

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
спортивная школа «Олимп»
муниципального образования Мостовский район**

Принята на заседании
педагогического совета
от «15» 06 2023г.
Протокол № 2

Утверждаю:
Директор МБУДО СШ «Олимп»
Г.Л. Сеницкий
«15» 06 2023г.
Приказ № 128 от 15.06.2023г.



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

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

Срок реализации программы:
4 года

Составители программы:

- Литвинова М.Н. – инструктор-методист;
- Красюков В.В. – заместитель директора.

пгт. Мостовской
2023 год

Содержание

1.	Пояснительная записка	2
2.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по тяжелой атлетике	6
2.1.	Срок реализации этапов и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика»	7
2.2.	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по тяжелой атлетике	8
2.3.	Виды обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по тяжелой атлетике	8
2.4.	Годовой учебно-тренировочный план	13
2.5.	Календарный план воспитательной работы	16
2.6.	Планы мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	18
2.7.	Планы инструкторской и судейской практики	21
2.8.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применение восстановительных средств	22
3.	Система контроля	28
3.1.	Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по тяжелой атлетике, в том числе к участию в спортивных соревнованиях	28
3.2.	Оценка результатов освоения. Контрольные и контрольно-переводные нормативы	30
4.	Содержание программного материала (рабочая программа)	
4.1.	Рабочая программа по виду спорта «тяжелая атлетика»	36
4.2.	Организационно-методические условия реализации программы	38
5.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	78
6.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по тяжелой атлетике	81
7.	Список литературных источников	87

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Тяжелая атлетика» является основным документом, определяющим направленность и содержание учебно-тренировочного и воспитательного процессов на отделении «Тяжелой атлетики» в Муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования спортивная школа «Олимп» муниципального образования Мостовский район (МБУДО СШ «Олимп»).

Программа составлена в соответствии с Федеральными законами, приказами, регулирующими деятельность организаций дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

- Федеральный закон Российской Федерации от 04 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Федеральный закон «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 30.04.2021 г. № 127-ФЗ и др.

- Порядок разработки и утверждения примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, утвержденный приказом Министерства спорта Российской Федерации от 7 июля 2022 г. № 579

- Приказ Министерства спорта России от 3 августа 2022г. №634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"

- Устав МБУДО СШ «Олимп» МО Мостовский район;

- иные нормативные документы.

Программа также учитывает:

- требования к физкультурно-оздоровительным и спортивным услугам, обеспечивающие безопасность жизни, здоровья обучающихся, сохранность их имущества, а также методы контроля в соответствии с национальными стандартами;

- психофизиологические, возрастные и индивидуальные, в том числе гендерные особенности обучающихся;

- внутренние нормативные и правовые акты МБУДО СШ «Олимп» (положение о приеме, переводе, восстановлении и отчислении обучающихся; положение о педагогическом совете и др.)

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика», (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке «тяжелая атлетика» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика», утвержденным приказом Министерства спорта России от 9 ноября 2022 г. № 949 «Об утверждении федерального стандарта спортивной

подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика» (далее - ФССП) и примерной дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика», утвержденной приказом Министерства спорта России от 14 декабря 2022 г. № 1232.

Программа отражает целевые установки и содержательную основу подготовки, принципы отбора технологий обучения, методологию контроля, достигнутого уровня обучения.

Программа охватывает многолетний период обучения – от начального этапа обучения до этапа совершенствования спортивного мастерства. Предусматривается последовательность и непрерывность многолетнего процесса становления мастерства спортсменов, тесная взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля). В программе раскрывается содержание учебно-тренировочной и воспитательной работы, планы по разделам подготовки (технической, физической, соревновательной и др.), учебный материал по видам подготовки, система контрольных нормативов по ОФП, СФП, технико-тактической подготовки и способы ее оценки.

Актуальность данной программы определяется ее возможностями удовлетворять запросы детей, взрослых используя потенциал их свободного времени, опираясь на личностно-ориентированный подход к обучению и воспитанию. В настоящее время растет спрос со стороны родителей и детей на образовательные услуги в области физической культуры и спорта, так как дети, занимающиеся спортом с раннего возраста, развиваются быстрее и гармоничнее своих сверстников. Тяжелая атлетика, как вид спорта имеет очень широкий спектр средств формирования личности ребенка, широко используется как средство укрепления физического и психического здоровья, воспитание коллективизма и морально нравственных качеств.

Новизна программы состоит в своеобразном подходе к подготовке юных спортсменов - тяжелоатлетов, призвана соответствовать современным требованиям и приоритетным идеям дополнительного образования. Обучающемуся дается возможность самому определять свой образовательный путь и, в случае достижения на этапе начальной подготовки положительной динамики роста спортивных результатов, у него есть возможность дальнейшего своего совершенствования. В случае же, если кто медленнее продвигается в своих достижениях, не должен восприниматься, как отстающий. Достижения и того и другого должны расцениваться по шкале их собственных возможностей, а не в сравнении с другими. Учащийся должен иметь возможность лично принимать участие в конкретной деятельности, направленной на получение им новых знаний и умений, решая при этом жизненно важные для него проблемы, которые могут быть связаны общением с друзьями, людьми старшего возраста, организацией досуга, поиском повышения своего статуса в группе.

Педагогическая целесообразность образовательной программы заключена в разумной достаточности педагогического вмешательства, предоставление обучающимся самостоятельности и возможностей для самовыражения. Она определена тем, что ориентирует спортсмена на приобщение не только к физической,

но и к общечеловеческой культуре, на применение полученных знаний, умений и навыков в повседневной деятельности и улучшение своего образовательного результата.

Содержание данной программы построено с учетом, как общепедагогических принципов обучения, так и основополагающих принципов подготовки юных тяжелоатлетов: системность, преемственность и вариативность.

Программа предусматривает дифференцированный и личностно-ориентированный подход к обучению, что позволяет сформировать основные компоненты учебной деятельности: умение видеть цель и способы ее достижения, умение контролировать и оценивать свои действия, реализовывать свои умения и навыки в практической деятельности.

Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки. Организация деятельности, направленной на физическое воспитание и физическое развитие обучающихся, совершенствование их спортивного мастерства посредством систематического участия в спортивных мероприятиях, подготовка спортивного резерва в сборные команды различного уровня.

Программа содержит научно-обоснованные рекомендации по построению, содержанию, и организации учебно-тренировочного процесса дзюдоистов на всех этапах спортивной подготовки в течение всего срока реализации программы.

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

Программа определяет **основные задачи:**

- формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования;
- отбор одаренных обучающихся для дальнейшей специализации и прохождения спортивной подготовки по виду спорта;
- ознакомление обучающихся с принципами здорового образа жизни, основами гигиены;
- овладение методами определения уровня физического развития дзюдоистов и корректировки уровня физической подготовленности;
- получение обучающимися знаний в области тяжелой атлетики, освоение правил и тактики ведения борьбы, изучение истории тяжелой атлетики, опыта мастеров прошлых лет;
- формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;
- систематическое повышение мастерства за счёт овладения техническим и тактическим арсеналом во время регулярных учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований;
- воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;

- повышение работоспособности юных дзюдоистов, расширение их физических возможностей, поддержание высокой физической готовности обучающихся высшего мастерства;

- осуществление подготовки всесторонне развитых юных тяжелоатлетов высокой квалификации для пополнения сборных команд района, края;

- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;

- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;

- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора.

Выполнение перечисленных задач осуществляется на каждом этапе обучения, исходя из конкретных требований, учитывающих специализацию и квалификацию обучаемых. В основу отбора систематизации материала положены принципы комплектности, преемственности и вариативности.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Тяжёлая атлетика – олимпийский вид спорта, занятие которым способствует гармоничному развитию человека, разумному сочетанию физической силы и здоровья, красоты и знаний, что, в конечном счёте, определяет место человека в жизни общества

Занятия тяжёлой атлетикой способствуют:

- развитие скоростно-силовой подготовки занимающихся, позволяющей в повседневной жизни преодолевать трудности, связанные с проявлением максимальных силовых напряжений;

- развитию моральных и волевых качеств, в основе которых лежит строгая самодисциплина, основанная на высокой сознательности, здоровой оценке событий и своих действий, на подчинении своих чувств разуму.

- овладение знаниями в различных областях: физиологии, психологии, биохимии, биомеханики, гигиены, питания и спортивной тренировки.

В процессе занятий тяжелой атлетикой воспитываются такие чувства, как уверенность в своих силах и возможностях, самообладание и ответственность перед командой.

Физиологические и биохимические особенности тяжелоатлетических упражнений, обуславливают психологию поведения атлета, так как во время подъёма максимального веса, в любом из упражнений спортсмен учится предельно концентрировать своё внимание на подъёме веса, на проявлении максимальных мышечных усилий в каждый момент движения.

Участие в соревнованиях требует создания условий для проведения регулярных, круглогодичных занятий, направленных на постоянное совершенствование физической подготовки, технических и тактических навыков.

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

Срок реализации этапов спортивной подготовки установлен федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика» и составляет:

Продолжительность спортивной подготовки установлена ФССП и составляет:

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

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

Таблица № 1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	9	8
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	12	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	15	3

*Максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки, не должна превышать двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом ФССП.

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

Рекомендуется при наличии условий комплектовать группы примерно равного возраста и/или уровня подготовленности обучающихся.

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

На учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) зачисляются подростки не моложе 12 лет. Эти спортсмены должны успешно сдать

нормативы по общей физической и специальной физической подготовки, а также иметь спортивные разряды для зачисления в группы на данном этапе.

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

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

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки представлен в Таблице № 2.

Таблица №2

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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	10	15	18
Общее количество часов в год	234	312	520	780	936

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

Обучение обучающихся по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика» осуществляется на русском языке.

Учебно-тренировочный процесс в организации с учетом проведения физкультурных и спортивных мероприятий, в которых планируется участие обучающихся, начинается с 1 января.

Учебно-тренировочные занятия.

При составлении расписания учебно-тренировочных занятий необходимо руководствоваться законодательными и иными нормативными правовыми актами, регулирующими вопросы учебно-тренировочного процесса и осуществлять в соответствии с требованиями санитарных норм и правил, с учетом возрастных особенностей обучающихся, единовременной пропускной способностью спортивного сооружения, расписанием занятий в общеобразовательных

учреждениях.

В целях установления наиболее благоприятного режима учебно-тренировочного процесса и отдыха обучающихся, с учетом их занятий в образовательных организациях и других учреждениях, в расписании учебно-тренировочных занятий указывается еженедельный график проведения занятий по группам подготовки, утвержденный приказом организации на календарный год, согласованный с педагогическим советом организации.

Учебно-тренировочные занятия начинаются не ранее 8.00 часов утра и заканчиваются не позднее 20.00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет и старше допускается окончание занятий в 21.00 час.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в астрономических часах, включая короткие перерывы.

