

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
спортивная школа № 13 муниципального образования городской округ
город-курорт Сочи Краснодарского края
(МБУ ДО СШ № 13 г. Сочи)

Принята
на заседании педагогического совета
Протокол от 02.08.2023 № 10



Утверждаю
Директор МБУ ДО СШ № 13

Е.А. Ерёмин

Евбуета 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА
«ТЯЖЁЛАЯ АТЛЕТИКА»**

(этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), этап совершенствования спортивного мастерства)

Разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 9 ноября 2022 года № 949

Срок реализации программы на этапах:

Этап начальной подготовки – 3 года

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет

Этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений

г. Сочи, 2023

СОДЕРЖАНИЕ

I.	Общие положения	3
II.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	5
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	5
2.2.	Требования к объему дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	7
2.3.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	8
2.4.	Годовой учебно-тренировочный план	13
2.5.	Календарный план воспитательной работы	17
2.6.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	19
2.7.	Планы инструкторской и судейской практики	22
2.8.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	24
III.	Система контроля	27
IV.	Рабочая программа по виду спорта «тяжелая атлетика».....	34
4.1.	Рабочая программа тренера-преподавателя.....	34
4.2.	Учебно-тематический план	78
V.	Особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика».....	81
VI.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика»..	84
6.1.	Материально-технические условия реализации программы спортивной подготовки.....	84
6.2.	Кадровые условия реализации программы спортивной подготовки...87	87
6.3.	Информационное обеспечение программы спортивной подготовки..88	88
	Приложение	92

I. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика» (далее – Программа) предназначена для организации муниципальным бюджетным учреждением дополнительного образования спортивной школой № 13 муниципального образования городской округ город-курорт Сочи Краснодарского края (далее – МБУ ДО СШ № 13 г. Сочи) образовательной деятельности по спортивной подготовке.

Программа разработана с учётом минимальных требований к спортивной подготовке по виду спорта «тяжелая атлетика», определенных Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 09.11.2022 № 949 (далее – ФССП).

При разработке программы также учитывались следующие нормативные документы:

Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

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

Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 12.10.2017 № 894 «Правила вида спорта «тяжелая атлетика»;

Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 23.08.2017 «Образовательные антидопинговые программы, разработанные для различных типов образовательных организаций и организаций, осуществляющих спортивную подготовку»;

Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 14.12.2022 № 1232 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика».

Целью Программы является:

- достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки;

- физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта.

Срок действия настоящей Программы - не более 4 лет, на период действия федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика».

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

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

этап начальной подготовки (НП) – 3 года;

тренировочный этап (этап спортивной специализации (ТЭ) – 5 лет;

этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ) – без ограничений.

2.1.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки, возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки, определены в соответствии с приложением № 1 к ФССП по виду спорта «тяжелая атлетика».

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

2.1.3. Минимальный возраст для зачисления обучающегося на соответствующий этап спортивной подготовки определён в соответствии с приложением № 1 к ФССП - Таблица № 1.

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)*	
			Минимальная	Максимальная
Этап начальной подготовки	3	Не моложе 9 лет	8	16
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	Не моложе 12 лет	6	12
Совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	Не моложе 15 лет	3	6

* Максимальная наполняемость групп определяется на основании пункта 4.3 приказа Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».

На этап начальной подготовки спортивной (НП) зачисляются лица, достигшие 9-летнего возраста, желающие заниматься тяжелой атлетикой, имеющие письменное разрешение врача-педиатра (медицинскую справку) и выполнившие нормативы физической подготовки для зачисления в группы.

На этапе начальной подготовки первого года обучения участие в соревнованиях не является обязательным, в конце первого года обучения обучающиеся выполняют контрольно-переводные нормативы для перехода на следующий год этапа спортивной подготовки.

Разряды и спортивные звания присваиваются в соответствии с требованиями Единой всероссийской спортивной классификации.

