

**Муниципальное автономное учреждение «Спортивная школа»
Зиминского городского муниципального образования**

Принято решением
тренировочного совета
Протокол № _____
от " _____ " _____ 2019 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАУ СШ ЗГМО
_____ Н.Е. Дмитриев
" _____ " _____ 2019 г.
Приказ № _____ от _____ 2019 г.

**ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА**

Разработана на основании
федерального стандарта
спортивной подготовки
по виду спорта «Тяжелая атлетика»
(Утвержден приказом Минспорта России
от 21 февраля 2013 г. N 73)

Срок реализации Программы:
10 - 12 лет

Разработчик программы:
старший тренер МАУ СШ ЗГМО по
тяжелой атлетике С.А. Пугачев

г. Зима

2019

СОДЕРЖАНИЕ

	Пояснительная записка	3
1.	Нормативная часть программы	9
1.1.	Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта	9
1.2.	Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки	9
1.3.	Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта	10
1.4.	Режимы тренировочной работы	11
1.5.	Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку	12
1.6.	Предельные тренировочные нагрузки	13
1.7.	Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности	14
1.8.	Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию	15
1.9.	Требования к количественному и качественному составу групп подготовки	16
1.10.	Объем индивидуальной спортивной подготовки	17
1.11.	Структура годичного цикла	17
2.	Методическая часть программы	19
2.1.	Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований	19
2.2.	Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок	22
2.3.	Рекомендации по планированию спортивных результатов	22
2.4.	Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля	23
2.5.	Программный материал для теоретических занятий по каждому этапу спортивной подготовки с разбивкой на периоды подготовки	24
2.6.	Программный материал для практических занятий по каждому этапу спортивной подготовки с разбивкой на периоды подготовки	28
2.7.	Рекомендации по организации психологической подготовки	36
2.8.	Планы применения восстановительных средств	39
2.9.	Планы антидопинговых мероприятий	42
2.10.	Планы инструкторской и судейской практики	44
2.11.	Воспитательная работа	44
3.	Система контроля и зачетные требования	47
3.1.	Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта	47
3.2.	Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки	48
4.	Перечень информационного обеспечения	51
5.	Приложения	54

Пояснительная записка

Программа спортивной подготовки по виду спорта тяжёлая атлетика (далее – Программа) разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта тяжёлая атлетика (утвержден приказом Минспорта России от 21.02. 2013 г. N 73), с учетом основных положений Федерального закона № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»; методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации (утверждены приказом Минспорта России от 12.05.2014 г. N 325). Приказом Минспорта РФ от 30.10.2015 N 999" Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации" (Зарегистрировано в Минюсте РФ 05.04.2016 N 41679).

В качестве основных, при разработке Программы, использованы следующие принципы и подходы:

- программно-целевой подход к организации спортивной подготовки;
- индивидуализация спортивной подготовки;
- единство общей и специальной спортивной подготовки;
- непрерывность и цикличность процесса подготовки;
- единство постепенности увеличения нагрузки и тенденции к максимальным нагрузкам;
- единство и взаимосвязь структуры соревновательной деятельности и структуры подготовленности;
- единство и взаимосвязь тренировочного процесса и соревновательной деятельности с внутренировочными факторами.

Программа содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса по виду спорта тяжелая атлетика на различных этапах многолетней подготовки.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих основных задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся видом спорта;
- подготовка тяжелоатлетов высокой квалификации, резерва сборной команды Иркутской области и сборных команд Российской Федерации;
- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов.

Нормативная часть Программы определяет задачи деятельности организаций, режимы тренировочной работы, предельные тренировочные нагрузки, минимальный и предельные объемы соревновательной деятельности, требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию, требования к количественному и качественному составу групп подготовки, объем индивидуальной спортивной подготовки, структура годичного цикла.

Методическая часть Программы содержит рекомендации по проведению тренировочных занятий, требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований, рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок. Для каждого этапа спортивной подготовки рекомендуются основные тренировочные средства. Описаны средства и методы педагогического и врачебного контроля, основной материал по теоретической подготовке, воспитательной работе и психологической подготовке, инструкторской и судейской практике. Дана классификация основных восстановительных средств и мероприятий.

Предлагаемая программа служит руководящим документом по организации и руководству тренировочным процессом для спортсменов-тяжелоатлетов всех возрастных групп, разрядов и полов. Однако данная программа не должна рассматриваться как

единственно возможный вариант планирования тренировочного процесса. Различные условия, например, наличие материальной базы, тренажерных и восстановительных средств, а также индивидуальные особенности спортсменов могут служить основанием для корректировки рекомендуемой программы.

Краткая характеристика вида спорта. Тяжелоатлетический спорт – вид единоборства, включающий в себя выполнение двух соревновательных упражнений (рывка и толчка штанги двумя руками), которые характеризуются проявлением скоростно-силовых способностей максимальной мощности и сложно-координационной техникой выполнения.

Перечень дисциплин данного вида спорта (таблица 1):

Таблица 1

Дисциплины вида спорта – тяжелая атлетика (номер-код - 0480001611Я)

весовая категория 34 кг (двоеборье)	0480201611Ю
весовая категория 36 кг (двоеборье)	0480211611Д
весовая категория 38 кг (двоеборье)	0480221611Ю
весовая категория 40 кг (двоеборье)	0480231611Д
весовая категория 42 кг (двоеборье)	0480241611Ю
весовая категория 44 кг (двоеборье)	0480011611Д
весовая категория 46 кг (двоеборье)	0480021611Ю
весовая категория 48 кг (двоеборье)	04800031611Б
весовая категория 48 кг (рывок)	0480251611Ж
весовая категория 48 кг (толчок)	0480261611Ж
весовая категория 50 кг (двоеборье)	0480041611Ю
весовая категория 53 кг (двоеборье)	0480051611Б
весовая категория 53 кг (рывок)	0480271611Ж
весовая категория 53 кг (толчок)	0480281611Ж
весовая категория 56 кг (двоеборье)	0480061611А
весовая категория 56 кг (рывок)	0480491611М
весовая категория 56 кг (толчок)	0480501611М
весовая категория 58 кг (двоеборье)	0480071611Б
весовая категория 58 кг (рывок)	0480291611Ж
весовая категория 58 кг (толчок)	0480301611Ж
весовая категория 62 кг (двоеборье)	0480081611А
весовая категория 62 кг (рывок)	0480511611М
весовая категория 62 кг (толчок)	0480521611М
весовая категория 63 кг (двоеборье)	0480091611Б
весовая категория 63 кг (рывок)	0480311611Ж
весовая категория 63 кг (толчок)	0480321611Ж
весовая категория 69 кг (двоеборье)	0480101611Я
весовая категория 69 кг (рывок)	0480331611Л
весовая категория 69 кг (толчок)	0480341611Л
весовая категория +69 кг (двоеборье)	0480111611Д
весовая категория 75 кг (двоеборье)	0480121611Ж
весовая категория 75 кг (рывок)	0480351611Б
весовая категория 75 кг (толчок)	0480361611Б
весовая категория +75 кг (двоеборье)	0480131611Ж
весовая категория +75 кг (рывок)	0480371611Б
весовая категория +75 кг (толчок)	0480381611Б
весовая категория 77 кг (двоеборье)	0480141611А

весовая категория 77 кг (рывок)	0480391611М
весовая категория 77 кг (толчок)	0480401611М
весовая категория 85 кг (двоеборье)	0480151611А
весовая категория 85 кг (рывок)	0480411611М
весовая категория 85 кг (толчок)	0480421611М
командные соревнования	

Техника классических упражнений становится более сложной с увеличением веса снаряда. Чтобы выполнить соревновательное упражнение, атлету необходимо научиться рационально использовать силу мышц ног и туловища.

Упражнения со штангой пропорционально развивают почти все мышцы тела и вырабатывают умение эффективно использовать их в динамической работе при выполнении сложных действий.

Специфика организации тренировочного процесса.

Организация тренировочного процесса осуществляется в течение года. Построение спортивной подготовки зависит от календаря спортивных мероприятий, периодизации спортивной подготовки. Тренировочный процесс, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

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

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

Тренировочный процесс подлежит ежегодному планированию в соответствии со следующими сроками:

- перспективное планирование (на олимпийский цикл - 4 года), позволяющее определить этапы реализации образовательной программы или программы спортивной подготовки;
- ежегодное планирование, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных тренировочных занятий и промежуточной (итоговой) аттестации спортсменов;
- ежеквартальное планирование, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных тренировочных занятий; самостоятельную работу спортсменов по индивидуальным планам; тренировочные сборы; участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- ежемесячное планирование (не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения), инструкторская и судейская практика, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

Приём в спортивную школу осуществляется в соответствии с правилами приёма разработанными в учреждении. Поступившие распределяются по группам спортивной подготовки в соответствии с возрастом, уровнем спортивной и общефизической подготовленности.

После каждого года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения программы, выполнения нормативных требований, спортсмены сдают нормативы итоговой аттестации. По результатам сдачи нормативов итоговой аттестации осуществляется перевод спортсменов на следующий год этапа подготовки реализации программы. В течение года спортивной подготовки на этапах подготовки, для

проверки результатов освоения нормативных требований в соответствии с программой спортсмены сдают нормативы промежуточной аттестации. Результатом сдачи нормативов промежуточной аттестации является повышение или совершенствование у спортсменов уровня общей и специальной физической подготовки.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки, но не более 1 раза.

Структура системы многолетней подготовки.

В качестве основных компонентов системы спортивной подготовки необходимо рассматривать:

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

Основные элементы спортивной подготовки:

Тренировка - педагогический процесс, направленный на воспитание и совершенствование определённых способностей, обуславливающих готовность спортсмена к достижению наивысших результатов, построенный на основе системы упражнений. Цель: Подготовка к соревнованиям, ориентированная на достижение максимально возможного для спортсмена уровня подготовленности, обусловленная спецификой соревновательной деятельности и гарантирующая достижение планируемых результатов.

Задачи:

- приобретение соответствующих теоретических знаний;
- освоение техники и тактики конкретной спортивной дисциплины;
- развитие функциональных возможностей организма, обеспечивающих выступление на соревнованиях с достижением планируемых результатов;
- обеспечение необходимого уровня специальной психической подготовленности;
- воспитание необходимого уровня моральных и волевых качеств;
- приобретение практического опыта, необходимого для эффективной соревновательной деятельности.

Виды спортивной подготовки:

Теоретическая подготовка - процесс усвоения совокупности знаний: методических, медико-биологических, психологических основ тренировки и соревнований, о спортивном инвентаре, оборудовании и др.

Техническая подготовка - процесс овладения системой движений (техникой), ориентированной на достижение максимальных результатов в спортивной дисциплине.

Тактическая подготовка - процесс овладения оптимальных методов ведения состязания.

Физическая подготовка - процесс воспитания физических качеств и развития функциональных возможностей организма, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон тренировки. Подразделяется на общую (ОФП) и специальную (СФП).

ОФП направлена на развитие функциональных возможностей организма, оказывающих опосредованное влияние на эффективность тренировочного процесса в конкретном виде спорта. Средства ОФП: бег, ходьба на лыжах, плавание, подвижные и спортивные игры, упражнения с отягощениями и др.

СФП направлена на развитие функциональных возможностей организма, оказывающих непосредственное влияние на эффективность тренировочного процесса в конкретном виде спорта. Средства СФП: соревновательные и специальные подготовительные упражнения.

Психическая подготовка - система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования свойств личности и психических качеств спортсмена, необходимых для подготовки к соревнованиям и надёжного выступления в них.

Структура системы многолетней подготовки по тяжелой атлетике предусматривает планирование и изучение материала на этапах (таблица 2).

Таблица 2

Структура многолетней спортивной подготовки

Стадии	Этапы спортивной подготовки				
	Название	Обозначение	Продолжительность	Период	
-				Спортивно-оздоровительный	
Базовой подготовки	Начальной подготовки	НП	2 года	1-й год	
				Свыше 1-го года	
Максимальной реализации индивидуальных возможностей	Тренировочный (спортивной специализации)	Т(СС)	До 5 лет	Начальная	специализация
				Углубленная	
	Совершенствования спортивного мастерства	ССМ	С учётом спортивных достижений	Совершенствования спортивного мастерства	
	Высшего спортивного мастерства	ВСМ		Высшего спортивного мастерства	

Спортивно – оздоровительный этап. Основной на этом этапе является физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на укрепление здоровья, на разностороннюю физическую подготовленность, освоение жизненно важных двигательных навыков и качеств, знакомство с базовой техникой не только тяжелой атлетики, но и других видов спорта. Занятия строятся так, чтобы занимающиеся получали удовольствие от двигательной активности.

Этап начальной подготовки. На этом этапе продолжается работа, направленная на укрепление здоровья, на разностороннюю физическую подготовленность, расширение технической подготовленности, формирование необходимого основного фонда двигательных умений и навыков тяжелой атлетики, освоение занимающимися доступных знаний в области физической культуры и спорта. Подготовка детей характеризуется разнообразием средств, методов и организационных форм, широким использованием элементов различных видов спорта, подвижных и спортивных игр. Игровой метод помогает эмоционально и непринужденно выполнять упражнения, поддерживать интерес у детей при повторении учебных заданий. На этом этапе не должны проводиться тренировочные занятия с большими физическими и психическими нагрузками, предполагающими применение однообразного, монотонного учебного материала.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации). Главное внимание уделяется разносторонней физической подготовке, дальнейшему повышению уровня функциональных возможностей организма. Расширяется набор средств с элементами специальной физической подготовки, происходит дальнейшее расширение арсенала двигательных умений и навыков. По окончании годичных циклов юные спортсмены обязаны выполнить контрольно-переводные нормативы и участвовать в соревнованиях согласно календарному плану. На основе повышения уровня специальной физической работоспособности осуществляется совершенствование технических навыков и дальнейшее воспитание специальных физических качеств.