Продолжительность учебно-тренировочных занятий не должна превышать:

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

В том числе допускается возможность спаренных занятий.

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

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

Допускается (при необходимости) проведение учебно-тренировочных занятий одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп, при соблюдении следующих условий:

- непревышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- непревышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований техники безопасности.

Основными формами и средствами осуществления учебно-тренировочного процесса являются:

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

Учебно-тренировочные мероприятия.

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются учебно-тренировочные мероприятия,

являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса в соответствии с перечнем учебно-тренировочных мероприятий.

Учебно-тренировочные мероприятия организуются при подготовке к соревнованиям различного уровня, поэтому учебно-тренировочный процесс строится с ориентацией на результативное выступление на соревнованиях. Весь период подготовки учебно-тренировочные мероприятия распланированы с учетом каникулярного периода спортивной подготовки.

При планировании учебно-тренировочного процесса по тяжелой атлетике в учреждении разрабатываются следующие документы:

По планированию:

- примерный годовой план объемов учебно-тренировочного процесса на календарный год (для всех спортивных групп);
- учебно-тренировочный план специальной физической подготовки на 52 недели, по основным группам упражнений (для групп ССМ);
- комплектование спортивных групп на календарный год (для всех спортивных групп);
- расписание занятий (для всех спортивных групп);
- перспективный план на 4-х летний цикл (для групп ССМ);
- индивидуальный план подготовки спортсмена (для групп ССМ);
- календарный план мероприятий по реализации Программы.

По учету:

- личные дела обучающихся (для всех спортивных групп);
- журнал учета спортивной подготовки (для всех спортивных групп);
- протоколы контрольных и контрольно-переводных нормативов (для всех спортивных групп);
- протоколы соревнований (для всех спортивных групп).

Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки представлена в Таблице № 3.

Таблица № 3

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)		
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к	-	14	18

	другим всероссийским спортивным соревнованиям			
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия				
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (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.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток	

Спортивные соревнования.

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

Различают:

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

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

- *основные соревнования*, на которых ставится задача достижения наивысшего

результата в сумме двоеборья и завоевание наиболее высокого места на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

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

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

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

Объем соревновательной деятельности представлен в Таблице № 4.

Таблица № 4

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
1	2	3	4	5	6
1	2	3	4	5	6
Контрольные	—	2	2	2	—
Отборочные	—	1	2	2	2
Основные	—	1	2	2	2

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации

обучающихся, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «тяжелая атлетика»;

- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

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

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

2.4. Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «тяжелая атлетика»

В учреждении организуется работа с обучающимися в течение всего календарного года.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год (в астрономических часах).

В учебно-тренировочный процесс включается самостоятельная подготовка, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Самостоятельная подготовка осуществляется в период праздничных дней и отпуска тренера-преподавателя.

План учебно-тренировочного занятия (самостоятельная работа) для обучающихся тренер-преподаватель разрабатывает самостоятельно для каждого этапа спортивной подготовки отдельно.

Учебно-тренировочный процесс осуществляется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса) и представлен в Таблице № 6.

К условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства, а также на

всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Одним из главных методических положений при построении многолетней подготовки является изменение процентного соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.

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

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки представлены в Таблице № 5.

Таблица № 5

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

№ п/п	Виды подготовки	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	
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.	Спортивные соревнования (%)	-	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 (%)	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

**Годовой учебно-тренировочный план,
с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий
в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки
вид спорта «Тяжелая атлетика» МБУДО СШ «Олимп»**

	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этап начальной подготовки						Тренировочный этап (этап спортивной специализации)										Этап совершенствования спортивного мастерства			
		1 год		2 год		3 год		1 год		2 год		3 год		4 год		5 год		1 год		2 год	
		час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%
1	Общая физическая подготовка	134	57	172	55	172	55	236	45	236	45	236	45	273	35	273	35	206	22	206	22
2	Специальная физическая подготовка	63	27	82	26	82	26	182	35	182	35	182	35	312	40	312	40	496	53	496	53
3	Техническая подготовка	24	10	37	12	37	12	42	8	42	8	42	8	55	7	55	7	56	6	56	6
28 43	Тактическая, теоретическая психологическая подготовка	9	4	9	3	9	3	20	4	20	4	20	4	31	4	31	4	28	3	28	3
5	Инструкторская и Судейская практика	-	-	-	-	-	-	10	2	10	2	10	2	23	3	23	3	28	3	28	3
6	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	6	2	6	2	20	4	20	4	20	4	63	8	63	8	85	9	85	9
7	Медико-восстановительные мероприятия. Тестирование и контроль	5	26	2	6	6	2	20	4	20	4	20	4	23	3	23	3	37	4	37	4
	Количество часов в год	234		312		312		520		520		520		780		780		936		936	
	В том числе самостоятельная работа	35		47		47		78		78		117		117		117		140		140	
	Недельная нагрузка в часах	4,5		6		6		10		10		10		15		15		18		18	
	Количество УТЗ в неделю	3		3		3		4-5		4-5		4-5		5		5		6		6	
	Количество занятий в год	156		156		156		208/260		208/260		208/260		260		260		312		312	
	Наполняемость групп	8-16		8-16		8-16		6-12		6-12		6-12		6-12		6-12		3-6		3-6	

2.5. Календарный план воспитательной работы

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

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

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

Примерный календарный план воспитательной работы составляется Организацией и утверждается ежегодно (на начало календарного года), представлен в Таблице № 7 с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика и следующих основных задач воспитательной работы:

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

Главной задачей на занятиях является воспитание моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственная спортивная деятельность. Формирование чувства ответственности перед товарищами, обществом и нравственных качеств личности должно осуществляться одновременно с развитием волевых качеств.

Таблица № 7

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1. Профориентационная деятельность			
1.1	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и	В течение года

		применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	
1.2	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	В течение года
2.Здоровьесбережение			
2.1	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	В течение года
2.2	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течение года
3.Патриотическое воспитание обучающихся			
3.1	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение к государственным символам)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года

	(герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)		
3.2	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	В течение года
4. Развитие творческого мышления			
4.1	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года
5. Работа с родителями			
5.1.	Продуктивное взаимодействие с родителями	Организовать работу с родителями, законными представителями обучающихся для совместного решения проблем воспитания и социализации детей и подростков: индивидуальные встречи; беседы, дискуссии; социальные сети и чаты	В течение года
6. Сотрудничество с общеобразовательными школами			
6.1.	Совместное взаимодействие с общеобразовательными школами	Контроль за посещаемостью и успеваемостью обучающихся в общеобразовательных школах	В течение года

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

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

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

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

В отношении обучающегося действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого обучающегося является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использовании обучающимися пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

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

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним составляется для каждого этапа спортивной подготовки и указан в Таблице № 8.

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

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

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях
	4. Семинар для спортсменов и тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Ответственность спортсмена/персонала спортсмена за нарушение антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
Этапы совершенствования спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	2. Онлайн обучение на сайте ФТАР		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса с выдачей сертификата обязательное требование к спортсменам и тренерам принимающим участие в межрегиональных и всероссийских соревнованиях
	3. Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Процедура допинг-контроля», «Подача запроса на ТИ», «Система АДАМС»	1-3 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

2.7. Планы инструкторской и судейской практики.

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

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

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

Во время учебно-тренировочного процесса на любом этапе необходимо обязать обучающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты, тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

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

Планы инструкторской и судейской практики

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия	Сроки проведения	Ответственный
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет	1. Обучение ведению дневника подготовки 2. Беседы на тему «судейская коллегия, её состав и обязанности; права и обязанности судей, участников, тренеров, руководителей команд; оценка достижений в тяжелой атлетике»	весь период	Тренер-преподаватель
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) свыше трех лет	1. Помощь тренерскому составу при проведении контрольных соревнований и при приеме контрольно-переводных нормативов и промежуточной аттестации, в качестве ассистентов, судей, секретарей. 2. Ознакомление с правилами организации и проведения соревнований, подготовка мест занятий и соревнований. 3. Овладение терминологией и командным языком для построения группы, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений, терминами по изучению элементов тяжелой атлетики. 4. Участие в организации и проведении, а также в судействе соревнований проводимых учреждением в течении календарного года, приобретая инструкторские и судейские навыки.	весь период	Тренер-преподаватель, инструктор-методист
Этап совершенствования спортивного мастерства	1. Проведение учебно-тренировочных занятий в группах начальной подготовки. 2. Участие в организации и проведении, а также в судействе соревнований различного уровня, приобретая инструкторские и судейские навыки. 3. Прохождение официального судейского семинара, проводимого РСОО «ФТА КК» на присвоение категории спортивного судьи и сдачи тестирования.	весь период	Тренер-преподаватель

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

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

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку по тяжелой атлетике, может быть зачислено на этап начальной подготовки только при наличии медицинских

документов, подтверждающие отсутствие противопоказаний для освоения программы спортивной подготовки.

Начиная с учебно-тренировочного этапа, спортсмены проходят углубленный медицинский осмотр.

Организация обеспечивает контроль за своевременным прохождением спортсменами медицинского осмотра.

В планы медицинских и медико-биологических мероприятий входит:

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

Восстановительные средства и мероприятия включают в себя:

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

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

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

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

Восстановительные процедуры осуществляются преимущественно после тренировочных занятий. После дневной тренировки могут быть использованы

различные виды душа, психореабилитационные процедуры и др. После вечерней тренировки - более интенсивные формы восстановления (парная баня, сауна и др.). Вместе с тем такие средства, как кратковременный вибромассаж, корригирующие упражнения, используются в процессе самих тренировочных занятий.

Между первой и второй тренировками может быть рекомендован следующий примерный восстановительный комплекс:

1. непродолжительный (3-5 мин) вибромассаж. При необходимости можно добавить ручной массаж утомленных групп мышц;
2. водные процедуры: душ Шарко, восходящий душ, циркулярный и др. (10-12 мин);
3. ультрафиолетовое облучение (по схеме);
4. отдых на кушетках, в креслах (8-10 мин);
5. обед;
6. послеобеденный сон (1,5-2 ч).

Суммарный объем восстановительных мероприятий в тренировочном дне колеблется от 0,5-2,5 ч.

Объем отдельных восстановительных средств в недельном цикле зависит от числа повторений и длительности процедур. Общий объем восстановления за неделю может составить 10-12 ч.

Объем восстановительных средств в месячных и годичных циклах определяется в соответствии с особенностями подготовки. В подготовительном и переходном периодах увеличивается доля естественных и гигиенических средств восстановления. В соревновательных периодах возрастает объем медико-биологических и психологических средств. Объем восстановления в месячных циклах может составлять до 50 ч. Суммарное время, затраченное на отдельные процедуры за год, варьирует от 8,5 до 116 ч.

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

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

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

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

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

и резко снизить тренировочную нагрузку (объем и интенсивность) и провести комплекс мероприятий по восстановлению организма спортсмена.