На учебно-тренировочный этап спортивной подготовки (этап спортивной специализации) (УТЭ) зачисляются подростки не моложе 12 лет, имеющие спортивный разряд не ниже юношеского. Группы на данном этапе формируются из обучающихся, выполнивших нормативы по общей физической и специальной физической подготовке.

Перевод по годам спортивной подготовки на данном этапе осуществляется также при выполнении контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке и стабильно высоких показателей участия в соревнованиях.

На этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ) привлекается оптимальное количество перспективных обучающихся для достижения ими конкретных спортивных результатов. На этап зачисляются обучающиеся не младше 15 лет, имеющие спортивный разряд не ниже кандидата в мастера спорта России, выполнившие нормативы по общефизической и специальной физической подготовке.

Перевод на следующий год спортивной подготовки на данном этапе осуществляется при условии сдачи контрольных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке, а также положительной динамики роста спортивных результатов и высоких показателей участия в соревнованиях.

Учебно-тренировочный процесс по виду спорта «тяжелая атлетика» направлен на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства обучающихся и включает в себя:

- обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях;
- планирование учебно-тренировочного процесса.

МБУ ДО СШ № 13 г. Сочи обеспечивается непрерывный в течение календарного года учебно-тренировочный процесс, планирование которого осуществляется на срок не менее трех месяцев при проведении индивидуальных занятий и одного года при проведении групповых занятий.

В течение календарного года организуется работа с обучающимися, включая

самостоятельные занятия по индивидуальным планам подготовки на каникулярный период.

Срок начала учебно-тренировочного процесса по виду спорта «тяжелая атлетика» устанавливается с 1 января текущего года.

Физические нагрузки по виду спорта «тяжелая атлетика» назначаются тренером с учетом возраста, пола и состояния здоровья обучающегося и в соответствии с нормативами физической подготовки.

Расписание учебно-тренировочных занятий (тренировок) по виду спорта «тяжелая атлетика» утверждается после согласования с тренерско-преподавательским составом в целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха обучающихся, с учетом их обучения в иных образовательных организациях и других учреждениях.

При составлении расписания учебно-тренировочных занятий (тренировок) продолжительность одного учебно-тренировочного занятия рассчитывается в часах с учетом возрастных особенностей обучающихся и этапа спортивной подготовки.

При необходимости учебно-тренировочные занятия проводятся одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

непревышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий, в командных игровых видах спорта – трех спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

непревышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

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

2.2. Требования к объему дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Объём тренировочной нагрузки (в часах)	Этапы и периоды спортивной подготовки				Совершенствования спортивного мастерства
	Начальной подготовки		Учебно-тренировочный (спортивной специализации)		
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Кол-во часов в неделю	4,5-6	6-8	10-12	15-18	18-24
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия	2	2	3	3	4
Общее количество часов в	234-312	312-416	520-624	780-936	936-1248

год					
-----	--	--	--	--	--

Режим учебно-тренировочной работы основывается на необходимых минимальных объемах учебно-тренировочных нагрузок, в соответствии с требованиями ФССП, постепенности их увеличения, оптимальных сроках достижения спортивного мастерства.

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

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика» в обязательном порядке осуществляется на этапе совершенствования спортивного мастерства.

2.3.1. Основные формы обучения

Учебно–тренировочные и теоретические занятия. Тренировочные занятия проводятся индивидуально или с группой, сформированной с учетом возрастных особенностей обучающихся.

Групповые формы обучения – такие формы обучения, в процессе которых обучающиеся работают в группах. Выполняется коллективом спортсменов согласно строгому или гибкому плану. Благодаря групповой форме обучения вырабатывается командный дух, эмоциональная привлекательность, а также возможно и пользование элементов соревновательности и партнерства.

Индивидуальные формы обучения – такие формы обучения, которые предполагают взаимодействие тренера – преподавателя только с одним обучающимся. При индивидуальной форме обучения все внимание тренера – преподавателя и спортсмена заложено на правильное выполнение деталей тренировочных упражнений и техники.