Основная задача технической подготовки сводится к правильному подъему штанги в рывке и толчке в целостном выполнении и совершенствовании техники до уровня прочного навыка. Объем нагрузки в классических упражнениях по отношению к последнему на предыдущем этапе возрастает, и особенно в период выполнения II – I разрядов. Затем при приближении к выполнению норматива КМС объем этой нагрузки снижается. Объем ОФП уменьшается на 20%.

Этап совершенствования спортивного мастерства. Основным принципом тренировочной работы на этапе совершенствования спортивного мастерства - специализированная подготовка, в основе которой лежит учет индивидуальных особенностей спортсменов. Структура годичного цикла становится более сложной и предусматривает более детальное построение процесса подготовки тяжелоатлетов.

Наряду с дальнейшим повышением всестороннего физического развития, совершенствованием необходимых качеств, совершенствованием техники тяжелоатлетических упражнений, уделяется внимание повышению уровня развития морально-волевых качеств и психологической подготовленности, приобретению соревновательного опыта. Цель – получение разряда КМС, звания МС.

Этап высшего спортивного мастерства. Реализуются задачи дальнейшего совершенствования техники тяжелоатлетических упражнений, развития общей и специальной физической подготовленности и специфических скоростно-силовых качеств. Главная задача сводится к выполнению норматива МС и МСМК. Основное содержание тренировочного процесса составляют специально-подготовительные упражнения, объем ОФП снижается.

Находясь в составах сборных команд, спортсмены должны выдерживать значительные физические и психические нагрузки, уметь в экстремальных (соревновательных) условиях показывать достижения международного уровня.

В целом по содержанию тренировочный процесс является логическим продолжением рассмотренных выше этапов подготовки.

Таким образом, система многолетнего тренировочного процесса имеет единую для всех этапов цель - планомерный рост спортивно-технического мастерства. Решающиеся на каждом этапе задачи не находятся в противоречии: решение предыдущих задач способствует успешному выполнению последующих.

1. Нормативная часть программы

1.1. Нормативные требования к продолжительности этапов спортивной подготовки, минимальному возрасту лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальному количеству лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта тяжелая атлетика

Минимальный возраст зачисления в МАУ СШ ЗГМО - 10 лет

Спортивная подготовка в МАУ ЗГМО осуществляется на этапах начальной подготовки, тренировочном (спортивной специализации), совершенствования спортивного мастерства.

На этап начальной подготовки зачисляются учащиеся, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний.

На учебно-тренировочный этап зачисляются здоровые спортсмены, прошедшие спортивную подготовку на этапе начальной подготовки не менее одного года, при выполнении ими требований по общефизической и специальной подготовке.

На этап спортивного совершенствования зачисляются спортсмены, выполнившие (подтвердившие) спортивный разряд кандидата в мастера спорта России.

Требования к продолжительности этапов спортивной подготовки, минимальному возрасту лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальному количеству лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта тяжелая атлетика представлены в таблице 3.

Таблица 3.

Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта тяжелая атлетика

Этапы спортивной подготовки		Группы спортивной подготовки	
Название	Продолжительность (год)	Минимальный возраст для зачисления (лет)	Наполняемость (человек)
Начальной подготовки	3	9	8
Тренировочный (спортивной специализации)	5	12	6
Совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	14	3

1.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта тяжелая атлетика представлены в таблице 4.

Таблица 4

Соотношение видов подготовки в структуре тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап НП		Тренировочный этап (СС)		Этап ССМ
	1 год	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Общая физическая подготовка (%)	50-60	47-57	35-45	30-35	12-22
Специальная физическая Подготовка (%)	15-20	21-26	30-35	34-40	40-53
Теоретическая и психологическая подготовка (%)	2-3	3-4	3-4	3-4	2-3
Участие в соревнованиях (%)	-	1-2	4-5	8-10	9-12

1.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта тяжелая атлетика

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта тяжелая атлетика:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта тяжелая атлетика;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) 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.

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

Документом, подтверждающим участие в спортивных соревнованиях, является официальный протокол спортивных соревнований, заверенный печатью организаторов и (или) размещенный на официальном сайте общероссийской спортивной федерации по тяжелой атлетике регионального, местного отделения) или уполномоченного соответствующим органом местного самоуправления и исполнительной власти субъекта Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта.

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта тяжелая атлетика представлены в таблице 5.

Таблица 5

Планируемые (количественные) показатели соревновательной деятельности по виду спорта тяжелая атлетика

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки				
	НП		Т(СС)		ССМ
	1 год	Св. 1 года	До 2 лет	Св. 2 лет	
Контрольные	-	2	2	2	-

Отборочные	-	1	2	2	2
Основные	-	1	2	2	2

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

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

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

1.4. Режимы тренировочной работы

С учетом специфики вида спорта определяются следующие особенности тренировочной работы:

1. Формирование (комплектование) групп спортивной подготовки. Порядок формирования определяется организацией самостоятельно и закрепляется нормативным актом.

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

3. Перевод занимающихся на следующие этапы и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов и выполнением объемов тренировочных нагрузок.

4. Недельный режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки.

5. Годовой объем работы определяется из расчета 52-х недель, тренировочных занятий в условиях организации, осуществляющих спортивную подготовку, из них 6 недель работы в условиях спортивно – оздоровительных лагерей и в форме самостоятельных занятий спортсменов по индивидуальным планам в период летнего отдыха. Годовой объем тренировочной нагрузки, предусмотренный указанными режимами может быть сокращен не более чем на 25%

На основании нормативного документа учредителя руководитель утверждает локальным актом тренировочный план.

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

Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку, назначаются тренерами с учетом возраста, пола и состояния здоровья таких лиц и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными Федеральными стандартами спортивной подготовки.

Возрастные требования к лицам, проходящим спортивную подготовку

Требования	Этапы спортивной подготовки			
	НП	Т (СС)	ССМ	ВСМ
Возраст	С 9 лет	С 12 лет	С 14 лет	С 15 лет

Установление максимального возраста лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, не предусматривается.

Медицинские требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.

Прием и зачисление лиц для прохождения спортивной подготовки осуществляется только при наличии медицинских документов, подтверждающих отсутствие противопоказаний для освоения программы спортивной подготовки по виду спорта тяжелая атлетика.

Начиная с тренировочного этапа (этапа начальной и углубленной спортивной специализации), врачебный контроль за состоянием здоровья спортсменов проводится не реже 2 раза в год, включая функциональные пробы и оценку физического состояния. МАУ СШ ЗГМО обеспечивает контроль за своевременным прохождением спортсменами медицинского осмотра во врачебно-физкультурном диспансере.

Врачебный контроль должен осуществляться:

- Углубленное медицинское обследование (УМО) - в начале и конце учебного года в условиях врачебно-физкультурного диспансера. Оцениваются состояние здоровья и физического развития, уровень функциональных и резервных возможностей. По показаниям УМО вносятся коррективы в индивидуальные планы подготовки – уточняются объемы и интенсивность нагрузок, сроки изменений тренировочного режима, даются рекомендации по профилактике, восстановительным мероприятиям, лечению, мерам повышения витаминной обеспеченности.

- Этапное комплексное обследование (ЭКО) – основная форма, используемая для контроля за состоянием здоровья, динамикой тренированности и оценки эффективности системы подготовки. Этапные обследования 3-4 раза в годичном тренировочном цикле во время и после выполнения физических нагрузок для оценки общей и специальной работоспособности.

- Текущее обследование (ТО) – проводится в дни больших тренировочных нагрузок для получения информации о ходе тренировочного процесса, функциональном состоянии организма спортсмена эффективности применяемых средств восстановления.

В тренировочных группах, группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства наряду с контролем состояния здоровья, уровня функциональной подготовленности спортсмена врачу необходимо вести санитарно-просветительскую работу.

Спортсмен должен знать: о принципах построения питания, его режиме, нормах потребления продуктов, значении витаминов; о заболеваниях связанных с длительными и систематическими занятиями спортом, профилактики этих заболеваний; о типовых травмах, причинах возникновения травм, профилактика, оказание первой помощи, особенности спортивного травматизма о симптомах утомления и переутомления, необходимости самоконтроля за этим состоянием.

Психологические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку. При подготовке спортсменов важным аспектом является психофизическая подготовка. В

условиях тренировочного процесса и соревнований, которые связаны со значительными психическими и физическими напряжениями, формирующие основные психологические качества спортсмена.

Основные параметры личности спортсмена:

Эмоциональная стабильность - устойчивость к нагрузкам в течение всего тренировочного процесса, способность человека к сохранению повышенной психической работоспособности при воздействии стрессогенных факторов. Спортсменов с высокой эмоциональной стабильностью отличает выдержка, эмоциональная зрелость, постоянство интересов и стремлений. Спортсмены с низкой эмоциональной устойчивостью характеризуются непостоянством интересов, импульсивностью, неуравновешенностью, легкостью дезорганизации мышления и поведения.

Интроверсия-экстраверсия - направленность психической деятельности на внутренние переживания или внешние события

Лидерство - умение управлять собой

Уверенность - способность к трезвому и объективному анализу своих сил и возможностей, в связи, с чем спортсмен без каких-либо сомнений предпринимает именно данные действия и выполняет их именно данным образом.

Целеустремленность - способность к сознательной постановке как общих целей действия (с отдаленными перспективами), так и частных (осуществляемых в ближайшее время и помогающих достижению общей цели).

Настойчивость - способность не останавливаться на пути к достижению цели, несмотря на временные неудачи или трудности, стремление, во что бы то ни стало выйти победителем в борьбе с этими трудностями.

Независимость - самостоятельность, не зависимость от чьей-то воли, обстоятельств

Мотивация достижения - «справляться с чем-то трудным... Преодолевать препятствия и достигать высокого уровня. Превосходить самого себя. Соревноваться с другими и превосходить их. Увеличивать свое самоуважение благодаря успешному применению своих способностей». Мюррей Г.А. (1893-1988)

Тревога: 1-е зн. - беспокойство и опасения без серьезного повода; 2-е зн. приспособляемость организма к напряжённой ситуации.

Тревожность - негативные переживания, беспокойство, озабоченность

Агрессивность - настойчивость и активность в преодолении трудностей

Склонность к риску - готовность к риску, способность принимать решения, склонность к авантюризму

Адаптивность - приспособление органов чувств и организма в целом к новым, изменившимся внешним и внутренним условиям

Самооценка- анализ своих личностных свойств, состояний, возможностей, физических и духовных сил

Дисциплинированность - способность подчинять свои действия установленным правилам и нормам поведения.

Самообладание - способность не теряться в трудных или неожиданных обстоятельствах, управлять своими действиями, проявляя при этом рассудительность и сдерживая отрицательные эмоции.

1.6. Предельные тренировочные нагрузки

Эффективность роста спортивного мастерства зависит от рациональной структуры тренировочных нагрузок. Одним из основных методических принципов построения многолетней тренировки является преобладание предельно допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок.

Таблица 6

Нормативы максимального объёма тренировочной нагрузки

Этапный норматив (52 недели)	Этапы и годы спортивной подготовки				
	НП		Т(СС)		ССМ
	1 год	Св.1-го года	До 2-х лет	Св.2-х лет	
Количество часов в неделю	6	8	12	15	18
Количество тренировок в неделю	3	4	4	5	6
Общее количество часов в год	312	416	624	780	936
Общее количество тренировок в год	156	208	208	260	312

Продолжительность одного тренировочного занятия указана в таблице 7.

Таблица 7

Предел продолжительности тренировочного занятия, с учетом возрастных особенностей спортсменов

Этап	Кол-во (акад.час)	Этап	Кол-во (акад.час)	Этап	Кол-во (акад.час)
НП	2	Т(СС)	3	ССМ	4

При проведении более 1-го тренировочного занятия в день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 академических часов (таблица 9).

1.7. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности

Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности в макроцикле определяется с учётом единства тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов в системе подготовки, в частности соревновательные нагрузки, должны гармонично сочетаться с динамикой тренировочных нагрузок и составлять с ними единое целое. Цель и поставленные задачи участия спортсмена в соревнованиях должны соответствовать уровню его подготовленности и способности решать поставленные задачи. Все соревнования годичного цикла должны быть направлены на достижение пика функциональных, технико-тактических и психологических возможностей спортсмена к моменту главных соревнований мезоцикла или макроцикла.

Для обеспечения непрерывности подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) спортсменов организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью тренировочного процесса (таблица 8).

Таблица 8

Особенности организации и проведения тренировочных сборов

N п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)			Оптимальное число участников сбора
		Этап ССМ	Т (СС) этап	Этап НП	
1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям					
1.1.	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	21	18	-	Определяется организацией, осуществляющей

1.2.	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	18	14	-	спортивную подготовку
1.3.	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	14	-	
1.4.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта РФ	14	14	-	
2. Специальные тренировочные сборы					
2.1.	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	18	14	-	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные тренировочные сборы	До 14 дней		-	Участники соревнований
2.3.	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	До 5 дней, но не более 2 раз в год		-	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Тренировочные сборы в каникулярный период	-	До 21 дня подряд и не более двух сборов в год	-	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5.	Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	До 60 дней		-	В соответствии с правилами приема

1.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

В соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Тяжелая атлетика» необходима следующая материально-техническая база и инфраструктура:

- наличие: тренировочного спортивного зала, тренажерного зала, раздевалок, душевых, медицинского кабинет;

- обеспечение: оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки, спортивной экипировкой, проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно, питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий, медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку;

- организация систематического медицинского контроля.

Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию по виду спорта тяжелая атлетика приведены в таблицах 9,10.

Таблица 9

Обязательное оборудование и спортивный инвентарь

№	Наименование	Ед. измерения	количество
Основное оборудование и инвентарь			
1	Бокс плиометрический мягкий	комплект	1

2	Велоэргометр	штук	1
3	Весы электронные (200 кг)	штук	1
4	Возвышение для помоста (подставка под ноги)	штук	1 на помост
5	Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)	комплект	3
6	Гири спортивные (8,16,32,64 кг)	комплект	1
7	Гриф штанги (детский) (5 кг,10 кг)	штук	1 на помост
8	Гриф штанги (женский) 15 кг	штук	1 на помост
9	Дорожка беговая электромеханическая	штук	1
10	Зеркало настенное (0,6х2)	штук	1 на помост
11	Кушетка массажная	штук	1
12	Магнезия	кг	0,5 на человека
13	Магнезница	штук	2
14	Мат гимнастический	штук	1 на помост
15	Монитор жидкокристаллический	штук	1
16	Мяч набивной (медицинбол)(1 до 5 кг)	комплект	1
17	Ноутбук	штук	1
18	Плινты для штангистов (разной высоты)	пар	1 на помост
19	Помост тяжелоатлетический тренировочный	комплект	1
20	Скамейка гимнастическая	штук	1
21	Скамья атлетическая (регулируемая)	штук	2
22	Стеллаж для хранения гантелей	штук	2
23	Стеллаж для хранения дисков и грифов	штук	1 на помост
24	Стенка гимнастическая	штук	2
25	Стойки для приседания со штангой	штук	1 на помост
26	Тренажер для развития мышц живота	штук	1
27	Тренажер для развития мышц ног	штук	2
28	Тренажер для развития мышц рук и плечевого пояса	штук	2
29	Тренажер для развития мышц спины	штук	1
30	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	1
31	Штанга тяжелоатлетическая мужская (240 кг)	комплект	1 на помост

Таблица 10

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование на одного занимающегося

Наименование	Единица измерения	Этапы спортивной подготовки							
		НП		Т (СС)		ССМ		ВСМ	
		Кол-во	Срок эксплуатации (лет)	Кол-во	Срок эксплуатации (лет)	Кол-во	Срок эксплуатации (лет)	Кол-во	Срок эксплуатации (лет)
Ботинки тяжелоатлетические	пар	-	-	1	1	1	1	1	1
Гетры тяжелоатлетические	пар	-	-	2	1	2	1	2	1
Лямки тяжелоатлетические	штук	-	-	2	1	2	1	2	1
Пояс тяжелоатлетическое	штук	-	-	1	2	1	2	1	2
Трико тяжелоатлетическое	штук	-	-	1	1	1	1	1	1
Фиксатор коленного сустава(наколенник)	пар	-	-	2	1	2	1	2	1
Фиксатор	пар	-	-	1	1	1	1	1	1

лучезапястного сустава									
Футболка с коротким рукавом(тренировочная)	штук	-	-	3	1	3	1	3	1
Футболка с коротким рукавом(соревновательная)	штук	-	-	1	1	1	1	1	1
Шорты тренировочные(легинсы)	штук	-	-	1	1	1	1	1	1

1.9. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки

Комплектование групп для занятий тяжелой атлетикой происходит согласно нормативным требованиям к возрасту и количеству занимающихся (таблица 11).

Таблица 11

Требования к количественному составу групп

Этап спортивной подготовки		Количество человек в группе		
Название	Период	Минимальное количество	Оптимальное	Максимальное количество
ВСМ	Весь период	1	1-3	8
ССМ		1	4-8	10
Т(СС)	Углубленной специализации	Устанавливается организацией	8-10	12
	Начальной специализации		10-12	14
НП	Свыше 1 года		12-14	20
	До 1 года		14-16	25

Требования к качественному составу групп разработаны в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Тяжелая атлетика» (таблица 12).

Таблица 12

Качественный состав группы

Этапы спортивной подготовки		Требования по результативности спортивной подготовке на конец учебного года
Название	Год	
НП	1-й	Нормативы по ОФП, III юношеский разряд
Т(СС)	1-й	II юношеский разряд
	2-й	I юношеский разряд, III спортивный разряд
	3-й	II спортивный разряд
	4-й	I спортивный разряд
ССМ	1-й	КМС
	2-й, 3-й	Подтверждение КМС
ВСМ	1-й – 3-й	МС, МСМК, 1-6-е места на первенстве страны

1.10. Объем индивидуальной спортивной подготовки

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на

этапах ССМ и ВСМ, а также спортсменами в праздничные дни, при нахождении тренера в отпуске и командировках. Индивидуальный план составляется на год, период, месяц и т. д. Упражнения и нагрузка (объем, интенсивность, интервалы отдыха) подбираются для каждого спортсмена отдельно, исходя из его индивидуальных особенностей.

При составлении индивидуального плана учитывается степень владения техникой, спортивная классификация, функциональное состояние и возможности организма, степень утомления после предыдущих тренировок, занятость на производстве или учебе и др. Индивидуальный план формируется тренером для каждого спортсмена и оформляется в документальном виде.

1.11. Структура годичного цикла

Планирование годичного цикла тренировки обучающихся в МАУ СШ ЗГМО определяется:

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

Структура годичного цикла подготовки разрабатывается на основе комплексного планирования основных количественных и качественных показателей 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.

Таблица 13

Уровни тренировочного процесса

Уровни	Основные элементы	Время
Микроструктура	Тренировочное занятие	Для НП – до 2 часов, Т(СС) - до 3 часов, ССМ - до 4 часов, ВСМ – до 4 часов
	Тренировочный день занятий	При проведении более 1 тренировочного занятия в день суммарная продолжительность занятий - до 8 академических часов
	Микроцикл	≈ неделя
Мезоструктура	Мезоцикл	Цикл ≈ 2-6 недель, включающий законченный ряд микроциклов
Макроструктура	Макроцикл	Цикл, развитие, стабилизация и временная утрата спортивной формы, ≈ 3-4 месяца, ≈ 0,5 или 1 или 4 года, включающий законченный ряд периодов, этапов, мезоциклов

Таблица 3

Структура основного макроцикла

Периоды	Этапы	Структура этапа
I. Подготовительный	Общеподготовительный	1-й - втягивающий мезоцикл = 2-3 микроцикла

		2-й - базовый мезоцикл = 3-6 микроцикла
	Специально подготовительный	2-3 мезоцикла
II. Соревновательный	Развитие спортивной формы	4-6 микроцикла
	Предсоревновательный	2 мезоцикла
III. Переходный	Восстановительный	Зависит от этапа тренировочного процесса

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

Подготовительный период (период фундаментальной подготовки). Подготовительный период подразделяется на 2 этапа: общеподготовительный (3-4 месяца) и специально - подготовительный (3-4 месяца). У начинающих спортсменов общеподготовительный период более продолжителен, чем специально-подготовительный.

Соревновательный период. Делится на два этапа: 1) этап ранних стартов, или развития собственно спортивной формы; 2) этап непосредственной подготовки к главным соревнованиям и выступлением в них.

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

Мезоцикл тренировки можно определить как серию микроциклов разного или одного типа, составляющую относительно законченный этап или подэтап тренировки. Построение тренировки в форме мезоциклов позволяет более целесообразно управлять суммарным тренировочным эффектом каждой серии микроциклов, обеспечивать при этом высокие темпы роста тренированности спортсменов. Средние циклы чаще всего состоят из 3 – 6 микроциклов и имеют общую продолжительность, близкую к месячной.

Различают следующие типы мезоциклов: втягивающие, базовые, контрольно-подготовительные, предсоревновательные, соревновательные и восстановительно-поддерживающие мезоциклы.

Типы и структура мезоциклов. Построение тренировочного процесса в форме мезоциклов позволяет более целесообразно управлять суммарным тренировочным эффектом, обеспечивать при этом высокие темпы роста тренированности спортсменов. Различают следующие типы мезоциклов: втягивающий, базовый, контрольно-подготовительный, предсоревновательный, соревновательный, восстановительный и др.

Втягивающий мезоцикл характеризуется повышением объема тренировочных нагрузок, вплоть до значительных величин с постепенным повышением интенсивности. С такого мезоцикла начинается подготовительный период. Больше внимания уделяется средствам общей физической подготовки для повышения возможностей систем дыхания и кровообращения.

Базовый мезоцикл отличается тем, что в нем проводится основная тренировочная работа, большая по объему и интенсивности, направленная на повышение функциональных возможностей, развитие основных физических способностей.

Контрольно-подготовительный мезоцикл представляет собой переходящую форму от базовых мезоциклов к соревновательным. Тренировочная работа сочетается с участием

в серии соревнований, которые имеют в основном контрольно-тренировочный характер и подчинены, таким образом, задачам подготовки к соревнованиям. Мезоцикл данного типа может состоять из двух-трех собственно тренировочных микроциклов и одного микроцикла соревновательного типа.

Предсоревновательные мезоциклы типичны для этапа непосредственной подготовки к основному соревнованию или одному из основных. В них должен быть смоделирован весь режим предстоящих соревнований, обеспечена адаптация к его конкретным условиям и созданы оптимальные условия для полной реализации возможностей спортсмена. Соревновательные мезоциклы – это типичная форма построения тренировки в период основных соревнований.

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

2. Методическая часть программы

2.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации программы спортивной подготовки, рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки занимающихся и не может превышать:

- на спортивно-оздоровительном этапе – 2 часов;
- на этапе начальной подготовки – 2 часов;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 3 часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – 4 часов;

При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 академических часов.

Методические принципы:

1) Направленность на максимально возможные достижения.

Направленность на максимально возможные (высшие) достижения реализуется при использовании наиболее эффективных средств и методов спортивной подготовки, поэтапном усложнении тренировочного процесса и соревновательной деятельности, оптимизации бытового режима спортсменов, применении оптимальной системы питания, отдыха и восстановления.

2) Программно-целевой подход к организации спортивной подготовки.

Данный принцип выражается в прогнозировании спортивного результата и его составляющих, моделировании основных сторон соревновательной деятельности, уровня подготовленности (физической, технической, тактической, психической, теоретической), структуры тренировочного и соревновательного процесса в различных циклах, составлении конкретных программ спортивной подготовки на различных этапах и их реализации, внесении коррекций, обеспечивающих достижение конечной целевой установки - побед на определенных спортивных соревнованиях, достижении конкретных спортивных результатов.

3) Индивидуализация спортивной подготовки.

Процесс спортивной подготовки должен строиться с учетом индивидуальных особенностей конкретного спортсмена, его пола, возраста, функционального состояния, спортивного мастерства.

4) Единство общей и специальной спортивной подготовки.

На основе общей физической подготовки, заложенной на начальных этапах многолетней подготовки спортсмена, должно происходить увеличение доли специализированных упражнений в общем объеме тренировочных средств.

5) Непрерывность и цикличность процесса подготовки.

Спортивная подготовка строится как круглогодичный и многолетний взаимосвязанный процесс. Цикличность спортивной подготовки проявляется в необходимости систематического тренировочного процесса и одновременного изменения их содержания в соответствии с закономерностями тренировочного процесса и этапов спортивной подготовки.

6) Возрастание нагрузок.

Правильное использование нагрузок и воздействий в процессе подготовки спортсмена основывается на принципе их возрастания, где объемы и способы (постепенность, ступенчатость, волнообразность) возрастания нагрузок определяются в зависимости от этапа подготовки, возраста и спортивного мастерства спортсмена.

7) Взаимосвязанность спортивной подготовки и соревновательной деятельности.

Рациональное построение процесса подготовки спортсмена предполагает его строгую направленность на формирование календаря соревновательной деятельности, обеспечивающей эффективное выступление спортсмена на спортивных соревнованиях соответствующего уровня.

Основными формами процесса подготовки являются: групповые тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам (на этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства), медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях, матчевых встречах, тренировочных сборах, инструкторская и судейская практика учащихся.

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

Тренировочное занятие состоит из трех частей: подготовительной, основной, заключительной.

Для каждой части определяются свои задачи и средства их решения.

1) Подготовительная часть - (примерно 15-20% занятия), организация занимающихся, изложение задач и содержание занятия, разминка и подготовка атлетов к выполнению нагрузок, формировании осанки, развития координации движения и т.д.

Задачи: 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, совершенствование техники упражнений, элементов, развитие физических способностей.

3) Заключительная часть - (примерно 10-20% занятия): снятие напряжения, активная нормализация функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем; завершение занятий на фоне положительных эмоций, педагогическое заключение: краткая оценка деятельности и достижений занимающихся в свете поставленных перед занятием задач, ориентация на очередные достижения.

Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, обязано:

- своевременно проходить медицинские осмотры, предусмотренные в соответствии с настоящим ФЗ,
- выполнять по согласованию с тренером указания врача;

- незамедлительно сообщать руководителям или иным ответственным должностным лицам организации, осуществляющей спортивную подготовку, либо своему тренеру, о возникновении при прохождении спортивной подготовки ситуаций, представляющих угрозу жизни или здоровью этого лица либо жизни или здоровью иных лиц, в том числе о неисправностях используемых оборудования и спортивного инвентаря, заболеваниях и травмах, а также о нарушениях общественного порядка при прохождении спортивной подготовки;

Спортсмены обязаны:

- соблюдать требования безопасности во время участия в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, тренировочных мероприятиях и при нахождении на объектах спорта;

- соблюдать антидопинговые правила;

- предоставлять информацию о своем местонахождении в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами в целях проведения допинг-контроля;

- соблюдать санитарно-гигиенические требования, медицинские требования, регулярно проходить медицинские обследования в целях обеспечения безопасности занятий спортом для здоровья.

