

муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа «Спартак»
(МБУДО «СШ «Спартак»)
г. Вологда

ПРИНЯТО
педагогическим советом
МБУДО «СШ «Спартак»
Протокол № 03 от 27.12.2024 года



УТВЕРЖДАЮ
МБУДО «СШ «Спартак»
/Г.А. Ушаков/

**Дополнительная образовательная программа
спортивной подготовки по виду спорта «Тяжелая атлетика»**

Срок реализации программы по этапам спортивной подготовки:

Этап начальной подготовки – 3 года.

Учебно-тренировочный этап – 5 лет.

Этап совершенствования спортивного мастерства – 2 года.

Разработчики программы:

1. Степанова С.Н. - инструктор-методист МБУДО «СШ «Спартак»

Год составления: 2024

| № | Структура и содержание программы спортивной подготовки по виду спорта «тяжёлая атлетика» | № страниц |
|----------|---|-----------|
| 1 | Общие положения | 3 |
| 1.1 | Цели программы | 4 |
| 2 | Характеристика программы спортивной подготовки по тяжёлой атлетике | 4 |
| 2.1 | Сроки реализации этапов спортивной подготовки, возрастные границы, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах | 4-5 |
| 2.2 | Объём программы спортивной подготовки | 5-6 |
| 2.3 | Виды обучения при реализации программы | 6 |
| 2.4 | Годовой учебно-тренировочный план с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса | 6-11 |
| 2.5 | Воспитательная работа. | 11-15 |
| 2.5.1 | План воспитательной работы. | 15-18 |
| 2.6 | Работа по предотвращению допинга в спорте. | 18 |
| 2.6.1 | План антидопинговых мероприятий | 19-21 |
| 2.7 | Инструкторская и судейская практика. | 22-23 |
| 2.7.1 | Планы инструкторской и судейской практики | |
| 2.8 | План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств | 24-28 |
| 3 | Система контроля | 28 |
| 3.1 | Требования к результатам прохождения программы спортивной подготовки. | 28-30 |
| 3.2 | Требования к участию в соревнованиях | 30-31 |
| 3.3 | Оценка результатов освоения программы спортивной подготовки | 31-32 |
| 3.4 | Контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки: | 32 |
| 3.4.1 | Нормативы ОФП и СФП для этапа начальной подготовки | 32 |

| | | |
|-----------|--|-------|
| 3.4.2 | Нормативы ОФП и СФП для тренировочного этапа. | 32-33 |
| 3.4.3 | Нормативы ОФП и СФП для этапа совершенствования спортивного мастерства. | 33-34 |
| 4 | Рабочая программа | 35 |
| 4.1 | Программный материал для учебно-тренировочных занятий по этапам спортивной подготовки | 36-66 |
| 4.2 | Учебно-тематический план на год | 66-70 |
| 5 | Особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта «тяжёлая атлетика» | 70 |
| 6 | Условия реализации программы спортивной подготовки | 71 |
| 6.1 | Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки | 71-75 |
| 6.2 | Требования к кадровым условиям реализации этапов спортивной подготовки | 75 |
| 6.3. | Иные условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки | 75-77 |
| 7. | Информационно-методические условия | 77-78 |

1. Общие положения.

Программа разработана в соответствии с Федеральным законом от 04.12.2007 года №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ» на основе федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «тяжёлая атлетика», утверждённого приказом Министерства спорта РФ № 949 от 09 ноября 2022 года и приказа Минспорта №1232 от 14.12.2022 года «Об утверждении примерной дополнительной программы спортивной подготовки по виду спорта «тяжёлая атлетика».

Данная образовательная программа предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определённых федеральными стандартами по виду спорта «тяжёлая атлетика» и служит основным ориентиром организации работы для тренеров-преподавателей спортивной школы «Спартак».

Тяжелоатлетический спорт – вид единоборства, включающий в себя выполнение двух соревновательных упражнений (рывка и толчка штанги двумя руками), которые характеризуются проявлением скоростно-силовых способностей максимальной мощности и сложной координационной техникой выполнения. Особенности осуществления спортивной подготовки по тяжёлой атлетике определяются и учитываются в зависимости от весовых категорий.

1.1.Цели программы:

- 1.Эффективная организация процесса спортивной подготовки тяжелоатлетов в соответствии с задачами этапов. Обеспечение учебно-тренировочного процесса с учетом минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «тяжёлая атлетика».
- 2.Достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.
- 3.Всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание обучающихся.
- 4.Рост спортивного мастерства обучающихся посредством организации систематического участия обучающихся в спортивных соревнованиях и мероприятиях.
- 5.Подготовка спортивного резерва для спортивных сборных команд.

Принципы построения спортивной тренировки,

используемые при определении условий и требований к процессу спортивной подготовки.

- 1.Принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, теоретической, соревновательной, психологической подготовки, восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля, инструкторской и судейской практики.
- 2.Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам многолетней подготовки в годичных циклах, соответствия его требованиям спортивного мастерства. В многолетнем тренировочном процессе необходимо обеспечить преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической, технико-тактической подготовленности.
- 3.Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного тяжелоатлета, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определённой педагогической задачи.

2.Характеристика программы.

- 2.1. Сроки реализации программы, возрастные границы, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах.

(С учетом приложения №1, №2(объем) к ФС С

| <i>Этапы и годы спортивной подготовки</i> | | | | | | | | | |
|---|----------------|--------------|------------------------------------|------------|------------|------------|------------|--|------------|
| <i>1.Этап начальной подготовки</i> | | | <i>2.Учебно-тренировочный этап</i> | | | | | <i>3.Этап совершенствования спортивного мастерства</i> | |
| <i>1год</i> | <i>2-й год</i> | <i>3 год</i> | <i>1-й год</i> | <i>2-й</i> | <i>3-й</i> | <i>4-й</i> | <i>5-й</i> | <i>1-й</i> | <i>2-й</i> |
| <i>Недельная нагрузка в часах</i> | | | | | | | | | |
| 6 | 8 | 8 | 10 | 12 | 12 | 16 | 18 | 20 | 22 |

| <i>Общее количество часов в год</i> | | | | | | | | | |
|--|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| 312 | 416 | 416 | 520 | 624 | 624 | 832 | 936 | 1040 | 1144 |
| <i>Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах</i> | | | | | | | | | |
| 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 |
| <i>Наполняемость групп (человек) минимально</i> | | | | | | | | | |
| от 8 | от 8 | от 8 | от 6 | от 3 | от 3 |
| <i>Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)</i> | | | | | | | | | |
| 9 | 9-10 | 10-11 | 12-13 | 12-14 | 12-14 | 13-15 | 14-15 | 15-17 | 16-17 |

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

(по прил. N 2 ФС)

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

Показатели объема тренировочной нагрузки указаны для расчета нормирования объема тренировочной работы и исчисляются в **астрономических** часах.

Величина тренировочных нагрузок определяется:

1. Частотой тренировочных занятий, их плотностью и продолжительностью.
2. Общим объемом работы.
3. Интенсивностью и напряженностью работы.

Нагрузка должна возрастать постепенно из года в год, достигая своего максимума на этапе подготовки к высшим достижениям. При этом выделяются основные направления интенсификации тренировочного процесса: суммарный годовой объем работы увеличивается от 312 до 1144 часов в год, количество тренировочных занятий в течение недельного микроцикла увеличивается от 2 до 4.

Предельные тренировочные нагрузки определены федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «тяжёлая атлетика». Система многолетней подготовки спортивного резерва и высококвалифицированных тяжелоатлетов требует четкого планирования и учета нагрузки.

Классификация тренировочных нагрузок.

1. Малые нагрузки. Срок восстановления после этой нагрузки через 4-6 часов. Часто используются до начала соревнований.
2. Средние нагрузки. Восстановление после них наступает через 18-24 часа.
3. Большие нагрузки. Восстановление наступает через 32-36 часов. Эти нагрузки наиболее эффективны и часто применяются на тренировках. Бессистемное использование больших нагрузок, наслаивание друг на друга может привести к перетренировке.
4. Околопредельные нагрузки, стоящие на грани возможностей организма. Восстановление после них наступает на 6-7-й день. Иногда применяются на тренировках.
5. Запредельные, превышающие функциональные возможности организма. Эти нагрузки не должны применяться на тренировках, но иногда могут возникнуть на ответственных соревнованиях.

2.3. Виды (формы) обучения, применяемые при реализации программы спортивной подготовки:

- 2.3.1. Учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные, смешанные).
- 2.3.2. Учебно-тренировочные мероприятия (сборы). Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки организуются спортивные сборы, являющиеся составной частью тренировочного процесса.
- 2.3.3. Спортивные соревнования.
- 2.3.4. Инструкторская и судейская практика
- 2.3.5. Аттестация (тестирование).
- 2.3.6. Медико-восстановительные мероприятия.
- 2.3.7. Самостоятельные занятия (работа по индивидуальным планам). Самостоятельная подготовка по индивидуальным планам возможна с использованием дистанционных технологий.
- 2.3.8. Очень важна индивидуальная тренировка с помощью тренера. Индивидуальная тренировка включает в себя:
 - индивидуализированность нагрузки;
 - совершенствование деомоторики, позволяющей наиболее успешно справиться с ошибками в технических приемах;
 - создание наилучших условий для исправления ошибок и контроля над их ликвидацией;
 - воспитание у тяжелоатлетов чувства самостоятельности и ответственности.

(с учетом п.15 ФССП, приложений 2,5 к ФССП)

2.4. Годовой учебно-тренировочный план с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса

Годовой план определяет структуру и общий объем учебно-тренировочной нагрузки и распределяет часы по видам подготовки, отводимые на их освоение по этапам спортивной подготовки.

В объем учебно-тренировочных занятий входят: теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.

(Прил. N 5ФС)

| N п/п | Виды спортивной подготовки и иные мероприятия | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | |
|----------|---|------------------------------------|------------|--|----------------|---|
| | | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (спортивная специализация) | | Этап совершенствования спортивного мастерства |
| | | До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет | |
| 1 | Общая физическая подготовка (%) | 53-60 | 54-59 | 45-49 | 35-38 | 20-27 |
| 2 | Специальная физическая подготовка (%) | 25-27 | 24-28 | 30-35 | 37-40 | 52-54 |
| 3 | Участие в спортивных соревнованиях (%) | - | 1-2 | 4-5 | 8-10 | 9-12 |
| 4 | Техническая подготовка (%) | 10-16 | 8-12 | 7-10 | 6-8 | 5-6 |
| 5 | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%) | 2-3 | 3-4 | 3-4 | 3-4 | 2-3 |
| 6 | Инструкторская и судейская практика (%) | - | - | 1-3 | 2-4 | 2-4 |
| 7 | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%) | 1-2 | 1-3 | 2-4 | 2-4 | 3-5 |

На основании показателей примерного соотношения объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки составлен учебно-тренировочный план тренировочной и соревновательной деятельности на 52 недели, по которому ведётся учебно-тренировочный процесс (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Учебно-тренировочный план на год с учетом соотношения видов спортивной подготовки.

Прил. №1 к пр. доп. обр. прогр. спортподготовки

| № | Виды подготовки и иные мероприятия | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | | | | | |
|---|------------------------------------|------------------------------------|---------|-------|---------------------------|---------|-----|-----|-----|---|---------|
| | | Этап начальной подготовки | | | Учебно-тренировочный этап | | | | | Этап совершенствования спортивного мастерства | |
| | | До года | 2-й год | 3 год | 1-й год | 2-й год | 3-й | 4-й | 5-й | 1-й год | 2-й год |
| | | | | | | | | | | | |

| | | <i>Недельная нагрузка в часах</i> | | | | | | | | | |
|-------------------------------------|--|--|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|-------------|-------------|
| | | 6 | 8 | 8 | 10 | 12 | 12 | 16 | 18 | 20 | 20 |
| | | <i>Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах</i> | | | | | | | | | |
| | | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 |
| | | <i>Наполняемость групп (человек) минимально</i> | | | | | | | | | |
| | | от 8 | от 8 | от 8 | от 6 | от 3 | от 3 |
| 1 | Общая физическая подготовка | 166 | 220 | 210 | 236 | 282 | 258 | 295 | 332 | 218 | 220 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 84 | 112 | 116 | 163 | 198 | 200 | 316 | 349 | 546 | 617 |
| 3 | Участие в соревнованиях | - | 6 | 8 | 20 | 26 | 35 | 55 | 74 | 92 | 100 |
| 4 | Техническая подготовка | 46 | 50 | 50 | 52 | 62 | 63 | 71 | 76 | 64 | 72 |
| 5 | Тактическая подготовка | 3 | 5 | 6 | 8 | 9 | 10 | 10 | 12 | 12 | 11 |
| 6 | Теоретическая подготовка | 3 | 6 | 8 | 8 | 9 | 10 | 14 | 14 | 14 | 16 |
| 7 | Психологическая подготовка | 2 | 4 | 4 | 5 | 6 | 6 | 12 | 13 | 12 | 14 |
| 8 | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | 6 | 6 | 6 | 8 | 9 | 10 | 12 | 14 | 12 | 12 |
| 9 | Инструкторская практика | - | 2 | 2 | 6 | 6 | 8 | 13 | 14 | 21 | 25 |
| 10 | Судейская практика | - | - | - | 6 | 6 | 8 | 13 | 14 | 21 | 25 |
| 11 | Медицинские, медико-биологические мероприятия | 2 | 2 | 2 | 3 | 4 | 6 | 9 | 10 | 12 | 12 |
| 13 | Восстановительные мероприятия | - | 3 | 4 | 5 | 7 | 10 | 12 | 14 | 16 | 20 |
| Общее количество часов в год | | 312 | 416 | 416 | 520 | 624 | 624 | 832 | 936 | 1040 | 1144 |

План годового цикла спортивной подготовки.

Планирование годового тренировочного цикла СШ определяется **задачами**, которые поставлены в конкретном годовом цикле этапа многолетней подготовки, а также **календарём соревнований и закономерностями становления спортивной формы**.

В период, предшествующий проведению соревнований, осуществляется работа по подготовке к участию в соревнованиях, а во время участия в них приобретает необходимый соревновательный опыт. Основное внимание уделяется физической подготовке, обучению технике и тактике. Под воздействием тренировочных занятий развиваются двигательная, слуховая, зрительная память, наблюдательность и

внимание. Программный материал распределяется так, чтобы на **период соревнований** приходились задачи **совершенствования освоенного технико-тактического арсенала**.

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы)

(Таблица с учетом прил 3 к ФССП)

| № п/п | Вид учебно-тренировочных мероприятий | Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество суток без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно) | | |
|---|---|---|---------------------------|---|
| | | Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап | Этап совершенствования спортивного мастерства |
| 1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям | | | | |
| 1.1 | По подготовке к международным соревнованиям | - | - | 21 |
| 1.2 | По подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России | - | 14 | 18 |
| 1.3 | По подготовке к другим всероссийским соревнованиям | - | 14 | 18 |
| 1.4 | По подготовке к официальным соревнованиям субъекта РФ | - | 14 | 14 |
| 2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия | | | | |
| 2.1 | По общей или специальной физической подготовке | - | 14 | 18 |
| 2.2 | Восстановительные мероприятия | - | | До 10 суток |
| 2.3 | Мероприятия для комплексного медицинского обследования | - | | До 3 суток, но не более 2 раз в год |
| 2.4 | В каникулярный период | До 21 дня подряд и не более 2-х учебно-тренировочных мероприятий в год | | - |
| 2.5 | Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия (сборы) | - | До 60 суток | |

Тренировочные сборы *по подготовке к спортивным соревнованиям* актуальны для сборных команд в преддверии спортивных соревнований. Сборы по подготовке к *чемпионатам, кубкам, первенствам России и к другим всероссийским соревнованиям* не рекомендуется проводить на тренировочном этапе не более 14 дней подряд и не более 18 дней на этапе совершенствования спортивного мастерства

Тренировочные сборы по подготовке к *официальным соревнованиям субъекта* Российской Федерации на учебно-тренировочном

этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства не превышают 14 дней.

Специальные тренировочные сборы:

Обязательными на тренировочном этапе являются тренировочные сборы в каникулярный период общеобразовательных школ продолжительностью не более 21 дня подряд в летний и зимний период. Ввиду увеличения продолжительности тренировочных сборов по подготовке к спортивным соревнованиям на этапе *совершенствования спортивного* мастерства данный вид специальных тренировочных сборов на этом этапе спортивной подготовки не осуществляется.

Тренировочные сборы *по общей или специальной физической подготовке*. Оптимальное количество участников – *более 70 %* состава группы. Продолжительность данного сбора на тренировочном этапе не превышает 14 дней, на этапе совершенствования спортивного мастерства – 18 дней. Задача данного сбора заключается в целенаправленной физической подготовке к предстоящим нагрузкам специальной направленности. Данные варианты тренировочного сбора целесообразно применять *в начале подготовительного периода или в середине соревновательного* после длительного перерыва.

Восстановительные тренировочные сборы продолжительностью до 14 дней актуальны в переходном периоде спортивной подготовки и в соревновательном после продолжительных и напряженных соревнований на тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства.

Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования проводятся на тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства в соответствии с планом комплексного медицинского обследования продолжительностью до 5 дней, но не более 2 раз в год.

Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в профессиональные образовательные организации, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта актуальны для этапа углубленной тренировки тренировочного этапа и этапа совершенствования спортивного мастерства. Продолжительность данного сбора *до 60 дней*.

Спортивные соревнования согласно объёму соревновательной деятельности.

В настоящее время в спорте трудно добиться успеха только за счет тренировочного процесса с наращиванием объема и интенсивности тренировочных нагрузок. Регулярное участие в соревнованиях рассматривается как обязательное условие того, чтобы тяжелоатлет приобретал и развивал необходимые «соревновательные» качества, волю к победе, повышал технико-тактическое мастерство.

Физкультурные и спортивные мероприятия проводятся, в основном, в виде соревнований, которые органически входят в систему многолетней подготовки. Они являются не только непосредственной целью тренировки, но и служат эффективным средством специальной, соревновательной подготовки при умелом их использовании.

СШ «Спартак» направляет обучающихся, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, который формируется в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Виды и объём соревновательной деятельности

(С учётом главы 3 ФССП и приложения №4 к ФССП)

| Виды спортивных соревнований | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | |
|------------------------------|------------------------------------|------------|---------------------------|---------------|---|
| | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап | | Этап совершенствования спортивного мастерства |
| | До года | Свыше года | До 3 лет | Свыше 3-х лет | |
| Контрольные | | 2 | 2 | 2 | - |
| Отборочные | | 1 | 2 | 2 | 2 |
| Основные | | 1 | 2 | 2 | 2 |

Контрольные соревнования позволяют оценить **уровень** подготовленности **каждого обучающегося**. В них проверяется степень овладения техникой, тактикой, уровень развития двигательных качеств, психическая готовность к соревновательным нагрузкам. Результаты.

Контрольными могут быть как **специально организованные, так и официальные соревнования** различного уровня.

Отборочные соревнования помогают выявить наиболее подготовленных тяжелоатлетов для участия их в **более крупных соревнованиях**.

Отборочные соревнования в большинстве случаев являются официальными календарными соревнованиями.

Основными соревнованиями являются те, в которых тяжелоатлетам необходимо **показать наивысший уровень** подготовленности на данном этапе спортивной подготовки. На этих соревнованиях тяжелоатлет должен проявить полную мобилизацию имеющихся технико-тактических и функциональных возможностей, максимальную нацеленность на достижение наивысшего (для его уровня подготовленности) результата, высочайший уровень психической подготовленности, соответствующий этапу спортивной подготовки

Календарный план соревнований по тяжёлой атлетике на 2025 год.

| № п | Наименование соревнований | Место проведения | Дата проведения |
|-----|---|------------------|------------------|
| 1 | Классификационные соревнования по тяжёлой атлетике | г. Вологда | февраль |
| 2 | Первенство Вологодской области по тяжёлой атлетике | г. Череповец | март |
| 3 | Чемпионат и первенство города Вологды по тяжёлой атлетике | г. Вологда | апрель |
| 4 | Открытый областной турнир по тяжёлой атлетике среди юношей и девушек 10-12, 13-15, 16-17 лет, посвященный международному Дню защиты детей | г. Тутаев | июнь |
| 5 | Кубок города Вологды по тяжёлой атлетике, посвященный памяти тренера В.В. Куканова | г. Вологда | октябрь |
| 6 | Кубок МБУДО «СШ» Спартак» | г. Вологда | ноябрь |
| 7 | Областной турнир по тяжёлой атлетике среди юношей и девушек памяти двукратного олимпийского чемпиона В.И.Алексеева | г.Архангельск | Ноябрь - декабрь |

2.5. Воспитательная работа.

