни.

**Воспитание спортивного коллектива:**

варианты взаимодействия коллектива и личности спортсмена;

повышение знаний тренера о коллективе;

формирование личности спортсмена;

изучение спортсмена как члена коллектива;

изучение учебной группы как коллектива;

изучение среды коллектива (семья, школа, внешкольное учреждение) - межличностные отношения к коллективу, деловое взаимодействие, гражданское взаимодействие;

управление коллективом - изучение тренером личностных свойств спортсменов, изучение состояний коллектива, регулирование отношений в коллективе, изучение общения спортсменов.

### **Средства, методы и формы воспитательной работы**

*Во время активного отдыха:*

**Средства:** устная и наглядная информация, печать, радио, телевидение, кино, литература, театр, музей.

**Методы:** убеждение, пример, поощрение, требование, принуждение.

Формы организации: совет команды, фото - и стенгазеты, радиопередачи, совет ветеранов спорта.

*В процессе учебно-тренировочных занятий:*

Средства: устная и наглядная информация, печать, радио, телевидение, митинг.

Методы: убеждение, пример, поощрение, требование, принуждение.

Формы организации: совет команды, совет тренеров, совет ветеранов спорта, шефы.

*В соревновательной обстановке:*

Средства: устная и наглядная информация, печать, радио, телевидение, митинг.

Методы: убеждение, пример, поощрение, требование, принуждение.

Формы организации: совет команды, совет ветеранов спорта, шефы.

### **Содержание воспитательной работы**

Возрождение духовной нравственности граждан России и преданности Родине.

Воспитание добросовестного отношения к труду и трудолюбию.

Стремление к постоянному спортивному совершенствованию.

Стремление тренера быть примером для воспитанников.

Формирование высоких нравственных принципов и морально-волевых качеств.

Воспитание на примерах спортсменов старшего поколения мужества и моральной чистоты.

Поддержание и развитие традиций приема в коллектив новичков и проводов ветеранов спорта.

Создание истории коллектива.

Повышение роли капитанов команд, совета ветеранов.

### **Недопустимы в воспитательной работе**

Ограждение спортсменов от созидательной критики.

Низкая профессиональная квалификация тренеров.

Игнорирование повышения квалификации и слабая работа над приобретением знаний.

Нарушение дисциплины.

Недостаточная требовательность к спортсменам.

Отсутствие помощи руководства тренерско-преподавательскому составу и контроля за их работой.

Игнорирование процессов толерантности (терпимости) к различным религиозным конфессиям.

## **IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

Осуществление комплексного контроля тренировочного процесса и уровня спортивной подготовленности обучающихся по предметным областям на всех этапах является обязательным разделом Программы.

Цель контроля – в соответствии с Программой обеспечить оптимальность воздействий тренировочных и соревновательных нагрузок на организм занимающихся при планомерном повышении уровня их специальной подготовленности по годам и в

зависимости от целевой направленности этапа подготовки. Задача спортивного контроля – на основе объективных данных о состоянии спортсмена обосновать и осуществить реализацию закономерного хода подготовки и в случае его нарушения внести необходимую коррекцию тренировочного процесса.

Основными нормативами в подготовке лиц, занимающихся тяжелой атлетикой на этапах многолетнего тренировочного процесса являются:

- общая посещаемость тренировок;
- уровень и динамика спортивных результатов;
- участие в соревнованиях;
- нормативные требования спортивной квалификации;
- теоретические знания адаптивного и паралимпийского спорта, спортивной тренировки, гигиены, здоровья человека, антидопингового образования.

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

Нормативные характеристики и основные показатели выполнения программных требований этапов спортивной подготовки:

- стабильность состава обучающихся, посещаемость ими тренировочных занятий; - положительная динамика индивидуальных показателей развития физических качеств обучающихся;
- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

#### **4.1. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ПРЕДМЕТНЫМ ОБЛАСТЯМ**

Результатами освоения Программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

***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);
- уголовная, административная и дисциплинарная ответственность за неправомерное использование навыков приемов борьбы, в том числе за превышение пределов

необходимой обороны;

- 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.

***в области общей и специальной физической подготовки:***

-освоение комплексов физических упражнений;

-развитие основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, выносливости) и базирующихся на них способностях 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, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).

***в области избранного вида спорта:***

-повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности;

-овладение основами техники и тактики в избранном виде спорта, дисциплине вида спорта (при наличии);

-приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;

-развитие специальных физических (двигательных) и психологических качеств;

-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.

***в области других видов спорта и подвижных игр:***

-умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с требованиями вида спорта и правилами подвижных игр;

-умение развивать специфические физические качества в избранном виде спорта, дисциплине вида спорта (при наличии) средствами других видов спорта и подвижных игр;

-умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

-навыки сохранения собственной физической формы.