ЕСТЕСТВЕННЫЕ И ГИГИЕНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ВОССТАНОВЛЕНИЯ

К данным средствам восстановления относятся:

1. Рациональный режим дня.
2. Правильное, т.е. рациональное калорийное и сбалансированное питание.
3. Естественные факторы природы.

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

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

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

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

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

Использование естественных факторов природы. Велико значение использования естественных и гигиенических факторов. Это солнечные и воздушные ванны, купание, закаливание, прогулки в лесу, в горах - факторы, встречающиеся на определенном пространстве и действующие на нервную систему как тонизирующие раздражители. В науке их называют хронологическими факторами.

Экскурсии, выезды на лоно природы должны рассматриваться как обязательная часть не только воспитательной работы, но и восстановительных мероприятий. Использование естественных средств восстановления также должно проводиться на основе четкого плана, увязанного с планом всей подготовки.

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ВОССТАНОВЛЕНИЯ

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

а) рациональное планирование тренировки, т.е. соответствие нагрузок функциональным возможностям; рациональное сочетание общих и специальных средств; оптимальное построение тренировочных микро- и макроциклов; волнообразность нагрузки и отдыха, их оптимальное сочетание; широкое использование различных форм активного отдыха, различных видов переключения

от одного вида работы к другому; введение специальных восстановительных циклов, проведение занятий на лоне природы. Сюда входит и общая организация режима дня обучающихся с учетом всей работы, которую они выполняют в течение дня, и периодов отдыха, которыми они располагают;

б) правильное построение отдельного учебно-тренировочного занятия с использованием необходимых вспомогательных средств для снятия утомления в соответствии с суточным стереотипом: полноценная разминка и заключительная часть занятия; правильный подбор упражнений и мест занятий; введение специальных упражнений для активного отдыха и расслабления; создание положительного эмоционального фона и т.д.

Педагогические средства - основные, поскольку нерациональное планирование тренировки нивелирует воздействие любых естественных, медико-биологических и психологических средств.

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

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

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

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ВОССТАНОВЛЕНИЯ

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

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

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

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

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

К такого рода препаратам относятся, например, настойки женьшеня, китайского лимонника, элеутерококка, и т.п., используются также различные препараты калия (оратат калия, панангин, аспаркам), глютаминовая кислота, гаммалон и др.

Применение фармакологических средств (их планирование в подготовке тяжелоатлета следует начинать с уровня квалификации не ниже Мастера спорта) носит комплексный характер. Выбор их зависит от периода подготовки, объема и интенсивности нагрузки, индивидуальной переносимости, общего состояния спортсмена и других факторов. Применение фармакологических средств должно вестись на основе строгого графика под руководством врача.

Применение лекарственных препаратов для ускорения восстановления требует от врачей большой осторожности. Дело в том, что подчас совсем нелегко провести грань между веществами, ускоряющими восстановление, и категорически запрещенными допингами.

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

Необходимо учесть, что наблюдающееся в последнее время чрезмерное увлечение применением фармакологических средств в немалой мере объясняется рекламой их эффективности, простотой применения и доступностью приобретения. Однако длительное и бессистемное применение фармакологических препаратов, помимо врачебных рекомендаций, может не только не вызвать положительный

эффект, но и оказать отрицательное воздействие. Встречаются случаи самостоятельного применения запрещенных препаратов (допингов и анаболических стероидов).

Вместе с тем практическое использование физиотерапевтических и бальнеологических средств при всей их эффективности не имеет еще должного распространения.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ВОССТАНОВЛЕНИЯ

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

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

В сборных командах страны используются многообразные средства восстановления: от аутогенной тренировки, активизирующей и психорегулирующей терапии до простейших отвлекающих приемов. Однако разработке и внедрению конкретных рекомендаций по использованию психологических средств в тяжелой атлетике должно уделяться больше внимания.

В целом особое внимание следует обращать на четкую организацию и планирование восстановительных мероприятий. Главное участие в этом, кроме тренера-преподавателя, должен принимать спортивный врач. Необходимо также, чтобы и спортсмены хорошо представляли себе значение восстановительных факторов и умели использовать весь арсенал естественных и гигиенических средств в домашних условиях.

3. Система контроля

3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по тяжелой атлетике, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.

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

- рациональная организация режима дня;

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

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

Основные критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку в дополнительной образовательной программе спортивной подготовки направлены:

На этапе начальной подготовки:

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

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «тяжелая атлетика» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «тяжелая атлетика»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже 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.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

3.2. Оценка результатов освоения Программы.

Контрольные и контрольно-переводные нормативы.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается промежуточной аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Одним из важнейших звеньев управления многолетней подготовкой является система контроля, позволяющая оценивать подготовленность юных спортсменов на всех этапах тренировочного процесса. Эффективная система комплексного контроля даёт возможность тренеру-преподавателю объективно оценить правильность избранного направления подготовки, постоянно следить за состоянием и динамикой тренированности спортсменов, своевременно вносить коррективы в тренировочный процесс. Значение комплексного контроля в процессе спортивных занятий с детьми особенно велико, так как достижение ими относительно высоких для их возраста спортивных результатов, выполнение разрядных нормативов далеко не всегда свидетельствует о том, что юные спортсмены будут прогрессировать и при переходе в группу взрослых спортсменов.

Контрольные нормативы – это текущий контроль успеваемости обучающихся, который осуществляется в целях систематической проверки достижений обучающихся, в соответствии с планируемыми результатами прохождения спортивной подготовки, по видам спортивной подготовки на каждом этапе спортивной подготовки (согласно периоду обучения спортивной подготовки или

году спортивной подготовки) в течение учебно-тренировочного года, с учетом уровня спортивной квалификации обучающегося.

В соответствии с необходимостью оценивать этапные, текущие и оперативные состояния спортсменов принято различать три вида контроля: этапный, текущий и оперативный.

Этапный контроль направлен на оценку подготовленности юных спортсменов в начале и в конце каждого этапа проводится в виде этапного комплексного обследования, три или четыре раза в год, в зависимости от календаря соревнований, обычно в конце подготовительного периода, в конце промежуточного и в конце сезона. В программу этапного комплексного обследования входят:

- врачебные обследования;
- антропометрические обследования;
- тестирование физических качеств;
- расчёт показателей нагрузки, выполненной за прошедший этап.

Текущий контроль проводится для получения сведений о состоянии самбистов после одного или серии тренировочных занятий, по прошествии 2-4 микроциклов и внесения соответствующей коррекции в планы подготовки.

Оперативный контроль направлен на получение срочной информации о переносимости спортсменами тренировочных нагрузок и является основой для рационального управления тренировочным процессом. В практике подготовки дзюдоистов используют все виды контроля. В современном спорте идея органического слияния контроля и тренировочного процесса, это неотъемлемая часть подготовки спортсменов. Такой подход, с одной стороны, обеспечивает непрерывность тренировочного процесса, с другой стороны повышает объективность получаемой информации. Все виды обследований проводятся тренерами. По итогам анализа комплексного обследования составляется заключение, на основе которого вносятся коррекции в тренировочные планы.

Контрольно-переводные нормативы – это промежуточная аттестация обучающихся, которая осуществляется в целях оценки уровня подготовленности обучающихся, по видам спортивной подготовки на каждом этапе спортивной подготовки (согласно периоду обучения спортивной подготовки или году спортивной подготовки), с учетом уровня спортивной квалификации обучающегося.

Перевод обучающихся, проходящих спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки осуществляется один раз в год по результатам текущего календарного года на следующий календарный год.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим требования к результатам реализации Программы на соответствующем этапе спортивной подготовки и не зачисленным на следующий этап, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

Требования, выполнение которых дает основание для перевода обучающихся на следующий этап спортивной подготовки, приведены в Таблицах № 10-12.

Оценка уровня подготовки обучающихся по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками осуществляется по зачетной системе в форме устных опросов с фиксацией результатов в опросном листе. Количество верных ответов для

получения оценки «зачет» по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, устанавливается локально, доводится до сведения обучающихся не позднее чем за неделю до проведения аттестации.

Перечень тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, утверждается локальным актом Организации до начала проведения аттестации и охватывает следующие направления:

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

Таблица № 10

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

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

Таблица № 11

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
1.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Приседания (с удержанием грифа весом 15 кг на прямых руках в рывковом хвате с задержкой 3 с в низком седе)	количество раз	не менее	
			-	1
2.2.	Приседания (с удержанием грифа весом 20 кг на прямых руках в рывковом хвате с задержкой 3 с в низком седе)	количество раз	не менее	
			1	-
2.3.	Выпрыгивания со штангой на плечах (вес штанги не менее 25% от собственного веса тела)	количество раз	не менее	
			8	6
3. Уровень спортивной квалификации				

3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»

Таблица № 12

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+2	+3
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Исходное положение – вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее	
			12	-
2.2.	Исходное положение – вис хватом сверху лежа на низкой перекладине. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее	
			-	18
2.3.	Исходное положение – лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение в течении 30 с	количество раз	не менее	
			18	15
2.4.	Вис хватом сверху на высокой перекладине на согнутых под углом 90 ⁰ руках	с	не менее	
			16,0	12,0
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

4. Содержание программного материала.

Рабочая программа по виду спорта «тяжелая атлетика»

4.1. Рабочая программа по виду спорта «тяжелая атлетика»

Рабочая программа тренера-преподавателя составляется на каждый реализуемый этап спортивной подготовки на основании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки Организации.

Рабочая программа тренера-преподавателя обеспечивает достижение планируемых результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта на этапах спортивной подготовки.

Функции рабочей программы тренера-преподавателя:

- нормативная, то есть является документом, обязательным для выполнения тренером-преподавателем в полном объеме;
- целеполагающая, то есть определяет ценности и задачи, ради достижения которых она введена на этапах спортивной подготовки по годам обучения;
- содержательная, то есть фиксирует состав элементов содержания, подлежащих усвоению обучающимися (требования к минимуму содержания);
- процессуальная, то есть определяет логическую последовательность усвоения элементов содержания, организационные формы и методы, средства и условия учебно-тренировочного процесса;
- оценочная, то есть выявляет уровни усвоения элементов содержания, объекты контроля и критерии оценки уровня освоения обучающимися дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Содержание рабочей программы тренера-преподавателя:

I. Титульный лист (на бланке Организации):

- 1.1. Гриф согласования с руководителем Организации;
- 1.2. Название рабочей программы тренера-преподавателя, фамилия, имя, отчество тренера-преподавателя, реализуемый этап спортивной подготовки, год обучения, срок реализации (не более года);

II. Пояснительная записка:

- 2.1. Цель и задачи этапа спортивной подготовки;
- 2.2. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки;

III. Нормативно-методические инструментарины тренировочного процесса:

- 3.1. Перспективный план спортивной подготовки (для этапов совершенствования спортивного мастерства);
- 3.2. Годовой план спортивной подготовки (для реализуемых этапов);
- 3.3. План по месяцам;
- 3.4. Индивидуальный план спортивной подготовки составляется для каждого спортсмена этапов совершенствования спортивного мастерства

VI. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки.