Работа по индивидуальным планам. Работа по индивидуальным планам проводится согласно годовым учебно-тренировочным планам с одним или несколькими обучающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в пару или группу, включает в себя самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам спортивной подготовки. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки в обязательном

порядке осуществляется на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Учебно – тренировочные сборы. Учебно-тренировочные сборы проводятся в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных сборов определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных сборов.

Участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях. Участие обучающихся в спортивных соревнованиях и мероприятиях в МБУ ДО СШ № 13 г. Сочи осуществляется в соответствии с планом физкультурных и спортивных мероприятий, формируемым на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий муниципальных образований.

Инструкторская и судейская практика. Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе. Приобретение навыков инструкторской и судейской практики предусматривается Программой.

Медико – восстановительные мероприятия. Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение).

Тестирование и контроль. Тестирование и контроль включают в себя результаты сдачи нормативов по общей и специальной физической подготовке, а также результаты спортивных соревнований.

Система контроля и зачетные требования программы должны включать:

требования к результатам реализации программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода обучающегося на следующий этап спортивной подготовки;

виды контроля теоретической, общей физической, специальной физической, технической, тактической, психологической, интегральной, соревновательной подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля;

комплексы контрольных упражнений для оценки овладения видами подготовки обучающихся, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования.

С целью проведения контроля также применяется система спортивного отбора и спортивной ориентации. Система спортивного отбора и спортивной ориентации заключается в целевом поиске и подборе состава перспективных обучающихся для достижения высоких спортивных результатов.

В систему спортивного отбора включаются следующие мероприятия:
 массовый просмотр и тестирование обучающихся с целью ориентирования их на занятия спортом;

отбор перспективных обучающихся для комплектования групп спортивной подготовки по видам спорта;

просмотр и отбор перспективных обучающихся на учебно-тренировочных мероприятиях (в том числе учебно-тренировочных сборах) и спортивных соревнованиях.

2.3.2. Объем индивидуальной спортивной подготовки

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Общее количество часов учебно-тренировочных занятий в год на этапе совершенствования спортивного мастерства варьируется от 936 до 1248 часов.

Индивидуальное планирование подготовки обучающихся основано на принципах программно-целевого подхода. Сначала определяются цели подготовки, потом намечаются пути их реализации, а затем определяются средства и методы подготовки.

Типовая структура индивидуального плана подготовки:

- соревновательная деятельность обучающихся;
- контроль и управление программой;
- ожидаемая эффективность программы и оценка.

Типовая структура перспективного плана (на олимпийский цикл) подготовки:

- цели и задачи многолетней подготовки;
- соревновательная деятельность обучающихся;
- контроль и управление программой;
- ожидаемая эффективность программы и оценка.

2.3.3. Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) обучающихся организуются **учебно-тренировочные сборы**, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса в соответствии с перечнем учебно-тренировочных мероприятий.

Учебно-тренировочные мероприятия

N п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)
----------	---------------------------------------	---

		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

2.3.4. Спортивные соревнования

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

Различают:

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

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

основные соревнования, на которых ставится задача достижения наивысшего результата в сумме двоеборья и завоевание наиболее высокого места на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

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

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

Система соревнований представляет собой ряд официальных и неофициальных соревнований, включенных в единую систему подготовки тяжелоатлета. Достижение высокого результата в соревнованиях, имеющих наибольшее значение на определенном этапе подготовки обучающегося, выступает как цель, которая придаёт единую направленность всей системе, всем компонентам подготовки. Наряду с этим, другие (менее значительные) соревнования выполняют важную подготовительную функцию, поскольку участие тяжелоатлета в соревнованиях является мощным фактором совершенствования специфических физических качеств, технической, тактической и психической подготовленности. Подчеркивая ведущую роль

системы соревнований в подготовке тяжелоатлета необходимо учитывать, что взятая отдельно она не может рассматриваться как самостоятельная система, способная обеспечить полноценную подготовку обучающегося.