Тренер и занимающиеся должны строго соблюдать установленные в учреждении правила поведения, режим труда и отдыха, правила по обеспечению пожаро-взрывобезопасности, гигиены и санитарии.

Во время занятий по тяжёлой атлетике возможно воздействие следующих опасных и вредных факторов:

- повышенная физическая динамическая нагрузка;

- неконтролируемое падение снаряда;

- неправильная (завышенная) установка веса на снаряд;

- недостаточные двигательные навыки (не достаточно отработанная техника подъёма штанги).

2.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

Таблица 16

Распределение в академических часах общего объёма спортивной подготовки (Вакад.час) по этапам и видам спортивной подготовки.

р %	Виды спортивной подготовки		Этапы и годы спортивной подготовки				
			НП		Т(СС)		ССМ
			1 год	Св. 1 года	До 2 лет	Св. 2 лет	
2	Теоретическая подготовка		6	10	12	10	29
16	Техническая подготовка		30	49	85	176	225
15	Тактическая подготовка		31	45	84	170	225
56	Физическая подготовка	Общая	178	248	250	253	410
		Специальная	61	92	144	253	364
3	Психическая подготовка		6	24	18	18	45
8	Соревновательная деятельность		-	-	31	56	158

Расчёт проводится по формуле $v_{\text{час}} = V_{\text{час}} \cdot 0,01 \cdot p$,

где **V** - общий объём, **v** - часть общего объёма, **p** – соответствующее этой части число %

Соревновательные нагрузки являются одним из главных средств специальной физической подготовки. Количество соревнований определяется утвержденным календарным планом. Нормативы максимальной тренировочной нагрузки в зависимости от этапа спортивной подготовки приведены в таблице.

2.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов

Спортивные результаты могут планироваться как на предстоящий год, так и на олимпийский четырехлетний цикл. Необходимо планировать не только результат, но и возможное занятое спортсменом место на соревнованиях.

Тренер должен ставить посильные, выполнимые задачи перед своими спортсменами и при планировании результатов учитывать следующие факторы: возраст спортсмена; стаж занятий в спорте; спортивная квалификация; результаты, показанные в прошлом сезоне; состояние здоровья спортсмена; уровень спортивной мотивации; уровень психологической устойчивости; наличие бытовых проблем, уровень финансовой обеспеченности и др.

В процессе спортивной подготовки в течение спортивного сезона планируемые результаты могут изменяться в ту или иную сторону в зависимости от хода выполнения плана спортивной подготовки. Тренер обязан постоянно контролировать выполнение спортсменом тренировочного плана и вносить в него необходимые коррективы.

Таблица 18

Планирование выполнения спортивных разрядов на этапах спортивной подготовки

МСМК	МС	КМС	Спортивные разряды			Юношеские спортивные разряды		
			I	II	III	I	II	III
На этапе ВСМ		На этапе ССМ	На этапе Т (СС) 4-5 года	На этапе Т (СС) 3 года	На этапе Т (СС) 2 года	На этапе Т (СС) 2 года	На этапе Т (СС) 1 года	На этапе НП

Нормы и условия выполнения спортивных разрядов осуществляется в соответствии с Единой всероссийской классификацией по виду спорта тяжелая атлетика.

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

В процессе спортивной подготовки используется комплексный контроль. Комплексный контроль - это измерение и оценка различных показателей в циклах тренировки с целью определения уровня подготовленности спортсмена (используются педагогические, психологические, биологические, социометрические, спортивно-медицинские и другие методы и тесты).

1. Врачебный контроль служит для получения информации о состоянии здоровья, функциональных возможностях, индивидуальных особенностях спортсмена и осуществляется путем регулярного медицинского обследования спортсмена.

Основными задачами медицинского обследования в группах начальной подготовки является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача.

Врачебный контроль спортсмена осуществляется 2 раза в год. Обследования проводятся спортивными врачами, специалистами функциональной диагностики. Все это позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углубленные медицинские обследования позволяют следить за динамикой этих показателей, а текущие обследования - контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок и своевременно принимать необходимые лечебно - профилактические меры.

2. Педагогический контроль - планомерный процесс получения информации о физическом состоянии занимающихся физической культурой и спортом, проводится для того, чтобы проверить насколько соответствует педагогическое воздействие повышению

эффективности учебно-тренировочных занятий. Содержание педагогического контроля включает: контроль за посещаемостью занятий; контроль за тренировочными нагрузками; контроль за состоянием занимающихся; контроль за техникой упражнений; учет спортивных результатов.

К методам педагогического контроля относятся: анкетирование занимающихся; анализ рабочей документации учебно-тренировочного процесса; педагогические наблюдения во время занятий, регистрация функциональных и других показателей, характеризующих деятельность занимающегося физическими упражнениями непосредственно на занятиях; тестирование различных сторон подготовленности; обоснованное прогнозирование спортивной работоспособности.

3. Психологический контроль – это специальная ориентация и использование методов психологии для оценки тех психических явлений (качеств) спортсменов или спортивных групп, от которых зависит успех спортивной деятельности. В данном случае имеется в виду использование методов психологии для распознавания возможностей спортсмена вообще при занятии данным видом спорта (проблема отбора), в конкретном тренировочном цикле, занятии или соревнованиях.

Психологический контроль ставит своей целью изучение спортсмена и его возможностей в определенных условиях спортивной деятельности. Проводится для того, чтобы в последующем сформулировать психолого-педагогические и психогигиенические рекомендации и спланировать более эффективную систему воздействий на спортсмена.

В зависимости от конкретных задач психологической подготовки применяются различные формы занятий: индивидуальные, групповые, командные. Индивидуальная форма занятий может быть двух вариантов: самостоятельные занятия без тренера и под руководством тренера. Индивидуальные занятия могут проводиться одновременно для всех спортсменов команды или группы, но каждый работает по своему плану.

Групповая форма занятий предполагает распределение всех занимающихся по ряду признаков в разные группы, и каждая работает по своему плану. Командная форма занятий решает частные и общие задачи, подчиненные коллективным (психологический климат, сыгранность, совместимость и т.д.). По содержанию занятия могут быть тематическими или комплексными. Тематическое занятие посвящается одному из разделов психологической подготовки (например, по развитию распределения и переключения внимания). Комплексное занятие предусматривает развитие нескольких психических качеств. Например, развитие тактического мышления, восприятия времени и формирования ряда волевых качеств.

4. Биохимический контроль в спорте. При адаптации организма к физическим нагрузкам, перетренировке, а также при патологических состояниях в организме изменяется обмен веществ, что приводит к появлению в различных тканях и биологических жидкостях отдельных метаболитов (продуктов обмена веществ), которые отражают функциональные изменения и могут служить биохимическими тестами либо показателями их характеристики.

В практике спорта высших достижений обычно проводятся комплексные научные обследования спортсменов, дающие полную и объективную информацию о функциональном состоянии отдельных систем и всего организма, о его готовности выполнять физические нагрузки. Такой контроль на уровне сборных команд страны осуществляют комплексные научные группы (КНГ), в состав которых входит несколько специалистов: биохимик, физиолог, психолог, врач, тренер.

Биохимический контроль проводится во время текущих, этапных углубленных медицинских осмотров.

При организации и проведении биохимического обследования особое внимание уделяется выбору тестирующих биохимических показателей: они должны быть надежными либо воспроизводимыми, повторяющимися при многократном контрольном обследовании, информативными, отражающими сущность изучаемого процесса, а также

валидными либо взаимосвязанными со спортивными результатами.

2.5. Программный материал для практических занятий по каждому этапу спортивной подготовки с разбивкой на периоды подготовки

Процесс многолетней тренировки юных спортсменов должен осуществляться на основе следующих основных методических положений:

- преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юношей (девушек), юниоров и взрослых спортсменов;
- постепенный рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: с ростом спортивного мастерства в тренировочном процессе увеличивается доля средств специальной подготовки за счет сокращения ОФП;
- непрерывное совершенствование в спортивной технике;
- правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок; каждый период очередного годичного цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок, чем соответствующий период предыдущего годичного цикла;
- строгое соблюдение принципа постепенности возрастания тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов;
- одновременное развитие физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней тренировки и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

Рациональная подготовка спортсменов строится с учетом:

- правильной постановки очередных тренировочных задач, исходя из преемственности в многолетнем плане и годичных циклах;
- соответствия основных средств и методов подготовки задачам текущего года;
- динамики физической подготовленности;
- основных принципов тренировки как педагогического процесса: сознательности, активности, систематичности, последовательности, наглядности, прочности, доступности.
- основных принципов распределения тренировочных нагрузок в годичном цикле.
- закономерностей развития и становления спортивной формы;
- календаря спортивных соревнований.

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

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

Этап начальной подготовки. Периодизация учебного процесса носит условный характер, основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием главным образом средств ОФП, освоению технических элементов и формированию навыков. По окончании годичного цикла тренировки спортсмены должны выполнить нормативные требования по физической подготовке.

Длительность этапа – один-три года. Главные задачи: овладение основами спортивной техники, повышение уровня физической подготовки на основе многоборной подготовки; приобщение к регулярным тренировочным занятиям и выполнение первых ступеней спортивной квалификации – 3 юношеского разряда. На этом этапе прививается любовь к избранному виду спорта, выявляются индивидуальные особенности новичка.

Основные средства тренировки: подвижные игры и игровые упражнения; общеразвивающие упражнения; беговые упражнения; элементы акробатики и самостраховки (кувырки, кульбиты, повороты и др.); всевозможные прыжки и прыжковые упражнения, метание (легкоатлетических снарядов, набивных, теннисных мячей и др.); скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов); гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки; комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задание на дом).

Основные методы выполнения упражнений: игровой, повторный, равномерный, круговой, контрольный, соревновательный.

Особенности обучения. Двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. С самого начала занятий необходимо овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях.

Тренировочный этап (спортивного совершенствования). Главное внимание продолжает уделяться разносторонней физической подготовке, дальнейшему повышению уровня функциональных возможностей организма. Расширяется набор средств с элементами специальной физической подготовки, происходит дальнейшее расширение арсенала двигательных умений и навыков. По окончании годичных циклов юные спортсмены обязаны выполнить контрольно-переводные нормативы и участвовать в соревнованиях согласно календарному плану. На основе повышения уровня специальной физической работоспособности осуществляется совершенствование технических навыков и дальнейшее воспитание специальных физических качеств.

Длительность этапа — до 5 лет. Основная задача технической подготовки сводится к правильному подъему штанги в основных соревновательных упражнениях, в целостном выполнении и совершенствовании техники до уровня прочного навыка. Объем нагрузки в классических упражнениях по сравнению с предыдущим этапом возрастает, и особенно в период выполнения 2-1 разрядов. Затем при приближении к выполнению норматива КМС объем этой нагрузки снижается. Объем ОФП относительно к СФП снижается на 7-12%.

Этап спортивного совершенствования. Основной принцип учебно-тренировочной работы на этапе спортивного совершенствования - специализированная подготовка, в основе которой лежит учет индивидуальных особенностей юных спортсменов.

Структура годичного цикла становится более сложной и предусматривает более детальное построение процесса подготовки троеборцев.

Наряду с дальнейшим повышением всестороннего физического развития, совершенствованием необходимых качеств, совершенствованием техники упражнений, уделяется внимание повышению уровня развития морально-волевых качеств и психологической подготовленности, приобретению соревновательного опыта, получению знаний тренера-общественника и судьи по тяжелой атлетике. Осуществляется сдача нормативных требований КМС. Длительность этапа - до 3 лет.

Этап высшего спортивного мастерства. Реализуются задачи дальнейшего совершенствования техники соревновательных упражнений, развития общей и специальной физической подготовленности и специфических скоростно-силовых качеств. Подготовка спортсменов в группах высшего спортивного мастерства, как правило, осуществляется по индивидуальным планам.

Главная задача сводится к выполнению норматива МС и МСМК. Основное содержание тренировочного процесса составляют специально-подготовительные упражнения, объем ОФП снижается.

Находясь в составах сборных команд, спортсмены должны выдерживать значительные физические и психические нагрузки, уметь в экстремальных (соревновательных) условиях показывать достижения международного уровня. В целом

по содержанию тренировочный процесс является логическим продолжением изложенных выше этапов подготовки.

Таким образом, система многолетнего тренировочного процесса имеет единую для всех этапов цель - планомерный рост спортивно - технического мастерства. Решающиеся на каждом этапе задачи не находятся в противоречии: решение предыдущих задач способствует успешному выполнению последующих.

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 среднего тренировочного веса для достижения планируемого результата, исходя из индивидуального коэффициента интенсивности (КИМ - отношение месячного среднего тренировочного веса к результату в троеборье, %). Учитывая практический опыт и имеющиеся сведения, можно рекомендовать три основных варианта ежегодного прироста объема нагрузки на 6-летний период (например, при исходном годовом объеме 7000 подъемов штанги (ПШ): при 10% прирост составит 7700, 8470, 9320, 10 250, 11370 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 троеборья 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 тренировочного процесса.

Периодизацию 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 спортсменов показывает, 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.

Круглогодичность тренировки во всех видах спорта - одно из определяющих условий эффективности подготовки спортсменов.

Круглогодичность означает, что одиннадцать месяцев в году спортсмен ведет регулярную тренировку, а в двенадцатый - снижает нагрузку: отдыхает, давая «нервам отдых, а мышцам работу». Но круглогодичную тренировку нельзя изобразить постепенно и равномерно повышающейся линией тренировочных требований и спортивной подготовленности. Эта линия более сложная, имеющая волнообразный характер.