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

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

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется:

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

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

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

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

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

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

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

Постоянный анализ тренировок, учёт нагрузок, врачебный контроль и самоконтроль, особенно в конце подготовительного и соревновательного периодов, когда интенсивность нагрузки подходит к своему максимуму, помогут

предотвратить переутомление (перетренированность), достичь высшей спортивной формы к соревнованиям и укрепить здоровье.

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

- объем и интенсивность нагрузки;
- количество упражнений и подъёмов;
- количество подъёмов около предельных и предельных отягощений;
- нагрузку в каждом упражнении;
- длительность и темп выполнения упражнений;
- количество максимальных и субмаксимальных нагрузок, составляющих 50% и более от предельного результата в классических (соревновательных) упражнениях. При этом обязательно учитывается нагрузка на предыдущих занятиях и степень восстановления после них.

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

4.2. Организационно-методические указания по организации учебно-тренировочного процесса.

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

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

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

Совершенствование техники, в свою очередь, повышает эффективность проявлений двигательных способностей спортсмена через отдельные качества и их сочетания: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость, произвольное мышечное расслабление.

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

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

Специальная физическая подготовка направлена на развитие и

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

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

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

Для повышения эффективности подготовки спортсменов, тренеры-преподаватели в своей работе должны учитывать сенситивные периоды развития двигательных качеств (Таблица № 13). Это позволит ответить на вопросы: каковы оптимальные сроки начала специализации, когда целесообразно планировать выход обучающегося на тот или иной уровень спортивной подготовки, каким должен быть стаж занятий к моменту выполнения нормативов мастера спорта, мастера спорта международного класса и т.д. Известно, что все физические качества в многолетнем плане развиваются неравномерно. Для каждого качества имеется свой благоприятный период. Преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса по годам обучения определяется с учётом сенситивных периодов развития физических качеств у обучающихся. Вместе с тем нельзя оставлять без внимания развитие качеств, которые в данном возрасте не совершенствуются.

Таблица № 13

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

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

13-14	+++		++	+++			++++
14-15	++		+++	++++		+++	
15-16	++	++			+++		++++
16-17	++++			++++			
Девушки							
8-9	++	++++			+++	++	
9-10		+++	++++	++++	++++	+++	++
10-11	++++	++++	++++	+++	++++	+++	
11-12	+++		++++	++++	++++	++++	+++
12-13					+++		
13-14		++++					+++
14-15			++	+++			++++
15-16		++					
16-17	++++						++++

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

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

Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий

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

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

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

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

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

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

Групповое занятие состоит из трех частей:

1. Подготовительной.

2. Основной.

3. Заключительной.

Для каждой части определяются свои задачи и средства их решения.

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

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

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

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

- снятие напряжения: раскрепощение мышц, освобождение от нервной напряженности, снижение сосредоточенности;
- успокоение организма: активная нормализация функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- психическое стимулирование: завершение занятий на фоне положительных эмоций, что помогает подготовить позитивную установку на следующее учебно-тренировочное занятие;
- педагогическое заключение: краткая оценка деятельности и достижений обучающихся в свете поставленных перед занятием задач, ориентация на очередные достижения.

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

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

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

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

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

Изучение и совершенствование техники выполнения упражнений должны быть обусловлены основной особенностью методики тренировки - отсутствие ближайшей установки на максимальный результат, так как форсированная узконаправленная подготовка не может обеспечить разностороннего физического

развития, и оказывается тормозом для роста спортивных достижений.

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

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

Специфические качества тяжелоатлетов развиваются с помощью специальных упражнений.

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

Планирование годичного цикла тренировки обучающихся определяется:

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

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

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

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

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

практике в зависимости от индивидуальных особенностей атлетов могут встречаться и комбинированные варианты прироста объема тренировочной нагрузки. Например, в первые годы тренировки приросты больше, а в последующие - меньше.

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

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

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

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

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

Организация тренировочного процесса в цикле подготовки должна быть целиком и полностью направлена на выполнение целевой задачи в конце цикла, т.е. на достижение высших показателей к моменту самых ответственных соревнований.

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

соревновательной.

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

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

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

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

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

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

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

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

Переходный период. Перерыв в занятиях со штангой более чем на две недели отрицательно сказывается на учебно-тренировочном процессе. А после месячного

перерыва, даже с активным отдыхом, многие атлеты тяжело втягиваются в занятия. Поэтому через каждые 3-4 месяца регулярных тренировок можно запланировать одну - две профилактические недели активного отдыха, необходимые для снятия усталости и предупреждения перетренировки.

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

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

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

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

Общая физическая подготовка

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

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

Общеразвивающие упражнения без предметов:

- упражнения для рук и плечевого пояса: движение руками из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа), сгибание, разгибание, вращение, махи, отведение, приведение, рывковые движения руками одновременно и разноименно во время движения шагом и бегом. Упражнения вдвоем с сопротивлением. Отталкивание;

- упражнения для шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые движения туловищем, повороты туловища, сочетание поворотов и наклонов туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, седы из положения лежа на спине;

- упражнения для ног: поднимание на носки, различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на одной и обеих ногах, выпады, перемены выпадов с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на месте и т.д.;

- упражнения для всех частей тела: сочетания движений различными частями тела (приседания с наклоном вперед и движением и руками, выпады с наклоном и движениями руками, выпады с наклоном и движениями туловища, вращение

туловища с круговыми движениями руками и др.), разноименные движения на координацию, упражнения на формирование правильной осанки, упражнения на растягивание и расслабление, различные упражнения с сопротивлением партнера, имитационные упражнения (имитация техники пауэрлифтинга).

Общеразвивающие упражнения с предметом: упражнения со скакалкой, с гимнастической палкой, с набивными мячами.

Упражнения на гимнастических снарядах: на гимнастической скамейке, на канате, на гимнастическом козле, на кольцах, на брусьях, на перекладине, на гимнастической стенке.

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

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

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

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

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

Примерные комплексы упражнений по ОФП

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

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

В комплекс рекомендуется включать также имитационные упражнения. По характеру движений они близки к технике выполнения тяжелоатлетических классических упражнений, комплекс обычно заканчивают имитационными упражнениями.

Упражнения в беге

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

(правым, левым).	правой. Правая нога только переставляется вправо.
------------------	---

Прыжковые упражнения

1. Руки на поясе, подскоки на одной ноге со сменой ног.	6. Руки на поясе, прыжки на обеих ногах с поворотом на 180° (360°).
2. Руки на поясе, прыжки на обеих ногах по треугольнику или квадрату.	7. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед.
3. Прыжки в сторону с одной ноги на другую на месте через начерченные на полу линии.	8. Прыжки на одной ноге вправо-влево.
4. Выпрыгивание из приседа (полуприседа) вверх.	9. Прыжки на обеих ногах, подтягивая колени к груди («кенгуру»).
5. Выпрыгивание из приседа (полуприседа) вперед.	10. Прыжки обеими ногами через скамейку.

Упражнения для мышц рук

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

Упражнения для мышц туловища

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

сторону. 9. То же, что и упражнение, но руки сцеплены вверху над головой.	18. Ноги на ширине плеч, стоя спиной в 30 - 50 см от стола — не отрывая ног от пола, доставать рукой дальний угол стола.
---	--

Упражнения для мышц ног

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

Разминочный комплекс упражнений в движении

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

Специальная физическая подготовка

Оптимальность повышения учебно-тренировочной нагрузки обеспечивается не только ростом параметров объема и интенсивности, но и изменением ее внутренней структуры, содержанием состава средств, которые, будучи организованы в систему, значительно повышают эффективность нагрузки. Однако в существующей практике текущего и особенно перспективного планирования главное внимание уделяется в основном определению уровня объема и интенсивности тренировочного процесса. Это обстоятельство приводит к монотонности тренировок, снижению эмоциональной настроенности атлетов и

нарушению рациональной структуры критериев нагрузки. Дело еще в том, что технически грамотно поднимать штангу атлет может лишь в ограниченном количестве подходов в одном упражнении (6-8), при количестве повторений за подход – 1 – 6.

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

Как видно из представленной Таблицы № 14, начиная с I разряда, запланировано динамичное нарастание средств в процессе подготовки. До II разряда включительно количество упражнений постоянно.

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

Таблица № 14

Распределение упражнений в системе многолетнего тренировочного процесса в тяжелоатлетическом спорте

№ п/п	Этап, квалификация Упражнения	Т 1-й год	Т 2-й год	Т свыше двух лет	ССМ до года	ССМ свыше года
		1 юн-III разряд	III-II разряд	II-I разряд	КМС	КМС подтв.
1	2	3	4	5	6	7
<i>Рывковые упражнения (основная нагрузка)</i>						
1	Р. кл	+	+	+	+	+
2	Р. из и.п. гриф н.к.			+	+	+
3	Р. из и.п. гриф от КС			+	+	+
4	Р. из и.п. гриф в.к.		+	+	+	+
5	Р. и.п. ноги прям. в наклоне				+	+
6	Р. из прямой стойки			+		+
7	Р. кл. стоя на подставке					+
8	Р. п.п.	+	+	+	+	+
9	Р. п.п. из и.п. гриф н.к.	+	+	+	+	+
10	Р. п.п. от КС					+
11	Р. п.п. из и.п. гриф в.к.	+	+	+	+	+
12	Р. п.п. из и.п. ноги прям. в наклоне			+	+	+
13	Р. п.п. из и.п. стоя на подст.			+	+	+
14	Р. п.п.+Пр. р.хв.	+	+	+	+	+
15	Т.Р.	+	+	+	+	+
16	Т.Р. из и.п. гриф н.к.	+	+	+	+	+
17	Т.Р. от КС					+
18	Т.Р. из и.п. гриф в.к.	+	+	+	+	+