## **4.2. ТРЕБОВАНИЯ К ОСВОЕНИЮ ПРОГРАММЫ ПО ЭТАПАМ ПОДГОТОВКИ**

Требования к результатам реализации Программы:

-*на этапе начальной подготовки:* основ правильной техники и правил безопасности: общая и специальная физическая (двигательная) подготовка с акцентом на развитие

качеств силы, быстроты, общей выносливости, координации. Теоретическая подготовка дает представления о спорте и его общественной значимости, истории развития тяжелой атлетики в стране и за рубежом, о спортивной гигиене тяжелоатлета. Психолого-педагогические установки тренера направлены на формирование черт спортивного характера, патриотизма, позитивного отношения к окружающему миру, воспитание дисциплины, навыков сотрудничества и коллективизма. Внедряются разнообразные контрольные испытания и игровые задания, прививается самостоятельность при ответственном отношении к занятиям и техническим средствам, к спортивному инвентарю;

*-на тренировочном этапе:* выше указанные виды спортивной подготовки дополняются психологической и соревновательной подготовкой, освоением правил спортивного поведения, включая в условиях соревновательной борьбы; тактических принципов, а также инструкторской и судейской практикой. В процессе занятий осваиваются приемы и принципы самоконтроля и саморегуляции; регулярно ведется контроль записей в дневнике спортсмена, поощряется стремление занимающихся к самонаблюдениям и самоанализу.

*-на этапах совершенствования спортивного мастерства:* особенности возрастного развития способствуют увеличению объема использования сопряженного и соревновательного методов тренировки, направленной силовой и скоростно-силовой подготовки с использованием отягощений и тренажеров разного профиля. Специфика тяжелой атлетики и спортивной подготовки циклов годичной подготовки все больше приобретает характер соревновательной направленности, обуславливая требуемые различия в соотношении тренировочных средств по видам спортивной подготовки. При планировании и построении тренировочного процесса в соответствии с задачами подготовки и ее целевой направленности выделяют соревнования разной категории значимости. Работа тренера по решению задач спортивной подготовки приобретает партнерский характер сотворчества во взаимодействии со спортсменом.

#### **4.3 КОМПЛЕКСЫ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

Для оценки уровня освоения Программы по предметной области «Теория и методика физической культуры и спорта» проводится устный экзамен по пройденным темам.

Для тестирования уровня освоения Программы по предметной области «Общая и специальная физическая подготовка» используют комплексы контрольных упражнений. Используются упражнения (таблицы не прилагаются), которые дают оценку развития основных физических качеств (скоростные качества, скоростно-силовые качества, выносливость, силовые качества, координация). Состав упражнений подобран с учетом задач комплексной оценки уровня общей физической подготовленности на этапах многолетней подготовки. Для тестирования уровня специальной физической подготовки используется специализированные упражнения.

#### 4.4. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОРГАНИЗАЦИИ АТТЕСТАЦИИ

Для оценки уровня освоения Программы проводятся промежуточная (ежегодно, после каждого этапа (периода) обучения) и итоговая (после освоения Программы) аттестация обучающихся.

Основные требования к контролю:

1. Контроль подготовки спортсменов предусматривает регистрацию и анализ основных количественных характеристик тренировочного процесса – тренировочных и соревновательных нагрузок, а также тех необходимых дополнительных параметров, которые своей информативной значимостью отражают специфику подготовки в виде спорта.

2. Контрольные тесты и нормативы спортивной подготовленности юных и квалифицированных спортсменов определяются задачами этапа их подготовки и устанавливаются для оценки динамики физического развития, адекватности влияния тренировочных и соревновательных нагрузок возможностям организма, разрабатываются в соответствии с видами подготовки и оцениваются на основе результатов комплекса измерений, необходимых и достаточных для обоснованной коррекции подготовки.

3. Этапные нормативы спортивной подготовленности предъявляют обязательные требования к общей физической подготовленности и специальной спортивной подготовленности юных и квалифицированных спортсменов, являются основанием для перевода спортсмена на следующий этап многолетней подготовки и приоритетными на всех этапах.

4. Контроль подготовки на этапах годичного цикла проводится не реже 2-3 раз в год с целью выявления динамики физического развития, оценки общей и специальной подготовленности занимающихся, определения степени соответствия приростов этих показателей индивидуальным темпам и нормам биологического развития. Значимость этапного контроля одинакова для всех групп занимающихся тяжелой атлетикой. Значимость текущего и оперативного контроля увеличивается по мере повышения объема и интенсивности физических нагрузок на тренировочном и последующих этапах.

5. Все виды контроля подготовленности спортсменов осуществляются, исходя из имеющихся возможностей Учреждения, где спортсмены проходят подготовку, а также исходя из наличия штатного персонала, который обеспечивает рабочее состояние оборудования.