Для достижения наилучших спортивных результатов необходимо приспособливать организм атлета, его способности и возможности к определенным условиям внешней среды. Главным условием являются сроки соревнований - спортивный календарь. Именно к ним должен готовиться спортсмен, проводя тренировку на протяжении многих месяцев и стремясь достичь высшей спортивной формы в заранее известный день главного состязания и поддерживать ее на протяжении определенного времени.

С самого начала цикла подготовки (подготовительный период) сильнейшие тяжелоатлеты используют в тренировочном процессе широкий комплекс средств, который по своей биомеханической структуре близок к соревновательным упражнениям (специально-подготовительные подводящие 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 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.

Таким образом, при реализации плана по КПШ необходимо самое серьезное внимание уделять оптимальному уровню интенсивности нагрузки. Если атлет не справляется с нагрузкой, то лучше уменьшить ее объем, но ни в коем случае не снижать оптимальную для каждого этапа интенсивность. Особенно это относится к упражнениям, составляющим основную нагрузку (отягощения должны составлять 70-80%).

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.

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.

В подготовительном периоде новички и атлеты с небольшим стажем проводят занятия со штангой 3 раза в неделю, имеющие разряд 4-6 раз, а высококвалифицированные атлеты - до 10 раз. Объем нагрузки у новичков и третьеразрядников составляет не более 1000 ПШ в месяц. Далее, начиная с 2 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 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 4-6 раз в неделю (первые две недели можно проводить и две тренировки в день).

Объем нагрузки у новичков и у атлетов с небольшим стажем снижается (по сравнению с подготовительным периодом) за месяц до соревнований.

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

Средства подготовки, методика планирования нагрузок в приложении 1,3.

2.6. Программный материал для теоретических занятий по каждому этапу спортивной подготовки с разбивкой на периоды подготовки

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

Тематика теоретических занятий в рамках спортивной подготовки по тяжелой атлетике:

1. «Физическая культура и спорт в России» (для всех групп). Физическая культура и спорт – составная часть культуры, одно из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего физического развития граждан. Значение физической культуры для трудовой деятельности людей и защиты Российского государства.

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

Комитеты по физической культуре и спорту – органы государственного управления физической культурой и спортом в России. НОК и спортивные федерации.

Коллективы физкультуры, спортивные секции, детско-юношеские спортивные школы, школы-интернаты спортивного профиля, 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 в международных соревнованиях в деле укрепления мира между народами. Значение единой всероссийской спортивной классификации в развитии спорта в России и в повышении мастерства российских спортсменов. Разрядные нормы и требования спортивной классификации по тяжелой атлетике.

2. «Краткий обзор развития тяжелой атлетики в России и за рубежом» (для всех групп).

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

Силовые упражнения в дореволюционной России. Первые чемпионаты России по подниманию тяжестей. Сильнейшие атлеты дореволюционной России, их достижения, участие в международных соревнованиях, чемпионатах мира и Европы.

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

Международная и национальная федерация тяжелой атлетики.

Первые достижения советских спортсменов на международных соревнованиях.

Российские спортсмены – чемпионы мира и Европы. Влияние советской и российской школы на развитие тяжелой атлетики в мире.

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

Для групп начальной подготовки и тренировочных групп спортивной специализации:

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

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

Центральная нервная система и её роль в жизнедеятельности всего организма.

Для групп спортивного совершенствования:

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

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

Условия задержки дыхания и натуживания при подъёме штанги.

4. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена.

Для групп начальной подготовки и тренировочных групп спортивной специализации.

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

Меры личной и общественной профилактики (предупреждение заболеваний).

Значение закаливания для юных тяжелоатлетов. Гигиенические основы и принципы закаливания.

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

Весовой режим. Допустимые величины регуляции веса тела у спортсменов в зависимости от возраста. Показатели веса тела в зависимости от ростовых показателей. Набор веса и переход в более тяжёлую весовую категорию.

Для групп спортивного совершенствования:

Питание. Энергетическая и пластическая сущность питания. Особое значение питания для растущего организма. Понятие об основном обмене. Величина

энергетических затрат в зависимости от возраста. Суточные энергозатраты. Энергетические траты в зависимости от содержания тренировочного занятия.

Назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей, витаминов, микроэлементов, воды в жизни человека. Калорийность пищевых веществ. Суточные нормы питания троеборцев. Режим питания тяжелоатлета. Зависимость питания от периода, цели тренировки и участия в соревнованиях.

Питательный режим спортсмена. Специальное спортивное питание. Виды диет. Сбалансированное питание, особенности питания в предсоревновательной подготовке, а также во время соревнований.

5. Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи (для всех учебных групп).

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

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

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

Показания и противопоказания к массажу. Помещение и инвентарь для массажа. Помещение и инвентарь для массажа. Требования к массажисту. Смазывающие вещества. Виды и последовательность массажных приёмов. Поглаживание. Растирание. Разминание. Выжимания. 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: приёмы и техника.

Оказание первой помощи. Понятие о травмах. Травматические повреждения, характерные для занятий тяжелой атлетикой, меры их профилактики. Факторы, повышающие риск травматизма. Страховка и самостраховка. Действия при возникновении первых признаках наступления травмы.

Первая помощь при ушибах, растяжениях, вывихах, переломах, открытых ранениях. Оказание первой помощи: утопающему, засыпанному землёй, снегом, при электротравмах, обмороке, попадании инородных тел в глаза, уши. Приёмы искусственного дыхания и непрямого массажа сердца.

6. Основы техники выполнения тяжелоатлетических упражнений.

Для групп начальной подготовки и тренировочных групп спортивной специализации:

Техника выполнения упражнений в тяжелой атлетике – один из главных разделов подготовки спортсмена. Понятие «техническое мастерство», факторы, влияющие на его проявление. Необходимость всестороннего физического развития.

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

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

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

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

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

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

Гибкость – одно из основных качеств тяжелоатлета, необходимых для успешного выполнения упражнения в тяжелой атлетике. Взаимосвязь, гибкости и минимального расстояния подъёма штанги, как одного из составляющих высокий спортивный результат.

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

Для групп спортивного совершенствования:

Взаимодействие атлета со штангой до момента её отделения от помоста. Создание жёсткой кинематической цепи и сохранение её в процессе движения - один из важнейших факторов, предопределяющих успешное выполнение упражнения.

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

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

Характер сокращения мышц при выполнении рывка и толчка.

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

Траектория движения штанги как результат приложения усилий в вертикальной и горизонтальной плоскостях. Оптимальность приложения усилий.

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 упражнений в пауэрлифтинге. Оценка технического мастерства по траектории, реакции опоры атлета, по работе мышц, ускорению и скорости движения штанги, по изменению угла в суставах. Рациональные отношения характеристик техники.

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

Виды технического исполнения упражнения, преимущества и недостатки. Технические приемы на примере анализа видеозаписей ведущих спортсменов. «Чистота» технического исполнения.

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

7. Методика обучения тяжелоатлетов.

Для групп начальной подготовки и тренировочных групп спортивной специализации:

Обучение и тренировка – единый процесс. Обучение классическим и специально-вспомогательным упражнениям. Последовательность изучения упражнений в пауэрлифтинге и компонентов техники. Физическое развитие занимающихся и эффективность обучения технике. Роль волевых качеств в процессе обучения. Страховка и самостраховка при обучении. Контроль и исправление ошибок при обучении технике.

Для групп спортивного совершенствования:

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

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

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

8. Методика тренировки тяжелоатлетов.

Для групп начальной подготовки и тренировочных групп спортивной специализации:

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

Понятие о тренировочной нагрузке: объём, интенсивность (вес штанги), количество подъёмов (КПШ), упражнений, максимальные веса. Методика их определения. Понятие о тренировочных весах: малые, средние, большие, субмаксимальные, максимальные.

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

Для групп спортивного совершенствования:

Понятие о тренировке. Влияние тренировочного процесса на организм занимающихся. Физическая, техническая, тактическая, моральная, волевая и теоретическая подготовка, их взаимосвязь в процессе тренировки.

Принципы тренировки: систематичность, непрерывность, всесторонность, постепенное повышение нагрузки, сознательность, учёт индивидуальных особенностей организма. Мотивация как составляющая часть тренировки.

Тренировочные нагрузки. Взаимосвязь объёма и интенсивности тренировочной нагрузки в различные циклы тренировки: годовые, месячные, недельные, в отдельных тренировках.

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

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

9. Планирование спортивной тренировки.

Для групп начальной подготовки и тренировочных групп спортивной специализации:

Планирование и учёт проделанной работы и их значение для совершенствования тренировочного процесса. Понятие о планировании. Цель и задачи планирования. Круглогодичная тренировка – основа спортивных успехов.

Понятие о тренировочной нагрузке и её параметрах.

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

Для групп спортивного совершенствования:

Планирование тренировки и основные требования, предъявляемые к планированию.

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

Задачи тренировочных циклов и их содержание. Динамика тренировочной нагрузки в циклах: объём, интенсивность, количество подъёмов максимальных весов.

Формы тренировочных планов: перспективного, годового, месячного, недельного, план-конспект урока. Внесение коррективов в планы в зависимости от уровня работоспособности, самочувствия.

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

Календарный план соревнований. Дневник спортсмена. Методика ведения спортивного дневника и отчётов о тренировке. Анализ выполненных планов, выявление недостатков, корректировка.

10. Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки (для всех учебных групп).

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

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

Понятие о физиологических основах физических качеств, необходимых тяжелоатлету. Понятие о силовой и скоростно-силовой работе. Методы развития 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 физических нагрузок и интервалы отдыха.

Явление задержки дыхания и натуживания. Энергозатраты троеборца.

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.

Признаки переутомления.

11. Психологическая подготовка тяжелоатлетов (для всех учебных групп).

Понятие о психологической подготовке. Спортивная деятельность как условие совершенствования не только физических, но и психологических, нравственных качеств человека. Основные методы развития и совершенствования моральных и волевых качеств спортсменов. Преодоление трудностей в процессе тренировки и соревнованиях, связанных с подъёмом предельных весов. Преодоление отрицательных эмоций перед тренировками и соревнованиями.

Индивидуальный подход к занимающимся в зависимости от типа нервной деятельности, темперамента, психологических особенностей тяжелоатлета.

Участие в соревнованиях – необходимое условие проверки и совершенствования моральных и волевых качеств.

Психологическая готовность к соревнованиям: адекватная самооценка возможностей, мобилизованность, психологическая устойчивость.

Влияние коллектива и тренера на психологическую подготовку спортсмена. Средства и методы развития отдельных психологических качеств.

Значение мотивации при занятиях спортом.

12. Общая и специальная физическая подготовка.

Для групп начальной подготовки и тренировочных групп:

Общая и специальная физическая подготовка тяжелоатлетов и её роль в процессе тренировки.

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

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

Для групп спортивного совершенствования:

Специальная физическая подготовка тяжелоатлетов и краткая характеристика её средств. Взаимосвязь и соотношение общей и специальной физической подготовки троеборца.

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

13. Правила соревнований, их организация и проведение.

Для групп начальной подготовки и тренировочных групп спортивной специализации.

Разбор правил соревнований по тяжелой атлетике. Виды и характер соревнований. Положение о соревнованиях. Программа. Права и обязанности участников. Требования к экипировке. Представители, тренеры, капитаны команд. Весовые категории и возрастные группы. Порядок взвешивания. Правила выполнения упражнений. Вызов участников на помост.

Количество подходов и надбавка веса на штангу. Определение личных и командных результатов соревнований. Условия регистрации рекордов. Помещение для соревнований. Оборудование и инвентарь.

Для групп спортивного совершенствования:

Организация и проведение соревнований по тяжелой атлетике. Работа главной судейской коллегии. Работа судей, секретарей и жюри. Проверка мест соревнований, заявок, судейских документов. Распределение обязанностей между судьями.

Процесс судейства. Управление судейской сигнализацией. Порядок ведения протоколов соревнований, регламент приема заявок весов.

Медицинское обслуживание соревнований.

Работа со зрителями. Информация о ходе соревнований. Проведение торжественного открытия и закрытия соревнований. Награждение призёров соревнований. Отчёт о проведённом соревновании. Итоговые протоколы и подведение итогов командной борьбы.

14. Место занятий. Оборудование и инвентарь. Техника безопасности (для всех) Требования к спортивному залу для занятий тяжелой атлетикой и подсобным помещениям. Размеры зала. Освещение. Вентиляция. Покрытие пола, стен, помостов.

Оборудование и инвентарь тяжелоатлетического зала. Штанги: рекордная, тренировочная, нестандартная. Устройство штанги. Специальная скамья для жима лёжа и стойки для приседаний. Вспомогательные тренажёры. Гири, разборные гантели, эластичные бинты, подставки.

Специализированный помост. Видеомагнитофон. Наглядная агитация. Методический уголок. Справочные материалы.

Правила технического осмотра, ремонта и хранения спортивного инвентаря.

15. Применение допинга в спорте. Антидопинговые правила, последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов, ответственность за нарушение антидопинговых правил.

16. Зачетные требования по теоретической подготовке.

Для групп начальной подготовки и тренировочных групп спортивной специализации:

Значение физической культуры и спорта для подготовки к труду и защите Родины. Зарождение тяжелоатлетического спорта.

Строение организма человека, личная гигиена и закаливание, режим дня и основы самоконтроля.

Сведения о технике тяжелоатлетических упражнений, о спортивном снаряде-штанге, инвентаре и оборудовании зала. Техника безопасности. Правила выполнения рывка и толчка на соревнованиях.

Сведения о влиянии физических упражнений и упражнений с отягощениями на организм человека, о питании спортсмена.

Ведение дневника спортсмена. Значение психологической подготовки.

Для групп спортивного совершенствования:

Значение физической культуры и спорта, как одного из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего физического развития граждан, роль силового троеборья в физическом воспитании.