19	Т.Р. до КС			+	+	+
20	Т.Р. стоя на подставке		+	+	+	+
21	Т.Р. до прямых ног	+				
22	Т.Р. медленно+быстро			+	+	+
23	Т.Р. от КС+Т.Р.			+	+	+
24	Т.Р. медл. подъем+медл. опускание				+	+
25	Т.Р. с пом.+ из и.п. н.к.+в.к.			+	+	+
26	Т.Р. с 4 остановками				+	+
27	Т.Р. с 4 ост.+медл. опуск.+Т.Р. быстро				+	+
28	Т.Р.+Р. кл.	+	+	+	+	+
Толчковые упражнения (основная нагрузка)						
29	Т. кл.	+	+	+	+	+
30	Т. кл. из и.п. гриф н.к.		+	+	+	+
31	Т. кл. из и.п. от КС					+
32	Т. кл. из и.п. гриф в.к.		+	+	+	+
33	Н. гр. п.п.	+	+	+	+	+
34	Н. гр. п.п. из и.п. гриф н.к.	+	+	+	+	+
35	Н. гр. п.п. из и.п. от КС					+
36	Н. гр. п.п. из и.п. гриф в.к.	+				
37	Н. гр. п.п.+Пр.+Толчок		+	+	+	+
38	Н. гр. п.п.+Шв.т.+Пр.(шт. вверху на вытянут. руках)	+				
39	Н. гр. п.п.+Шв. толчковый	+	+		+	+
40	Шв.т. со стоек		+	+	+	+
41	Шв.т.+Толчок		+	+		
42	Шв.т. из-за гол.+Присед.			+		
43	Полутолчок+Толчок			+	+	+
44	Толчок со стоек	+	+	+	+	+
45	Толчок из-за головы	+	+	+	+	+
46	Пр. пл.+Т. из-за головы		+			
47	Пр. гр.+Толчок		+	+	+	+
48	Т.Т.	+	+	+	+	+
49	Т.Т. из и.п. гриф н.к.	+	+	+	+	+
50	Т.Т. из и.п. от КС					+
51	Т.Т. из и.п. гриф в.к.	+	+	+	+	+
52	Т.Т. до КС			+	+	+
53	Т.Т. стоя на подставке		+	+	+	+
54	Т.Т. до выпрямления ног	+				
55	Т.Т. медленно+быстро		+	+	+	+
56	Т.Т. с медлен. опусканием				+	+
57	Т.Т. медленный подъем+медл. опускание				+	+
58	Т.Т. с 4 ост.				+	+
59	Т.Т. 4 ост.+быстро				+	+
60	Т.Т. средним хватом			+	+	+
61	Т.Т. до КС+Т.Т.			+	+	+
62	Т.Т.+Н. гр	+				
Приседания (основная нагрузка)						
63	Пр. пл.	+	+	+	+	+
64	Пр. гр.	+	+	+	+	+

65	Пр. пл. в уступающем режиме			+	+	+
Наклоны (основная нагрузка)						
66	Тяга становая рывк. хватом		+	+	+	+
67	Накл. со шт. на пл. с согн. в кол. ногах			+	+	+
68	Накл. со шт. на пл. с согн. в кол. ногах+прыжок				+	+
Жимовые (основная нагрузка)						
69	Жим стоя					+
70	Швунг жимовой					
71	Швунг жимовой+Пр.		+			
72	Шв. ж. из-за гл. хв.т.+Пр.				+	+
73	Шв. р.хв. из-за гол.+Пр.		+	+	+	+
74	Уход в сед из и.п. гриф на пл. хв. вывковый	+	+	+	+	+
75	Жим лежа		+	+	+	+
Для мышц ног (дополнительная нагрузка)						
76	Пр. со шт. на пл. стоя на носках	+	+	+	+	+
77	Жим лежа ногами					
78	Пр. в «ножн.» со шт. на пл.	+				
79	Пр. в «ножн.» со шт. на гр.		+			
80	Пр. в «ножн.» со шт. между ногами в прямых руках	+	+	+	+	+
81	Прыжки вверх из и.п. гриф н.к. хв. рывковый	+	+			
82	Прыжки в глубину		+	+	+	+
83	Накл. с отягощ. на «козле»	+	+	+	+	+
84	Накл. со шт. на пл. стоя на прям. ногах	+	+	+	+	+
85	Накл. со шт. на пл. сидя на полу	+	+			
86	Накл. со шт. на пл. сидя на стуле	+	+	+	+	+
Для мышц рук и плечевого пояса (дополнительная нагрузка)						
87	Ж. р. хв. из-за головы	+	+	+	+	+
88	Ж. р. хв. из-за гол.+Пр. р.хв.	+	+	+	+	+
89	Ж. р. хв. из-за гол., сидя в разножке	+	+			
90	Жим сидя	+	+			
91	Жим лежа на накл. скамье			+	+	+
92	Протяжка вверх толч. хв.		+			
93	Протяжка вверх рывк. хв.					
94	Прот. вверх т.хв.+Пр.		+			
95	Прот. вверх т.хв. от КС					+
96	Прот. вверх из и.п. от КС кисти сомкнуты			+	+	+
97	Прот. вверх их и.п. гриф выше КС, хват толчковый				+	+
98	Прот. вверх из и.п. гриф выше КС, хват рывковый				+	+
99	Прот. вверх из прям. стойки, хват толчковый			+		
100	Прот. вверх из прям. стойки, хват рывковый		+	+		
Всего		37	52	62	70	79

Существуют стержневые упражнения, которые применяются в ходе всей

многолетней подготовки:

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

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

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

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

Указанный перечень состава средств можно расширять за счет следующих упражнений:

1. Рывок классический, хват толчковой.
2. Рывок классический из исходного положения (и.п.) гриф выше КС + из и.п. гриф ниже КС + рывок классический.
3. Рывок в полуприсед, хват толчковый.
4. Тяга рывковая до коленей, стоя на подставке.
5. Тяга рывковая, хват обратный.
6. Подъем штанги на грудь из и.п. ноги прямые.
7. Подъем штанги на грудь, стоя на подставке.
8. Подъем штанги на грудь из и.п. гриф выше КС + из и.п. гриф ниже КС + с помоста (можно стоя на подставке).
9. Подъем на грудь в полуприсед средним (широким) хватом.
10. Тяга толчковая (ТТ) из и.п. гриф у КС + ТТ.
11. ТТ + из и.п. гриф н.к. + в.к.
12. ТТ из и.п. гриф в.к. + н.к. + ТТ.
13. ТТ с 4 остановками + медленное опускание + ТТ быстрая.
14. ТТ до КС, стоя на подставке.
15. ТТ до прямых ног, стоя на подставке.
16. ТТ, хват обратный.
17. Тяга одной рукой.
18. Приседание со штангой на груди медленное.

19. Сидя в разножке, штанга на плечах, разгибание ног в КС без выпрямления вверх.

20. Вставание со штангой на груди из полуприседа.

21. Вставание со штангой на плечах из полуприседа и т.д.

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

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

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

Существуют рекомендации, что статические напряжения не следует применять в первые годы тренировок, так как сначала для них нужно создать определенную физическую базу. Исследования этого вопроса на юношах до 17 лет (среди которых были спортсмены от I разряда до МС) подтвердили высказывания о нежелательности включения для этого контингента не только статических усилий, но и вообще всего комплекса РРМД. Поэтому РРМД планируются главным образом на этапах высшего спортивного мастерства (по 10 упражнений за год): тяга рывковая медленная, затем быстрая; тяга рывковая медленным подъемом и опусканием, с 4 остановками, с 4 остановками + медленное опускание + быстрая тяга с помоста; аналогичные РРМД запланированы и в тягах толчковых; также применяется медленное приседание со штангой на плечах с последующим быстрым вставанием. Для атлетов квалификации КМС запланировано всего три упражнения РРМД: тяга рывковая (толчковая) медленная, затем быстрая, медленное приседание со штангой на плечах с последующим быстрым вставанием. У атлетов I разряда всего одно упражнение РРМД – тяга толчковая сначала медленная, а затем быстрая. Для второразрядников РРМД не планируется. С учетом вышеизложенного прыжки в глубину (нетрадиционное, но сильнодействующее и эффективное средство совершенствования скоростно-силовых качеств) запланированы начиная с квалификации атлетов I разряда.

Нарастание объема и интенсивности тренировочной нагрузки в многолетней динамике сопровождается не только увеличением количества упражнений и их

сложностью, но и ростом суммарного количества упражнений (с учетом всех тренировок за год) и роста количества тренировок по годам.

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

Содержание годичных циклов в многолетней системе учебно-тренировочного процесса

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

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

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

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

Как видно из таблицы №15, в многолетней системе тренировочного процесса происходит прогрессированный рост абсолютного значения объема нагрузки (КПШ – количество подъемов штанги) во всех группах, кроме группы классических упражнений (рывок, толчок). Здесь наблюдается обратная картина.

Как видно из приведённых данных, у атлетов II и I разрядов нагрузка в толковых упражнениях превалирует над рывковой на 6 и 4%. И лишь начиная с КМС картина иная. На последующих этапах нагрузка больше толковой на 4-1%.

Это видно, как по абсолютному, так и по относительному значению КППШ.

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

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

Совершенствованию техники способствует и оптимальный объем нагрузки в тягах и приседаниях, абсолютное значение которых у атлетов II и I разрядов остается неизменным. Из Таблицы № 15 видно также, что на уровне разрядников не форсируется объем нагрузки в силовых упражнениях: жимовых и наклонах.

Таблица № 15

Доля объема нагрузки (КППШ) различных групп упражнений в годичных циклах, %

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

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

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

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

разряда и до высшего спортивного мастерства) – 80-90 %.

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

Исследования многолетней динамики (за последние 30 лет) абсолютной и относительной интенсивностью в рывковых и толчковых упражнениях выявили, что прогресс в тяжелоатлетическом спорте начиная со II разряда обеспечивается ростом абсолютной интенсивности при относительно стабильной ее пропорции к максимальному результату соответствующего упражнения, равной в среднем $75 \pm 2\%$, т.е. величиной, близкой к 80%-ному весу.

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

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

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

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

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

разрядников и КМС – 17%, у высококвалифицированных атлетов – 10%). Затем их количество увеличивается в подготовительных этапах и составляет соответственно 29 и 16%. Больше всего, естественно, 1-2-кратных подъемов на предсоревновательных этапах (соответственно 47 и 27%).

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

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

Таблица № 16

Планирование методов тренировки в зависимости от периода подготовки

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

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

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

Таблица № 17

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

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

Таким образом, планирование методов тренировки по этапам подготовки

осуществляется по единым принципам не зависимо от квалификации спортсменов. Группы спортсменов различаются лишь по количественным показателям, и то главным образом в основных упражнениях.

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

Это обстоятельство связано с особенностями процесса становления спортивного мастерства (ПССМ) с теми конкретными задачами, которые решаются на каждом этапе многолетнего тренировочного процесса. Например, на начальной стадии подготовки атлетов главная задача заключается в освоении и закреплении азов техники соревновательных упражнений по частям. На данном этапе подготовки наиболее эффективным оказывается метод многократных подъемов штанги (от 5-6 до 3-4 раз) за один подход относительно постоянными весами. На этапе становления спортивного мастерства одна из основных задач заключается в стабильном освоении главным образом целостного выполнения соревновательных упражнений. Более эффективное ее решение осуществляется при подъемах веса в 85-100%, который по техническому выполнению более всего совпадает с техникой соревновательного максимального уровня. Причем, как показали исследования (А.Медведева, Н.Масальгин, В.Фролов, Г.Эррера, 1982), на данном этапе ПССМ тяжелоатлеты способны выполнять без нарушения техники большее количество подъемов штанги субмаксимального веса, нежели атлеты более высокого класса.