В воспитательной работе тренера необходима гибкая и многообразная система воздействий. Выполнение требований должно правильно оцениваться тренером с учетом возрастно-половых и индивидуальных особенностей обучающихся, поощряться или осуждаться.

Воспитательная работа на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе.

Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей физкультурно-спортивной, соревновательно-тренировочной деятельности, особенностей их влияния на личность юного спортсмена, задач этапа начальной подготовки и учебно-тренировочного (спортивной специализации).

Воспитательное воздействие органически входит в тренировочно-соревновательную деятельность и жизнь спортивной школы.

В работе с юными тяжелоатлетами применяется широкий круг средств и методов воспитания.

В качестве средств используются тренировочные занятия, спортивные соревнования, беседы, собрания, кинофильмы, наглядные пособия, произведения искусства, общественно полезный труд, общественная деятельность.

В качестве методов нравственного воспитания применяются:

формирование нравственного сознания (нравственное просвещение) и общественного поведения,

использование положительного примера,

стимулирование положительных действий (поощрение),

предупреждение и обсуждение отрицательных действий (наказание),

упражнение (практическое обучение).

Важнейшим фактором воспитания юных спортсменов, условием формирования их личности является спортивный коллектив.

Спортсмены выполняют разнообразные общественные поручения, работают на общественных началах в качестве инструкторов, судей, членов бюро секций, что служит хорошей школой положительного нравственного опыта. Эффективность воспитательной работы во многом зависит от активности спортсменов. Принятие личных комплексных планов, в которых обучающиеся формулируют поставленные перед собой задачи, повышает чувство ответственности за свою учебу и спортивные достижения.

При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенных газет, спортивных листов, проводить походы, тематические вечера, вечера отдыха и праздники.

Важным условием успешных воспитательных воздействий в коллективе является формирование и поддержание положительных традиций.

Традиционным, например, может быть в коллективе поздравление спортсменов с днем рождения, с победой, с выполнением разряда и т.д.

Осуждение или похвала коллектива - одно из наиболее сильных воздействий на психику человека. Как правило, коллективно должны осуждаться только аморальные поступки, если индивидуальная воспитательная работа тренера при этом не достигает цели.

Традиционным в коллективе должно быть принятие решений об официальном одобрении, награждение спортсменов призами, премиями.

Вопрос о награждении не должен решаться одним тренером без обсуждения в коллективе. Такой подход укрепляет веру в справедливость спортивного коллективизма, в дружбу и товарищество, развивает чувство ответственности перед коллективом. Инициатива в реализации нравственного воспитания юных спортсменов принадлежит тренеру-педагогу. Успешно выполнить задачи воспитания детей и молодежи может только тренер, владеющий профессиональным мастерством, глубоко усвоивший нравственные принципы, умеющий словом, делом и личным примером увлечь за собой своих воспитанников.

Использование тренером принципа воспитывающего обучения облегчает решение сложных воспитательных задач.

Реализация этого принципа проводится по следующим направлениям:

- воспитание в процессе тренировочных занятий;
 - создание благоприятной обстановки, положительно влияющей на воспитательный процесс (место проведения занятий, спортивный инвентарь, одежда, личные качества и поведение тренера и т.п.);
 - сочетание воспитательного воздействия в процессе тренировки с планом воспитательных мероприятий, проводимых в группе и СШ.
- Эффект воспитательного воздействия снижается из-за отсутствия единых педагогических требований, единой системы планирования воспитательной работы, контроля за воспитательной работой, из-за отсутствия индивидуальных характеристик юных спортсменов и систематического учета воспитательного эффекта.

Большое место в воспитательной работе занимает *интеллектуальное развитие*. Вся система тренировочной и соревновательной деятельности должна создавать прочную основу для здоровья, позволяющую поддерживать высокий уровень интеллектуальной работоспособности на всем протяжении занятий в спортивной школе.

Основные задачи интеллектуального воспитания:

- овладение обучающимися специальными знаниями в области теории и методики тренировки, гигиены и других дисциплин;
- умение объективно анализировать приобретаемый опыт тренировки и выступлений в соревнованиях;
- развитие познавательной активности, творческих проявлений в спортивной деятельности.

Интеллектуальное воспитание юного спортсмена обеспечивается главным образом в формах, характерных для умственного образования и самообразования: лекции, семинары, самостоятельная работа с литературой, документами, протоколами, кино-, фото-, видеоматериалами. Умственному развитию спортсменов способствует совместная работа с тренером по разработке и уточнению перспективных и других планов спортивной подготовки, включение в тренировочный процесс систематических заданий на дом.

Одной из важнейших сторон воспитательной работы является *нравственное воспитание*, которое помогает спортсмену правильно понимать и оценивать свои поступки. Важной задачей здесь будет приобретение нравственных привычек, побуждающих преодолевать трудности, возникающие на тренировках и соревнованиях, стимулирующих к правильному поведению в коллективе.

При всем многообразии нравственных привычек процесс их формирования сводится к следующим правилам:

- а) необходимо знать, какие привычки помогают спортсмену проявить себя в тренировке;
- б) ориентироваться на положительный образец: юные тяжелоатлеты должны видеть, что от них требуется и как та или иная привычка реализуется в поведении, как она должна быть усвоена;
- в) формирование нравственных привычек требует ежедневного упражнения в их применении;

г) необходимо добиваться отрицательного отношения к дурной привычке, здесь важна реакция других занимающихся: осуждение коллективом дурной привычки стимулирует процесс освобождения от нее.

Процесс формирования нравственного поведения связан с необходимостью использовать методы педагогической коррекции посредством и наказания. Основное педагогическое значение этих методов заключается в том, что в одном случае они вызывают состояние моральной удовлетворенности, стимулируют и закрепляют нравственно ценный поступок (поощрение), в другом - тормозят негативные поступки, вызывая чувство стыда, неудовлетворенности своим поведением (наказание).

Содержание тренировочно-соревновательной деятельности позволяет тренеру при совершенствовании технических действий юных тяжелоатлетов широко использовать и развивать такие важнейшие интеллектуальные операции, как сравнение и анализ. Перед соревнованием тренером даётся установка спортсменам, после соревнования разбор выступления. Установка на предстоящее выступление на соревнованиях. Характеристика соперников. Тактический план. Индивидуальные задания. Разбор выступления на соревнованиях. Выводы. Системы записи выступлений по технике и анализ полученных данных. Индивидуализация тренировочного процесса с учетом индивидуальных особенностей спортсменов. Взаимосвязь основных сторон подготовки спортсменов. Оценка уровня их подготовленности и спортивного мастерства. Установка перед соревнованиями и разбор выступления. Изучение опыта спортсменов высших разрядов. Анализ материалов видеозаписей.

Воспитание волевых качеств.

Воспитание волевых качеств - важное условие преодоления трудностей, с которыми сталкивается спортсмен в процессе тренировочной и соревновательной деятельности. Существует два вида трудностей – объективные и субъективные.

Объективные трудности – это трудности, обусловленные особенностями вида спорта «тяжёлая атлетика», а субъективные - особенностями личности спортсмена. Основные волевые качества, которыми должен обладать спортсмен – это целеустремленность и настойчивость, выдержка и самообладание, решительность и смелость, инициативность и дисциплинированность. Целеустремленность и настойчивость выражаются в ясном осознании целей и задач, стоящих перед обучающимися, в активном и неуклонном стремлении к повышению спортивного мастерства, в трудолюбии. Выдержка и самообладание выражаются в преодолении отрицательных, неблагоприятных эмоциональных состояний (чрезмерная возбудимость, растерянность, подавленность и т. п.), в преодолении нарастающего утомления.

Психологическая подготовка.

Психологическая подготовка – это процесс формирования и совершенствования спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения, воспитание личности спортсмена и формирование спортивного коллектива.

В процессе учебно-тренировочного процесса юные спортсмены воспитывают характер, нравственные качества, идейную убежденность, коллективизм, разносторонние интересы, мотивацию положительного отношения к спорту и другие качества личности.

Важным фактором развития личности служит самовоспитание, организация которого должна направляться тренером. Самовоспитание включает принятие самообязательств с целью активизировать себя и определять комплекс качеств и свойств, подлежащих исправлению или совершенствованию. Обучающийся воспитывает в себе чувство патриотизма, доброту, честность, широту, глубину, критичность,

остроту ума, целеустремленность, смелость, решительность и другие качества. Особенно важное значение имеет самовоспитание волевых качеств личности. В процессе самовоспитания всегда имеет место самонаблюдение, которое осуществляется в единстве с самоанализом и обобщением данных самонаблюдения. Самоанализ завершается самооценкой личности.

Средствами и методами самовоспитания могут быть все формы активности тяжелоатлета по преодолению трудностей, связанные с внешне выраженной самомотивацией и с внутренними самоограничениями. Воспитание «бойцовских качеств», формирование спортивного характера осуществляется в процессе многолетней работы с юными спортсменами и является составной частью воспитательной работы. Эти качества проявляются в экстремальных условиях спортивных соревнований. Особенно важное значение имеет самовоспитание волевых качеств личности.

Каждый спортсмен испытывает перед соревнованием сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме. Одни испытывают эмоциональный подъем, уверенность в своих силах. Это повышает готовность организма к выполнению предстоящих спортивных действий. У других возникает перевозбуждение или апатия, неуверенность, боязнь поражения - все это ухудшает готовность организма, снижает возможности спортсмена. Спокойное, ровное, уверенное поведение тренера является одним из важных моментов, направленных на создание психологической мобилизации к предстоящему выступлению. Во всех случаях разговор тренера со спортсменами, его указания должны быть лаконичными, краткими и яркими, тон должен быть уверенный и спокойный. Тренеру не следует повышать тон.

Специальная психологическая подготовка направлена на формирование готовности спортсмена к эффективной соревновательной деятельности и предполагает решение частных задач:

- ориентация на социальные ценности, которые являются ведущими для спортсмена;
- формирование у тяжелоатлетов психических «внутренних опор»;
- преодоление психических барьеров (особенно тех, которые возникают в борьбе с конкретным соперником);
- психологическое моделирование условий предстоящей борьбы;
- создание психологической программы действий непосредственно перед соревнованием.

Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям состоит в следующем:

- 1) осознание задач на предстоящее соревнование;
- 2) изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время и место игр, освещенность и т. п.);
- 3) изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учетом этих особенностей;
- 4) осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;
- 5) преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящими соревнованиями;
- 6) формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении, поставленных задач в предстоящих соревнованиях.

2.5.1. Календарный план воспитательной работы

| № п/п | Направление работы | Мероприятия | (С учетом прил №2 к пр. прогр |
|----------|--------------------|-------------|-------------------------------|
| | | | Сроки проведения |

| | | | |
|-----|--|--|------------------------|
| 1 | Профориентационная деятельность | | |
| 1.1 | Судейская практика | Участие в спортивных соревнованиях разного уровня, в рамках которых предусмотрено: -практическое и теоретическое изучение и применение правил тяжёлой атлетики, терминологии, жестикуляции, принятой в виде спорта; -приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи (секретаря) соревнований; -приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; -формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; -воспитание внутренней установки на строгое и неукоснительное соблюдение правил. | В течение года |
| 1.2 | Инструкторская практика | Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя; составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; формирование навыков наставничества; формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; формирование склонности к педагогической работе | В течение года |
| 1.3 | Посещение объектов спорта, физкультурных и спортивных мероприятий, в том числе спортивных соревнований | Посещение вновь вводимых в эксплуатацию объектов спорта города. Участие или присутствие на соревнованиях высокого ранга, проводимых в регионе | По отдельному графику. |
| 1.4 | Организация встреч с известными спортсменами | | В течение года |
| 2 | Здоровьесбережение | | |

| | | | |
|-----|---|--|----------------|
| 2.1 | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни | Проведение бесед, лекций с обучающимися и специальных акций (дней здоровья и др.), предусматривающих формирование ответственного отношения к своему здоровью и установки на здоровый образ жизни: - осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) -неприятие допинга (иных форм вреда) для физического и психического здоровья; - формирование способности адаптироваться к стрессовым ситуациям, умения управлять собственным эмоциональным состоянием | В течение года |
| 2.2 | Здоровьесберегающее воспитание в системе учебно-тренировочных занятий | Обеспечение направленности учебно-тренировочных занятий на: формирование гигиенических навыков, связанных с двигательной активностью и занятием избранным спортом; обеспечение соблюдения режима дня, закаливание организма; знание и соблюдение основ спортивного питания; формирование знаний и навыков, связанных с соблюдением требования техники безопасности на занятиях. | В течение года |
| 2.3 | Режим питания и отдыха | Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся через учебно-тренировочные занятия: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета) | В течение года |
| 3. | Патриотическое воспитание обучающихся | | |
| 3.1 | Теоретическая подготовка | Организация бесед, встреч, диспутов и др. мероприятий с приглашением известных спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые спортивной школой. Формирование готовности к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе. | В течение года |
| 3.2 | Формирование чувства гордости за достижения нашей страны в мировом и отечественном спорте | Через систему учебно-тренировочных занятий. | В течение года |

| | | | |
|-----|--|--|--|
| 3.3 | Участие (или проведение) в физкультурных и спортивных мероприятиях, посвященных дням воинской славы и памятным датам | 23 февраля – День защитника Отечества 12 апреля – День космонавтики 9 мая – День Победы советского народа в Великой Отечественной войне 1941-1945 годов 4 ноября – День народного единства | Февраль Апрель Май Ноябрь |
| 3.4 | Формирование уважения и гордости за российских спортсменов – героев спорта | через систему учебно-тренировочных занятий | В течение года |
| 3.5 | Формирование качеств юного спортсмена – гражданина своей страны, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, Родину, воспитание уважения к государственным символам (герб, флаг, гимн) | Организация церемоний открытия и закрытия спортивных мероприятий (проведение спортивного парада, подъем государственного флага, исполнение государственного гимна, вручение наград и наградной атрибутики и т.д.) Использование атрибутики, эмблемы физкультурных мероприятий и спортивных соревнований | В течение года |
| 4. | Развитие творческого мышления на учебно-тренировочных занятиях: | | |
| 4.1 | Через систему учебно-тренировочных занятий | развитие изобретательности и логического мышления | В течение года |
| 4.2 | | развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи | В течение года |
| 4.3 | | развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия в период проведения тренировочных занятий (в том числе в спортивных соревнованиях). | В течение года |
| 4.4 | | развития навыка рефлексии (осознания своих внутренних психических процессов и состояний) | В течение года |
| 5 | Нравственное воспитание. | | |

| | | | |
|-----|---|--|----------------|
| 5.1 | Через систему учебно-тренировочных занятий. | Воспитание коллективизма, чувства товарищества, команды, готовности к взаимовыручке, честности, справедливости, ответственности, настойчивости, воли, дисциплинированности | В течение года |
| 5.2 | Через систему учебно-тренировочных занятий. | Проведение бесед с обучающимися, направленных на соблюдение этических норм поведения в спорте | В течение года |

2.6. Работа по предотвращению допинга в спорте.

В соответствии с частью 2 статьи 34.4 Федерального закона от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним. Антидопинговая пропаганда направлена на формирование нетерпимости к допингу у обучающихся и предотвращение использования допинга. Антидопинговое поведение обучающихся – важнейшее стратегическое направление в общегосударственной антидопинговой политике. С обучающимися, проходящими спортподготовку ежегодно проводятся занятия, на которых доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил.

Необходимо знакомить тяжелоатлетов с локальными нормативными актами под роспись, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по видам спорта.

Основная цель мероприятий по формированию антидопингового поведения обучающихся – повысить уровень их знаний в вопросах борьбы с допингом и предотвращение его использования в молодёжной среде.

Спортсмены обязаны знать такие нормативные документы, как международный стандарт ВАДА по тестированию, международный стандарт ВАДА «Запрещенный список», международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию».

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены обязаны принять эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

План направлен на решение следующих задач:

- 1) формирование ценностно-мотивационной сферы, способствующей привитию честных способов борьбы в спорте;
- 2) опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;
- 3) раскрытие перед занимающимися тяжелой атлетикой молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);

- 4) формирование у занимающихся тяжёлой атлетикой молодых людей более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;
- 5) воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц;
- 6) пропаганда принципов fair-play («честная игра»), отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств;
- 7) повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

План, направленный на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включает в себя мероприятия:

- проведение ежегодных лекций, уроков, викторин, семинаров для спортсменов и тренеров-преподавателей, родителей;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

2.6.1. План антидопинговых мероприятий

(По прил №3 к пр. прогп

| Этап спортивной подготовки | Содержание мероприятия и его форма | Сроки проведения | Рекомендации по проведению мероприятий |
|---|--|--|---|
| Этап начальной подготовки (1 и 2 год спортивной подготовки) | <p>1.Беседа на тему «Моральные и этические ценности физической культуры и спорта. Честная игра»</p> <p>Ознакомление с принципом честной спортивной борьбы fair-play, с пояснением его особенностей и демонстрацией примеров в спорте.</p> <p>2.Поощрение соблюдения принципа fair-play в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.</p> <p>Примеры соблюдения принципа fair-play юными спортсменами в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности в тяжёлой атлетике и в других видах физкультурной и спортивной деятельности</p> <p>3.Пропаганда принципов fair-play, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств</p> | <p>1 раз в год</p> <p>В течение года</p> <p>В течение года</p> | <p>Акцентирование внимания на том, что спорт – это арена для честной борьбы, где неприменим обман, где основа успеха – трудолюбие, самоконтроль, бережное отношение к своему здоровью и ко всему окружающему.</p> <p>Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе.</p> <p>Особенности данных мероприятий на первом и втором году подготовки связаны с новым статусом ребенка – статусом спортсмена. Необходимо сформировать начальные детские убеждения о высокой нравственности физической культуры и спорта.</p> <p>Главной задачей антидопинговых мероприятий на первом и втором году подготовки является формирование у детей устойчивого положительного опыта соблюдения моральных и этических норм в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, и их применение в повседневной жизни, формирование основ знаний о здоровом образе жизни, профилактике вредных привычек (соответствующих данному возрасту), знаний о гигиене спортсмена.</p> |

| | | | |
|--|--|---|---|
| <p>Этап начальной подготовки 2 и 3 год обучения</p> | <p>1.Беседа на тему: Здоровый образ жизни - главное условие профилактики возникновения вредных привычек. Здоровые привычки - здоровый образ жизни. Вредные привычки и их преодоление. 2.Беседа на тему: Гигиена спортсмена. Ознакомление с правами и обязанностями тяжелоатлета 3.Беседа на тему: Формирование критического отношения к допингу. Организации, осуществляющие борьбу с применением допинга в спорте. Знакомство с международным стандартом «Запрещенный список» лекарственных препаратов. 4.Опрос по всем изученным темам</p> | <p>1 раз в год 4 раза в год В течение года В конце уч.года</p> | <p>На третьем году спортивной подготовки юный спортсмен в совокупности с повторением ранее пройденного материала, обязан иметь общие представления о допинге и его вреде для здоровья спортсмена, о существовании и особенностях деятельности организаций, осуществляющих борьбу с применением допинга в спорте. Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома) (Сервис по проверке препаратов на сайте ВАА «РУСАДА» Проводит тренер.</p> |
| <p>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</p> | <p>1.Онлайн обучение на сайте РУСАДА 2.Семинары для спортсменов и тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств»</p> | <p>1 раз в год 1-2 раза в год</p> | <p>Прохождение онлайн курса «антидопинговое образование» Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net Цель: раскрыть суть проблемы допинга, сформировать понимание ценности здорового образа жизни, негативное отношение к зависимому поведению. Пригласить отв. за антидопинговое обеспечение в регионе.</p> |
| <p>Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства</p> | <p>1.Онлайн обучение на сайте РУСАДА 2.Семинар по вопросам: «Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»</p> | <p>1 раз в год (спортсмен) 1 раз в год</p> | <p>Прохождение онлайн курса – антидопинговое образование ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net Пригласить отв. за антидопинговое обеспечение в регионе.</p> |

На этапе начальной подготовки необходимо формировать мотивации к активному и здоровому образу жизни и занятиям физкультурой и спортом, развивать культуру здорового питания, соблюдения режима дня, отказа от вредных привычек и допинга в спорте. Следует подчеркнуть, что понятие «допинг в спорте» означает нарушение или попытку нарушения одного или нескольких антидопинговых правил. Любой спорт должен быть честным, с уважением к соперникам и зрителям.