Сведения о некоторых функциях организма человека, о регуляции веса тела тяжелоатлета. Понятие о врачебном контроле для оценки физического развития спортсмена, о влиянии развития отдельных мышц и мышечных групп на технику выполнения тяжелоатлетических упражнений, о средствах общей физической подготовки.

Понятие о начальном обучении, тренировочной нагрузке и необходимости её учёта. Правила соревнований по тяжелой атлетике. Понимание процесса воспитания моральных и волевых качеств спортсмена.

Органы государственного руководства физической культурой и спортом в России. Участие российских тяжелоатлетов в чемпионатах Мира и Европы.

Основные приемы самомассажа.

Методы оценки качества техники при выполнении тяжелоатлетических упражнений, средства срочной информации.

Принципы тренировки тяжелоатлетов и виды планирования, понятие о тренировочных циклах, о характеристике средств специальной физической подготовки. Основы организации и проведения соревнований по тяжелой атлетике. Понятие психологической подготовки троеборцев.

Значение спорта в деле укрепления мира между народами.

Понятие об энергетической и пластической сущности питания, об энергозатратах троеборцев, о травмах и оказании первой помощи.

Определение качества выполнения упражнений по траектории, ускорению, скорости штанги, реакции опоры атлета.

Этапы становления двигательного навыка при обучении, принципы тренировки тяжелоатлета. Документы планирования. Снижение работоспособности при утомлении, комплекс восстановительных мероприятий.

Организация и проведение соревнований.

Средства и методы развития отдельных психических качеств спортсмена.

2.7. Рекомендации по организации психологической подготовки

Содержание психологической подготовки спортсменов составляют средства и методы, направленные на повышение уровня проявлений психических качеств спортсменов и морально-волевых черт их личности, на создание уверенности в своих силах и возможностях. При управлении поведением (действиями) и эмоциональными состояниями спортсменов совершенствуется преодоление различных объективных и субъективных препятствий, создание благоприятного эмоционального фона и настроенности на максимальные усилия в соревнованиях. Итог целенаправленной подготовки - состояние специальной готовности, которое выражается в мобилизованности

спортсмена на достижение более высоких показателей в соревнованиях, в направленности намерений и действий на решение тренировочных и соревновательных задач.

Основное содержание психологической подготовки тяжелоатлетов состоит в следующем:

- формирование мотивации к занятиям тяжелой атлетикой;
- развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и самоконтролю;
- совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти, что будет способствовать быстрому восприятию информации и принятию решений;
- развитие специфических чувств - «чувства помоста», «чувства штанги», «чувства ритма выполнения рывка и толчка»;
- формирование межличностных отношений в спортивном коллективе.

Психологическая подготовка подразделяется на общую и к конкретному соревнованию.

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

2. *Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям* состоит в следующем: осознание спортсменами задач на предстоящие соревнования; изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время и место проведения, освещенность, температура и т.п.); изучение сильных и слабых сторон соперников и подготовка к действиям с учетом этих особенностей; осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент; преодоление отрицательных эмоций; формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач.

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

- спортсмен не должен внешне выражать сильное волнение, неуверенность; наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости и т.п.;
- применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, амплитуде, мышечному напряжению (в зависимости от особенностей эмоционального состояния), которые могут снизить излишнее возбуждение или снять состояние подавленности;
- произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности;
- применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающего на спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие;
- одних случаях музыкальное сопровождение способствует бодрому, веселому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других - воздействует успокаивающее воздействие при помощи слова; большую роль играет применение самоприказа, самоободрения, самопобуждения («я выиграю», «я добьюсь», «я должен» и т.д.).

Спокойное, ровное, уверенное поведение тренера является одним из важных моментов, направленных на создание психологической мобилизации спортсменов к предстоящим соревнованиям, а также в процессе самих соревнований.

Основные средства и методы психологической подготовки

Психорегуляция: *гетерорегуляция (вмешательство извне) и саморегуляция.*

Основная причина использования психорегуляции - коррекция динамики усталости.

Основное назначение - щадящий режим нагрузок.

Дополнительные рекомендации: - смена деятельности; - строгое соблюдение режима нагрузок и отдыха; - внушение и самовнушение сна и сноподобных состояний; - обучение спортсмена рациональным приемам отдыха при кратковременных паузах,

предусмотренных регламентом соревнований; - электроанальгезия; - специальные пленэрные аудио- и видеосеансы.

Снятие избыточного психического напряжения.

Стратегия десенсибилизации - снижение чувствительности к воздействиям, вызвавшим неадекватное психическое напряжение, устранение объективных причин стрессового состояния.

Основные причины избыточного психического напряжения:

1. Предстартовая лихорадка, вызываемая: непосильностью задач или командных установок, переоценкой собственных сил и возможностей, заражением нервозностью окружения, обстановки, и т.п.

Наиболее эффективно сочетание гипносуггестивных воздействий и электроанальгезии как отвлекающего фактора.

2. Избыточное волнение в ходе соревнования.

Основное средство – саморегуляция - воздействие на самого себя с помощью слов, мысленных представлений и их сочетание. Эффективность зависит от владения арсеналом приемов, адаптированных к условиям соревнований данного вида спорта.

Виды саморегуляции:

- самоубеждение - воздействие на самого себя с помощью логически обоснованных доводов;

- самовнушение - воздействия, основанный на доверии к источнику, когда информация принимается без доказательства.

Виды саморегуляционных тренировок:

1) Аутогенная тренировка – воздействие самовнушением на своё психофизическое состояние.

Метод, отличающийся простотой приёмов с общим седативным эффектом, предложен немецким психиатром и психотерапевтом Иоганном Шульцем (1884-1970) в 1932 г. Достоинства метода:

- повышает скорость сенсомоторного регулирования, способствует концентрации внимания и повышению эмоциональной устойчивости, стабилизации настроения и поведенческих реакций, нормализации сна, снижению тревожности, внутренней напряженности, развитию уверенности в себе, улучшению социальной адаптации и общительности;

- увеличивает способности к психофизиологической мобилизации резервных возможностей личности и организма человека.

- краткосрочный отдых в аутогенном расслаблении ведет к быстрому восстановлению сил и снижает развитие утомления при значительных физических нагрузках.

Причины применения аутогенной тренировки спортсменами:

- устранение страха, эмоциональной напряженности, чувства тревоги, психогенного беспокойства, волнения во время соревнований;

- регуляция сна;

- краткосрочный отдых;

- активизация сил организма;

- укрепление воли, коррекция поведения, мобилизация личностных ресурсов.

2) Психорегулирующая тренировка - вариант аутогенной тренировки (не применяются формулы, вызывающие чувство тяжести в конечностях), адаптированной к условиям занятий данным видом спорта. Ориентирована на управление уровнем психического напряжения.

3) Психомышечная тренировка направлена на совершенствование двигательных представлений за счет сосредоточения внимания и обеспечения сознательного контроля движений. Используются разработки различных школ психотренинга, в частности,

дыхательные упражнения, максимальное изометрическое напряжение мышц и покой после него.

4) Идеомоторная тренировка - осознанный триумвират представлений:

- представление идеального движения (комплекса движений) – программирование;
- представления, сопровождающие освоение навыка - тренировка;
- представления о возможной коррекции, контроле движений и связях отдельных элементов - регуляция.

Механизм воздействия - за счет использования мышечного потенциала происходит неосознанная и невидимая иннервация мышц, импульсная структура которой соответствует ощущаемым, представляемым или воображаемым движениям.

Действенное улучшение результативности спортивной подготовки может быть достигнуто только при сочетании идеомоторной и физической тренировки.

Идеомоторный метод при правильной организации может существенно повысить «мышечную выносливость», спортивную работоспособность, способствовать сохранению техники сложных упражнений после перерыва в тренировках и эффективен при психорегуляции эмоциональных состояний спортсменов перед соревнованиями.

Преодоление состояния фрустрации.

Причина состояния фрустрации – непреодолимая разница между желаемым и реально достижимым. В сочетании с утомлением и стрессом представляет значительную опасность, как для спортивных результатов, так и для здоровья спортсмена.

Стратегия - быстрый переход

- от анализа ситуации – устранения негативной реакции на неудачу и внушение спортсмену уверенности в своих силах,
- к энергичным действиям по достижению цели.

Основное средство – саморегуляция.

Релаксация - состояние покоя, связанное с полным или частичным мышечным расслаблением. Навыки быстрого расслабления позволяют эффективно снижать уровень стресса.

Виды: долговременная или кратковременная, произвольная (во время сна) или произвольная (при обучении расслаблению).

Самый надёжный для спортсменов - метод нервно-мышечной релаксации американского невролога Эдмунда Джекобсона (1888-1983), ориентированный на использование взаимосвязи отрицательных эмоций с напряжением мышц. Задачи:

- научиться целенаправленно расслаблять все мышцы в максимально удобных, комфортных условиях, при отсутствии помех;
- освоить навыки устранения избыточного напряжения в мышцах в обычных повседневных условиях и на тренировках;
- внимательно наблюдая за собой, определить, какие мышцы напрягаются при волнении, страхе, тревоге, смущении, беспокойстве, раздражении, и научиться мысленной командой расслаблять их.

Другие методики:

- наивная психорегуляция: талисманы, ритуалы, разминки и т.п.,
- музыкальное сопровождение и функциональная музыка,
- дыхательные упражнения,
- специальные психорегулирующие комплексы физических упражнений и пр.

Акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсменов, задач и направленности тренировочного занятия.

2.8 Планы применения восстановительных средств

Целью восстановительных мероприятий после интенсивных физических нагрузок является поддержание и повышение функционального состояния и спортивной формы спортсмена в любой заданный отрезок времени, тренирующегося в соответствии с циклом тренировочного процесса и выступающего на соревнованиях в соответствии с календарным планом проведения соревнований различного уровня.

В составлении программы восстановительных мероприятий принимают участие тренер, массажист, специалисты по медицинским профилям, в соответствии с медицинскими показаниями.

Для проведения восстановительных мероприятий используются возможности медицинского кабинета организации, врачебно-физкультурного диспансера.

Оказание медицинской помощи при проведении восстановительных мероприятий после интенсивных физических нагрузок в спорте, после перенесенных заболеваний и травм у спортсменов проводится с учетом определения объема и характера диагностических и восстановительных мероприятий и зависит от характера, объема повреждения, сроков заболевания и этапа спортивной подготовки.

Диагностика последствий повреждений и заболеваний у спортсменов включает, наряду с клиническими, инструментальными и лабораторными методами, оценку нарушения функции пораженного органа или системы, в том числе с использованием инструментальных методов функциональной диагностики, биомеханического обследования в части изменения общей и специальной работоспособности, изменения функции спортсмена, пострадавшей в результате заболевания или травмы, актуальной для осуществления спортивной деятельности.

Необходимым условием восстановления спортсмена при заболеваниях и повреждениях является адекватный его функциональному статусу и учитывающий специфику вида спорта двигательный режим и иные виды физических нагрузок на всех этапах восстановления. Для реализации этого условия составляется индивидуальная программа реабилитации спортсмена, в которой учитывается клиническое течение заболевания или повреждения, функциональный статус и вид спорта.

Программа реабилитации спортсмена составляется совместно врачами-специалистами (учитывается характер патологии): специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине, врачом по функциональной диагностике, врачом-физиотерапевтом (по медицинским показаниям), мануальным терапевтом (по медицинским показаниям), рефлексотерапевтом (по медицинским показаниям), психотерапевтом (по медицинским показаниям), врачом-профпатологом (по медицинским показаниям), травматологом-ортопедом (по медицинским показаниям) и тренером спортсмена. Для оценки функционального статуса в процессе восстановления могут привлекаться врачи-специалисты по лабораторной диагностике, лучевой и ультразвуковой диагностике.

Для восстановления работоспособности спортсменов необходимо использовать широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей спортсменов, а также методические рекомендации по использованию средств восстановления.

Средства и методы восстановления подразделяются на следующие группы:

- естественные и гигиенические;
- педагогические;
- медико-биологические;
- психологические.

Основным критерием выбора конкретных восстановительных средств является индивидуальная реакция атлетов на процедуры и их связь с особенностями тренировочной нагрузки.

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.

Объем восстановительных средств в месячных и годовых циклах определяется в соответствии с особенностями подготовки. В подготовительном и переходном периодах увеличивается доля естественных и гигиенических средств восстановления.

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

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

Субъективно атлет 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).

Спортсмены 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

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 занимающихся (в зависимости от возраста, закономерностей восстановления организма) и имеющихся условий. При этом должна быть соблюдена рациональная организация учебных и 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 тренировочной нагрузки в конкретных занятиях.

Питание спортсменов 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 сгонки 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.

Педагогические средства восстановления

Под средствами восстановления подразумевается организация 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 спортсмена с учетом всей работы, которую выполняет спортсмен в течение дня, и периодов отдыха, которыми он располагает;

б) правильное построение отдельного 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.

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

Большое значение как средство активного отдыха, переключения и вместе с тем как средство повышения функциональных возможностей организма тяжелоатлета имеет ОФП. ОФП, способствуя ускорению восстановительных процессов в организме спортсмена, 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

К данным средствам и методам восстановления относятся:

- 1) специальное питание и витаминизация;
- 2) фармакологические;
- 3) физиотерапевтические;
- 4) бальнеологические и т.д.

Среди медико-биологических средств, используемых в тяжелой атлетике, большую значимость имеют специальное питание (белково-витаминные смеси и напитки), а также фармакологические средства: витамины, стимуляторы энергетических процессов, препараты для усиления белкового синтеза в организме.

Применение фармакологических средств (их планирование в подготовке спортсмена 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.

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 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 спортсменов 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, 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.