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

Таким образом, внедренные в практику подготовки рассмотренные принципы планирования методов тренировки в зависимости от этапа подготовки и квалификации спортсменов способствуют полноценному проведению подготовительного и предсоревновательного этапов в целях развития и становления спортивной формы. В переходном периоде создаются благоприятные условия для успешного проведения очередного цикла подготовки (таблица №18).

В ходе создания многолетней системы ПССМ отправной моделью стал третий этап высшего спортивного мастерства – 20 000 КППШ за год, в программы которого включают 380 различных вариантов подходов и подъёмов штанги в зависимости от групп упражнений и периода подготовки. Это обстоятельство служит дополнительным фактором разнообразия тренировочного процесса, повышения его эмоциональности и усиления адаптации организма спортсмена к нагрузке.

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

Согласно существующим представлениям о периодизации тренировочного

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

Таблица № 18

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

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

Как видно из Таблицы № 18, объем нагрузки переходного периода находится в основном на уровне объема предсоревновательного периода, Однако напряженность тренировочного процесса здесь значительно ниже, чем в других периодах: во-первых, в общем объеме нагрузки переходного периода значительное место отводится дополнительным упражнениям (от 36 до 47%), локального характера, во-вторых, 90%-ных подъемов штанги в рывковых и толчковых упражнениях в несколько раз меньше, чем в подготовительном и предсоревновательном периодах, и, в-третьих, абсолютный средне тренировочный вес здесь ниже, поскольку тяжелоатлет не находится в спортивной форме.

**Параметры интенсивности тренировочного процесса в зависимости от
квалификации спортсменов**

Параметры интенсивности (среднетренировочного веса – В_{срм} и 90-100%-ных подъемов штанги) за 4-недельный цикл в рывковых и толчковых упражнениях в зависимости от периода (этапа подготовки) представлены в Таблице № 19. Исходя из показателей, мы видим, что В_{срм} имеет минимальные колебания по периодам подготовки.

Учитывая большую выносливость молодых атлетов к 90-100%-ным подъемам, для тяжелоатлетов-разрядников их нужно запланировать больше.

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

Таблица № 19

Интенсивность в рывковых и толчковых упражнениях

Квалификация спортсменов	Периоды					
	Подготовительный		Предсоревновательный		Переходный	
	В _{срм}	90-100% веса	В _{срм}	90-100% веса	В _{срм}	90-100% веса

II разряд	77,5	56*	76	44	73,5	20
I разряд	75	44	76	56	76,5	32
КМС	72,5	20	74	28	72,5	12
Спортсмены высокого класса	72,1	20	74	28	71	8

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

Распределение объема нагрузки (КПШ в %) в рывковых упражнениях по зонам интенсивности за годичный цикл представлено в Таблице № 20.

Распределение объема нагрузки в толчковых упражнениях по зонам интенсивности (%) за годичный цикл представлено в Таблице № 21.

Распределение объема нагрузки в тягах рывковых по зонам интенсивности (%) за годичный цикл представлено в Таблице № 22.

Распределение объема нагрузки в тягах толчковых по зонам интенсивности (%) за годичный цикл представлено в Таблице № 23.

Таблица № 20

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

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

Таблица № 21

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

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

Таблица № 22

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

Квалификация спортсменов	Зоны интенсивности				
	80-85	90-95	100-105	110	КИ

2 разряд	20	41	36	3	92
1 разряд	24	33	39	4	92
КМС	31	32	31	6	91
Спортсмены высокого класса	25*	37	32	6	91

*В том числе 5% КППШ весом 70-75%

Таблица № 23

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

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

Распределение объема нагрузки в приседаниях по зонам интенсивности за годовой цикл представлена в Таблице № 24.

Распределение объема нагрузки в основных упражнениях (без жимовых и наклонов) по зонам интенсивности за годовой цикл представлена в Таблице № 25.

Количество 90-100%-ных подъемов штанги в рывковых и толчковых упражнениях за годичный цикл представлена в Таблице № 26.

Таблица № 24

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

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

Таблица № 25

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

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

Таблица № 26

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

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

Теоретическая подготовка

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

Задачи теоретической подготовки включают в себя следующие вопросы:

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

Программа теоретических занятий:

1. Физическая культура и спорт в России

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

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

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

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

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

Единая всероссийская спортивная классификация, ее значение в развитии

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

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

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

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

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

Тяжелая атлетика в СССР. Весовые категории и программа соревнований. Возрастные группы в тяжелой атлетике.

Международная и национальная федерация тяжелой атлетики.

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

Выдающиеся тяжелоатлеты, их победы и достижения.

Влияние советской и российской школы на становление и развитие тяжелой атлетики в мире.

Задачи дальнейшего развития тяжелой атлетики в России.

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

Влияние различных физических упражнений и упражнений с отягощениями на организм человека. Изменения, происходящие в опорно-двигательном аппарате, органах дыхания и кровообращения, а также в деятельности центральной нервной системы в результате занятий тяжелой атлетикой. Воздействие физических упражнений на развитие силовых способностей и других физических качеств. Режимы работы мышц: преодолевающий, уступающий, удерживающий, комбинированный и др. Условия задержки дыхания и натуживания при подъеме штанги.

4. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена

Питание. Энергетическая и пластическая сущность питания. Особое значение питания для растущего организма. Суточная величина энергозатрат организма в зависимости от возраста. Энергозатраты в зависимости от содержания тренировочного занятия. Значение белков, жиров, углеводов, минеральных солей, витаминов, микроэлементов, воды в жизни человека. Калорийность пищевых веществ. Суточные нормы питания тяжелоатлетов. Зависимость питания от периода,

цели тренировки и участия в соревнованиях. Питьевой режим тяжелоатлета.

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

Основы массажа. Понятие о массаже. Спортивный массаж. Значение массажа в спортивной практике. Влияние массажа на организм: на кожу, связочно-суставной аппарат, мышцы, обмен веществ, на кровеносную, дыхательную, нервную и лимфатическую системы. Показания и противопоказания к массажу. Помещение и инвентарь для массажа. Требования к массажисту. Смазывающие вещества. Виды и последовательность массажных приемов. Поглаживание. Растирание. Разминание. Выжимание. Поколачивание. Похлопывание. Рубление. Потряхивание. Встряхивание. Валяние. Вибрационный массаж. Классификация спортивного массажа: гигиенический, тренировочный (частный и общий), предварительный (согревающий, успокаивающий, возбуждающий), восстановительный, массаж при травмах. Самомассаж: приемы и техника.

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

6. Основы техники выполнения тяжелоатлетических упражнений

Рациональное использование внутренних и внешних реактивных сил при выполнении подрыва в рывке и толчке, при выталкивании штанги от груди. Траектория движения снаряда при выполнении толчка. Основные методы оценки качества техники при выполнении классических упражнений. Оценка технического мастерства по траектории, реакции опоры атлета, по работе мышц, ускорению и скорости движения штанги, по высоте подъема, по изменению углов в суставах. Рациональные соотношения характеристик техники. Управление системой «атлет - штанга». Рациональное соотношение кинематики суставных перемещений с траекторией движения штанги. Экономичность движения. Основные ошибки в технике рывка и толчка. Причинно-следственные связи возникновения ошибок. Методические приемы для устранения ошибок.

7. Методика тренировки тяжелоатлетов

Спортивная тренировка - единый педагогический процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физических, моральных и волевых качеств занимающихся. Понятие о тренировочной нагрузке: объем, интенсивность (абсолютная и относительная), количество подъемов штанги (КПШ), упражнений, КПШ при субмаксимальных и максимальных отягощениях в рывковых и толчковых упражнениях. Методика их определения. Понятие о зонах интенсивности тренировочных отягощений.

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

8. Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки

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

Спортивная тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Понятие о физиологических основах физических качеств, необходимых тяжелоатлету. Понятие о силовой и скоростно-силовой работе. Методы воспитания силовых способностей. Особенности функциональной деятельности центральной нервной системы, органов кровообращения, дыхания при занятиях тяжелой атлетикой. Продолжительность восстановления физиологических функций организма после различных по величине тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях. Повторяемость различных по величине нагрузок и интервалы отдыха. Явление задержки дыхания и натуживания. Энерготраты тяжелоатлета. Понятие о снижении работоспособности, утомлении и восстановлении. Увеличение работоспособности выше исходного уровня (суперкомпенсация). Методы и средства ликвидации утомления и ускорения процессов восстановления: активный отдых, водные процедуры, массаж, питание, витамины, фармакологические средства и др. Характеристика предстартового состояния тяжелоатлета в период подготовки и во время соревнований.

9. Психологическая подготовка

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

10. Общая и специальная физическая подготовка

СФП тяжелоатлетов и краткая характеристика ее средств. Взаимосвязь и соотношение ОФП и СФП тяжелоатлета. Характеристика физических качеств тяжелоатлета: мышечная сила, быстрота движений, выносливость, ловкость и гибкость, воспитания этих качеств. Краткая характеристика применения средств СФП для различных групп занимающихся. Контрольные нормативы для выявления уровня развития СФП.

11. Правила соревнований, их организация и проведение

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

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

Оборудование и инвентарь тяжелоатлетического зала. Штанги: рекордная, тренировочная, народная, с обрешиненными дисками. Устройство штанги. Гири, гантели, эспандеры.

12. Места занятий. Оборудование и инвентарь

Требования к спортивному залу для занятий тяжелой атлетикой и подсобным помещениям.

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

Техническая подготовка тяжелоатлета

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

Техническая подготовка выделяет два основных подхода к технике подготовки тяжелоатлетов: техника классических (соревновательных) упражнений и техника тренировочных упражнений. В программу соревнований по тяжелой атлетике входят классические упражнения: рывок и толчок. Без овладения в совершенстве техникой этих упражнений нельзя достичь высоких результатов. Тяжелоатлет может обладать большой физической силой, но без серьезной работы над техникой нельзя использовать эту силу в полной мере. Для удобства изложения исследователи тяжелой атлетики подразделяют все движения штанги и тела спортсмена при выполнении упражнения на несколько периодов, фаз и элементов. Но следует помнить, что деление это является условным, так как продолжительность активных действий при подъеме штанги, без учета вставания и фиксации, составляет одну-две

секунды. Большинство вспомогательных упражнений, используемых в тренировке тяжелоатлета, схожи по структуре и характеру движения с соревновательными упражнениями.

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

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

Высокие спортивные результаты в тяжелой атлетике в основном зависят от всесторонней физической подготовки, силы атлета, степени овладения им техникой выполнения упражнений и от волевых качеств спортсмена. Тяжелоатлет, имеющий большую силу, но не овладевший техникой выполнения классических упражнений,

или, наоборот, овладевший техникой, но не обладающий большой силой, а также не развивший в себе необходимых волевых качеств - смелости, настойчивости, упорства и прочего - не может, рассчитывать на достижение высоких спортивных результатов. При правильном выполнении классических упражнений со штангой техника спортсмена характеризуется:

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

Разберем эти положения:

Поднимание штанги по возможно более короткому пути.