В первые годы учебно-тренировочного этапа обучающимся достаточно рассказать, что есть препараты, которые запрещено принимать спортсменам.

Допинг - это препараты, занесенные в специальный список Всемирного антидопингового агентства (WADA), позволяющие значительно улучшить спортивные результаты. Как правило, их употребление сопровождается неприятными побочными эффектами и может нанести серьезный вред здоровью. Они используются для того, чтобы обмануть соперников, судей, зрителей и показать более высокие результаты обманным путём, однако последствия употребления этих веществ очень тяжёлые.

Запрещённые вещества вызывают необратимые изменения в организме и могут даже приводить к смертельному исходу. У мужчин могут появляться женские половые признаки, у женщин – мужские, организм истощается, наступает упадок сил.

На 4 и 5 году учебно-тренировочного этапа и этапе совершенствования спортивного мастерства важно проводить интерактивные мероприятия, которые позволяют проанализировать современные ситуации с допингом в спорте, актуальные вопросы антидопингового движения, которые вовлекают всех обучающихся в процесс познания. Интерактивные ресурсы должны нести материал в новом виде и отличаться от традиционного обучения.

Целесообразно использовать в работе тренинг - метод активного обучения, направленный на развитие знаний, умений и навыков. В ходе тренинга материал не только читается, но и прорабатывается, закрепляясь в сознании. Тренинги позволяют оценивать и развивать сформированность гражданской и личной ответственности за свои поступки и поведение, в том числе установок на тему о нетерпимости к допингу.

2.7. Инструкторская и судейская практика.

Инструкторская и судейская практика начинается с учебно-тренировочного этапа. Идёт подготовка к работе инструктора, помощника тренера, судьи для участия в организации и проведении тренировок, соревнований. Эта работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельных занятий.

План инструкторской практики

| <i>Этапы и годы спортивной подготовки по тяжёлой атлетике</i> | | | | | | | | | | | |
|---|----------------------------------|--------------|--------------|----------------------------------|------------|------------|------------|------------|--|------------|--|
| <i>Вид подготовки</i> | <i>Этап начальной подготовки</i> | | | <i>Учебно-тренировочный этап</i> | | | | | <i>Этап совершенствования спортивного мастерства</i> | | |
| | <i>До года</i> | <i>2 год</i> | <i>3 год</i> | <i>1-й год</i> | <i>2-й</i> | <i>3-й</i> | <i>4-й</i> | <i>5-й</i> | <i>1-й</i> | <i>2-й</i> | |
| | | | | | | | | | | | |

| | | <i>Недельная нагрузка в часах</i> | | | | | | | | | |
|---|-------------------------|--|----------|----------|----------|----------|----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| | | 6 | 8 | 8 | 10 | 12 | 12 | 16 | 18 | 20 | 22 |
| | | <i>Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах</i> | | | | | | | | | |
| | | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 |
| 1 | Инструкторская практика | - | 2 | 2 | 6 | 6 | 8 | 13 | 14 | 21 | 25 |
| 2 | Судейская практика | - | - | - | 6 | 6 | 8 | 13 | 14 | 21 | 25 |

Программный материал инструкторской и судейской практики.

Учебно-тренировочный этап:

Первый год обучения.

1. Освоение терминологии, принятой в тяжёлой атлетике.
2. Овладение командным голосом (умение отдать рапорт, команду).
3. Проведение построения и перестроения группы.
4. В качестве дежурного подготовка мест тренировки, инвентаря и оборудования.

Второй год обучения.

1. Умение вести наблюдения за выполнением технических приёмов штангистов и выделять ошибки.
2. Составление комплексов упражнений по ОФП, СФП.
3. Судейство на учебных соревнованиях.

Третий год обучения.

1. Освоение терминологии и жестов, принятых в тяжёлой атлетике.

2. Умение вести наблюдения за выполнением технических приёмов, на тренировках, на соревнованиях и выделять ошибки.

3. Составление комплексов упражнений по СФП, по обучению техническим приёмам и тактическим действиям на основе изученного материала.

4. Судейство на учебных занятиях. Выполнение обязанностей судей, ведение технического протокола.

Четвертый год обучения.

1. Составление комплексов упражнений по физической, технической подготовке на изученном программном материале.
2. Проведение комплекса упражнений по физической и технической подготовке.
3. Судейство на соревнованиях СШ «Спартак», учебных занятиях. Выполнение обязанностей судей, секретаря.

Пятый год обучения.

1. Составление комплексов упражнений по физической, технической, тактической подготовке и проведение их с командой.

2. Составление конспектов, рабочих планов.
3. Составление положения о соревнованиях.
4. Практика судейства на соревнованиях в спортивной школе, на городских соревнованиях.
5. Участие в проведении ежегодного приёма контрольных нормативов на аттестации.

Этап совершенствования спортивного мастерства:

1 год обучения.

1. Проведение тренировочных занятий с группой.
2. Составление конспектов и рабочих планов, положения о соревнованиях.
3. Практическое судейство на соревнованиях по тяжёлой атлетике в спортивной школе, на муниципальных соревнованиях.
4. Участие в проведении ежегодного приёма контрольных нормативов на промежуточной и итоговой аттестации.

2 год обучения

1. Проведение тренировочных занятий по технической подготовке с командой.
3. Составление документов для работы спортивной секции по тяжёлой атлетике в коллективе физкультуры.
4. Составление положения о городских соревнованиях, межрегиональных турнирах.
5. Участие в организации и проведении соревнований по тяжёлой атлетике.
6. Практика судейства по основным обязанностям членов судейской бригады.
7. Проведение тренировочных занятий различной направленности с группой.
8. Проведение индивидуальных тренировок.
9. Установка на выступление в соревнованиях, разбор, система записи на командах младших возрастов.

2.8. Медицинские, медико-биологические мероприятия и применение восстановительных средств.

| Педагогические | Медико-биологические | Психологические |
|--|--|---|
| <p>Оптимальный план тренировочного процесса:</p> <ul style="list-style-type: none"> - нагрузки, соответствующие функциональным возможностям спортсменов; - оптимальное сочетание общих и специальных средств и методов подготовки; - вариативность нагрузки; - рациональное сочетание работы и отдыха, | <p style="text-align: center;">Гигиенические:</p> <ul style="list-style-type: none"> - рациональный и стабильный распорядок дня; - полноценный отдых и сон; - соответствие спортивной одежды и инвентаря задачам и - условиям тренировок и соревнований; | <p>Психологические:</p> <ul style="list-style-type: none"> - аутогенная тренировка; - психорегулирующая тренировка; - мышечная релаксация; - музыка и светомузыка; - и др. |

| | | |
|---|--|--|
| <p>использование переключения. Условия, способствующие ускорению восстановления:</p> <ul style="list-style-type: none"> - рациональный режим дня; - средства переключения (кино, театр, литература и т.д) - положительный психологический климат в группе; - умеренная мышечная деятельность; - использование разгрузочных тренировок, восстановительных микроциклов. Рациональное планирование тренировочного занятия: - упражнения для быстрого снятия утомления; - специальные упражнения для расслабления; - выбор места тренировочного занятия; - рациональная разминка перед тренировкой и соревнованием; - рациональная заминка после тренировки и соревнования. | <p>- состояние и оборудование спортивных сооружений.</p> <p style="text-align: center;">Физические:</p> <ul style="list-style-type: none"> - массаж; - баня; - гидропроцедуры и др. <p style="text-align: center;">Питание:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сбалансированность по энергетической ценности; - сбалансированность по составу; - соответствие характеру, величине и направленности нагрузок; - соответствие климатическим и погодным. <p style="text-align: center;">Фармакологические:</p> <ul style="list-style-type: none"> - витамины и минеральные вещества; - согревающие, обезболивающие и противовоспалительные препараты и др. | <p>Психолого-педагогические:</p> <ul style="list-style-type: none"> - психологический климат в команде; - взаимопонимание с тренером и партнерами; - хорошие отношения в семье, с друзьями и окружающими; - положительная эмоциональная насыщенность тренировочных занятий; - интересный и разнообразный досуг; - комфортные условия для тренировки и отдыха; - и др. |
|---|--|--|

Рекомендации по проведению медицинских и восстановительных мероприятий.

Педагогические средства восстановления.

При планировании тренировочных занятий следует внимательно относиться к организации и проведению подготовительной

(разминка) и заключительной (заминка) части занятия. Рациональное построение первой части тренировочного занятия способствует более эффективному вработыванию организма спортсмена, помогает достичь высокого уровня работоспособности в основной части. Рациональная организация заключительной части позволяет быстрее устранить признаки утомления, предотвратить формирование мышечного дисбаланса. Правильный подбор средств и методов в основной части тренировки обеспечивает должный уровень работоспособности и эмоционального состояния, эффективного протекания занятий. Этому же способствует оптимальное сочетание индивидуальной, групповой форм работы, использование средств активного отдыха.

Активный отдых способствует эффективности восстановления, после выполнения тренировочных нагрузок. Правильная организация активного отдыха не только повышает интенсивность процессов восстановления, но и обеспечивает более быстрое вработывание организма при последующих нагрузках.

Интервалы отдыха между отдельными тренировочными занятиями имеют различную продолжительность, но их длительность *не должна превышать 48 часов*. При длительных перерывах в тренировках двигательные навыки и физические качества постепенно снижаются,

причём раньше всего те, которые были приобретены позднее и узкоспециализированные. Продолжительность интервалов отдыха в тренировочном занятии может составлять от 1 до 10 минут. Целесообразно приступать к нагрузкам и при неполном восстановлении, т.к. это способствует развитию выносливости и адаптации организма к деятельности в условиях измененной внутренней среды. Пассивный отдых. Прежде всего, это - ночной сон продолжительностью не менее 8 часов в условиях чистого воздуха и тишины. В периодах с большими нагрузками рекомендуется дополнительно отдыхать 9 часов ночью и 1-1,5 часа в послеобеденное время (желательно после прогулки 20-30 мин). При очень напряженных двух-трехразовых тренировках возможен и трехразовый сон продолжительностью примерно по 1 часу после завтрака (первая тренировка до завтрака) и обеда. Ночной сон увеличивается до 9 часов.

Медико-биологические средства восстановления.

К медико-биологическим средствам относятся: специализированное питание, фармакологические средства; распорядок дня; спортивный массаж; гидропроцедуры (контрастные ванны, разнообразные души, парная баня).

Особое место среди средств восстановления, способствующих повышению работоспособности, а также препятствующих возникновению различных отрицательных последствий от физических нагрузок, занимают медикобиологические средства, к числу которых относятся гигиенические, физические, фармакологические и питание. Эффективное использование этих средств восстановления и повышения работоспособности возможно лишь при их сочетании с психологическими средствами в рационально построенной системе тренировки. Среди медицинских мероприятий в процессе спортивной подготовки на тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства выделяются обязательные медицинские обследования для допуска к занятиям тяжёлой атлетикой, осуществляющиеся во врачебно-физкультурном диспансере. Уровень здоровья спортсменов контролируется посредством регулярных медицинских обследований.

Медицинский текущий осмотр проводится 1 раз в 6 месяцев, осмотр по программе углубленных медобследований (УМО) – раз в год. Обязательный медицинский осмотр перед участием в соревнованиях.

При необходимости проведения более тщательного комплексного медицинского обследования организуются тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования продолжительностью до 5 дней. Вопрос о допуске к учебно-тренировочным занятиям

принимается на основании обследования при отсутствии морфологических и функциональных отклонений, влекущих за собой жизненно опасные нарушения функций организма или морфологические отклонения от нормы.

Применение восстанавливающих средств должно осуществляться на фоне гигиенически целесообразного распорядка дня спортсменов и рационального питания. Режим дня и питание могут иметь специальную, восстанавливающую направленность. Следует уметь 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 ч) и более позднего подъема (на 30-60 мин), особенно в осенне-зимний сезон. Дневной сон спортсмена на сборах обуславливает восстановление и поддержание спортивной работоспособности на высоком уровне во вторую половину дня.

После тренировочных занятий 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.

По энергозатратам тяжёлая атлетика относится к видам спорта, *характеризующимся большим объемом и интенсивностью физической нагрузки*. Восстановительный рацион должен включать продукты, богатые легкоусвояемыми углеводами (молоко, особенно молочнокислые продукты, 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.

Восстановительный рацион должен быть богат балластными веществами и пектином, источниками которых являются овощи и фрукты. Наряду с молочнокислыми продуктами они способствуют выведению шлаков из организма и нормализуют функции желудочно-кишечного тракта. С целью восстановления потерь воды и солей может быть несколько повышена суточная норма воды и норма поваренной соли. Между тренировочными занятиями и во время соревнований следует применять специализированные продукты, обогащенные белком, витаминами, углеводно-минеральными продуктами. При повышенных энергозатратах целесообразна организация 4-5-кратного питания. Применение активных восстанавливающих средств, в том числе доз витаминов, не должно подавлять и подменять естественных процессов восстановления в организме спортсмена, особенно в подготовительном периоде, где происходит повышение уровня физических качеств как следствие развития адаптационных и компенсаторных механизмов, поднимающих функциональный потолок спортсмена естественным путем.

В отдельных случаях, обязательно по рекомендации врача, назначаются фармакологические средства (оротат калия, компливит, поливитамины, рибоксин) как профилактика при признаках переутомления.

Значительную роль в ускорении процессов восстановления, особенно при выраженном общем и локальном утомлении, вызванном проведенными тренировками или соревнованиями, играет массаж.

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

Восстановительные мероприятия на тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства из-за больших физических нагрузок очень важны. Система профилактико-восстановительных мероприятий носит комплексный характер и включает в себя средства психолого-педагогического и медико-биологического воздействия.

Под психолого-педагогическими средствами подразумевают:

- творческое использование тренировочных и соревновательных нагрузок;
- применение средств общей физической подготовки с целью переключения форм двигательной активности и создания благоприятных условий для протекания процесса восстановления;
- оптимальную продолжительность отдыха между занятиями,
- варьирование интервалов отдыха между упражнениями; применение средств и методов психо-регулирующей тренировки.

Эти средства во многом зависят от профессионального уровня тренера и активности самого спортсмена.

Программа врачебного медико-биологического контроля предусматривает:

врачебный опрос и осмотр, оценку состояния здоровья, функционального состояния, физического развития, соматическую и биологическую зрелость. В детско-юношеском возрасте на правильную оценку перспективности большое влияние оказывает биологическое развитие. Наиболее интенсивные изменения происходят в пубертатный период – созревание репродуктивного гормонального развития (половые гормоны и гормон роста). Это сопровождается скачкообразным увеличением роста в 13-15 лет у мальчиков и в 11-13 лет у девочек. Скорости роста достигают 11-12 см в год и затем снижаются до 6-7 см в год.

У подростков и юношей не всегда наблюдается совпадение паспортного и биологического возраста. Созревание может проходить с опережением (акселерация), с отставанием (ретардация) или соответствовать норме. Основные критерии биологической зрелости – это скелетная зрелость – порядок и сроки окостенения скелета. Это необходимо учитывать в планировании скоростно-силовых нагрузок спортсменов в период скачкообразного роста.

При контроле за функциональным состоянием организма спортсмена решается:

- отвечает ли их функциональные возможности в настоящее время и в перспективе требованиям тяжёлой атлетики;
- соответствует ли функциональный потенциал планируемым спортивным результатам;
- соответствие уровня функционального состояния организма модельному на данном этапе спортивной подготовки;
- соответствуют ли тренировочные и соревновательные нагрузки возможностям функционального состояния организма спортсмена и своевременному восстановлению.

Текущее обследование осуществляется путем педагогических и врачебных наблюдений на занятиях, на сборах. Анализ результатов текущего обследования позволяет сформулировать рекомендации о необходимости коррекции тренировочного процесса и проведения восстановительных и оздоровительных мероприятий.

Перед соревнованиями врачебное обследование включает осмотр, регистрацию артериального давления, электрокардиограммы, использование функциональных проб, исследование крови с целью оценки функционального потенциала спортсменов и эффективности их реализации в соревновательной деятельности.

Психологические средства восстановления спортсменов.

Высокая интенсивность тренировочного процесса в течение длительного времени способна вызвать срыв адаптации к нарастающим нагрузкам. Возникает необходимость нормализации психического состояния спортсмена, смягчения отрицательных влияний чрезмерной напряженности и активизации восстановительных процессов. Для снижения уровня психического утомления в период напряженных тренировок и соревнований эффективны психологические средства восстановления.

Психологические средства восстановления включают: психорегулирующую тренировку, упражнения для мышечного расслабления, сон - отдых и другие приемы психогигиены и психотерапии.

Особенно следует учитывать отрицательно действующие во время соревнований психогенные факторы (неблагоприятная реакция зрителей, боязнь проиграть, получить травму, психологическое давление соперников), чтобы своевременно ликвидировать или нейтрализовать их.

После тренировочного микроцикла и соревнований для восстановления можно использовать занятия другими видами спорта: бадминтон, футбол, плавание, могут применяться хвойно-солевые ванны или струйный душ.

Следует учитывать, что после соревновательного цикла необходимы: физическая и психологическая разгрузка, подготовка организма к новому циклу тренировочных и соревновательных нагрузок, профилактика перенапряжений. С этой целью используются те же средства, что и после микроцикла, но в течение нескольких дней, представляющих собой восстановительный микроцикл.

Физические средства восстановления сауна, ванна, душ следует чередовать по принципу, один день – одно средство.

3. Система контроля.

3.1. Требования к результатам прохождения программы спортивной подготовки по виду спорта «тяжёлая атлетика» по этапам.

По итогам освоения программы спортивной подготовки обучающимся необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы:

На этапе начальной подготовки (3 года обучения, возраст зачисления на этап - 9 лет)

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

Требования к прохождению спортивной подготовки на этапе начальной подготовки направлены на:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физкультуре и спорте, о виде спорта «тяжелая атлетика»;
- формирование двигательных умений и навыков;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- обеспечение участия в официальных соревнованиях, начиная со 2 года обучения;
- укрепление здоровья.

На учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации обучение 5 лет, возраст зачисления -12 лет)

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях тяжёлой атлетикой и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

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

Требования к прохождению спортивной подготовки на учебно-тренировочном этапе направлены на:

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «тяжёлая атлетика»;
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- укрепление здоровья.

На этапе совершенствования спортивного мастерства (срок обучения 2 года, возраст зачисления 15 лет):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «тяжёлая атлетика»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- ежегодно показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта»;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже межрегионального уровня;
- получить уровень спортивной квалификации КМС.

Требования к прохождению спортивной подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства направлены на:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;

- сохранение здоровья.

Указанные возрастные границы условны. Основным показателем – уровень подготовленности и спортивный разряд. Поэтому спортсмены при выполнении требований могут быть переведены на следующий год обучения или этап и в более раннем возрасте. В соответствии с основной направленностью этапов определяются задачи, осуществляется подбор средств, методов, тренировочных и соревновательных режимов.

Требования техники безопасности.