При проведении промежуточной и итоговой аттестации обучающихся учитываются результаты освоения Программы по каждой предметной области. Все контрольные упражнения указаны для соответствующего периода подготовки и их успешная сдача дает право перейти на следующий этап (период) подготовки (исключение составляют требования к спортивным результатам: обучающийся переходит на следующий этап (период) подготовки только в случае выполнения необходимого разряда для данного этапа (периода)).

Ежегодно приказом Учреждения утверждаются сроки сдачи аттестации по различным предметным областям (в течение месяца в конце учебного года) и члены аттестационной комиссии.

Явка на прохождение аттестации обязательна для всех обучающихся. Отсутствие на сдаче какой-либо предметной области без уважительной причины может являться поводом для отчисления обучающегося из Учреждения.

Для обучающихся не явившихся на аттестацию по уважительной причине аттестация будет назначена на другое время.

В случае неудачной сдачи требований аттестации обучающийся имеет право на повторную аттестацию, но не более одного раза.

На следующий этап (период) подготовки переходят только обучающиеся успешно прошедшие промежуточную аттестацию по всем предметным областям Программы. Те, кто не справился с промежуточной аттестацией на следующий этап (период) подготовки не переводятся, для них возможно повторное прохождение данного периода подготовки (но не более одного раза на данном этапе), либо данный обучающийся отчисляется из Учреждения за не освоение программных требований.

Для досрочного перехода на этап (период) подготовки необходимо успешно сдать требования промежуточной аттестации предшествующего данному этапу (периоду) периода подготовки.

#### **4.5. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ, ВЫПОЛНЕНИЕ КОТОРЫХ ДАЕТ ОСНОВАНИЕ ДЛЯ ПЕРЕВОДА НА ПРОГРАММУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Одаренные обучающиеся, по собственному желанию и по результатам сдачи промежуточной аттестации могут быть переведены на Программу спортивной подготовки. Для перехода необходимо:

- показать высокие спортивные результаты на соревнованиях;
- выполнить требования для зачисления на Программу спортивной подготовки по общей и специальной физической подготовке.
- по остальным предметным областям необходимо показать наивысшие показатели по результатам промежуточной аттестации.

Форма проведения аттестации определяется Учреждением

#### **Контрольно-переводные нормативы по общефизической подготовке.**

##### **Этап начальной подготовки**

##### **Прыжок в длину с места (см)**

Год обучения	Показатели	
	Норматив контрольный	Норматив переводной
	Юноши	
1,2	145	155
	Девушки	



1,2	135	145
-----	-----	-----

**Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз)**

Год обучения	Показатели	
	Норматив контрольный	Норматив переводной
Юноши		
1,2	14	16
Девушки		
1,2	7	9

**Подтягивание на перекладине (количество раз)**

Год обучения	Показатели	
	Норматив контрольный	Норматив переводной
Юноши		
1,2	4	6

**Учебно-тренировочный этап**

**Прыжок в длину с места (см)**

Год обучения	Показатели	
	Норматив контрольный	Норматив переводной
Юноши		
1	165	175
2	170	180
3	175	190
4	185	200
Девушки		
1	155	165
2	160	175
3	175	185
4	180	190

**Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз)**

Год обучения	Показатели	
	Норматив контрольный	Норматив переводной
Юноши		
1	16	21
2	19	24
3	21	27
4	25	32
Девушки		
1	12	16
2	16	18
3	17	20
4	18	23

**Подтягивание на перекладине (количество раз)**

Год обучения	Показатели	
	Норматив контрольный	Норматив переводной
Юноши		
1	8	11
2	9	14
3	11	16
4	13	18

**Специальная физическая подготовка**

**Этап начальной подготовки**

**Приседание со штангой на плечах (в процентах от собственного веса)**

Год обучения	Показатели	
	Норматив контрольный	Норматив переводной
Юноши		
1,2	35%	45%
Девушки		
1,2	-	-

**Рывок двумя руками в полуприсед (в процентах от собственного веса)**

Год обучения	Показатели	
	Норматив контрольный	Норматив переводной
Юноши		
1,2	-	-

**Подъем штанги на грудь и швунг толчковый (в процентах от собственного веса)**

Год обучения	Показатели	
	Норматив контрольный	Норматив переводной
Юноши		
1,2	-	-

**Учебно-тренировочный этап**

**Приседание со штангой на плечах (в процентах от собственного веса)**

Год обучения	Показатели	
	Норматив контрольный	Норматив переводной
Юноши		
1	60%	55-80%
2	65%	60-90%
3	70%	95-110%
4	75%	100- 120%
Девушки		
1	40%	50%
2	45%	60%
3	50%	70-80%
4	55%	75-85%