Объем соревновательной деятельности

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

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

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

наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

МБУ ДО СШ № 13 г. Сочи, реализующее дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

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

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в МБУ ДО СШ № 13 г. Сочи должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки - двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов;

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

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

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

N п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
1.	Общая физическая подготовка (%)	53 - 60	54 - 59	45 - 49	35 - 38	20 - 27

2.	Специальная физическая подготовка (%)	25 - 27	24 - 28	30 - 35	37 - 40	52 - 54
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1 - 2	4 - 5	8 - 10	9 - 12
4.	Техническая подготовка (%)	10 - 16	8 - 12	7 - 10	6 - 8	5 - 6
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	2 - 3	3 - 4	3 - 4	3 - 4	2 - 3
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1 - 3	2 - 4	2 - 4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1 - 2	1 - 3	2 - 4	2 - 4	3 - 5

Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки по виду спорта тяжелая атлетика

(приведено соотношение объемов учебно-тренировочной нагрузки по видам подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса, выраженное в часах и рассчитанное на **минимально** допустимое общее количество часов в год.)

П/П	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
		Недельная нагрузка в часах				
		4,5-6	6-8	10-12	15-18	18-24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах				
		2	2	3	3	4
1.	Общая физическая подготовка	125-140	169-184	234-254	273-296	188-252
2.	Специальная физическая подготовка	59-63	75-87	156-182	289-312	487-505
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	4-6	21-26	63-78	85-112
4.	Техническая подготовка	24-37	25-37	37-52	47-62	47-56

5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	5-7	10-12	16-20	24-31	19-28
6.	Инструкторская, судейская практика	-	-	6-15	16-31	19-37
7.	Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3-4	4-9	11-20	16-31	29-46
Общее количество часов в год		234	312	520	780	936

Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки по виду спорта тяжелая атлетика

(приведено соотношение объемов учебно-тренировочной нагрузки по видам подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса, выраженное в часах и рассчитанное на **максимально** допустимое общее количество часов в год.)

П/П	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
		Недельная нагрузка в часах				
		4,5-6	6-8	10-14	14-18	20-24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах				
		2	2	3	3	4
1.	Общая физическая подготовка	166-187	225-245	281-305	328-355	250-336
2.	Специальная физическая подготовка	78-84	100-116	188-218	347-374	649-673
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	5-8	25-31	75-93	113-149
4.	Техническая подготовка	32-49	34-49	44-62	57-74	63-74
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	7-9	13-16	19-24	29-37	25-37

6.	Инструкторская, судейская практика	-	-	7-18	19-37	25-49
7.	Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4-6	5-12	13-24	19-37	38-62
Общее количество часов в год		312	416	624	936	1248

2.5. Календарный план воспитательной работы

Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
Профориентационная деятельность		
Судейская практика (учебно-тренировочный этап, этап совершенствования спортивного мастерства)	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	В течение года
Инструкторская практика (учебно-тренировочный этап, этап совершенствования спортивного мастерства)	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	В течение года
Здоровьесбережение		
Организация и проведение мероприятий, направленных на	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей	Июнь, декабрь

<p>формирование здорового образа жизни</p>	<p>(написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.</p>	
<p>Режим питания и отдыха</p>	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).</p>	<p>В течение года</p>
<p>Патриотическое воспитание обучающихся</p>		
<p>Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение к государственным символам (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)</p>	<p>Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки</p>	<p>Февраль, май</p>
<p>Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)</p>	<p>Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной</p>	<p>В течение года</p>

	подготовки.	
Развитие творческого мышления		
Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	Февраль, май