Тренер-преподаватель обеспечивает безопасное проведение тренировочного процесса и несёт ответственность за сохранение жизни и здоровья обучающихся. Нельзя допускать проведение тренировочных занятий в необорудованных для этих целей и не принятых в эксплуатацию помещениях. В начале учебного года необходимо ознакомить обучающихся с правилами техники безопасности во время тренировочных занятий и в дальнейшем контролировать соблюдение правил и инструкций по технике безопасности и охране труда. **ВАЖНО!** Перед началом каждого занятия в целях безопасности и повышения эффективности тренировочного процесса проводить тщательный осмотр места проведения занятия или соревнований, убедиться в исправности спортивного инвентаря и оборудования, надёжности установки и закрепления тренажеров и другого оснащения.

Во время проведения занятий необходимо контролировать соблюдение правил и инструкций по технике безопасности и охране труда:

- не допускать к занятиям обучающихся без спортивной одежды и обуви;
- не поддерживать дисциплину и порядок, следить за тем, чтобы обучающиеся выполняли все указания тренера-преподавателя;
- не разрешать обучающимся самовольно покидать место проведения занятий;
- для профилактики травм перед началом занятия обязательно провести разминку;
- при проведении спортивных, подвижных игр и соревнований следить за тем, чтобы не было столкновений и ударов по рукам и ногам;
- при выполнении упражнений поточным методом соблюдать достаточные интервалы между детьми, чтобы не допустить соприкосновения и столкновения;
- при выполнении упражнений на спортивных снарядах, особенно на высоте от пола, на шведской лестнице обязательно страховать обучающихся от падений. Не разрешать детям самостоятельно и бесконтрольно подниматься на высоту.

3.2. Требования к участию в спортивных соревнованиях.

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно *единой всероссийской спортивной классификации и правилам* вида спорта "тяжёлая атлетика";
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение *общероссийских антидопинговых правил* и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

3.3. Оценка результатов освоения программы спортивной подготовки.

Оценка результатов освоения программы спортивной подготовки сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой спортивной школой на основе комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и вопросов по теории, а также с учетом результатов участия обучающихся в спортивных соревнованиях и достижения ими соответствующего уровня спортивной квалификации.

Явка на занятия по сдаче нормативов обязательна для всех обучающихся. Отсутствие на сдаче какой-либо предметной области без уважительной причины может являться поводом для отчисления спортсмена из Школы. Для спортсменов, не явившихся на аттестацию по уважительной причине, аттестация будет назначена на другое время.

В случае неудачной сдачи требований аттестации спортсмен имеет право на повторную аттестацию. Для тех, кто не справился с аттестацией, возможно повторное прохождение данного периода спортивной подготовки (но не более одного раза на этапе), либо обучающийся отчисляется из СШ за не освоение программных требований.

Контрольные упражнения указаны по этапам и их успешная сдача дает право перехода на следующий год, этап подготовки (исключение составляют требования к спортивным результатам: обучающийся переходит на следующий этап подготовки только в случае выполнения необходимого разряда для данного этапа. На следующий период, этап спортивной подготовки переходят обучающиеся, успешно прошедшие аттестацию.

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

По окончании освоения программы спортивной подготовки по результатам итоговой аттестации обучающемуся (выпускнику) выдается свидетельство по форме, установленной локальным нормативным актом СШ.

Для проведения контрольных испытаний запланированы учебные часы в годовом плане.

Испытания целесообразно проводить в виде соревнований несколько дней. Условия их выполнения должны быть заранее доведены до сведения обучающихся.

При проведении процедуры этапного контроля необходимо соблюдать следующие рекомендации:

- условия выполнения теста должны быть стандартными (в одно и то же время, только в помещении или на воздухе, после разминки и т. д.);
- контрольные упражнения должны быть постоянны на протяжении всего годичного цикла;
- контрольные упражнения должны проводиться и оцениваться одним и тем же тренером (тренерами);
- спортсмены должны быть мотивированы на демонстрацию наилучшего результата;
- к тестированию могут быть допущены только здоровые спортсмены;

- не ставить перед тяжелоатлетом непривычных задач, вызывающих неприятные реакции со стороны психики и функциональных систем;
- результаты тестирования необходимо довести до сведения спортсменов.

3.4. Контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по этапам спортивной подготовки.

3.4.1. Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по тяжёлой атлетике

(к ФССП (прил.6) и тесты прил.6-9)

| № | Упражнения | Ед. изме | Норматив до года обучения | Норматив свыше года обучения |
|---|------------|----------|---------------------------|------------------------------|
|---|------------|----------|---------------------------|------------------------------|

| | | рения | мальчики | девочки | мальчики | девочки |
|--|--|------------|----------|---------|----------|---------|
| Нормативы общей физической подготовки по тяжёлой атлетике | | | | | | |
| 1 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | не более | |
| | | | 130 | 120 | 140 | 130 |
| 2 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | | не менее | |
| | | | +2 | +3 | +4 | +5 |
| Нормативы специальной физической подготовки по тяжёлой атлетике | | | | | | |
| 1 | Приседания с удержанием грифа весом 10 кг на прямых руках в рывковом хвате с задержкой 3 с в низком седе | Кол-во раз | не менее | | не менее | |
| | | | - | - | 1 | 1 |

3.4.2. **Нормативы** общей и специальной физической подготовки и уровень спортивной классификации (разряды) для зачисления и перевода **на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)** по виду спорта «тяжёлая атлетика»

(Прил.7 к ФССП и тесты (6-9))

| № | Упражнения | Ед. измерения | Норматив | |
|--|--|---|----------|---------|
| | | | мальчики | девочки |
| 1.Нормативы общей физической подготовки по тяжёлой атлетике | | | | |
| 1 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 160 | 145 |
| 2 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| | | | +5 | +6 |
| 2.Нормативы специальной физической подготовки по тяжёлой атлетике | | | | |
| 1 | Приседания с удержанием грифа весом 15 кг на прямых руках в рывковом хвате с задержкой 3 секунды в низком седе | Кол-во раз | не менее | |
| | | | - | 1 |
| 2 | Приседания с удержанием грифа весом 20 кг на прямых руках в рывковом хвате с задержкой 3 секунды в низком седе | Кол-во раз | не менее | |
| | | | 1 | - |
| 3 | Выпрыгивание со штангой на плечах (вес штанги не менее 25 % от веса тела) | Кол-во раз | не менее | |
| | | | 8 | 6 |
| 3.Уровень спортивной квалификации | | | | |
| 1 | Период обучения на этапе спортивной подготовки до 3 лет | Спортивные разряды: «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд» | | |

| | | |
|---|--|--|
| 2 | Период обучения на этапе спортивной подготовки свыше 3 лет | Спортивные разряды: «третий спортивный», «второй спортивный», «первый спортивный» |
|---|--|--|

3.4.3. **Нормативы** общей и специальной физической подготовки и уровень спортивной классификации (разряды)
для зачисления и перевода **на этап совершенствования спортивного мастерства** по виду спорта «тяжёлая атлетика»

(Прил.8 к ФССП и тесты (6-9))

| № | Упражнения | Ед.измерения | Норматив | |
|--|---|--------------|----------|---------|
| | | | юноши | девушки |
| 1.Нормативы общей физической подготовки по тяжёлой атлетике | | | | |
| 1 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 215 | 180 |
| 2 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | Кол-во раз | Не менее | |
| | | | 36 | 15 |
| 3 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | Не менее | |
| | | | +2 | +3 |
| 2.Нормативы специальной физической подготовки по тяжёлой атлетике | | | | |
| 1 | И.П.- вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук | Кол-во раз | Не менее | |
| | | | 12 | - |
| 2 | И.П.- вис хватом сверху лежа на низкой перекладине. Сгибание и разгибание рук | Кол-во раз | | |
| | | | - | 18 |
| 3 | И.П.- лежа на спине, ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение в течение 30 с | Кол-во раз | Не менее | |
| | | | 18 | 15 |
| 4 | Вис хватом сверху на высокой перекладине на согнутых руках под углом 90 градусов | с | Не менее | |
| | | | 16,0 | 12,0 |
| 3.Уровень спортивной квалификации | | | | |
| 1 | Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта» | | | |

Методика выполнения нормативов по ОФП и СФП.

1.Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении.

Из трех попыток учитывается лучший результат.

2. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 - 15 см. Выполнять упражнение нужно плавно и медленно, без рывков. Сделать несколько наклонов вперед, затем зафиксировать положение рук (пальцев). В процессе выполнения упражнения следить за тем, чтобы корпус не тянулся за счет мышц спины, это может привести к травме. Мышцы спины должны держать корпус в прямом положении, подниматься он должен за счет ягодиц. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже знаком «+».

3. Подтягивание из виса на высокой перекладине

Выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе. Из виса на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 с.

Испытание выполняется на большее количество раз. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.

Ошибки, в результате которых подтягивание не засчитывается:

- подбородок тестируемого оказался ниже уровня грифа перекладины;
- подтягивание осуществляется рывками или махами ног (туловища);
- широкий хват при выполнении исходного положения;
- отсутствие фиксации менее 1 с исходного положения;
- совершение «маятниковых» движений с остановкой;
- при принятии исходного положения руки тестируемого согнуты в локтевых суставах;
- участник при выполнении испытания раскрыл ладонь (судья увидел лицевую сторону ладони);
- при движении вверх у тестируемого ноги согнуты в коленных суставах;
- явно видимое поочередное (неравномерное) сгибание рук.

4. Рабочая программа по тяжёлой атлетике.

Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки. Численный состав обучающихся в группах.

| Этапы спортивной подготовки | Продолжительность этапов (в годах) | Минимальный возраст для зачисления в группы | Наполняемость групп (минимальная) |
|---|------------------------------------|---|-----------------------------------|
| Этап начальной подготовки | 3 | 9 | От 8 |
| Тренировочный этап (спортивная специализация) | 5 | 12 | От 6 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | 2 | 15 | От 3 |

Сроки благоприятных фаз развития двигательных качеств (сенситивные периоды).

| Возрастные периоды (лет) | Двигательные качества | | | | | | |
|--------------------------|--------------------------|-------------------------------------|---|-------------------------------------|---|----------------|---------------------------|
| | Абсолютная становая сила | Быстрота движения (смешанные упоры) | Скоростно-силовые качества (прыжки в длину с места) | Выносливость | | | |
| | | | | Статическая силовая (сгибатели рук) | Динамическая силовая (сгибатели туловища) | Общая (кроссы) | Гибкость (наклоны вперед) |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| МАЛЬЧИКИ | | | | | | | |
| 7-8 | | ++++ | | | | | |
| 8-9 | ++ | ++++ | | | | ++++ | |
| 9-10 | | ++ | ++ | | | | ++++ |
| 10-11 | ++ | | | | | ++++ | |
| ДЕВОЧКИ | | | | | | | |
| 7-8 | ++ | ++++ | ++ | +++ | | | ++ |
| 8-9 | ++ | ++++ | | | +++ | ++ | |
| 9-10 | | +++ | ++++ | ++++ | ++++ | +++ | ++ |
| 10-11 | ++++ | ++++ | ++++ | +++ | ++++ | +++ | |

Примечание:

++++ - критические периоды высокой чувствительности.

+++ - критические периоды средней чувствительности.

++ - критические периоды низкой чувствительности.

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по этапам спортивной подготовки.

Многолетняя подготовка тяжелоатлетов - сложный процесс становления спортивного мастерства, каждый этап которого характеризуется своими целями, задачами, средствами и организацией подготовки. Изложение программного материала для практических занятий носит характер последовательного перечня и описания основных средств подготовки обучающихся в соответствии с этапами обучения. Методическая часть программы включает учебный материал по основным видам подготовки тяжелоатлетов, его распределение по годам обучения, рекомендуемые объёмы тренировочных и соревновательных нагрузок.

Учебный материал программы представлен по видам подготовки: ОФП, СФП, техническая, тактическая, теоретическая, психологическая, соревновательная, инструкторско-судейская и др. В технико-тактической подготовке предусматривается изучение техники тяжелоатлетических упражнений, а также рассматриваются варианты ведения тактической борьбы на помосте в зависимости от реально складывающейся ситуации на соревнованиях.

Физическая подготовка.

Физическая подготовка включает в себя разделы: общая и специальная физической подготовка.

Общая физическая подготовка (ОФП).

Общая физическая подготовка играет важную роль в тренировочном процессе. ОФП повышает функциональные возможности организма спортсменов, способствует разностороннему развитию и укреплению здоровья, ускоряет восстановительные процессы в организме спортсмена, расширяет функциональные возможности.

Упражнения ОФП служат незаменимыми средствами, способствующими активному развитию всех функциональных систем организма и физических качеств: скоростно-силовых, гибкости, ловкости и выносливости. Очень важно, что упражнения ОФП готовят сухожильно-связочный аппарат к максимальным нагрузкам, которые тяжелоатлеты могут испытывать при дальнейших занятиях. Общеизвестно, что в 9-10 лет происходит бурное развитие силовых качеств, но сухожильно-связочный аппарат развивается медленнее. Поэтому нежелательно форсированное развитие силы.

Средствами ОФП являются упражнения из других видов спорта, особенно на этапе начальной подготовки. Среди средств ОФП центральное место должны занимать прыжковые упражнения и бег, расширяющий возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, развивающий выносливость. Легкоатлетическая подготовка осуществляется круглый год. Но наиболее благоприятный период для организации хорошей разносторонней подготовки – это лето, особенно с использованием легкоатлетических упражнений, которые обладают широким диапазоном воздействия на развитие важнейших физических качеств. Общая физическая подготовка способствует ускорению восстановительных процессов в организме спортсмена, расширяет функциональные возможности.

В состав общей физической подготовки входят *строевые* упражнения и команды для управления группой, упражнения из других видов спорта: гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры.

Общеразвивающие упражнения.

Гимнастические упражнения:

Упражнения для развития силы рук и плечевого пояса.

- сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх (на месте и в сочетании с различными перемещениями).

- вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременнo из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа), то же во время ходьбы и бега.

- сжимание теннисного мяча.

- из упора, стоя у стены одновременное и попеременное сгибание лучезапястных суставов (ладони располагаются на стене, пальцы вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивают). То же, но опираясь о стену пальцами.

- отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой.

- упор лежа - передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте.

То же, но передвижение вправо и влево, одновременно выполняя приставные шаги руками и йогами (с 15 лет).

- из упора присев, разгибаясь вперед вверх, перейти в упор лежа (при касании пола руки согнуть).

- передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер (с 14 лет для мальчиков).
- тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица (движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча).
- многократные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед и над собой) и ловля (особое внимание уделить заключительному движению кистей и пальцев).
- броски набивного мяча двумя руками на дальность (соревнование).
- упражнения с гантелями для кистей рук.
- упражнения с кистевым эспандером.
- броски набивного мяча над собой и наблюдение за партнером (двумя, тремя); в зависимости от действия партнера (партнеров) изменять высоту подбрасывания, бросок на свободное место, на партнера и т.д.
- многократные броски и ловля набивного мяча во встречных колоннах, в тройках в рамках групповых тактических действий (направления первой и второй передач).
- круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой.
- движение рукой вверх, затем вперед.
- упражнения с набивным мячом.
- броски мяча двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе.
- броски мяча снизу одной и двумя руками.
- броски мяча одной рукой над головой: правой рукой влево, левой - вправо.
- с набивным мячом в руках у стены (2-3 м) в ответ на сигнал бросок снизу, сверху.

Упражнения для шеи и туловища.

- наклоны, вращения, повороты головы;
- наклоны и повороты туловища, круговые вращения туловищем;
- поднятие прямых и согнутых ног в положении лежа на спине;
- из положения лежа на спине переход в положение сидя

- смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз;
- угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для ног и таза.

- поднятие на носки;
- сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания;
- отведения; приведения и махи ногами в переднем, заднем и боковом направлениях
- выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.);
- сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах;

- прыжки;
- индивидуальные и в парах (приседания из различных исходных положений, подскоки, ходьба, бег); приседания, выпады, прыжки, подскоки;

Упражнения для всех групп мышц.

Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками.

Акробатические упражнения.

Группировки в приседе, и перекаты из положения сидя, из упора присев из основной стойки, в сторону из положения лежа и стоя на коленях в др. положениях, стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами, стойка на голове и руках; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

Кувырок вперед из упора присев и из основной стойки. Кувырок вперед с трех шагов и небольшого разбега. Кувырок вперед из стойки ноги врозь в сед с прямыми ногами. Длинный кувырок вперед. Кувырок назад из упора присев и из основной стойки.

Соединение нескольких кувырков вперед и назад. Кувырок назад прогнувшись через плечо.

Мост с помощью партнера и самостоятельно. Переворот в сторону (вправо и влево) с места и с разбега.

Соединение названных выше акробатических упражнений в несложные комбинации.

Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой.

- наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину);
- перешагивание и перепрыгивание;
- упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Легкоатлетические упражнения.

Упражнения в беге, прыжки и метания.

Бег: 20, 30, 60 м, повторный бег два-три отрезка по 20-30 м (с 12 лет) и по 40 м (с 14 лет), три отрезка по 50-60 м (с 16 лет).

Бег с низкого старта 60 м (с 13 лет), 100 м (с 15 лет).

Эстафетный бег с этапами от 10 до 40 м (10-12 лет), от 10 до 50-60 м (с 13 лет).

Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, количество препятствий от 4 до 10).

Бег или кросс 500-1000 м (мальчики), 300-800 м (девочки).

Бег с остановками и изменением направления. «Челночный» бег на 5, 6 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). «Челночный» бег, но отрезок вначале пробегают лицом вперед, а затем спиной и т.д. По принципу «челночного» бега передвижение приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (2-5 кг) в руках, с поясом-отягощением или в куртке с отягощением.

Бег по прямой лицом или спиной вперед, боком – приставными или скрестными шагами вдоль границ площадки, по сигналу выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360°, прыжок вверх, падение и перекаат, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи,

нападающих ударов, блокирования и т.д. То же, но подают несколько сигналов; на каждый сигнал занимающиеся выполняют определенное действие.

Бег. Ускорение до 50 - 60 м. Низкий старт и стартовый разгон до 60 м.

Эстафетный бег с этапами до 100 м.

Бег с препятствиями от 100 до 200 м (количество препятствий от 8 до 20), в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры, условные опоры.

Бег или кросс до 1000 м (девушки) и до 3000 м (юноши).

Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега. Тройной прыжок с места. Многоскоки.

Метания: теннисного мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; на дальность; броски набивного мяча (1-3 кг) из различных положений.

Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные – 3 - 5 видов.

Спортивные игры.

Баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др. Основные приемы техники игры в нападении и защите.

Подвижные игры.

«День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов», «Вызов номеров», «Попробуй унеси», различные варианты игры «Салочки», специальные эстафеты с выполнением перечисленных заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Упражнения для развития силы.

Упражнения с преодолением собственного веса:

- поднимание на носки;
- приседания на двух ногах при разном положении ног: ноги вместе, пятки вместе, носки врозь, ноги на ширине плеч и т.п.;
- приседания на одной ноге;
- пружинистые покачивания в выпаде со сменой ног;
- впереди то левая, то правая;

- находясь в полуприседе, ноги широко расставлены - перенос веса тела с левой ноги на правую;
- отталкивания от стены двумя руками, каждой рукой поочередно;
- отжимания от скамейки, от пола, ноги на полу, на скамейке;
- подтягивания, лазание по канату, шесту;
- поднимание ног в положении лежа на животе, на спине, на каждом боку поочередно;
- поднимание туловища лежа на животе, на спине;
- из положения лежа на спине, ноги согнуты - поднимание туловища и скрестное доставание локтем колена;
- одновременное поднимание ног и туловища лежа на спине, на животе и т.п.
- упражнения с набивными мячами (вес до 1 кг):
- броски мяча двумя руками (одной) из-за головы;
- броски мяча справа сбоку с шагом левой ногой вперед;

- слева сбоку с шагом правой ногой вперед, снизу.
- подтягивание из виса;
- отжимание в упоре;
- приседания на одной и двух ногах;
- преодоление веса и сопротивления партнера;
- переноска и перекладывание груза;
- лазанье по канату, шесту, лестнице;
- перетягивание каната;
- упражнения на гимнастической стенке.
- упражнения с грифом от штанги, со штангой;
- толчки, выпрыгивания, приседания.
- упражнения с набивными мячами;
- упражнения для воспитания силовых способностей.