2.9. Планы антидопинговых мероприятий

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте (далее также - запрещенная субстанция и (или) запрещенный метод).

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями (далее также - антидопинговые правила).

Нарушением антидопингового правила являются одно или несколько следующих нарушений:

- использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода;
- наличие запрещенных субстанций либо их метаболитов или маркеров в пробе, взятой в соревновательный период или во внесоревновательный период из организма спортсмена, а также из организма животного, участвующего в спортивном соревновании;
- отказ спортсмена явиться на взятие пробы, неявка спортсмена на взятие пробы без уважительных причин после получения уведомления в соответствии с антидопинговыми правилами или уклонение иным образом спортсмена от взятия пробы;
- нарушение требований антидопинговых правил, касающихся доступности спортсмена для взятия у него проб во внесоревновательный период, в том числе не предоставление информации, о его местонахождении и его неявка для участия в тестировании;
- фальсификация или попытка фальсификации элемента допинг-контроля;
- обладание запрещенными субстанциями и (или) запрещенными методами без разрешения на их терапевтическое использование, выдаваемого в соответствии с Международным стандартом для терапевтического использования запрещенных субстанций Всемирного антидопингового агентства;
- распространение запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода;
- использование или попытка использования запрещенной субстанции в отношении спортсмена, либо применение или попытка применения в отношении его запрещенного метода, либо иное содействие, связанное с нарушением или попыткой нарушения антидопинговых правил.

Не допускаются нарушения антидопинговых правил спортсменами, а также тренерами, специалистами по спортивной медицине, иными специалистами в области физической культуры и спорта в отношении спортсменов, запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода. Факт использования запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода спортсменом, подтверждается только результатами исследований, проведенных в лабораториях, аккредитованных Всемирным антидопинговым агентством.

Меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним включают в себя:

- установление ответственности спортсменов, тренеров, иных специалистов в области физической культуры и спорта за нарушение антидопинговых правил;
- предупреждение применения запрещенных субстанций и (или) запрещенных методов;
- включение в дополнительные образовательные программы образовательных организаций, осуществляющих деятельность в области физической культуры и спорта, разделов об антидопинговых правилах, о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;
- проведение научных исследований, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним;
- проведение научных исследований по разработке средств и методов восстановления работоспособности спортсменов.

2.10. Планы инструкторской и судейской практики

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

Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе (спортивной специализации) и продолжать тренерско-судейскую практику на последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Занимающиеся должны овладеть принятой терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминкой, основной и заключительной частью, а также овладеть обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими занимающимися, находить ошибки и исправлять их. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку, участвовать в судействе.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований.

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

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

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

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

2.11. Воспитательная работа

Воспитательная работа со спортсменами как спортивно-педагогический процесс, направлена на формирование здорового, физически и духовно совершенного, морально стойкого атлета высокого класса.

Добиваться реализации этой цели невозможно без использования основных принципов воспитания: научности; связи воспитания с жизнью; воспитания личности в коллективе; единства требований и уважения к личности; последовательности, систематичности и единства воспитательных воздействий; индивидуального и дифференцированного подхода; опоры на положительное в человеке. Руководствуясь данными принципами, тренер избирает необходимые методы, средства и формы воспитательной работы. Стратегия и тактика их использования должна основываться на знании интересов, характера, условий жизни и воспитания в семье и школе каждого занимающегося в спортивной секции, уровня его воспитанности.

Воспитательная работа в спортивной школе практически связана с общеобразовательной школой и воспитательной работой с семьями спортсменов.

Тренер должен постоянно следить, чтобы тренировочный процесс способствовал формированию сознательного, творческого отношения к труду, высокой организованности и требовательности к себе, чувства ответственности за порученное

дело, бережного отношения к месту проживания и отдыха, спортивным сооружениям, спортивной форме, инвентарю.

Необходимо постоянно обновлять стенд спортивной славы, где представлены фотографии, призы, награды, завоеванные спортсменами школы за время ее существования. Это способствует воспитанию клубного патриотизма как одной из конкретных форм общего чувства патриотизма спортсмена. Большую помощь в воспитании молодых спортсменов окажут встречи с известными спортсменами, создание «Летописи славы» школы в виде альбома с фотографиями и сведениями о выдающихся достижениях спортсменов.

План воспитательных и культурно-массовых мероприятий необходимо четко скоординировать с тренировочным процессом. Так, например, длительный выезд на культурно-массовые мероприятия (экскурсия, посещение театров, выставочных залов, и др.) во время сборов следует планировать на разгрузочный день, а в дни повышенных нагрузок предложить спортсменам короткую развлекательную программу или прослушивание музыкальных записей.

Важную роль в нравственном воспитании спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая сама по себе представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Однако для воспитания нравственных качеств, поведения, работа особенно с юными спортсменами, должна проводиться систематически и целенаправленно на всех этапах многолетней спортивной подготовки – от новичка до спортсмена высокого класса.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения спортсмена во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и нравственного воспитания.

Дисциплинированность следует воспитывать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома - на все это должен постоянно обращать внимание тренер. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие - способность преодолевать специфические трудности, что достигается прежде всего систематическим выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит, прежде всего, от трудолюбия. Тем не менее, в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок.

При занятиях со спортсменами важное значение имеет интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение спортсменами специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

В целях эффективности воспитания тренеру необходимо так организовать тренировочный процесс, чтобы постоянно ставить перед спортсменами задачи осязаемого двигательного и интеллектуального совершенствования. И на этапе предварительной подготовки должна быть обеспечена преимущественная направленность, успешное обучение и совершенствование основных двигательных умений и навыков, изучение основ спортивной тренировки.

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

Одним из методов воспитания является наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий спортсмена. Виды наказания разнообразны:

замечание, устный выговор в приказе, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Проявление слабоволия, снижение активности вполне естественны у спортсменов, как естественны и колебания их работоспособности. В этих случаях большее мобилизационное значение имеют дружеское участие и одобрение, чем наказание. К последнему надо прибегать лишь иногда, когда слабоволие проявляется спортсменом систематически. Лучшим средством преодоления отдельных моментов слабоволия является привлечение спортсмена к выполнению упражнений, требующих преодоления посильных для его состояния трудностей.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне - нравственно, умственно и физически, здесь возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными коллективами. При решении задач сплочения спортивного коллектива и воспитания чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенгазет и спортивных листков, проведение туристических походов, экскурсий, тематических вечеров, вечеров отдыха и конкурсов самодеятельности, создавать хорошие условия для общественно полезной деятельности.

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

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

Виды воспитания:

Политическое: воспитание патриотизма, любви к Родине и верности Отечеству.

Профессионально-спортивное: развитие волевых и физических качеств в тяжелой атлетике; воспитание эмоционально-волевой устойчивости к неблагоприятным факторам, стремления к преодолению трудностей, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативы, выдержки и самообладания, способности переносить большие физические и психические нагрузки.

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

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

Воспитание спортивного коллектива: - варианты взаимодействия коллектива и личности спортсмена;- повышение знаний тренера о коллективе; - формирование личности спортсмена;

- изучение спортсмена как члена коллектива; изучение учебной группы как коллектива; -изучение среды коллектива (семья, школа, внешкольное учреждение) - межличностные отношения в коллективе, деловое взаимодействие, гражданское взаимодействие; - управление коллективом - изучение тренером личностных свойств спортсменов, изучение состояний коллектива, регулирование отношений в коллективе, изучение общения спортсменов.

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

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

Формы организации: совет команды, фото- и стенгазеты, телепередачи, культурно-массовые мероприятия, совет ветеранов спорта.

Содержание воспитательной работы:

- 1) Возрождение духовной нравственности граждан России и преданности Родине.
 - 2) Воспитание добросовестного отношения к труду и трудолюбию.
 - 3) Стремление к постоянному спортивному совершенствованию.
 - 4) Стремление тренера быть примером для воспитанников.
 - 5) Формирование высоких нравственных принципов и морально - волевых качеств.
 - 6) Воспитание на примерах спортсменов старшего поколения мужества и моральной чистоты.
 - 7) Поддержание и развитие традиций приема в коллектив новичков и проводов ветеранов спорта.
 - 8) Создание истории коллектива.
- Недопустимы в воспитательной работе:
- 1) Ограждение спортсменов от созидательной критики.
 - 2) Низкая профессиональная квалификация тренеров.
 - 3) Игнорирование повышения квалификации и слабая работа над приобретением знаний.
 - 4) Нарушение дисциплины.
 - 5) Недостаточная требовательность к спортсменам.
 - 6) Игнорирование процессов толерантности (терпимости) к различным религиозным конфессиям.

3. Система контроля и зачетные требования

В целях определения уровня физической подготовленности спортсменов, перевода их в группы следующего года и/или этапа спортивной подготовки, оценки качества освоения программы спортивной подготовки проводится промежуточная и итоговая аттестация лиц, проходящих спортивную подготовку.

Промежуточная аттестация - комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы спортивной подготовки по итогам тренировочного года, проводится в декабре, мае.

Комплекс контрольных упражнений промежуточной аттестации предполагает сдачу контрольных нормативов в соответствии с уровнем пройденного в предыдущий период практического и теоретического материала.

Итоговая аттестация лиц, проходящих спортивную подготовку, проводится по итогам освоения программы спортивной подготовки и включает в себя контрольно-переводные нормативы общей физической и специальной физической подготовки в соответствии с содержанием программы.

Итоговая аттестация лиц проходящих спортивную подготовку проводится в апреле-мае и считается успешной, в случае если обучающийся продемонстрировал достаточный уровень освоения практического материала - выполнил контрольно-переводные нормативы не менее чем на 80 %.

При переводе спортсменов на следующий этап решающими факторами являются:

- определяющий комплекс контрольно-переводных нормативов;
- положительная динамика прироста спортивных результатов (по итогам выступлений на официальных соревнованиях)
- заключение медицинской комиссии (врача).

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

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

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

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

Оценка состояния здоровья и основных функциональных систем проводится медико-биологическими методами специалистами в области физиологии, биохимии и спортивной медицины.

3.1. Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта

Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта тяжелая атлетика приведены в таблице 19.

Таблица 19

Степень влияния физических качеств и телосложения на результативность спортивной подготовки

Физические качества	Уровень влияния
Быстрота	2
Сила	3
Выносливость	1
Гибкость	2
Координационные способности	1

Условные обозначения: 3 - значительное влияние; 2 - среднее влияние; 1 - незначительное влияние

3.2. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

Контрольные испытания по физической подготовке проводятся два раза в год: в июне и в декабре. Испытания организуются и проводятся в соревновательной обстановке. Показатели испытаний регистрируются в протоколе и личных карточках занимающихся. Необходимо помнить о том, что главным в физической подготовленности занимающихся является постоянный рост спортивного результата. В качестве контроля за ростом спортивной подготовки рекомендуется проводить классификационные соревнования, планируя на них не только классические, но и специально-вспомогательные упражнения

Нормативы ОФП и СФП для зачисления в группы представлены в таблице 20.

Таблица 20

Нормативы ОФП и СФП для зачисления в группы

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения	Зачётный результат
--	-------------------------------	---------------------------

Этап начальной подготовки		
Быстрота	Бег на 30 м	не более 5,0 с
	Бег 60 м	не более 8,0 с
Выносливость	Вис на перекладине с согнутыми руками	не менее 8 сек
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 10 с	не менее 8 раз
	Подъем ног к перекладине в висе на 100°	не менее 8 раз
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	не менее 120 см
	Прыжки на гимнастическую скамейку за 10 сек	не менее 10 раз
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
Выносливость	Вис на перекладине с согнутыми руками	не менее 12 сек
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 10 сек	не менее 8 раз
	Подъем ног к перекладине в висе на 100°	не менее 8 раз
	Поднимание туловища за 30 сек	не менее 10 раз
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	не менее 135 см
	Прыжки на гимнастическую скамейку за 30 сек	не менее 15 раз
Этап совершенствования спортивного мастерства		
Сила	Подъем ног к перекладине в висе на 100°	не менее 35 раз
	Поднимание туловища за 30 сек	не менее 30 раз
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 10 сек	не менее 8 раз
Выносливость	Вис на перекладине с согнутыми руками	не менее 26 сек
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	не менее 180 см
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

4. Перечень информационного обеспечения

Литература:

1. Алексеев А.А., Бердышев С.Н. Тяжелая атлетика: Справочник. – М : Советский спорт, 2006. – 436 с.
2. Беляев В.С., Тушер Ю.Л., Черногоров Д.Н. Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта «Тяжелая атлетика» - М.:, 2016 . – 245 с.
3. Бережанский В.О. Специальная физическая подготовка квалифицированных тяжелоатлетов: Автореф. дисс. ...канд. пед. наук. - Львов, 2006. – 20 с.
4. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. М.: Физкультура и спорт, 1999 г.
5. Верхошанский Ю.В. Принципы организации тренировки спортсменов высокого класса в годичном цикле // Теория и практика физической культуры. - 2006. - №2. - С. 24-31
6. Веракса А.Н. Мысленная тренировка в психологической подготовке спортсмена Изд. Спорт, 2016 г.
7. Воробьев А.Н. Тяжелая атлетика. – М.: ИНФРА, 1998.
8. Гаврилова Е.А. «Спорт, стресс, вариабельность». М. : Изд. «Спорт», 2015
Григорьева И. «Образование и спортивная подготовка: процессы модернизации. Вопросы и ответы. Часть 1. М. : Изд. «Спорт», 2016
9. Губа В.П. Теория и методика современных спортивных исследований. М. : Изд. «Спорт», 2016.
10. Воробьев А.Н., Прилепин А.С. Тренировки в тяжелой атлетике: Учебное пособие для тренеров. - М.: Физкультура и спорт, 2006. - 272 с.
11. Горулев П.С., Румянцева Э.Р. Женская тяжелая атлетика: проблемы и перспективы: Учебное пособие. – М.: Теория и практика физическокультуры, 2004
12. Дворкин Л.С. Подготовка юного тяжелоатлета/Учебное пособие – М: Совествкий спорт, 2006. – 386 с.
13. Зациорский В.М. Методика воспитания силы. Физические качества спортсмена. - М.: Физкультура и спорт, 2000.
14. Иванов А. «Психология чемпиона. Работа спортсмена над собой», Изд. «Спорт», 2016
15. Иссурин В.Б. Подготовка спортсменов XXI века. Научные основы и построение тренировки», 2016
16. Кулененков О. Фармакология спорта в таблицах и схемах. Изд. «Спорт», 2015
17. Лукашев А.А. Анализ выполнения техники рывка тяжелоатлетами высокой квалификации: Автореферат дис...к.п.н., - М., 1972г.
18. Марченко В.В. Особенности тренировки квалифицированных тяжелоатлетов / В.В. Марченко, В.Н. Рогозян. // Теория и практика физической культуры. - 2004. - № 2. - С. 33-36.
19. Медведев А.С. Система многолетней тренировки в тяжелой атлетике: учебное пособие для тренеров.- М: Физкультура и спорт, 1986г
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. Начальная тяжелоатлетическая подготовка. Учебное пособие. Волгоград, 2012

23. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов - К. : Олимпийская литература, 2004. - 808 с.
24. Платонов В.И. Теория и методика спортивной тренировки. — Киев: Вища школа, 1994.
25. Привес М.Г., Лысенков Н.К., Бушкович В.И. Анатомия человека. - М.: Медицина, 2003.
26. Попов А.Н Спортивная психология. Учебное пособие для физкультурных вузов. Изд. «Спорт», 2013
27. Роман Р.А.. Тренировки тяжелого атлета. – М.: Просвещение, 2002.
28. Семенов Развитие выносливости у спортсменов. Изд. «Спорт, 2017 г.
29. Скотников В.Ф., Смирнов В.Е., Якубенко Я.Э. Тяжелая атлетика: примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР, ШВСМ. – М., 2009.
30. Смолевский В.М. Централизованная тренировка (подготовка) спортсменов высшего класса: принципы, организация и методы реализации / В.М. Смолевский // Теория и практика физической культуры. - 2003. - № 5. - С. 28-32
31. Спортивная подготовка тяжелоатлетов. Механизмы адаптации. – М.: Изд. «Теория и практика физической культуры», 2005. – 260 с
32. Суслов Ф. Спорт высших достижений: теория и методика. Учебное пособие. Изд. «Спорт» 2017
33. Тяжелая атлетика: Учебник для институтов физкультуры.- 4 изд., под ред. А.Н. Воробьева.- М: Физкультура и спорт, 1988.
34. Тяжелая атлетика: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства и училищ олимпийского резерва. — М.: Советский спорт, 2005.
35. Фискалов А.Д., «Теоретико-методические аспекты практики спорта. Учебное пособие», 2016
36. Фролов В.И. Анализ координационной структуры соревновательных и специально-вспомогательных тяжелоатлетических упражнений: Автореф. дис. к.п.н.- М., 1976. Федеральный закон РФ от 04.12.2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с последними изменениями и дополнениями)
37. Чинкин А. Физиология спорта. Учебное пособие. Изд. «Спорт», 2016
38. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта тяжелая атлетика (утв. Приказом Министерства спорта РФ от 21 февраля 2013 г. №73)
39. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации, утвержденные Министром спорта Российской Федерации В.Л. Мутко от 12 мая 2014 г.
40. «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных учреждений дополнительного образования детей» (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014г.)
41. Программа развития тяжелой атлетики в Российской Федерации на 2013 – 2020 годы – М., 2013, - 158с.

Интернет-ресурсы

Международные:

1. Международная Федерация тяжелой атлетики – <<http://www.iwf.net>>
2. Европейская Федерация тяжелой атлетики – <<http://www.ewfed.com>>
3. Международный Олимпийский Комитет – <<http://www.olympic.org>>
4. ВАДА (Всемирное антидопинговое агентство) – <<http://www.wada-ama.org>>

Всероссийские:

1. Министерство спорта Российской Федерации – «<http://www.minsport.gov.ru>»;
2. Олимпийский Комитет России – «<http://olympic.ru>»
3. Федерация тяжелой атлетики России – «<http://www.rfwf.ru>»
4. РУСАДА (Независимая Национальная антидопинговая организация) – «<http://www.rusada.ru/>»

Региональные:

1. Министерство физической культуры и спорта Иркутской области irkobl.ru/sites/minsport/
2. Официальный сайт МАУ СШ ЗГМО - «<http://sportsh-zima.ru/>»

Разное:

1. Журнал "Олимп" – «<http://www.olympsport.ru>»
2. Журнал «Теория и практика физической культуры [Электронный ресурс]. URL: <http://lib.sportedu.ru/press/>
3. Вестник спортивной науки http://www.vniifk.ru/journal_vsn.php
3. Мир тяжелой атлетики – «<http://heida.ru>»
4. Новости – «<http://news.sportbox.ru>», «<http://rsport.ru/weightlifting>».
5. КонсультантПлюс www.consultant.ru

Перечень аудиовизуальных средств.

Аудиовизуальные средства обучения (АВСО) - группа технических средств обучения, включающая экранные и звуковые пособия, предназначенные для предъявления зрительной и слуховой информации.

- Видеозаписи с соревнований различного уровня.
- Презентации по различным темам: антидопинг, технология спорта, подготовка тяжелоатлета, профилактика травматизма в спорте, история тяжелой атлетики.

СРЕДСТВА ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Для всех учебных групп.

Строевые упражнения. Понятие о строе: шеренга, фланг, фронт, тыл, ширина и глубина строя, дистанция, интервал, направляющий, замыкающий. Выполнение команд. Расчёт на группы. Повороты.

Движение: строевым шагом, обычным, бегом, на носках, на пятках. Изменения направления при беге и ходьбе.

Общеразвивающие упражнения без предметов:

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

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

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

- Упражнения для всех частей тела: сочетания движений различными частями тела (приседания с наклоном вперёд и движением и руками, выпады с наклоном и движениями руками, выпады с наклоном и движениями туловища, вращение туловища с круговыми движениями руками и др.), разноименные движения на координацию, упражнения на формирование правильной осанки, упражнения на растягивание и расслабление, различные упражнения с сопротивлением партнёра, имитационные упражнения (имитация техники пауэрлифтинга).

Обще развивающие упражнения с предметом:

- упражнения со скакалкой;
- с гимнастической палкой;
- с набивными мячами

Упражнения на гимнастических снарядах:

- на гимнастической скамейке;
- на канате;
- на гимнастическом козле;
- на кольцах;
- на брусьях;
- на перекладине
- на гимнастической стенке

Упражнения из акробатики:

- кувырки;
- стойки;
- перевороты;
- прыжки на мини-батуте;

Лёгкая атлетика:

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

Спортивные игры:

- баскетбол, волейбол, ручной мяч, бадминтон, настольный теннис, футбол;
- спортивные игры по упрощённым правилам;

Подвижные игры:

- игры с бегом, прыжками, с метаниями, с элементами сопротивления, перетягивание каната, эстафеты;

Плавание:

- для не умеющих плавать – овладение техникой плавания;
- плавание на дистанцию 25, 50, 100 м;
- прыжки, ныряние;
- приёмы спасения утопающих

СРЕДСТВА СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Для всех этапов подготовки

Рывок и специальные упражнения со штангой для рывка.

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

Толчок и специальные упражнения со штангой для толчка.

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

Специальные упражнения со штангой общего назначения.

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

Упражнения в изометрическом и уступающем режимах работы мышц

Упоры на закреплённом грифе штанги в различных фазах рывка: в положении старта, на уровне коленей, на высоте нижней трети бедра, на высоте середины бедер, на высоте начала, середины, конца подрыва, в положении подседа и определенных моментов всасывания из-за подседа. Медленное опускание штанги на помост или до положения в вися. Медленное опускание штанги, сгибая ноги и туловище. Медленное приседание в подсед со штангой на прямых руках. Сочетания упражнений в различных режимах работы мышц. Вышеописанные упражнения, но отличающиеся шириной хвата и амплитудой движения, т.е. для толчка. Упоры на закреплённом грифе в различных фазах толчка от

грудь и вставания из-за подседа: в полуприседе в начале посыл штанги вверх; в конце посыл; в подседе в «ножницы»; в различных положениях вставания из-за подседа. Медленное приседание со штангой на груди или на плечах. Медленное приседание со штангой на прямых руках в подседе «ножницы». Упражнения при комбинации режимов мышечной деятельности.

Упражнения с гирями /16, 24, 32 кг/

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

Упражнения с гантелями /вес гантелей до 12 кг/

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

Упражнения для развития силы мышц

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

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

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

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

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

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

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

**КЛАССИФИКАЦИЯ УПРАЖНЕНИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ
В ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКЕ**

Упражнения основной нагрузки:

1. Рывковые упражнения:

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

2. Толчковые упражнения:

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

3. Приседания:

- 3.1. Приседание со штангой на плечах
- 3.2. Приседание со штангой на груди

4. Наклоны:

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

5. Жимовые упражнения:

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

Упражнения дополнительной нагрузки:

1. Для мышц ног:

- 1.1. Жим лежа ногами
- 1.2. Приседание в «ножницы» со штангой на плечах

- 1.3. Прыжки вверх из положения гриф ниже колен, хват рывковый
- 1.4. Прыжки в глубину
- 1.5. Наклоны с отягощением «на козле»
- 1.6. Наклоны со штангой на плечах стоя на прямых ногах

2. Для мышц рук и плечевого пояса:

- 2.1. Жим рывковым хватом из-за головы
- 2.2. Жим сидя
- 2.3. Жим лежа на наклонной скамье
- 2.4. Протяжка вверх из положения гриф выше коленного сустава, хват толчковый
- 2.5. Протяжка вверх из положения гриф выше коленного сустава, хват рывковый

МЕТОДИКА ПЛАНИРОВАНИЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК

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

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

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

В зависимости от этапа подготовки, согласно таблице 7, видно, что 3-4 кратные подъемы (75-80 %-ые отягощения) в основных упражнениях являются стержнем круглогодичного учебно-тренировочного процесса. Их объем у разрядников и КМС составляет в среднем 51 %, а у высококвалифицированных атлетов – 57 % независимо от этапа подготовки. Вариативность методов осуществляется главным образом за счет 1-2 кратных (85-100%-ые отягощения) и 5-6 кратных (60-70%-ые отягощения) подъемов за один подход.

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

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

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

Планирование методов тренировки в зависимости от этапа подготовки

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

Объем нагрузки (КПШ) в дополнительных упражнениях по этапам подготовки

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

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

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

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

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

Интенсивность в рывковых и толчковых упражнениях

Интенсивность/ квалификация спортсменов	Подготовительный		Предсоревновательный		Переходный	
	В срм	90-100% веса	В срм	90-100% веса	В срм	90-100% веса
2 разряд	77,5	56	76	44	73,5	20
1 разряд	75	44	76	56	76,5	32
КМС	72,5	20	74	28	72,5	12
Спортсмены высокого класса	72,1	20	74	28	71	8

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

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

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

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

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

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

Таблица норм для выполнения спортивных званий и разрядов по тяжелой атлетике

МУЖЧИНЫ

Весовая категория	Звания и разряды – сумма двоеборья								
	Взрослые						Юноши 10-18 лет		
	МСМК	МС	КМС	I	II	III	I-юн	II-юн	III-юн
34	-	-	-	-	-	-	75	70	55
38	-	-	-	-	-	-	80	75	60
42	-	-	-	105	95	90	85	80	65
46	-	-	135	120	105	95	90	85	70
50	-	180	155	135	120	105	95	90	75
56	255	205	175	155	135	120	100	95	80
62	285	230	195	175	155	130	110	100	85
69	315	255	210	185	165	140	125	110	95
+ 69	-	-	-	195	175	150	135	115	105
77	350	280	240	210	185	160	140	125	110
85	365	295	255	225	195	170	145	130	115
94	385	310	265	230	200	175	155	135	120
+ 94	-	315	270	235	210	180	160	140	125
105	400	320	275	240	215	185	-	-	-
+ 105	415	325	280	245	220	190	-	-	-

ЖЕНЩИНЫ

Весовая категория	Звания и разряды – сумма двоеборья								
	Взрослые						Девушки 10-18 лет		
	МСМК	МС	КМС	I	II	III	I-юн	II-юн	III-юн
36	-	-	-	-	-	-	70	60	50
40	-	-	95	90	85	80	75	65	55
44	-	120	105	95	90	85	80	70	60
48	165	130	110	100	95	90	85	75	65
53	180	140	120	110	105	95	90	80	70
58	190	150	130	115	110	100	95	85	75
63	205	160	140	125	115	105	100	90	80
69	215	170	150	130	120	110	105	95	85
+ 69	-	175	155	135	125	115	110	100	90
75	225	180	160	140	130	120	-	-	-
+ 75	235	190	165	145	135	125	-	-	-

МСМК- занять 1 место на первенстве мира среди юниоров и юниорок

Разряды присваиваются с 11 лет, звания МС - с 15 лет, МСМК - с 16 лет.

МСМК - в международных соревнованиях, чемпионатах, первенствах РФ с обязательной сдачей допингконтроля.

МС - в чемпионатах, первенствах РФ, чемпионатах и первенствах федеральных округов, Всероссийских турнирах.

КМС - в соревнованиях не ниже городского масштаб.