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Лекция на тему: «Общие сведения о допинге и системе борьбы с ним (ВАДА, РУСАДА)»	1 раз в год (в начале)	Рассказать о том, что такое допинг, для чего он применяется и как влияет на здоровье. Рассказать о системе противодействия применения допинга. Показать порядок прохождения теста на сайте РУСАДА
	Тестирование на сайте РУСАДА	Перед соревнованиями	Пройти тестирование по графику с получением сертификата
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Лекция на тему: «Последствия нарушения антидопинговых правил. Дисквалификации спортсмена»	1 раз в год	Рассказать о последствиях нарушения антидопинговых правил на примере известных спортсменов
	Составление графика прохождения тестирования на сайте РУСАДА. Семинар:	1 раз в год	Составить график прохождения тестирования. Распределить вопросы теста на темы (блоки) и дать задание

	«Подготовка к тестированию - разбор вопросов теста»		обучающимся подготовить ответы на свой блок вопросов
	Тестирование на сайте РУСАДА	Перед соревнованиями	Пройти тестирование (по графику), записать итоговый результат, с получением сертификата
	Обобщение и разбор результатов тестирования	После прохождения тестирования	Проанализировать результаты тестирования в группе. Обобщить и показать итоговый результат обучающимся. При необходимости рассмотреть на родительском собрании
Этап совершенствования спортивного мастерства	Лекция на тему: «Ответственность за употребление запрещённых препаратов, их распространение и склонение к их потреблению»	1 раз в год	Рассказать об ответственности за употребление, распространение запрещённых препаратов и ответственности за склонение к их потреблению.
	Составление графика прохождения тестирования на сайте РУСАДА. Семинар: «Подготовка к тестированию - разбор вопросов теста»	1 раз в год	Составить график прохождения тестирования. Распределить вопросы теста на темы (блоки) и дать задание обучающимся подготовить ответы на свой блок вопросов
	Тестирование на сайте РУСАДА	Перед соревнованиями	Пройти тестирование (по графику), записать итоговый результат, с получением сертификата
	Обобщение и разбор результатов тестирования	После прохождения тестирования	Проанализировать результаты тестирования в группе. Обобщить и показать итоговый результат обучающимся. При необходимости рассмотреть на родительском собрании

Антидопинговые программные мероприятия спортивной школы синхронизированы с деятельностью федерации по виду спорта и соответствующих служб Минспорта России - НП «РУСАДА» и Международной федерации по виду спорта и включают в соответствии со статьей 26 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» следующие мероприятия:

для обучающихся спортсменов и персонала спортсменов регулярно проводятся занятия по положениям основных действующих антидопинговых документов (адаптированные антидопинговые правила, соответствующие правилам международной федерации и переведенные на русский язык, Кодекс ВАДА, Международные стандарты ВАДА), в объеме, касающихся этих лиц;

обучающиеся, выезжающие на международные соревнования в категориях до 18 и до 23 лет, ежегодно проходят обучение по антидопинговой программе, разработанной Международной федерацией «тяжелая атлетика» с получением соответствующего сертификата;

ведется активная антидопинговая пропаганда среди обучающихся;

оказывается содействие в обеспечении своевременной подачи заявок для получения разрешений на терапевтическое использование обучающихся, запрещенных субстанций и/или методов, включенных в Запрещенный список ВАДА;

обеспечивается своевременная подача информации о месте нахождения обучающихся, включенных в международный и национальный пулы тестирования;

с обучающимися и персоналом спортсмена заключаются соглашения о недопустимости нарушения антидопинговых правил;

оказывается всестороннее содействие антидопинговым организациям в проведении допинг контроля и реализации мер, направленных на борьбу с допингом в спорте, особенно в период проведения на территории Российской Федерации международных соревнований;

размещение на официальном сайте в сети «Интернет» общероссийских антидопинговых правил, утвержденных международной спортивной федерацией по виду спорта «тяжелая атлетика», переведенных на русский язык;

ведется разработка и внедрение эффективных не допинговых технологий повышения работоспособности и восстановления обучающихся;

осуществляется обеспечение обучающихся, тренеров и медицинского персонала полным комплектом антидопинговых информационно-образовательных материалов и методических пособий, информирование обучающихся и тренеров относительно всех последних изменений в «Запрещенный список ВАДА»;

участие представителей Федерации в образовательных мероприятиях: семинарах, круглых столах, рабочих группах и др. с участием ведущих специалистов в области спортивной медицины для тренеров, врачей, массажистов и сотрудников федерации по виду спорта, проводимых НП «РУСАДА» и Минспорта России по вопросам борьбы с использованием запрещенных средств и методов подготовки.