Упражнения с отягощениями (пояс, манжеты на запястьях, голени у голеностопных суставов, жилет) и на тренажерах: приседания, выпрыгивания вверх из приседа, полуприседа, полуприседа и выпада, прыжки на обеих ногах.

Упражнения с гантелями (вес до 0,5 кг).

- круги руками одновременно вперед-вверх, назад-вверх;
- круги руками в разных направлениях - одна вперед-вверх, другая назад-вверх и наоборот;
- из разных положений руки вперед, руки в стороны, ладонями с гантелями вверх - сгибание и разгибание рук; вращение, скручивание, отведение кисти.

Упражнения с резиновыми бинтами (амортизаторами), один конец которого, постоянно закреплен.

- лицом к месту прикрепления тянуть незакрепленный конец за себя попеременно правой, левой рукой;
- стоя правым боком (левым) тянуть прямой правой рукой (затем левой) вперед налево (вперед направо);
- правой рукой (затем левой) тянуть вниз к бедру;
- стоя левым боком (затем правым) опустить правую (левую) руку вниз, тянуть руку вправо (влево);
- стоя лицом - взять конец бинта двумя вытянутыми руками, поднять прямые руки вверх;
- стоя спиной - взять конец бинта поднятой и согнутой в локте правой (левой) рукой, выпрямить руку вверх вперед.

Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств.

- прыжки: на месте, в стороны, вперед-назад, через палку, через две проведенные параллельно линии, через скамейку;
- на скамейку со скамейки на двух ногах, на каждой ноге поочередно;
- многоскоки на двух ногах, с ноги на ногу, на каждой поочередно;

- со скакалкой: на двух ногах, на одной, поочередно, в полуприседе с обычными прыжками, с подскоком на каждое вращение, между вращениями делать доскок, делать два вращения на один прыжок и т.п., скакалку вращать и вперед и назад.
 - метания небольших отягощений на дальность двумя руками, правой, левой из разных положений - сверху, сбоку, снизу;
 - выполнять броски стоя, сидя, стоя на одном колене и т.п.;
- Целесообразно также использовать подвижные игры с выраженными силовыми напряжениями динамического характера.

Упражнения для развития быстроты.

- повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью;
- бег по наклонной плоскости вниз;
- бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен);
- бег с гандикапом с задачей догнать партнера;
- выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития ловкости.

- разнонаправленные движения рук и ног;
- кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка;
- перевороты вперед, в стороны, назад;
- стойки на голове, руках и лопатках;
- прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте;
- упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор;
- жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения типа «полосы препятствий».

- с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей;

- игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в баскетбол, в бадминтон.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

- прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места,
- многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах.
- перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда».
- прыжки в глубину.
- бег и прыжки по лестнице вверх и вниз.
- бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью.
- игры с отягощениями;
- эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями.

- метание гранаты, копья, диска, толкание ядра.

Упражнения для воспитания скоростных качеств:

Быстрота реакции:

- ловля или отбивание руками мяча (волейбольного, баскетбольного, теннисного), посылаемого партнером с разной силой, с разного расстояния;
- ловля или отбивание мяча при защите «ворот» посланного партнером, одним из двух или трех партнеров, делавших замах;
- ловля мяча, брошенного партнером из-за спины игрока в неизвестном направлении после первого отскока;
- ловля мяча, брошенного из-за спины игрока в стенку, после первого отскока от пола, сразу после удара о стенку и т.п.

Частота шагов:

- бег на месте 10 секунд;
- бег на месте с опорой руками о высокую скамейку;
- бег на 3, 6, 10, 15 м с акцентом на большое количество шагов;
- бег вниз по наклонной плоскости;
- семенящий бег;
- частое перебирание ногами, сидя на высоком стуле.

Быстрота начала движений и быстрота набора скорости:

- бег на 3,6, 10,20,30 м.;
- рывки на отрезках от 1 до 3 м из различных положений (стоя боком, спиной по направлению движения; сидя, лежа в разных положениях),
- бег со сменой направления (зигзагом);
- 2-3 прыжка на месте и бег на короткую дистанцию.

Упражнения для развития прыгучести.

- прыжки на одной и на двух ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же с отягощением.
- напрыгивание на тумбу, постепенно увеличивая высоту и количество прыжков подряд.

- прыжки в глубину с гимнастической стенки.
- спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх.
- прыжки на одной и двух ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т.п.).
- прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, толчком двух ног.
- прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и двумя ногами. То же, но делая разбег в три шага.
- прыжки с места и с разбега с доставанием теннисных (волейбольных) мячей, укрепленных на разной высоте.
- прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки.
- приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом (двумя) в руках (до 3 кг).
- из положения стоя на гимнастической стенке - одна нога сильно согнута, другая опущена вниз, руками держаться на уровне лица:

быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться). То же с отягощением (пояс до 6 кг).

Упражнения для воспитания координационных способностей.

- из упора присев, поочередно переставляя руки, прийти в положение упора лежа, а затем обратно в исходное положение;
- из упора присев, выпрямляясь, падение вперед в упор лежа на согнутых руках, то же вперед-вправо, вперед-влево, из других исходных положений;
- из стойки на коленях, руки опущены, слегка приседая, вскочить на ноги, последующим быстрым перемещением вперед, в сторону и т.
- кувырки вперед, назад, в стороны;
- кувырок вперед - прыжок вверх или «кенгуру» или другой кувырок вперед;
- кувырок вперед - прыжок вверх с поворотом на 360° то через левое, то через правое плечо, кувырок вперед. Аналогично выполнять упражнения при кувырке назад;
- «колесо» вправо, влево;
- прыжок вверх с поворотом на 360° в разные стороны, прыжок вперед;
- различные прыжки (с чеканкой мяча в пол рукой, двумя руками на месте; один влево (вправо), два вправо (влево); на скамейку, со скамейки, с продвижением вперед и перепрыгиванием через препятствие и т.п.;
- ловля мяча от стены после приседа, поворота, прыжка вверх и с поворотом на 360° и т.п.;
- бросок мяча в цель с различных расстояний;
- жонглирование мячами, различными предметами, отличающимися по весу и размеру, стоя на месте, с продвижениями вперед, назад, в стороны (можно приставными шагами) и т.д.;
- прыжки через скакалку с изменением направления вращения скакалки, с различной постановкой ног при приземлении.

Упражнения для воспитания гибкости.

- общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движений, махи руками, ногами - вперед-вверх, в стороны-вверх;
- наклоны вперед, в стороны, назад из разных исходных положений - ноги вместе, шире плеч, одна перед другой и т.п.;
- повороты, наклоны и вращения головой;
- наклоны, повороты и круговые движения туловищем, в положении лежа на спине поднимание ног за голову (эти упражнения могут выполняться активно и пассивно);
- упражнения с палкой: наклоны, повороты туловища - руки в различном положении (внизу, вверху, впереди, за головой, за спиной), выкруты;
- перешагивание и перепрыгивание через палку;
- подтягивания левой (правой) ноги за лодыжку к ягодицам. Согнув левую (правую) ногу в коленном суставе подтянуть колено к груди, обхватив голень;
- подняв правую (левую) руку вверх, левую (правую) вниз согнуть и, взяв кисти «в замок» за спиной, - потянуть;
- упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат).

- всевозможные упражнения на гимнастической скамейке, стенке, в положении лежа на полу.

Упражнения для воспитания выносливости.

- бег равномерный и переменный;
- ходьба на лыжах, катание на коньках и велосипеде, плавание;
- спортивные игры (модифицированные): баскетбол, футбол, хоккей, целесообразно шашки и шахматы;
- тренировочные игры со специальными заданиями.
- кроссы, ходьба по пересеченной местности, плавание, гребля, спортивные игры, катание на лыжах, коньках.
- при воспитании выносливости целесообразно применять варианты круговой тренировки.

Варианты упражнений для круговой тренировки.

Вариант № 1

1. Прыжки на скамейку с последующим быстрым спрыгиванием.
2. Прыжки «кенгуру».
3. Из положения лежа на животе - руки вверх, прогнуться.
4. Из положения лежа на спине одновременно поднять ноги и туловище.
5. Сидя на скамейке, держась за нее руками, поднимать и опускать прямые ноги, пола не касаться.
6. Из положения стоя бросить набивной мяч (0,5 кг) вверх, присесть, встать и поймать мяч.
7. Отжимания от пола.
8. Из положения руки в стороны, набивной мяч (0,5 кг) в левой руке. Бросить мяч через голову в правую руку и наоборот.
9. Из положения лежа на спине, руки с набивным мячом (0,5-1 кг) вытянуты вперед, быстро поднимать и опускать руки в исходное положение.

Вариант № 2

1. Упор присев, упор лежа, упор присев с последующим выпрыгиванием вверх.
2. Выпрыгивание на гимнастическую скамейку и соскок на двух ногах (отдельно на правой и левой ноге).

3. Прыжки вверх с высоким подниманием колен.
4. Прыжки из стороны в сторону.
5. Одновременные подъемы ног и туловища из положения лежа на животе.
6. Вращение ног в положении лежа на спине.
7. Поднимание ног в положении лежа на спине (в висе на перекладине или гимнастической стенке).
8. Отталкивания от стены двумя руками.
9. Отжимания руками от пола, ноги могут быть на гимнастической скамейке.

Вариант № 3

1. Бег лицом вперед на 5 м с возвращением обратно спиной вперед.
2. Бег лицом вперед на 4-5 м с отбеганием назад и последующим выпрыгиванием вверх.

3. Бег приставными шагами правым-левым боком на 3-4 м.
4. Бег «лезгинка». При беге налево (направо) правая (левая) нога ставится то перед левой (правой), то позади нее.
5. Прыжки в полуприседе.
6. Одновременное поднятие ног и туловища из положения лежа на животе.
7. Одновременное поднятие ног и туловища из положения лежа на спине.
8. Наклон вперед с касанием руками пола и последующим быстрым прогибом назад и касанием руками пяток.

Упражнения для развития общей выносливости.

- бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м;
- кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км;
- дозированный бег по пересеченной местности от 3 минут до 1 часа (для разных возрастных групп);
- плавание с учетом и без учета времени;
- ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 10 км на время;
- подвижные игры, беговые эстафеты, спортивные игры: баскетбол, волейбол, мини-футбол и др., марш-бросок.
- туристические походы.

Специальная физическая подготовка.

Специальная физическая подготовка (СФП) - процесс развития двигательных способностей, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. Общая физическая подготовка способствует более успешному решению задач специальной физической подготовки т.к. позволяет более концентрированно воздействовать на разностороннее развитие организма детей и подростков по всем направлениям.

Несмотря на кажущееся многообразие, круг средств специальной силовой подготовки довольно ограничен. И начинающие, и квалифицированные тяжелоатлеты применяют одни и те же средства, разница в объёме и интенсивности их выполнения. Это приводит к однообразию занятий. Систематическое расширение и смена состава средств постоянно освежает эмоциональную окраску и, следовательно, увеличивает эффективность тренировочного процесса.

К средствам СФП относятся упражнения на специальных тренажерах, специальные подготовительные упражнения (включают элементы соревновательных действий), их связи и вариации.

Основные упражнения специальной физической подготовки по тяжёлой атлетике (СФП)
для всех этапов спортивной подготовки.

1. Упражнения для повышения результата в рывке двумя руками.

- 1.1. Рывок в стойку;
- 1.2. Рывок с полуприседам;
- 1.3. Тяга рывковая;
- 1.4. Рывок с вися;
- 1.5. Протягивание;

1.6. Уходы и приседания со штангой на выпрямленных вверх руках.

2. Упражнения для повышения результата в толчке.

2. Упражнение для подъема штанги на грудь.

2.1. Подъем штанги на грудь в стойку;

2.2. Подъем штанги на грудь с полуприседом;

2.3. Подъем штанги на грудь с виса;

2.4. Подъем штанги на грудь с плитов;

2.5. Тяга толчковая (быстрая, медленная);

2.6. Приседания со штангой от груди.

3. Упражнение для толчка штанги от груди.

3.1. Швунг

3.2. Полутолчок

3.3. Швунг (из-за головы)

3.4. Толчок из-за головы

3.5. Приседание с поднятой вверх штангой «Ножницами»

4. Упражнение для развития отдельных мышечных групп.

4.1. Приседание со штангой на плечах, на груди

4.2. Наклоны.

Вспомогательные упражнения специальной физической подготовки (СФП) для всех этапов подготовки.

Упражнения для развития силы для всех этапов подготовки.

1. Рывок в стойку – упражнение развивает силу тех мышц: рук, ног, туловища, которые участвуют в классическом рывке, исключение подседа позволяет атлету сосредоточивать внимание на силовом усилии направленном вверх.
2. Рывок с полуприседом – применение неглубокого подседа приближает характер усилия к характеру классического рывка, что одновременно содействует совершенствованию технических навыков.
3. Тяга рывковая. Выполняется двумя способами: медленно и быстро. Медленная тяга способствует развитию стартовой силы, быстрая – по характеру движения. Совпадает с движением штанги, до точки подрыва, при выполнении классического рывка.
4. Приседание со штангой на выпрямленных верх руках, упражнение выполняется со штангой в рывковом хвате и предназначено для развития мышц, участвующих при вставании из подседа.
5. Наклоны туловища со штангой – данное упражнение является наиболее эффективным средством для развития сил мышц, разгибающих туловище.
6. Подъем штанги на грудь с полуприседом – это упражнение способствует не только развитию силы, но и совершенствованию техники подъема штанги на грудь для толчка.

7. Тяга толчковая. Кроме совершенствования техники подъема штанги на грудь способствует развитию отдельных групп мышц: разгибателей тазобедренных и коленных суставов, широчайших мышц спины, трапециидальных мышц.
8. Подъем штанги на грудь с вися. Упражнение служит для развития силы мышц рук и туловища, усилием которых происходит подъем штанги на грудь, и вместе с тем осваивается техника подрыва и подседа.
9. Приседание со штангой на груди. Упражнение развивает силу мышечных групп, осуществляющих вставание из подседа.
10. Швунг. Упражнение развивает силу толчка от груди, способствует прочному включению рук в плечевых и локтевых суставах и развитию быстроты ухода в подсед.
11. Полутолчок. Упражнение способствует развитию большой силы разгибателей ног, а также мышц, удерживающих штангу на груди, что имеет большое значение для толчка от груди.
12. Толчок штанги из-за головы. Упражнение укрепляет мышцы туловища рук и ног, способствуя прочному закреплению рук в плечевых и локтевых суставах и обеспечивает точное направление штанги строго вверх.

Упражнения для развития чувства равновесия для всех этапов подготовки.

- ходьба вперед, усложняемая исходными положениями рук (на поясе, к плечам, вверх), движениями на каждый шаг, перешагиванием через веревочку на разной высоте и подлезанием под нее; грузом в одной руке, вытянутой в сторону и в обеих руках, поднятых вверх; поворотами и наклонами туловища.
- ходьба назад, усложняемая исходными положениями рук на каждый шаг, грузом, удерживаемым различным образом.
- ходьба боком, опираясь серединой ступни. Затем на носках, усложняемая исходными положениями рук, движениями рук на каждый шаг, грузом.

Упражнения для развития гибкости для всех этапов подготовки:

Упражнение для развития подвижности в суставах рук:

- взять палку за середину одной рукой, согнутой в локте до прямого угла. Из этого положения делать повороты кисти до отказа;
- поднять на грудь штангу узким хватом, вывести локти вперед. Из этого положения производить пружинящие движения с небольшой амплитудой сгибания и разгибания в локтях, стремясь коснуться штангой груди;

- круги прямыми руками с полной амплитудой;
- взять палку широким хватом, поднять вверх и отпустить за спину.

По мере увеличения гибкости хват постепенно суживать, начинать с пружинящих движений.

Упражнение для развития подвижности в суставах ног и позвоночника:

- поднимание прямых ног до касания ими пола за головой, лежа на спине;
- при закрепленных ногах поднимания туловища до касания головой коленей;
- приседание с палкой в рывковом хвате;
- наклоны туловища вперед, притягивая его к ногам при помощи рук;
- пружинящие сгибания и разгибания ног, в положении подседа ножницы.
- повороты туловища в стороны, до отказа с одновременным разведением рук вперед.

- повороты туловища в наклоне вперед
- прыжки в положении приседа, с продвижением вперед.

Упражнение для развития быстроты для всех этапов подготовки.

- спринт от 30 до 100 м.
- прыжки с места в длину и высоту
- прыжки с разбега в длину и высоту
- толкание ядра, метание набивного мяча
- прыжки на возвышение
- опорные прыжки, через козла, коня.

Упражнения для развития выносливости для всех этапов подготовки.

Кроссы, ходьба по пересеченной местности, плавание, гребля, спортивные игры, катание на лыжах, коньках.

Упражнение для развития взрывной силы.

Прыжки в глубину с последующим отталкиванием:

2 тренировка – 2 серии по 10 прыжков с высоты 0,5 м

3 тренировка – 3 серии по 10 раз с высоты 0,5 м.

4 тренировка – 4 серии по 10 раз с высоты 0,5 м

5-9 тренировки – 4 серии по 10 раз с высоты 0,7 м.

Тренировка проводится 3 раза в неделю, при значительно уменьшенном объеме в приседаниях со штангой различными способами.

Техника выполнения прыжков в глубину.

Стоя на краю возвышения, одной ногой как бы шагнуть вперед и с началом падения присоединить к ней другую ногу. Перед соскоком не сгибать ноги в коленях, не отталкиваться вперед (траектория полёта должна быть отвесной), не отталкиваться от возвышения двумя ногами.

Приземляться на обе ноги, на переднюю часть стопы с последующим опусканием на пятки. В момент приземления ноги слегка согнуты в коленях, мышцы произвольно напряжены (специально не напрягать). Приземление – очень ответственная часть прыжка в глубину. Оно должно быть упругим, с плавным переходом в амортизацию. Не приземляться на прямые ноги – жесткое приземление усилит нагрузку на коленные суставы. Для смягчения удара положить толстый лист литой резины. Отталкивание выполняется вверх, очень энергично. Переход от амортизации к отталкиванию должен быть очень быстрым. Пауза в этот момент снижает тренирующий эффект ударного режима работы мышц. Руки при соскоке отведены назад-вниз и при отталкивании широким энергичным взмахом вперед-вверх помогают взлёту. Взлёт после отталкивания должен быть вертикальным. Для активизации отталкивания в высшей точке взлёта желателен подвесить ориентир (например, флажок), который надо достать одной рукой. После взлёта приземляться мягко, на обе ноги с подседанием. От того, как спортсмен настраивает себя на отталкивание, зависят правильность выполнения и тренирующий эффект прыжка в глубину. Настрой на выполнение прыжка – «упруго, мощно оттолкнуться и взлететь как можно выше».

Тренирующее воздействие регулируется высотой прыгивания, количеством прыжков в одной серии и количеством серий в одном занятии. Высота прыгивания для тяжелоатлетов 0,6 – 0,7 м. Оптимальное количество прыжков в серии – 10. Замедление перехода от амортизации к отталкиванию и снижение высоты взлёта – это сигнал к прекращению прыжков. Количество серий в занятии. Оптимальная дозировка прыжков в глубину в одном занятии – 4 серии по 10 раз.

Методические указания по выполнению прыжков в глубину.

1. Прыжки в глубину выполнять после основной работы со штангой, лучше на следующий день.
2. Прыжкам в глубину должна предшествовать специальная разминка, включающая в себя вертикальные прыжки с наскоком на обе ноги и несколько отталкиваний не в полную силу после прыжка с небольшой высоты (0,3-0,4 м).
3. Отдых между прыжками в сериях произвольный, 3-5 мин. Отдых между сериями – не пассивный. Упражнения на расслабление, потряхивание мышц, медленный бег способствуют восстановлению работоспособности опорно-двигательного аппарата.
4. Прыжки в высоту не применять систематически и не превышать дозировку.