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

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

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

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

возможным ускорением.

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

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

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

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

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

Если штанга подхватывается с опозданием, то, опускаясь, она создает динамический удар который трудно выдержать спортсмену, в результате упражнение выполняется с лишними затратами или прерывается

При этом могут быть и травмы:

Для сравнения с этим можно довести такой пример.

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

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

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

При свободном опускании (падении) туловища вниз невозможно успеть

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

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

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

Правильное дыхание при выполнении упражнения.

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

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

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

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

Основные пути совершенствования спортивной техники.

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

Каковы же основные пути совершенствования спортивной техники?

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

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

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

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

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

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

Аналитический метод позволяет воздействовать на вычлененное из целостного акта движение. При этом в качестве средств совершенствования техники используются понятие «подводящие упражнения». Однако после многократного выполнения подводящих упражнений в каждом занятии следует многократно выполнять специальные упражнения, в которых синтезируются отдельные фазы в целостное двигательное действие. Если промежуточная фаза по каким-либо причинам не может быть вычленена из целостного двигательного акта и ее изолированная перестройка не представляется возможной, сочленяют ряд взаимосвязанных фаз. Однако если после соответствующей перестройки движений (то есть после изменения их координационной структуры в плане ее нивелировки по отношению к эталонному образцу) улучшения спортивного результата не произошло, то причину такого положения следует искать в недостаточности

двигательного потенциала спортсмена. В данном случае под двигательным потенциалом применительно к спортивно-техническому мастерству понимают наличие соответствующих кондиций в силе, скорости, выносливости мышечных групп опорно-двигательного аппарата, которые несут основную нагрузку в данном движении или фазе движений.

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

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

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

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

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

Совершенствование помехоустойчивости спортивной техники идет по пути приспособительных перестроек нервно-мышечного аппарата и совершенствования регуляторных механизмов управления движениями под действием перечисленных выше экзогенных (внешних) и эндогенных (внутренних) факторов.

Для этой цели в тренировочном процессе используются:

- тренировка в условиях повышенной психической напряженности;
- тренировка на фоне прогрессирующего утомления;
- тренировка (контрольное соревнование) в присутствии зрителей (показательные выступления в парках, домах культуры и др.);

- тренировка в затрудненных условиях (выход на помост после более сильного соперника).

Тактическая подготовка тяжелоатлета

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Особенности этих связей зависят, прежде всего, от того, с каких позиций

анализировать процесс спортивной борьбы. Если его рассматривать с точки зрения непосредственного хода, то влияние стратегии на тактику и технику, а также влияние тактики на технику является определяющим, программирующим.

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

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

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

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

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

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

Стратегия (индивидуальная, командная) обеспечивает общее руководство спортивной борьбой, направленное на победу в соревнованиях. Для решения вопросов, имеющих отношение к осуществлению индивидуальных стратегических планов (индивидуальной стратегии), всесторонне изучают основных противников: их техническую, физическую, тактическую, психологическую готовность — способность выступать на крупных соревнованиях, методы ведения спортивной борьбы. Командная стратегия связана с изучением возможностей конкурентов в командной борьбе и методов ее ведения, раскрытием вероятных вариантов распределения состава участников по весовым категориям, готовности каждого спортсмена, определением их «ценности» в общекомандном зачете. Исходя из полученной информации о соперниках разрабатывается общий стратегический план

выступления всей команды: намечается основной состав по весовым категориям, определяется вес штанги для первого подхода в рывке и толчке. Правилами соревнований разрешено делать перезаявку веса штанги для очередного подхода непосредственно в ходе соревнований в течение первых 30 сек после вызова для выполнения упражнения. Когда же участнику дается 2 мин. на подготовку, то он имеет право изменить заявленный вес, если прошло менее 1 мин. Этим пунктом правил соревнований важно уметь пользоваться для решения тактических задач, особенно во втором и третьем подходах в рывке и толчке.

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

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

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

Тактическая подготовка разделяется на общую и специальную. В общую тактическую подготовку входит воспитание широкого тактического мышления, основанного на использовании общетеоретических основ спортивной тактики и изучения практического опыта применения тактических приемов в разнообразных условиях спортивной деятельности, по возможности приближенной к тяжёлой атлетике. Общая тактическая подготовка совершенствуется в процессе теоретических занятий, во время которых занимающихся воспитывают как на

примерах из тяжелой атлетики, так и на примерах, взятых из других видов спорта. Большую пользу приносит самостоятельное изучение вопросов, связанных с тактической подготовкой других спортсменов.

К задачам специальной тактической подготовки относятся:

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

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

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

- Привитие навыков тактического мышления.

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

Специальная тактическая подготовка проводится на теоретических и практических занятиях, в процессе которых моделируется план выступления на предстоящих соревнованиях. Необходимые тактические навыки и умения формируются и закрепляются в процессе теоретических и практических тренировочных занятий, прикидок и проверочных соревнований, когда на них специально моделируют план предстоящего выступления на главных соревнованиях. Перед соревнованиями уточняют возможные варианты в выборе веса штанги для первого, второго, третьего подходов в рывке и толчке с учетом ожидаемых результатов в этих упражнениях у соперников. На контрольных тренировочных занятиях намечают подходы к штанге для рывка и толчка в последовательности, рациональной для успешного выступления в состязаниях.

В качестве примера можно привести опыт построения алгоритмической тактики действий спортсмена и тренера на соревнованиях по тяжелой атлетике.

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

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

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

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

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

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

влияние на соперника, своего рода давление.

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

5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

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

Спортивные дисциплины вида спорта «тяжелая атлетика» определяются в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта.

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

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

весовая категория 61 кг - двоеборье	048	022	1	6	1	1	А
весовая категория 61 кг - рывок	048	023	1	6	1	1	А
весовая категория 61 кг - толчок	048	024	1	6	1	1	А
весовая категория 64 кг - двоеборье	048	025	1	8	1	1	Б
весовая категория 64 кг - рывок	048	026	1	8	1	1	Б
весовая категория 64 кг - толчок	048	027	1	8	1	1	Б
весовая категория 67 кг - двоеборье	048	028	1	8	1	1	А
весовая категория 67 кг - рывок	048	029	1	8	1	1	А
весовая категория 67 кг - толчок	048	030	1	8	1	1	А
весовая категория 71 кг - двоеборье	048	031	1	6	1	1	Б
весовая категория 71 кг - рывок	048	032	1	6	1	1	Б
весовая категория 71 кг - толчок	048	033	1	6	1	1	Б
весовая категория 73 кг - двоеборье	048	034	1	6	1	1	А
весовая категория 73 кг - рывок	048	035	1	6	1	1	А
весовая категория 73 кг - толчок	048	036	1	6	1	1	А
весовая категория 76 кг - двоеборье	048	037	1	8	1	1	Б
весовая категория 76 кг - рывок	048	038	1	8	1	1	Б
весовая категория 76 кг - толчок	048	039	1	8	1	1	Б
весовая категория 81 кг - двоеборье	048	040	1	6	1	1	Я
весовая категория 81 кг - рывок	048	041	1	6	1	1	Я
весовая категория 81 кг - толчок	048	042	1	6	1	1	Я
весовая категория 81+ кг - двоеборье	048	043	1	6	1	1	Б
весовая категория 81+ кг - рывок	048	044	1	6	1	1	Б
весовая категория 81+ кг - толчок	048	045	1	6	1	1	Б
весовая категория 87 кг - двоеборье	048	046	1	8	1	1	Б
весовая категория 87 кг - рывок	048	047	1	8	1	1	Б
весовая категория 87 кг - толчок	048	048	1	8	1	1	Б
весовая категория 87+ кг - двоеборье	048	049	1	8	1	1	Б
весовая категория 87+ кг - рывок	048	050	1	8	1	1	Б
весовая категория 87+ кг - толчок	048	051	1	8	1	1	Б
весовая категория 89 кг - двоеборье	048	052	1	6	1	1	А
весовая категория 89 кг - рывок	048	053	1	6	1	1	А
весовая категория 89 кг - толчок	048	054	1	6	1	1	А
весовая категория 96 кг - двоеборье	048	055	1	8	1	1	А
весовая категория 96 кг - рывок	048	056	1	8	1	1	А
весовая категория 96 кг - толчок	048	057	1	8	1	1	А
весовая категория 102 кг - двоеборье	048	058	1	6	1	1	А
весовая категория 102 кг - рывок	048	059	1	6	1	1	А
весовая категория 102 кг - толчок	048	060	1	6	1	1	А
весовая категория 102+ кг - двоеборье	048	061	1	6	1	1	А

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

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

1. Юноши и девушки 10 - 12 лет:

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

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

2. Юноши и девушки 13 - 15 лет:

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

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

3. Юноши и девушки 13 - 17 лет:

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

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

4. Юниоры и юниорки 15 – 18 лет:

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

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

5. Юниоры и юниорки 19 – 20 лет:

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

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

6. Юниоры и юниорки 15 – 23 года:

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

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

7. Мужчины и женщины 15 лет и старше:

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

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

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

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

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации

по виду спорта «тяжелая атлетика» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «тяжелая атлетика» не ниже всероссийского уровня.

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

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

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

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

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

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

при ознакомлении каждого обучающегося с правилами техники безопасности.

6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. Материально-технические условия реализации Программы.