**Рывок двумя руками в полуприсед (в процентах от собственного веса)**

Год обучения	Показатели	
	Норматив контрольный	Норматив переводной
Юноши		
1	35%	40%
2	40%	45%
3	45 %	50- 55%
4	50%	55- 65 %
Девушки		
1	35%	40%
2	35-40%	45%
3	40-45 %	50%
4	45-50%	55%

**Подъем штанги на грудь и швунг толчковый (в процентах от собственного веса)**

Год обучения	Показатели	
	Норматив контрольный	Норматив переводной
Юноши		
1	50%	60%
2	55%	65%
3	60%	70-75%
4	65%	75-80%
Девушки		
1	30%	35-40%
2	35%	45-50%
3	45%	55-60%
4	50%	65-70%

**Этап спортивного совершенствования****Прыжок в длину с места (см)**

Год обучения	Показатели	
	Норматив контрольный	Норматив переводной
Юноши		
1	190	200
2	195	205

**Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз)**

Год обучения	Показатели	
	Норматив контрольный	Норматив переводной
Юноши		
1	28	34
2	31	37

**Подтягивание на перекладине (количество раз)**

Год обучения	Показатели	
	Норматив контрольный	Норматив переводной
Юноши		
1	14	19
2	16	21

**Специальная физическая подготовка****Этап спортивного совершенствования****Приседание со штангой на плечах (в процентах от собственного веса)**

Год обучения	Показатели	
	Норматив контрольный	Норматив переводной
Юноши		
1	80%	110-130%
2	100%	120-140%

**Рывок двумя руками в полуприсед (в процентах от собственного веса)**

Год обучения	Показатели	
	Норматив контрольный	Норматив переводной
Юноши		
1	55%	65-70%
2	60%	70-75%

**Подъем штанги на грудь и швунг толчковый (в процентах от собственного веса)**

Год обучения	Показатели	
	Норматив контрольный	Норматив переводной
Юноши		
1	70%	80-85%
2	75%	85-100%

**Прыжок в длину с места (см)**

Год обучения	Показатели	
	Норматив контрольный	Норматив переводной
Девушки		
1	185	195
2	190	200

**Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз)**

Год обучения	Показатели	
	Норматив контрольный	Норматив переводной
Девушки		
1	19	22
2	22	25

**Специальная физическая подготовка****Этап спортивного совершенствования****Приседание со штангой на плечах (в процентах от собственного веса)**

Год обучения	Показатели	
	Норматив контрольный	Норматив переводной
Девушки		
1	60%	80-90%
2	65%	85-95%

**Рывок двумя руками в полуприсед (в процентах от собственного веса)**

Год обучения	Показатели	
	Норматив контрольный	Норматив переводной
Девушки		
1	45-50%	55%
2	50-55%	60%

**Подъем штанги на грудь и швунг толчковый (в процентах от собственного веса)**

Год обучения	Показатели	
	Норматив контрольный	Норматив переводной
Девушки		
1	55%	75-80%
2	60%	80-85%

## **V. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

Информационное обеспечение Программы включает в себя следующие информационные материалы:

### **ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

#### **Список литературы:**

1. Скотников В.Ф., Смирнов В.Е., Якубенко Я.Э., «Тяжелая атлетика» (Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР и ШВСМ), М: Советский спорт, 2005г.
2. Бычко.А.Н., «Пауэрлифтинг» (силовое троеборье), Красноярск, 1999г.
3. Бойко В.В., «Целенаправленное развитие двигательных способностей» М.: Физкультура и спорт, 1987г.
4. Верхошанский Ю.В., «Основы специальной силовой подготовки в спорте» М.: Физкультура и спорт, 1977г.
5. Годик М.А. «Спортивная метрология» Учебник для институтов физической культуры. М.: Физкультура и спорт, 1988г.
6. Дворкин Л.С. «Тяжёлая атлетика: учебник для вузов» М: Советский спорт 2005г.
7. Зациорский В.М., «Биомеханика двигательного аппарата человека» М: Физкультура и спорт, 1988г.
8. Лавренко К., «О недостатках недельного планирования» Мир силы. - 2001 №1. - с. 36-38.
9. Медведев А.С., Система многолетней тренировки в тяжёлой атлетике.
10. Дворкин.Л.С Подготовка юного тяжелоатлета.-Москва, Советский спорт.2006.
11. Тяжелая атлетика. Справочник. - Москва, Советский спорт, 2006.

#### **Перечень Интернет-ресурсов:**

Министерство спорта Российской Федерации – «<http://www.minsport.gov.ru>»;  
Олимпийский Комитет России – «<http://olympic.ru>»  
Федерация тяжелой атлетики России – «<http://www.rfwf.ru>»  
Журнал "Олимп" – «<http://www.olympsport.ru>»  
Спортивный клуб "Шатой" – «<http://wsport.free.fr/weightlifting.htm>»