Высококвалифицированным тяжелоатлетам прыжки в глубину целесообразно использовать не только на предсоревновательном, но и на подготовительном этапе, не более 3 раз в году. В каждом случае объём нагрузки в приседаниях надо снижать.

Прыжки в глубину использовать не более 3 раз в неделю (через день) и не более 4 серий по 10 прыжков в одном занятии.

Общее количество прыжков в мезоцикле не должно превышать 380-400.

В остальное время следует обязательно планировать прыжковую подготовку в каждой тренировке: на «козла», в длину, тройные и т.д.

Общее количество – от 10 до 20 прыжков.

Многолетняя подготовка тяжелоатлетов - сложный процесс становления спортивного мастерства, каждый этап которого характеризуется своими целями, задачами, средствами и организацией подготовки.

Изложение программного материала для практических занятий носит характер последовательного перечня и описания основных средств подготовки обучающихся в соответствии с этапами обучения.

В технико-тактической подготовке предусматривается изучение техники тяжелоатлетических упражнений, а также рассматриваются варианты ведения тактической борьбы на помосте в зависимости от реально складывающейся ситуации на соревнованиях.

Структура годичного цикла.

Современные взгляды на основы построения спортивной тренировки связаны с признанием трёх уровней в её структуре:

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

Многолетняя тренировочная нагрузка в тяжёлой атлетике делится на два этапа.

На первом этапе происходит приспособление организма спортсмена к растущему объёму и интенсивности нагрузки, что является ведущим фактором в программе спортивных достижений.

Второй этап характеризуется относительной стабилизацией годового объёма тренировочной нагрузки и постоянным приростом интенсивности. На этом этапе между интенсивностью и результатом в сумме двоеборья обнаружена прямая связь, в то время как между объёмом и результатом такой связи нет.

Величина оптимального уровня объёма строго индивидуальна. Оптимальный уровень объёма и интенсивности тренировочной работы по годам подготовки – лишь исходные предпосылки для спортивно-технического совершенствования в многолетнем плане подготовки.

Объективные предпосылки становятся реальной возможностью лишь при рациональном построении тренировочного процесса.

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

Практика подготовки высококвалифицированных тяжелоатлетов показала, что успешнее прогрессируют спортсмены, которые на тренировках применяют *оптимальные дозы* соревновательных упражнений (нагрузка в классических упражнениях и подьёмы субмаксимальных и максимальных весов штанги) на всём протяжении цикла подготовки и регулярно участвуют в соревнованиях (в оптимальном количестве) с полной отдачей сил. С самого начала цикла подготовки (подготовительный период) сильнейшие тяжелоатлеты используют в тренировочном процессе широкий комплекс средств, который по своей биомеханической структуре близок к соревновательным упражнениям (специально-подготовительные, подводящие рывковые и толчковые упражнения). Мало того, значительный объём нагрузки выполняется на высокой, близкой к соревновательному уровню (разница составляет около 2-5%) интенсивности, что ускоряет процесс совершенствования спортивного мастерства. При таком построении тренировочного процесса спортсмены способны уже в конце подготовительного периода показать результаты, превышающие лучшие за предыдущий цикл. При реализации плана КПШ (количество подъёмов штанги) необходимо наибольшее внимание уделять оптимальному уровню интенсивности нагрузки.

Если атлет не справляется с нагрузкой, то лучше уменьшить её объём, но это относится к упражнениям, составляющим основную нагрузку (ни в коем случае не снижать оптимальную для каждого этапа интенсивность. Отягощения должны составлять 70-80 %).

У тяжелоатлетов нет соревновательных этапов. Спортсмены участвуют в соревнованиях один день с интервалами по времени около месяца, поэтому непосредственную подготовку к соревнованиям предпочтительнее называть предсоревновательным этапом. В ходе предсоревновательного тренировочного процесса применяются нагрузки, характерные для подготовительного этапа, но в меньшем объёме. Здесь применяется, в основном, соревновательный метод. В подготовительном периоде воздействие должно быть направлено на развитие скоростно-силовых качеств с помощью упражнений, составляющих части соревновательных упражнений по фазам.

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

В подготовительном периоде новички и спортсмены с небольшим стажем занимаются со штангой 3-4 раза в неделю,

имеющие разряд - 5-6 раз, а высококвалифицированные – до 12 раз.

Объём нагрузки у новичков составляет не более 1000 ПШ (подъемов штанги) в месяц.

Далее, начиная с 2 разряда, объём прогрессивно увеличивается: 1200, 1400, 1600, 1800, 2000 ПШ (подъемов штанги) и более. Количество подъёмов штанги весом 90-100 % от максимальной в зависимости от квалификации и весовой категории составляет, в среднем, от 5 до 30.

Объём нагрузки в дополнительных упражнениях - около 30%.

Количество упражнений у новичков и атлетов с небольшим стажем (до 2 лет) – около 20, а с повышением квалификации количество упражнений возрастает до 40 и более.

В предсоревновательном периоде основная задача – достижение спортивной формы. С этой целью снижается объём специальной нагрузки и разносторонней подготовки (ОФП), которая заканчивается за 10-14 дней до стартов; уменьшается. В этот период новички (до 2 лет) тренируются 3-4 раза в неделю или переходят на тренировки через день. Первые две недели можно проводить 2 тренировки в день. Это способствует увеличению среднемесячного веса штанги (исходя из индивидуального КИМ) и количества подъёмов штанги до 90-100 в рывковых и толчковых до 40-60% (и больше). Объём нагрузки у новичков снижается до 700 ПШ (подъемов штанги) за месяц до соревнований.

Начиная со 2 разряда объём нагрузки снижается соответственно до: 900, 1000, 1100, 1200, 1300 подъемов штанги (сравнивая с подготовительным периодом).

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

После главного соревнования в конце года возможен двухнедельный перерыв в тренировках со штангой, но с активным отдыхом (некоторым спортсменам может потребоваться для отдыха больше времени). Затем объём и интенсивность нагрузки в течение месяца должны быть небольшие, в тренировках следует применять больше подводящие рывковые и толчковые упражнения, а также до 40% дополнительных упражнений. Новички сразу приступают к изучению техники классических упражнений.

В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения соревнований подготовка по тяжёлой атлетике осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья спортсменов.

Практические занятия подразделяются на учебные, тренировочные и контрольные. На учебных занятиях изучают элементы техники и тактической борьбы, исправляют ошибки, закрепляют двигательные действия, знакомятся с новыми упражнениями.

На тренировочных занятиях многократно повторяют освоенные элементы техники тяжелоатлетических упражнений, совершенствуют их в условиях различного объёма и интенсивности тренировочных нагрузок.

Контрольные занятия проводятся с целью оценки уровня подготовленности тяжелоатлетов.

На практических занятиях решаются вопросы обучения двигательным действиям и воспитания необходимых физических качеств.

Большое значение имеет *разминка*, включающая в себя упражнения для различных групп мышц, акробатические элементы, бег, прыжки, имитационные упражнения техники рывка и толчка с металлической палкой.

Проводятся рекреационные занятия, характеризующиеся малыми объёмами, низкой интенсивностью и эмоциональной разгрузкой (упражнения из других видов спорта, подвижные игры, душ, ванны, бассейн, массаж).

На теоретических занятиях обучающиеся овладевают знаниями по истории вида спорта, влиянию физических упражнений на все системы организма человека, изучают теорию и методику овладения тяжелоатлетическим спортом, терминологию и др.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность в тяжёлой атлетике

| № | Физические качества | Уровень влияния | Условные обозначения |
|---|-----------------------------|-----------------|--|
| 1 | Скоростные способности | 2 | 3 - значительное влияние; 2 - среднее влияние; 1 - незначительное влияние. |
| 2 | Мышечная сила | 3 | |
| 3 | Вестибулярная устойчивость | 1 | |
| 4 | Выносливость | 3 | |
| 5 | Гибкость | 3 | |
| 6 | Координационные способности | 2 | |
| 7 | Телосложение | 1 | |

Этап начальной подготовки имеет большое значение в общей системе многолетней подготовки. У детей закладываются основы скоростно-силовой подготовки и технического мастерства, происходит приспособление к новым условиям двигательной активности всех систем организма. На этапе первоначального обучения двигательному действию ведущими методами являются расчленённое разучивание

его отдельных частей и применение систем подводящих упражнений. Целостное воспроизведение движения играет ведущую роль по мере того, как спортсмен овладевает его частями.

«Все обучающиеся начальной подготовки, независимо от одарённости, должны пройти разностороннюю и продолжительную первоначальную подготовку, исключая элементы форсирования. Подмена систематической и фундаментальной подготовки «натаскиванием» на результат приводит к нарушению определённых психологических закономерностей функционального и физического развития» (Вайцеховский С.М. Книга тренера. - М., 1971, с.99).

Главная задача на стадии начальной подготовки заключается в освоении и закреплении азов техники соревновательных упражнений *по частям*. На этом этапе эффективен метод многократных подъёмов штанги (от 5-6 до 3-4) за один подход с относительно постоянными весами.

Методические указания на первые три месяца обучения.

После комплектования групп приступают к освоению первых 23 упражнений:
 в первую неделю – все рывковые упражнения,
 во вторую – толчок от груди и швунг толчковый (штанга берётся со стоек);
 в третью - объём упражнений расширяется с привлечением подъёма штанги на грудь в полуприсед и в разножку, а также за счёт тяг толчковых;
 в четвертую – в процесс обучения включают 23 упражнения.

Первый месячный цикл начальной подготовки.

| № | Упражнения | Второй месяц этапа начальной подготовки (1,2,3 год) | | | | | | | | | | | | | | | |
|----|--|---|---|---|---|-----------|---|---|---|-----------|---|---|---|-----------|---|---|---|
| | | № занятия | | | | № занятия | | | | № занятия | | | | № занятия | | | |
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1 | Р. кл. | | | | 2 | | | | 2 | | | | | 2 | | 2 | |
| 2 | Р п.п. | | | 1 | | | 4 | 1 | | | | 1 | | | | | |
| 3 | Р.п.п. из и.п. гриф в.к. с пл. | 1 | | | | 1 | | 5 | | 1 | | | | | | | |
| 4 | Р. п.п. из и.п. гриф н.к. с пл. | | 1 | | | | 1 | | | | 1 | | | | | | |
| 5 | Р.п.п.+Пр. | | | 4 | 1 | | | 6 | 1 | | | | | 1 | | 1 | |
| 6 | Т.Р. | | 5 | | 3 | | 5 | | | | | | | 4 | | 4 | |
| 7 | Т.Р. до КС | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | | 4 | | | | | | 3 | | 3 | |
| 8 | Т.Р.+Р.п.п. | | | 5 | | 5 | | | | | | | | | | | |
| 9 | Н.гр. | | | | | | | | | | | | 2 | | | | 2 |
| 10 | Т. кл. | | | | | | | | | | | | | | 2 | | |
| 11 | <u>Н.гр п.п.</u> | | | | | | | | | | | 2 | | | | | |
| 12 | <u>Н.гр.п.п. из и.п. гриф в.к. с пл.</u> | | | | | | | | | 2 | | | | | | | |
| 13 | <u>Н.гр.п.п.из и.п. гриф н.к.с пл.</u> | | | | | | | | | | 2 | | | | | | |
| 14 | Н.гр.п.п+Пр. | | | | | | | | | | | 4 | 1 | | 1 | | 1 |
| 15 | <u>Т.со стоек</u> | | | | | | | 2 | 3 | | | | 3 | | | | 3 |
| 16 | <u>Шв. т. со стоек</u> | | | | | 2 | 2 | | | | 3 | | | | | | |
| 17 | Т.Т. | | | | | | | | | | 5 | | 4 | | 4 | | 4 |
| 18 | Т.Т. | | | | | | | | | 3 | 4 | 3 | | | 3 | | |
| 19 | <u>Т.Т.+Н.гр. п.п.</u> | | | | | | | | | | | 5 | | | | | |
| 20 | Пр.пл. | 2 | 2 | 2 | | | | 3 | 4 | | | 6 | | | 5 | | |
| 21 | Пр. гр. | | | | | 3 | 3 | | | 4 | 6 | | | 5 | | 5 | |
| 22 | Ж.л. | 3 | 3 | 6 | | | | | | 5 | | | | | 6 | | |
| 23 | Наклоны на «козле» | 5 | 6 | | | 6 | 6 | | | 6 | | | | 6 | | 6 | |

Затем два месяца происходит закрепление техники первоначального комплекса упражнений. В ходе освоения техники рывка и толчка следует строго придерживаться рациональных поз в граничные моменты фаз.

Первые соревнования для оценки степени освоения техники рывка и толчка проводятся в конце 12-недельного цикла.

На этапе начальной подготовки большое значение имеет имитация техники упражнений во время разминки и в основной части занятия.

Имитация осуществляется с деревянной или металлической палкой, а также с меньшими отягощениями до основного тренировочного веса. Имитация совершается до 10-15 раз подряд. Вес считается оптимальным тот, который можно уверенно поднять 5-6 раз подряд. Есть 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 подъёмов 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 (на 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 больше на 5-10 кг, 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 на первом году подготовки.

На данном этапе запланировано **38 упражнений**. В первые пять месяцев количество (23) и состав упражнений остаётся без изменений, в шестой и седьмой месяцы количество упражнений снижается до 9-11 с целью использования упражнений ОФП.

В последующие месяцы количество упражнений вновь увеличивается.

Вводятся новые упражнения. Ранее выполняемые упражнения также следует применять в подготовке.

Тренировки в первом учебном году для групп начальной подготовки представлены в виде месячных таблиц.

Сохраняется принцип однонаправленности тренировок и общее количество упражнений (до 6) в занятии.

В конце марта (начало учебного года – 1 января) планируются классификационные соревнования. Затем через полтора месяца необходимо провести итоговые соревнования за первое полугодие. Следующие квалификационные соревнования проводятся в ноябре и итоговые за 2 полугодие – в конце декабря.

Содержание программы для спортсменов второго года подготовки.

Общее количество упражнений за год остаётся практически прежним – 37, их планирование вновь осуществляется в виде месячных таблиц. Однако распределение состава средств по месячным циклам более разнообразно, с чередованием акцента (в ряде подводящих рывковых и толчковых упражнений) на исходных положениях гриф выше или ниже коленных суставов (КС). Здесь и во всех последующих программах тренировки принцип однонаправленности сохраняется. Система соревнований прежняя.

За два первые года спортсмены должны были хорошо освоить классический рывок и толчок, в основном, по фазам.

Содержание программы для спортсменов 3-го года подготовки.

На 3 году подготовки внимание акцентировать на закрепление **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. Сохраняется количество упражнений и принципы распределения состава средств по месячным циклам, но меняется система соревнований. Сроки итоговых соревнований прежние – май и декабрь. Но им должны предшествовать по два отборочных соревнования, как у высококвалифицированных спортсменов.

Тренировочные программы представляют в формализованном виде, где на каждое упражнение, тренировку, недельный цикл в течение всего года рассчитывают нагрузку по объёму и интенсивности.

Объём нагрузки из расчёта 7000 ПШ (подъемов штанги) за год распределяют по недельным циклам, исходя из календаря соревнований – в зависимости от дня выступления в соответствующей весовой категории каждый атлет должен быть подведён ко дню выхода на помост.

Методические указания для первых трех лет подготовки.

С учётом передовой практики на первые 3 года подготовки рекомендуются следующие объёмы нагрузки по годам: 5000-6000, 6000, 7000, 7000-9000 КПШ. Для групп начальной подготовки в подводящих рывковых и толчковых упражнения 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%) подъёмов в рывковых и толчковых упражнениях для ГНП от 100 до 200, на следующие 2 года подготовки 200-300 КПШ (количество подъема штанги).

В группах начальной подготовки запланировано по 3-4 тренировки в неделю, далее – до 5. Количество упражнений – от 3 до 6.

В каждом упражнении 6-8 подходов. Величина колебания нагрузки между тренировками и недельными циклами незначительная.

В летнее время одна из тренировок в недельном цикле посвящена целиком ОФП. В ходе подготовки допускается увеличение количества упражнений за тренировочное занятие по личному усмотрению тренера или целесообразная адекватная замена одного-двух упражнений.

| Показатели | Этап начальной подготовки (с 9 лет) | | | Тренировочный этап (с 12 лет) | | | | | Этап совершенствования спортивного мастерства (с 15 лет) | |
|---|--|-------|-------|-------------------------------|------------|-------|----------------|---------------|--|-------|
| | 1 год | 2 год | 3 год | 1 год | 2 год | 3 год | 4 год | 5 год | 1 год | 2 год |
| Спортивная подготовка | - | - | - | 3юн 2 юн | 2юн 1юн | 1 юн | 3 р-д 2 р-д | 2р-д 1 р-д | КМС | КМС |
| Количество тренировочных дней и занятий | Количество тренировочных дней и тренировочных занятий должно обеспечить выполнение программы по часам, по тренировочным показателям и по спортивной квалификации | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | |
|--|------|------|------|------|------|------|-------|-------|-------|-------|
| Недельная нагрузка в часах | 6 | 8 | 8 | 10 | 12 | 12 | 16 | 18 | 20 | 22 |
| Объём, кол - во подъёмов штанги (КПШ)* | 4000 | 5000 | 5000 | 6000 | 7000 | 8000 | 9000 | 11000 | 12000 | 13000 |
| | 5000 | | 6000 | 7000 | 8000 | 9000 | 10000 | 12000 | 13000 | 14000 |

- в КПШ (количество подъёмов штанги) по группам начальной подготовки учитывается вес штанги не менее 50 % (в подводящих, рывковых и толчковых упражнениях, а также в классических упражнениях), в остальных группах – не менее 60 %.

Распределение средств в многолетнем учебно-тренировочном процессе.

Оптимальность повышения тренировочной нагрузки обеспечивается не только ростом параметров объёма и интенсивности, но и изменением её структуры, содержанием состава средств, которые повышают эффективность тренировочной нагрузки. Поэтому система многолетней подготовки предусматривает не только увеличение объёма и интенсивность нагрузки, но и количества упражнений. На этапе становления мастерства задача в стабильном освоении целостного выполнения соревновательных упражнений.

Целостное воспроизведение движения играет ведущую роль по мере того, как спортсмен овладевает его частями. Используются методы повторных усилий, динамических усилий и вариативный метод. Метод повторных усилий характеризуется использованием небольших отягощений. Метод динамических усилий предусматривает предельную скорость выполнения упражнения при незначительном отягощении. Вариативный метод особо эффективен при развитии скоростно-силовых качеств: утяжелённые снаряды способствуют развитию силового потенциала, а облегченные – скоростного потенциала.