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

- наличие тренировочного спортивного зала;

- наличие тренажерного зала;

- наличие раздевалок, душевых;

- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для

прохождения спортивной подготовки (таблица №);

Таблица №

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми
для прохождения спортивной подготовки**

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Бокс плиометрический мягкий (различной высоты)	комплект	1
2.	Весы электронные (до 200 кг)	штук	1
3.	Возвышение для помоста (подставка под ноги)	комплект	1 на помост
4.	Гири спортивные (8, 16, 24, 32 кг)	комплект	1
5.	Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)	комплект	3
6.	Гриф тяжелоатлетический 5 кг	штук	1 на помост
7.	Гриф тяжелоатлетический 10 кг	штук	1 на помост
8.	Гриф тяжелоатлетический (женский) 15 кг	штук	1 на помост
9.	Гриф тяжелоатлетический (мужской) 20 кг	штук	1 на помост
10.	Диск тяжелоатлетический 2,5 кг (диаметр 45 см)	штук	2 на гриф
11.	Диск тяжелоатлетический 5 кг (диаметр 45 см)	штук	2 на гриф
12.	Диск тяжелоатлетический 0,5 кг (диаметр 9,7 см – 13,7 см)	штук	2 на гриф
13.	Диск тяжелоатлетический 1 кг (диаметр 11,8-16 см)	штук	2 на гриф
14.	Диск тяжелоатлетический 1,5 кг (диаметр 13,9-17,5 см)	штук	2 на гриф
15.	Диск тяжелоатлетический 2 кг (диаметр 15,5-19 см)	штук	2 на гриф
16.	Диск тяжелоатлетический 2,5 кг (диаметр 19-22 см)	штук	2 на гриф
17.	Диск тяжелоатлетический 5 кг (диаметр 23-26 см)	штук	2 на гриф
18.	Диск тяжелоатлетический 10 кг (диаметр 45 см)	штук	2 на гриф
19.	Диск тяжелоатлетический 15 кг (диаметр 45 см)	штук	2 на гриф
20.	Диск тяжелоатлетический 20 кг (диаметр 45 см)	штук	2 на гриф
21.	Диск тяжелоатлетический 25 кг (диаметр 45 см)	штук	2 на гриф
22.	Замки для тяжелоатлетического грифа (по 2,5 кг)	комплект	1 на гриф
23.	Зеркало настенное (0,6х2 м)	штук	1

24.	Магnezия	кг	0,5
25.	Магnezница	штук	1
26.	Мат гимнастический	штук	1
27.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	1
28.	Ноутбук	штук	1
29.	Плинты тяжелоатлетические	комплект	1
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
38.	Тренажер для развития мышц живота	штук	1
39.	Тренажер для развития мышц ног	штук	1
40.	Тренажер для развития мышц спины	штук	1
41.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	1
42.	Фиксаторы для тяжелоатлетического грифа	комплект	1
			на гриф

- обеспечение спортивной экипировкой (таблица №)

Таблица №

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование									
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Ботинки тяжелоатлетические (штангетки)	пар	на обучающегося	–	–	1	1	1	1
2.	Гетры тяжелоатлетические	пар	на обучающегося	–	–	2	1	2	1
3.	Лямки тяжелоатлетические	штук	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	–	–	3	1	3	1
----	---	------	-----------------	---	---	---	---	---	---

- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

6.2. Кадровые условия реализации Программы

Организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должны обеспечить соблюдение требований к кадровым условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

В деятельности по реализации Программы в МБУДО СШ «Олимп» МО Мостовский район участвуют педагогические, руководящие и иные работники.

Минимальная укомплектованность организации педагогическими, руководящими и иными работниками:

- руководящие работники: директор, заместитель директора;
- педагогические работники: тренер-преподаватель по *виду спорта*;
- иные работники: инструктор-методист.

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

1) Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников организации.

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников организации осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный №54519), профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в

области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

2) Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей организации.

Непрерывное профессиональное развитие тренеров-преподавателей – важнейший фактор обеспечения высокого качества образования. Непрерывный характер профессионального развития может быть достигнут при условии непрерывного профессионального сопровождения, которое предусматривает:

- объективную оценку уровня профессиональной компетентности педагогов;
- своевременное выявление профессиональных дефицитов педагогов, содействие их осознанию и формированию соответствующих образовательных запросов;

- использование форм повышения квалификации, ориентированных на устранение профессиональных дефицитов, в т.ч. посредством разработки индивидуальных образовательных маршрутов и реализации индивидуальных образовательных программ профессионального развития;

- вовлечение педагогов в инновационную деятельность, способствующую формированию новых компетенций, готовности к деятельности в условиях изменений;

- поддержку деятельности педагогических сообществ, объединений, проектных групп, обеспечивающих условия для «горизонтального» обучения, открывающих возможности для самореализации в профессии, построения вертикальной либо горизонтальной карьеры.

В целях обеспечения непрерывности профессионального развития тренеры-преподаватели МБУДО СШ «Олимп» МО Мостовский район **не реже одного раза в три года** проходят обучение по программам повышения квалификации в организациях, имеющих лицензию на право ведения данного вида образовательной деятельности.

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы

Информационное обеспечение деятельности Организации – многогранный процесс, направленный на решение профессиональных, организационных и воспитательных задач, формирование и структурирование информационного пространства Организации с использованием всей совокупности информационных ресурсов и информационных технологий в целях гармонизации спортивной и образовательной деятельности.

Для лиц, осуществляющих спортивную подготовку по тяжелой атлетике, рекомендовано:

- использование методических материалов и дневников тренера-преподавателя;
- посещение тренерских семинаров;
- посещение судейских семинаров;
- получение актуальной информации в сети Интернет на сайте Федерации;
- просмотр и анализ выступлений ведущих гимнасток и спортсменок сборной команды страны;

- консультации с более опытными специалистами;
- в процессе обучения тренеры-преподаватели используют информационные Интернет-ресурсы (базы данных, информационные системы, обучающие образовательные ресурсы, электронные библиотеки), аудиовизуальные средства (видеофильмы).

Для лиц, проходящих спортивную подготовку по тяжелой атлетике, рекомендовано:

- получение актуальной информации в сети Интернет на сайте Федерации;
- просмотр и анализ выступлений ведущих гимнасток и спортсменок сборной команды страны и региона;
- консультации с более опытными спортсменами;
- беседы с тренером-преподавателем.

Список информационных, методических и учебных пособий:

- 1) Психология чемпиона. Работа спортсмена над собой/ Иванов А.А. — «Спорт», 2016 (pdf);
- 2) Психология спорта/ Ильин Е. П. — «Питер», 2008 (pdf);
- 3) Психология чемпионов. Мышление, приводящее к победе в спорте и жизни/ Б. Ротелла — «Манн, Иванов и Фербер (МИФ)», 2015 (pdf);

Интернет ресурсы:

1. Консультант Плюс <http://www.consultant.ru/>
2. Министерство спорта Российской Федерации <http://www.minsport.gov.ru/>
3. Министерство образования и науки РФ <http://минобрнауки.рф/>
4. Международный олимпийский комитет <http://www.olympic.org/>
5. Министерство физической культуры и спорта Краснодарского края <https://kubansport.krasnodar.ru/>
6. Российское антидопинговое агентство «Русада» <http://www.rusada.ru/>
7. Федерация тяжелой атлетики России – <https://www.rfwf.ru/>
8. Официальный интернет-сайт Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» – <https://www.gto.ru/>
9. Сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» <http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/>;
10. Электронный ресурс «Спортивная Россия» <https://infosport.ru/> ;
11. Сайт для учителей физической культуры Физкультура <https://fizcultura.ucoz.ru/>;
12. Научная электронная библиотека <http://www.elibrary.ru/>;
13. Электронный ресурс «Российская Спортивная Энциклопедия» <https://libsport.ru/>;
14. Сайт «Я иду на урок физкультуры» (создан на основе материалов журнала «Спорт в школе» издательского дома «Первое сентября») <http://spo.1september.ru/urok/>.
15. Методический раздел сайта ФГБУ «Федеральный центр подготовки спортивного резерва» [https://fcpsr.ru/cat/1/1/37](https://fcpsr.ru/cat/1/1/37;);

7. Список литературных источников

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12. 2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федерального закона от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
3. Приказ Министерства спорта России от 3 августа 2022г. №634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».
4. Приказ Министерства спорта России от 7 июля 2022 г. № 579 «Порядок разработки и утверждения примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки».
5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".
6. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 9 ноября 2022 г. № 949 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика».
7. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 14 декабря .2022 г. №1232 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо».
8. Воробьев А.Н., Роман Р.А. Методика тренировки /Тяжелая атлетика: Учебник для институтов физической культуры, под ред. А.Н. Воробьева. / А.Н. Воробьев, Р.А. Роман . - М., ФиС, 1999. – 304 с.
9. Дворкин Л.С. Подготовка юного тяжелоатлета. - Москва, Советский спорт, 2006. – 338 с.
10. Дворкин Л.С. Силовые единоборства. Атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт. – Ростов на Дону: Феникс, 2001. – 384 с.
11. Платонов, В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов / В. Н. Платонов. – М.: Спорт, 2019. – 656 с.
12. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов - К.: Олимпийская литература, 2004. - 808 с.
13. Пономарев А.А., Сулейманов Н.Л., Мишустин В.Н. Основы силовых видов спорта: тяжелая атлетика, пауэрлифтинг, гиревой спорт: учебник. – Волгоград, 2015. – 326 с.
14. Скотников В.Ф., Смирнов В.Е., Якубенко Я.Э. Тяжелая атлетика: примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ. – М., 2005.

15. Беляев В.С. Методология совершенствования скоростно-силовых качеств и взрывных способностей / В. С. Беляев, П.А. Полетаев, С.В. Суряхин. – Малаховка: МГАФК, 2020. – 276 с.
16. Беляев В.С. Тактика тренера по профилактике травматизма в тяжелой атлетике: учебно-методическое пособие. / В.С.Беляев, Д.Н.Черногоров, Ю.А.Матвеев, Ю.Л.Тюшер. - М.: МГПУ, 2012. – 80 с.
17. Бережанский В.О. Специальная физическая подготовка квалифицированных тяжелоатлетов: Автореф. дисс. ... канд. пед. наук. - Львов, 2006. – 20 с.
18. Боген, М.М. Обучение двигательным действиям. М., ФиС, 2005 – 219 с.
19. Бондарчук, А.П. Периодизация спортивной тренировки. – Киев: Олимпийская литература, 2005 – 157 с.
20. Медведев А.С., Скотников В.Ф., Смирнов В.Е., Денискин В.Н.. Объем 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 ВШТ, ФПК. – М., 1996.
21. Медико-биологические проблемы физической культуры и спорта в современных условиях (по материалам одноименной Международной научно-практической конференции) // Теория и практика физической культуры. - 2004. - № 2. - С. 62-63.
22. Мишустин В.Н. Специфика функциональной адаптации опорно-двигательного аппарата юных тяжелоатлетов на этапе начальной спортивной специализации / В.Н. Мишустин, А.С. Беляев // Культура физическая и здоровье. – 2010. – № 1.
23. Моделирование тренировочного процесса тяжелоатлетов / И.П. Сивохин, В.Ф. Скотников, А.И. Федоров [и др.] // Теория и практика физической культуры. – 2020. – № 9.
24. Основы спортивной тренировки: Учебно – методическое пособие. – Волгоград: Издательство Волгоградского государственного университета, 2001. – 88 с.
25. Платонов В.Н. Система подготовки в олимпийском спорте. - М.: Советский спорт, 2005. – 807 с.
26. Родионов А.В. Психология физической культуры и спорта. М.: Академия, 2010.
27. Семин Н.И. Тяжелоатлетический спорт в Олимпийских играх современности (1896-2012 г.) / Н.И. Семин; Московская государственная академия физической культуры. – Малаховка: Московская государственная академия физической культуры, 2015. – 132 с.
28. Спортивная подготовка тяжелоатлетов. Механизмы адаптации. – М.: Изд. «Теория и практика физической культуры», 2005. – 260 с.
29. Талибов А.Х. Индивидуализация тренировочной нагрузки тяжелоатлетов высокой квалификации на основе комплексного контроля: учебное пособие/А.Х. Талибов; НГУ им. П. Ф. Лесгафта. - СПб., 2010. -76 с.
30. Озолин Н.Г. Наука побеждать: Настольная книга тренера. М.: АСТ, 2012. – 863 с.