Распределение упражнений в системе многолетнего тренировочного процесса в тяжёлой атлетике на учебно-тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства.

| № | Квалификация, стаж Упражнения | 4 год | 5 год | 6 год | 7 год | 8 год | 9 год | 10 год |
|---|----------------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|
| | | 3юн | 2 юн | 1юн-3 | 3-2 р | 1 р | КМС | КМС |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | |
| <i>Рывковые упражнения (основная нагрузка)</i> | | | | | | | | |
| 1 | Р. кл. | + | + | + | + | + | + | + |
| 2 | Р из и.п. гриф н.к. | | | + | + | + | + | + |
| 3 | Р. из и.п.от КС | | | + | + | + | + | + |
| 4 | Р. из и.п. в.к. | | + | + | + | + | + | + |
| 5 | Р. и.п. ноги прям. в наклоне | | | | + | + | + | + |
| 6 | Р. из прямой стойки | | | + | + | + | + | + |

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

| | | | | | | | | |
|---------------------------------------|--|---|---|---|---|---|---|---|
| 38 | Н гр.п.п.+ Шв.т.+Пр.(шт.вверху на вытянутых руках) | + | | | | | | |
| 39 | Н.гр.п.п+Шв.т.+Пр.(шт.вверху на вытянутых руках) | + | + | | + | + | + | + |
| 40 | Шв.т. со стоек | | + | + | + | + | + | + |
| 41 | Шв. т. + Толчок со стоек | | + | + | | | | |
| 42 | Шв.т. из-за гол.+ Присед | | | + | | | | |
| 43 | Полутолчѐк+Толчок | | | + | + | + | + | + |
| 44 | Толчок со стоек | + | + | + | + | + | + | + |
| 45 | Толчок из-за головы | + | + | + | + | + | + | + |
| 46 | Пр. пл.+ Т.из-за головы | | + | | | | | |
| 47 | Пр.гр.+ Толчок | | + | + | + | + | + | + |
| 48 | Т.Т. | + | + | + | + | + | + | + |
| 49 | Т.Т.из и.п. гриф н.к. | + | + | + | + | + | + | + |
| 50 | Т.Т.из и.п. от КС | | | | | + | + | + |
| 51 | Т.Т. из и.п. гриф в.к. | + | + | + | + | + | + | + |
| 52 | Т.Т. до КС | | | + | + | + | + | + |
| 53 | Т.Т. стоя на подставке | | + | + | + | + | + | + |
| 54 | Т.Т.до выпрямления ног | + | | | | | | |
| 55 | Т.Т. медленно + быстро | | + | + | + | + | + | + |
| 56 | Т.Т. с медленным опусканием | | | | + | + | + | + |
| 57 | Т.Т.медленный подъѐм + медленное опускание | | | | + | + | + | + |
| 58 | Т.Т. с 4 ост. | | | | + | + | + | + |
| 59 | Т.Т.4 ост. + быстро | | | | + | + | + | + |
| 60 | Т.Т.средним хватом | | | + | + | + | + | + |
| 61 | Т.Т.до КС +Т.Т. | | | + | + | + | + | + |
| 62 | Т.Т.+Н гр. | + | | | | | | |
| Приседания (основная нагрузка) | | | | | | | | |
| 63 | Пр.пл. | + | + | + | + | + | + | |
| 64 | Пр.гр | + | + | + | + | + | + | |
| 65 | Пр.пл.в уступающем режиме | | | + | + | + | + | |

| <i>Наклоны (основная нагрузка)</i> | | | | | | | | |
|---|--|---|---|---|---|---|---|---|
| 66 | Тяга станковая рывк. хватом | | + | + | + | + | + | |
| 67 | Накл. со шт. на плечах с согнутыми в коленях ногах | | | + | + | + | + | |
| 68 | Наклон со штангой на плечах с согнутыми в коленях ногах + прыжок | | | | + | + | + | + |
| <i>Жимовые (основная нагрузка)</i> | | | | | | | | |
| 69 | Жим стоя | | | | | + | + | + |
| 70 | Швунг жимовой | | | | | | + | + |
| 71 | Швунг жимовой + Пр. | | + | | | | | |
| 72 | Шв.ж. из-за гол. хв.т. + Пр. | | | | + | + | + | + |
| 73 | Шв.р.хв.из-за гол. + Пр. | | + | + | + | + | + | + |
| 74 | Уход в сед из и.п. гриф на пл. хв. рывковый | + | + | + | + | + | + | + |
| 75 | Жим лёжа | | + | + | + | + | + | + |
| <i>Для мышц ног (дополнительная нагрузка)</i> | | | | | | | | |
| 76 | Прыжок со шт. на плечах стоя на носках | + | + | + | + | + | + | + |
| 77 | Жим лёжа ногами | | | | | | + | + |
| 78 | Прыжок в «ножницы» со штангой на плечах | + | | | | | | |
| 79 | Прыжок в «ножницы» со штангой на груди | | + | | | | | |
| 80 | Прыжок в «ножницы» со штангой между ногами в прямых руках | + | + | + | + | + | + | + |
| 81 | Прыжки вверх из и.п.гриф н.к. хв. рывковый | + | + | | | | | |
| 82 | Прыжки в глубину | | + | + | + | + | + | + |
| 83 | Наклон с отягощением на «козле» | + | + | + | + | + | + | + |
| 84 | Накл. со шт. на пл. стоя на прям. ногах | + | + | + | + | + | + | + |
| 85 | Наклон со штангой на плечах сидя на полу | + | + | | | | | |
| 86 | Наклон со штангой на плечах сидя на стуле | + | + | + | + | + | + | + |
| <i>Для мышц рук и плечевого пояса (дополнительная нагрузка)</i> | | | | | | | | |
| 87 | <u>Ж.р. хв. из-за головы</u> | + | + | + | + | + | + | + |

| | | | | | | | | |
|--------------|---|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| 88 | Ж.р. из-за гол.+ Пр.р.хв хв | + | + | + | + | + | + | + |
| 89 | Ж.р.хв. из-за гол. сидя в разножке | + | + | | | | | |
| 90 | Жим сидя | + | + | | | | | |
| 91 | Жим лёжа на накл. скамье | | | + | + | + | + | + |
| 92 | Протяжка вверх толч. хв. | | + | | | | + | + |
| 93 | Протяжка вверх рывк.хв. | | | | | | + | + |
| 94 | Протяжка вверх т.хв.+ Пр. | | + | | | | | |
| 95 | Протяжка вверх т.хв. от КС | | | | | + | + | + |
| 96 | Протяжка вверх из и.п. от КС кисти сомкнуты | | | + | + | + | + | + |
| 97 | Протяжка вверх из и.п. гриф выше КС, хват толчковый | | | | + | + | + | + |
| 98 | Протяжка вверх из и.п. гриф выше КС, хват рывковый | | | | + | + | + | + |
| 99 | Протяжка вверх из прямой стойки, хват толчковый | | | + | | | | |
| 100 | Протяжка вверх из прямой стойки, хват рывковый | | + | + | | | | |
| Всего | | 37 | 52 | 62 | 70 | 79 | 84 | 84 |

Из таблицы видно, что до выполнения спортсменами 2 разряда количество упражнений постоянно, их - 37.

В этот период необходимо хорошо **освоить и закрепить рациональную технику классических упражнений рывка и толчка целостным** выполнением. Не надо обольщаться более быстрыми темпами роста результатов за счёт форсированного развития силы в ущерб техническому мастерству.

Начиная с выполнения спортсменами 1 разряда, планируется динамичное нарастание упражнений. Если объём нагрузки в классических упражнениях за годичный цикл составляет на этапе подготовки спортсменов 2 и 1 разрядов составляет в среднем 18 % КПШ (к-во подъёмов штанги), что в 2 раза больше, чем при подготовке КМС.

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

Рывковые упражнения:

рывок классический,

рывок в полуприсед,

рывок в полуприсед из исходного положения гриф ниже и выше уровня КС,

рывок в полуприсед 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, подъём на грудь в полуприсед с помоста и из исходных положений гриф ниже КС, толчок от груди, штанга берётся 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 «ножницы» со штангой между ногами в прямых руках; наклоны с отягощениями на «козле», со штангой на плечах, стоя на прямых ногах и со штангой на плечах, сидя на стуле; жим рывковым хватом из-за головы с последующим приседанием со штангой вверху. Итого 26 упражнений.

Применяются упражнения, включаемые в тренировку эпизодически, однократно.

Это в таблице упражнения: 38,41,42,62,70,71,78,79,81,85,92-94,99,100. Они могут быть более или менее сложны и эффективны, но в ходе освоения найдут своё место в многолетнем плане подготовки.

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

Важным фактором повышения эффективности (напряжённости) тренировок служат комбинированные упражнения (КОУ) и различные режимы мышечной деятельности.

Объём нагрузки спортсменов 2-1 разрядов и КМС в КОУ и РРМД составляет от 2000 до 2500 КППШ за год.

Исследования юношей до 17 лет показали, что для них *нежелательны статические усилия* и включение в программы комплексов РРМД. Эта работа ведётся на этапах высшего спортивного мастерства.

Несмотря на кажущееся многообразие, круг средств специальной силовой подготовки тяжелоатлетов ограничен.

Начинающие и квалифицированные спортсмены применяют одни и те же упражнения, разница лишь в объёме и интенсивности их выполнения. Это приводит к однообразию занятий, а также к адаптации организма спортсмена и не отвечает на него приспособительными перестройками к раздражителю, ставшему привычным. Систематическое расширение и смена состава средств вносит разнообразие и увеличивает эффективность тренировочного процесса.

Считается, что при тренировке со штангой весом 50-75% больше развиваются скоростные качества, с весом 80-90% - скоростно-силовые, а с весом 95% - силовые качества.

Планирование методов тренировки в зависимости от периода подготовки в году.

| № п/п | Упражнения | Периоды | | | | | | | | |
|---------------------------------|----------------|---|-----|-----|----------------------|-----|-----|------------|-----|-----|
| | | Подготовительный | | | Предсоревновательный | | | Переходный | | |
| | | КПШ(кол-во подъёмов штанги) за один подход | | | | | | | | |
| | | 1-2 | 3-4 | 5-6 | 1-2 | 3-4 | 5-6 | 1-2 | 3-4 | 5-6 |
| Для атлетов 2, 1 разрядов и КМС | | | | | | | | | | |
| 1 | Основные | 29 | 55 | 16 | 47 | 48 | 5 | 17 | 51 | 32 |
| 2 | Дополнительные | - | 42 | 58 | - | 54 | 16 | - | 39 | 61 |

Объём нагрузки.

Количество подъёмов штанги в дополнительных упражнениях по этапам подготовки (%)

| Квалификация | Этапы | Периоды спортивной подготовки | | |
|--------------|-------|-------------------------------|----------------------|------------|
| | | Подготовительный | Предсоревновательный | Переходный |
| 2 разряд | - | 23 | 7 | 36 |
| 1 разряд | - | 24 | 7 | 47 |
| КМС | - | 23 | 4 | 40 |

Обратить внимание на то, что нагрузка в дополнительных упражнениях регулируется её объёмом и составляет ко всей нагрузке на переходном этапе 36-47%, на подготовительном этапе 23-24 % и на предсоревновательных этапах 4-18%.

Модель построения тренировочного процесса по недельным циклам в календарном году.

Существует система перспективного планирования на год по календарным месячным циклам, основанная на критериях нагрузки (объёма и интенсивности), которая затрудняет перевод планирования на более высокий уровень – программирование.

- 1.Редко, когда в конце месячного цикла планируются соревнования (они могут приходиться на любой период мезоцикла).
 - 2.Построение тренировочного процесса на предсоревновательном этапе (4 недели) имеет свою специфику, отличную от недельных циклов подготовительного этапа.
 3. Особенности содержания тренировочного процесса этих двух этапов должны быть в определённой взаимосвязи. Именно эти факторы будут определять прогресс спортивно-технических результатов. В этом плане суммарная нагрузка за месячный цикл оказывается слишком общей, «валовой» и отражает лишь форму без содержания.
- Эффективнее, если мезоциклы заканчиваются соревнованиями, но и в этом случае необходимо соблюдать равнозначность мезоциклов по времени (3-5 недель). При планировании нагрузки по месячным циклам выполнить это невозможно.

Более эффективным является перспективное планирование **по недельным циклам с учётом** этапа подготовки. Периоды подготовки не имеют чётких границ, их содержание проникает взаимно друг в друга на стыках мезоциклов, что и обеспечивает этапную преемственность подготовки и наибольшую необходимо в сочетании с логическим осмыслением тренировочного процесса и его содержания.

При разработке программ многолетнего тренировочного процесса по недельным циклам определен следующий порядок:

1. Определяется состав и количество упражнений на каждый год.
2. Распределяется состав средств по этапам подготовки.
3. Распределяется состав средств по недельным циклам и тренировкам.

Независимо от этапа подготовки развитие физических качеств планируется во взаимосвязи с совершенствованием технического мастерства. Совершенствованию физических качеств и технического мастерства способствует однонаправленность (рывковая и толчковая) состава средств в каждой тренировке.

Дело в том, что рывок и подъём штанги на грудь имеют существенные различия в ритмовой структуре и не все атлеты могут её дифференцировать. Есть много атлетов, выполняющих рывок по ритму подъёма штанги на грудь и наоборот, что сказывается на отставании результатов в рывке и толчке.

Обучение технике классических упражнений.

Обучение технике рывка.

Рывок – сложное по координации упражнение, которому обучить новичка сразу довольно трудно. Для облегчения разучивания рывка упражнение разделяют на фазы и элементы, доступные для обучаемого, и близкие по форме и характеру движений к самому упражнению. Данные элементы просты по координации, обладают определенной самостоятельностью, но все-таки структурно связаны между собой, что создает представление об общей картине выполнения всего упражнения в целом, поэтому задача первоначального обучения сводится к тому, чтобы представление атлета об упражнении как можно ближе соответствовало действительности.

Наиболее распространенными *методами* обучения считаются:

1. Прямой метод.

При данной методике – обучение производится в порядке следования элементов и фаз упражнения.

2. Концентрический метод. При этой методике обучение начинается с главной фазы упражнения – подрыва, с поочередным усвоением предыдущих и последующих элементов, которые выполняются частью по 1 варианту, частью по третьему.

3. Метод обратной последовательности. Данный метод считают наиболее эффективным способом обучения, так как атлет с первых минут получает представление о специфике выполнения движения в целом и видит конечный результат.

- 3.1. Обучение опорному подседу и вставанию. и.п. – в положении стоя со штангой на выпрямленных руках (вес снаряда 50% от собственного веса) выполнить отведение рук назад, наклоняясь вперед и прогибаясь в пояснице, затем опустившись в подсед подняться до положения, когда глаз окажется на уровне коленей и быстро опуститься как можно глубже в подсед.

То же выполнять с потерей равновесия вперед, назад во время движения вверх, переставляя ступни при движении вниз.

- 3.2. Обучение безопорному подседу.

и.п. – стоя на носках, руки согнуты в локтевых суставах до угла 120 градусов, штанга на уровне нижней части живота. Медленно поднимая штангу и опуская туловище приподнять ступни и как можно дальше удерживать их в безопорном положении, опустится под штангу в предельно низкое положение. То же выполнять с потерей равновесия в и.п. вперед и назад.

3.3. Обучение подготовке к подседу.

И.п. – стоя на носках, штанга на уровне верхней трети бедер, руки согнуты в локтях до угла 150 градусов. Поднять штангу. Касаясь грифом бедер и низа живота медленным движением туловища вниз опуститься в подсед.

3.4. Обучение подрыву.

И.п. – штанга на уровне нижней трети бедер, пятки приподняты над помостом на один сантиметр. Поднять снаряд слегка касаясь грифом бедер и нижней части живота с подседом.

То же варьируя степень потери равновесия в и.п. вперед и назад, переставляя ступни в том же направлении.

3.5. Обучение подведению коленей.

И.п. – штанга на уровне коленей, голени в вертикальном положении, руки прямые, плечи впереди проекции грифа штанги, вся тяжесть приходится на пятки. Поднять штангу до уровня подрыва перемещая колени вперед.

3.6. Обучение подъему до уровня коленей.

Со старта, акцентируя давление на помост ступням поднять штангу перемещая ее назад как можно ближе к голени, при этом плечи находятся все время впереди проекции грифа штанги, как бы накрывая его.

3.7. Обучение стартовому положению.

Подход к грифу штанги. Расстановка стоп под грифом. Положения туловища, головы. Захват грифа в замок.

Дальнейшее обучение, в большей мере, зависит от восприимчивости молодых атлетов к правильному выполнению отдельных элементов упражнения, так и всего, в целом.

Обучение технике толчка.

Толчок состоит из 2-х независимых упражнений: подъема штанги на грудь и толчка от груди, требующих больших усилий, в силовом плане по сравнению с рывком, но более простом - в координационном плане.

1. Обучение технике подъема штанги на грудь проводится по концентрическому методу.

1.1. Обучение подрыву.

И.п. – гриф штанги у середины бедер. Подводя колени, разгибая туловище в тазобедренном суставе, подводим гриф штанги в точку подрыва, к паху. Затем за счет мощного усилия атлет выходит на носки, полностью разогнув ноги в коленных и тазобедренных суставах, с одновременным сильным подъемом плеч и легким сгибанием рук в локтевых суставах. Движение туловища направлено вверх и немного назад. Штанга движется как можно ближе к телу с максимально возможным ускорением.

1.2. Обучение подседу.

После достижения финальной части подрыва атлет переходит в низкий сед, немного разбрасывая в стороны ноги и вынося их вперед.

При этом руки продолжают тянуть гриф штанги одновременно подворачиваясь под него. Активная работа руками одновременно ускоряет перемещение тела штангиста вниз под гриф штанги.

1.3. Вставание из подседа.

Вставание из подседа производится, в основном, за счет мышц ног. При этом штанга удерживается за счет согнутых в локтях рук, поднятых до горизонтального состояния, спина закреплена в согнутом, в пояснице, состоянии.

1.4. Обучение подведению коленей.

И.п. – гриф штанги на уровне коленей, голень перпендикулярна помосту, плечи находятся чуть впереди грифа. Центр тяжести смещается ближе к пяткам. Поднять штангу до уровня подрыва, при этом перемещая колени и таз вперед. Гриф штанги перемещается вдоль бедер легко касаясь их.

1.5. Старт – тяга до коленей.

Со старта, за счет работы ног поднять штангу до уровня коленей, при этом штанга перемещается вверх - назад, а плечи немного вперед. Усилие рук направлено строго на удержание грифа. В конечном положении голень перпендикулярна помосту.

1.6. Обучение стартовому положению.

Подход к грифу штанги, расстановка стоп под грифом. Положение туловища и головы. Захват грифа штанги в замок.

Толчок от груди.

2.1. Обучение стартовому положению для толчка от груди.

Обучение проводится беря штангу со стоек. Атлет приближается к стойкам, захватывает гриф штанги двумя руками обычным способом, после этого ставит стопы под гриф штанги на ширину таза или чуть шире. Со слегка разведенными наружу носками. Гриф лежит на плечах, локти подвернуты, голова слегка приподнята. После этого ноги выпрямляют в коленных и тазобедренных суставах одновременно делая два-три шага назад и принимает стартовое положение. Туловище занимает удобное, строго вертикальное положение, чем создает оптимальные предпосылки для дальнейшего выполнения упражнения.

2.2. Обучение полуприседу. Полуприсед должен быть неглубоким, плавным, выполняется на всей ступне, без изменения начального положения туловища, головы и рук. Небольшая глубина приседания позволяет атлету с большей силой разогнуть ноги и следовательно сообщить движению штанги большую скорость, а неизменное положение рук, туловища и головы в момент приседания позволяет контролировать направление усилия.

2.3. Обучение толчку.

Не задерживаясь в предварительном приседе атлет с полной силой разгибает ноги и выталкивает штангу вверх, при этом разгибание ног идет с опорой на всю ступню, общий центр тяжести располагается ближе к пяткам. Подъем на носки происходит в самый последний момент выпрямления ног, перед уходом в подсед.

2.4. Обучение подседу.

Наиболее эффективным способом в толчке от груди является подсед способом "Ножницы".

Высокое положение штанги позволяет атлету применять подсед средней глубины, что облегчает удержание тяжелого веса на прямых руках. Нога, стоящая впереди, согнута в колене стоит на полной ступне, нога, стоящая сзади опирается на носок и лишь немного согнута в колене, при этом расстояние от исходного положения для обеих ног различно, так как нога стоящая сзади проделывает путь примерно в два раза больше, хотя и от помоста отделяются почти одновременно, и после безопорной фазы ставятся на помост. В момент постановки ступней на помост руки значительно согнуты в локтях и впереди стоящая нога согнута в колени. Далее продолжается сгибание впереди стоящей ноги и разгибание рук до их полного выпрямления.

Для сохранения равновесия в подседе ноги располагаются ближе к линии, перпендикулярной середине грифа, при этом большую роль играет быстрота перестановки ног, так как в этом случае уменьшается давление на руки, что облегчает удержание штанги. Вторым критерием, обеспечивающим успех атлета в завершении упражнения, является строгое обеспечение прочности положения рук, ног, туловища.

Прочность положения рук достигается отведением их назад до отказа (лопатки сведены полностью, локти повернуты назад).

Прочность положения туловища достигается прогибанием его в поясничной части.

2.5. Обучение вставанию со штангой из подседа и фиксации.

Впереди стоящая нога выпрямляется и одновременно переставляется за один, два приема на полшага назад. Затем подтягивается нога, стоящая сзади вперед до одной линии с ногой стоящей впереди. Штанга фиксируется над головой, при этом ноги выпрямлены, ступни расставлены примерно на ширину плеч.

4.2. Учебно-тематический план на год.

(Прил №4 к Прим программе)

Теоретическая подготовка – это процесс овладения минимумом знаний, необходимых для понимания сущности спорта и его социальной роли. Теоретическая подготовка тяжелоатлета - одна из важных сторон в практической реализации результатов тренировочной работы в соревнованиях. Недооценка теоретической подготовки приводит к непониманию игроками сути выполняемого на тренировках и соревнованиях.

Средства теоретической подготовки включают: беседы до и после тренировочных занятий; изучение специальной литературы, веб-сайтов; беседы с врачами, тренерами, научными работниками; просмотр и анализ видеоматериалов; опросы и зачеты по пройденному материалу; педагогические наблюдения, анализ полученных материалов; видеоанализ по технико-тактическим показателям; ведение дневника самоконтроля; викторины; экскурсии и т. д.

Теоретической подготовке уделяется внимание на практических занятиях, где спортсменам помогают осмыслить технологические установки тренеров по решению задач тренировочно-соревновательной деятельности тяжелоатлетов. Теоретические знания проверяются систематически при помощи контрольных бесед во время практических тренировочных занятий или теоретических зачётов.

| Этап спортивной подготовки | Темы теоретической подготовки | Объем времени в год часов | Объем времени (час) на теорию | Срок проведения | Краткое содержание |
|----------------------------|--|---------------------------|-------------------------------|-----------------|--|
| Этап начальной подготовки | Всего на этапе начальной подготовки до года | 312 | 3 | | |
| | Всего на этапе начальной подготовки свыше года | 416 | 6-8 | | |
| | История возникновения вида спорта и его развитие | | | сентябрь | Зарождение и развитие спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призёры Олимпийских игр |

| | | | | | |
|----------------------|--|------------|-----------|------------|--|
| товки | Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека | | | октябрь | Понятие о физкультуре и спорте. Формы физической культуры. Физкультура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков |
| | Гигиенические основы физкультуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физкультурой и спортом | | | ноябрь | Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах |
| | Закаливание организма | | | декабрь | Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем.. Закаливание на занятиях физкультурой и спортом |
| | Самоконтроль в процессе занятий фк и с | | | январь | Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физкультурой и спортом. Дневники самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме |
| | Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики | | | май | Понятие о технических элементах тяжёлой атлетики. Теоретические знания по технике их выполнения. |
| | Теоретические основы судейства. Правила вида спорта | | | июнь | Классификация соревнований. Команды, жестикуляция спортивных судей. Положение о соревнованиях. Организационная работа по подготовке соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по тяжёлой атлетике. |
| | Режим дня и питание обучающихся | | | август | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание. |
| | Оборудование и спортивный инвентарь в волейболе | | | ноябрь-май | Правила эксплуатации и безопасность использования оборудования и спортивного инвентаря |
| Учебно-тренировочный | Всего на учебно - тренировочном этапе: | | | | |
| | 1 год | 520 | 8 | | |
| | 2 год | 624 | 9 | | |
| | 3 год | 624 | 10 | | |
| | 4 год | 832 | 14 | | |

| этап (спортивная специализация) | 5 год | 936 | 14 | | |
|--|-------|-----|----|-----------------|--|
| Роль и место физической культуры в формировании личных качеств | | | | сентябрь | Физкультура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физкультуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах. |
| История возникновения олимпийского движения | | | | октябрь | Зарождение Олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК) |
| Режим дня и питания спортсмена | | | | ноябрь | Расписание учебного (в общеобразовательной школе) и учебно-тренировочного (в спортивной школе). Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание. |
| Физиологические основы физической культуры | | | | декабрь | Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков. |
| Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающихся | | | | январь | Структура и содержание дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований |
| Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники тяжелой атлетики | | | | май | Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата |
| Психологическая подготовка | | | | Сентябрь-апрель | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. |
| Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка тяжелоатлета | | | | Декабрь-май | Классификация спортивного инвентаря и экипировки для тяжелой атлетики, подготовка к эксплуатации, уход, хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям. |
| Правила вида спорта «тяжелая атлетика» | | | | Декабрь- | Деление участников по возрасту, весу и полу. Права |

| | | | | | |
|---|---|----------------------------|------------------------|--------------------------------|---|
| | | | | май | и обязанности участников соревнований. Правила поведения во время участия в спортсоревнованиях. |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства 1 год обучения 2 год обучения | 1040 1144 | 14 16 | | |
| | Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта. | | | сентябрь | Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпийских игр на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по тяжёлой атлетике. |
| | Профилактика травматизма. Перетренированность/недотренированность | | | октябрь | Понятие травматизма. Синдром «перетренировки». Принципы спортивной подготовки |
| | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | | | ноябрь | Индивидуальный план спортподготовки. Ведение дневника обучающегося. Классификация и типы спортсоревнований. Понятие анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. |
| | Психологическая подготовка | | | декабрь | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся. |
| | Подготовка обучающегося, как многокомпонентный процесс | | | январь | Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки. |
| | Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта | | | февраль-май | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура соревнований. Судейство соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных соревнований. |
| | Восстановительные средства и мероприятия | | | В переходный период спортивной | Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий, рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности: организация активного отдыха. |

| | | | | | |
|--|--|--|--|----------------|--|
| | | | | подготов ки | Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка. Психорегулирующие воздействия; Дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание, гигиенические и физиотерапевтические процедуры, баня, массаж, витамины. Особенности применения восстановительных средств. |
|--|--|--|--|----------------|--|

5. Особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта «тяжёлая атлетика»:

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

5.2. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «тяжёлая атлетика», учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки при формировании данной программы и годового учебно-тренировочного плана.

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

5.4. **Возраст** обучающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства **не ограничивается при условии вхождения их в список**

кандидатов в спортивную сборную команду субъекта РФ по тяжёлой атлетике и участия в официальных спортивных соревнованиях по тяжёлой атлетике не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

5.5. В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивной дисциплине «тяжелая атлетика».

6. Условия реализации программы спортивной подготовки.

6.1. Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки.

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на

основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательство РФ, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и объектом инфраструктуры):

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажёрного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медпункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка оказания медпомощи лицам, занимающихся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении спортивных мероприятий, включая порядок медосмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку);

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарём;

обеспечение спортивной экипировкой;

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортмероприятий и обратно;

обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортмероприятий;

медицинское обеспечение, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Материально-технические условия реализации программы.

Тренировочный процесс должен проходить на спортивных объектах, приспособленных для реализации программы спортивной подготовки по виду спорта «тяжёлая атлетика» и располагающими необходимым инвентарем и оборудованием.

П.14 и Прил 10-11 к ФССП

Обеспечение оборудованием, спортивным инвентарем, необходимые для прохождения спортивной подготовки.

| № п/п | Наименование | Единица измерения | Количество изделий |
|---|--|-------------------|--------------------|
| <i>Оборудование и спортивный инвентарь для спортивной дисциплины «тяжёлая атлетика»</i> | | | |
| 1 | Бокс плиометрический мягкий (различной высоты) | комплект | 1 |
| 2 | Весы электронные (до 200 кг) | штук | 1 |
| 3 | Возвышение для помоста (подставка под ноги) | комплект | 1 на помост |
| 4 | Гири спортивные (8,16,24,32) | комплект | 1 |
| 5 | Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг) | комплект | 3 |
| 6 | Гриф тяжелоатлетический 5 кг | штук | 1 на помост |
| 7 | Гриф тяжелоатлетический 10 кг | штук | 1 |

| | | | |
|----|---|----------|-----------------|
| | | | на помост |
| 8 | Гриф тяжелоатлетический женский 15 кг | штук | 1 |
| | | | на помост |
| 9 | Гриф тяжелоатлетический мужской 20 кг | штук | 1 |
| | | | на помост |
| 10 | Диск тяжелоатлетический 2,5 кг (диаметр 45 см) | штук | 2 |
| | | | на гриф |
| 11 | Диск тяжелоатлетический 5 кг (диаметр 45 см) | штук | 2 |
| | | | на гриф |
| 12 | Диск тяжелоатлетический 0,5 кг (диаметр 9,7-13,7 см) | штук | 2 |
| | | | на гриф |
| 13 | Диск тяжелоатлетический 1 кг (диаметр 11,8-16 см) | штук | 2 |
| | | | на гриф |
| 14 | Диск тяжелоатлетический 1,5 кг (диаметр 13,9-17,5 см) | штук | 2 |
| | | | на гриф |
| 15 | Диск тяжелоатлетический 2 кг (диаметр 15,5 -19 см) | штук | 2 |
| | | | на гриф |
| 16 | Диск тяжелоатлетический 2,5 кг (диаметр 19-22 см) | штук | 2 |
| | | | на гриф |
| 17 | Диск тяжелоатлетический 5 кг (диаметр 23-26 см) | штук | 2 |
| | | | на гриф |
| 18 | Диск тяжелоатлетический 10 кг (диаметр 45 см) | штук | 2 |
| | | | на гриф |
| 19 | Диск тяжелоатлетический 15 кг (диаметр 45 см) | штук | 2 |
| | | | на гриф |
| 20 | Диск тяжелоатлетический 20 кг (диаметр 45 см) | штук | 2 |
| | | | на гриф |
| 21 | Диск тяжелоатлетический 25 кг (диаметр 45 см) | штук | 2 |
| | | | на гриф |
| 22 | Замки для тяжелоатлетического грифа | комплект | 1 |
| | | | на гриф |
| 23 | Зеркало настенное (0,6x2м) | штук | 1 |
| 24 | Магnezия | кг | 0,5 |
| | | | на обучающегося |

| | | | |
|----|---|----------|-----------|
| 25 | Магнезница | штук | 1 |
| 26 | Мат гимнастический | штук | 1 |
| | | | на помост |
| 27 | Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг | комплект | 1 |
| 28 | Ноутбук | штук | 1 |
| 29 | Плиты тяжелоатлетические | комплект | 1 |
| | | | на помост |
| 30 | Помост тяжелоатлетический тренировочный | комплект | 1 |
| 31 | Скамья атлетическая (регулируемая) | штук | 1 |
| 32 | Скамья гимнастическая | штук | 1 |
| 33 | Стеллаж для хранения гантелей | штук | 1 |
| 34 | Стенка гимнастическая | штук | 1 |
| 35 | Стойка для хранения грифов для штанги | штук | 1 |
| 36 | Стойка для хранения дисков для штанги | штук | 1 |
| 37 | Стойки для выполнения упражнений со штангой | штук | 1 |
| | | | на помост |
| 38 | Тренажер для развития мышц живота | штук | 1 |
| 39 | Тренажер для развития мышц ног | штук | 1 |
| 40 | Тренажер для развития мышц спины | штук | 1 |
| 41 | Турник навесной на гимнастическую стенку | штук | 1 |
| 42 | Фиксаторы для тяжелоатлетического грифа | комплект | 1 |
| | | | на гриф |

Обеспечение спортивной экипировкой.

Прил 11 к ФССП

| Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование | | | | | | |
|--|--------------|-------------------|-----------------|-----------------------------|---------------|------------------------|
| № | Наименование | Единица измерения | На обучающегося | Этапы спортивной подготовки | | |
| | | | | Этап начальной | Тренировочный | Этап совершенствования |
| | | | | | | |

| 1 | 2 | 3 | 4 | подготовки | | этап | | спортивного мастерства | |
|---|--|------|-----------------|------------|-------------------------|--------|-------------------------|------------------------|-------------------------|
| | | | | Кол-во | Срок (лет) эксплуатации | Кол-во | Срок (лет) эксплуатации | Кол-во | Срок (лет) эксплуатации |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 1 | Ботинки тяжелоатлетические (штангетки) | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 2 | Гетры тяжелоатлетические | пар | на обучающегося | | - | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 3 | Лямки тяжелоатлетические | пар | на обучающегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 4 | Пояс тяжелоатлетический | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 5 | Трико тяжелоатлетическое | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 6 | Фиксатор коленного сустава (наколенник) | пар | на обучающегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 7 | Фиксатор лучезапястного сустава (напульсник) | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 8 | Футболка с коротким рукавом(тренировочная) | штук | на обучающегося | 1 | - | 3 | 1 | 3 | 1 |

6.2. Кадровые условия реализации программы.

Требования к кадровому составу:

1. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортподготовку соответствует требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 №952н, профессиональным стандартом «специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2022 №237н или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России № 916н от 15.08.2011.
2. Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе и выше, кроме основного тренера-преподавателя допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом

специфики вида спорта «тяжёлая атлетика», а также на всех этапах спортподготовки привлечение иных специалистов (при условии одновременной работы с обучающимися).

6.3. К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика» относится её трудоемкость (объёмы времени на её реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика» рассчитана на 52 недели в год.

2. Учебно-тренировочный процесс ведётся в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

3. Продолжительность самостоятельной подготовки должна составлять 10-20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом СШ.

4. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия установлена в академических часах и не превышает:

На этапе начальной подготовки – 2 часов.

На учебно-тренировочном этапе – 3 часов.

На этапе совершенствования спортивного мастерства – 4 часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в день суммарная продолжительность не должна превышать более 8 часов.

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

6. Работа по индивидуальным планам спортподготовки может осуществляться на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочного мероприятий (сборов) и участия в спортивных соревнованиях и на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства. Самостоятельная подготовка может проводиться по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий. Для лучшего и быстрого усвоения материала используются индивидуальные домашние задания по физической, технической, тактической подготовке. Для каждого спортсмена составляется конкретный индивидуальный план. Спортсмен ведёт дневник, в котором фиксирует содержание проделанной работы.

7. Учебный год в СШ «Спартак» начинается 1 января.

8. Занятия проводятся в любой день недели, включая выходные дни и каникулярное время общеобразовательных учреждений.

9. Минимальный возраст зачисления обучающихся по программе спортивной подготовки в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика» – 9 лет.

10. Зачисление лиц до 14 лет в спортивную школу осуществляется по письменному заявлению одного из родителей (законного представителя) или по письменному заявлению лица, достигшего 14-летнего возраста на имя директора при наличии допуска врача к тренировочным занятиям по виду спорта «тяжелая атлетика».

11. Отдельные лица, проходящие спортивную подготовку, не достигшие установленного возраста для перевода в группу следующего тренировочного года, в исключительных случаях могут быть переведены раньше срока на основании решения тренерского совета при медицинском допуске.

12. Принадлежность лица, проходящего спортивную подготовку в спортивной школе «Спартак» определяется наличием приказа о его зачислении в группы спортивной подготовки.
13. Правила приема, поступающих в спортивную школу для освоения программы спортивной подготовки, а также порядок формирования групп спортивной подготовки осуществляется в соответствии с локальным актом СШ «Спартак» «Порядок приема на обучение по программам спортивной подготовки».
14. Обучающиеся, проходящие спортивную подготовку и не выполнившие предъявляемые программой требования, имеют право продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки. Такие лица могут по решению тренерского совета продолжать спортивную подготовку повторно, но не более одного раза на данном этапе.
15. Система спортивного отбора.

Для обеспечения этапов спортивной подготовки используется система **спортивного отбора**, представляющая собой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких результатов. Выполнение нормативных требований по уровню подготовленности и спортивного разряда – основное условие пребывания обучающихся в СШ. В комплексном зачете учитываются в целом все результаты (более высокие в одних нормативах в известной мере компенсируют более низкие в других).

Спортивный отбор включает в себя:

- а/ массовый просмотр и тестирование юношей с целью ориентирования их на занятия спортом;
- б/ отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по тяжёлой атлетике;
- в/ просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

Первый этап отбора осуществляется для комплектования групп начальной подготовки и связан с начальным обучением.

Второй этап отбора является основным. Его цель – формирование учебно-тренировочных групп спортивных школ из числа детей, успешно прошедших этап начальной подготовки. Учитываются состояние здоровья, выполнение контрольно-переводных нормативов по физической подготовленности, темпы роста физических качеств.

Третий этап отбора связан с комплектованием групп спортивного совершенствования СШ. Основной задачей этапа отбора является выделение наиболее перспективных спортсменов. *Четвертый этап* отбора имеет цель выделение тяжелоатлетов, у которых можно прогнозировать рост спортивных результатов на уровне российских и международных достижений. Этот этап отбора связан с передачей спортсменов в сборные юношеские, юниорские и молодежные команды страны.

ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ.

1. Тяжёлая атлетика (мужчины и женщины) Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. М.: Советский спорт 2009. Авторы: В.Ф. Скотников, В.Е. Смирнов, Я.Э. Якубенко

2. Подготовка юного тяжелоатлета. Учебное пособие. Л.С.Дворкин
3. Медведев А.С., Скотников В.Ф., Смирнов В.Е., Денискин В.Н. Объём и интенсивность тренировочной нагрузки в основных группах упражнений у сильнейших тяжелоатлетов мира в зависимости от массы тела и этапа подготовки: Учебное пособие для спортсменов и тренеров, слушателей ВШТ, ФПК, аспирантов и студентов, обучающихся по программе бакалавра и магистра. – М, 1996 год – 59с
4. Тяжёлая атлетика: Программа и методические рекомендации для отделений тяжёлой атлетики, общеобразовательных школ-интернатов спортивного профиля. – М., 1977-71 с.
5. Воспитание физических качеств у юных спортсменов – М.: Физкультура и спорт, 1974-252 с.
6. Тяжёлая атлетика: учебник для институтов физической культуры. – 4 издание, переработанное и дополненное под редакцией А.Н.Воробьёва – М – Физкультура и спорт, 1988.- 238 с.
7. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «тяжёлая атлетика», утверждённый приказом Министерства спорта РФ № 949 от 19 ноября 2022 года.
8. Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «тяжёлая атлетика», утв. Приказом Минспорта России от 14.12.2022 года № 1232
9. Федерального закона от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» Статья 34.4
10. Профессиональный стандарт «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 №952н, утвержденный приказом Минтруда России от 24.12.2022 №237н
11. Единый квалификационный справочник должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России № 916н от 15.08.2011.

Интернет ресурсы:

| |
|--|
| http://www.rfwf.ru/ - Федерация тяжелой атлетики России (ФТАР) |
| http://www.minsport.gov.ru/ - министерство спорта РФ |
| http://sportcom.ru/portal/weightlifting/ - Информационное агентство Sportcom |
| http://news.sportbox.ru/Vidy_sporta/hard_atletics - новостной сайт «Sportbox. Новости спорта, спортивная аналитика, видео» |
| http://rsport.ru/tags/tag_FTAR/ - новостной сайт «Р-спорт. Все главные новости спорта» |
| http://www.edu.ru/ - Российское образование. Федеральный портал |
| http://www.school.edu.ru/ - Российский общеобразовательный портал |
| http://window.edu.ru/ - Единое окно доступа к образовательным ресурсам |
| http://portal.edu35.ru/ - Образовательный портал ВО |
| http://viro.edu.ru/ - Вологодский институт развития образования (АОУ ВО ДПО "ВИРО") |
| http://pedmir.ru/ - журнал «Педагогический мир» |
| http://www.vologda.edu.ru/ - Муниципальная система образования Управление образования г. Вологды |

http://vologda.portal.ru/oficialnaya_vologda/adm_structure/index_v.php?SECTION_ID=5296 -

Управление физической культуры и массового спорта города Вологды

<http://depsport.gov35.ru/> - Департамент физической культуры и спорта ВО

антидопинговое образование ссылка на образовательный курс: <https://newrusada.triagonal.net>

<https://rusada.ru/> сайт ВАДА «РУСАДА»