Основополагающим элементом профилактики нарушения антидопинговых правил является первичная педагогическая профилактика.

На сайте Международной федерации тяжелой атлетики существует раздел «Real Winer» («Настоящий Победитель»), представляющий собой дистанционную модульную обучающую программу. Программа доступна на 7 языках, в том числе на русском. Она состоит из девяти модулей. Каждый модуль представляет собой интерактивное обучающее видео (продолжительностью от 5 до 10 минут), посвященное различным ситуациям: процедуре сбора проб, важности заполнения личного профиля АДАМС (информации о местонахождении при включении в пулы тестирования), получению разрешения на терапевтическое использование, запрещенному списку и другим. Во время просмотра обучающимся предлагается ответить на контрольные вопросы по теме. После изучения всех модулей программы пользователь получает сертификат на английском языке (в формате PDF), который можно скачать на сайте или получить по электронной почте.

Обязательным требованием Международной федерации тяжелой атлетики является предоставление сертификата о прохождении обучения по антидопинговой программе при подаче заявок на участие в международных соревнованиях в категориях до 18 и до 23 лет. В связи с тем, что сертификат является приложением к именной заявке, а также с учетом того, что ИКФ проверяет факт прохождения обучения, при регистрации на сайте необходимо корректно указывать свои имя и фамилию на английском языке. При регистрации в программе необходимо выбрать категорию «International level athlete» («спортсмен, выступающий на международном уровне»).

Викторина «Играй честно» была разработана всемирным антидопинговым агентством (ВАДА) в рамках глобальной программы Outreach. «Играй честно» - интерактивная игра, которая позволяет проверить обучающихся на знание антидопинговых правил. Игра доступна на русском языке (<http://quiz.wada-ama.org/>).

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Настоящая программа имеет цель подготовить не только тяжелоатлетов высокого уровня, но и грамотных спортсменов, досконально знающих правила тяжелой атлетики, правила поведения на помосте и вне его, а также начинающих судей. Важным моментом является возможность обучающихся познакомиться со спецификой работы, что может послужить толчком к выбору данных профессий в дальнейшем.

Одной из задач МБУ ДО СШ № 13 г. Сочи является подготовка обучающихся к роли помощника тренер-преподавателя, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судей.

Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Обучающиеся

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

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

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

Примерный план инструкторской и судейской практики

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия	Сроки проведения	Ответственный
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет	1. Обучение ведению дневника подготовки. 2. Беседы на тему «судейская коллегия, её состав и обязанности; права и обязанности судей, участников, тренеров, руководителей команд; оценка достижений в тяжелой атлетике»	весь период	Тренер-преподаватель
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) свыше трех лет	1. Помощь тренерскому составу при проведении контрольных соревнований и при приёме контрольно-переводных нормативов и промежуточной аттестации, в качестве ассистентов, судей, секретарей. 2. Ознакомление с правилами	весь период	Тренер-преподаватель, инструктор-методист ФСО, администратор тренировочного процесса

	<p>организации и проведения соревнований, подготовка мест занятий и соревнований.</p> <p>3. Овладение терминологией и командным языком для построения группы, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений, терминами по изучению элементов тяжелой атлетики.</p> <p>4. Участие в организации и проведении, а также в судействе соревнований проводимых учреждением в течении календарного года, приобретая инструкторские и судейские навыки.</p>		
<p>Этапы совершенствования спортивного мастерства</p>	<p>1. Проведение учебно-тренировочных занятий в группах начальной подготовки.</p> <p>2. Участие в организации и проведении, а также в судействе соревнований различного уровня, приобретая инструкторские и судейские навыки.</p> <p>3. Прохождение официального судейского семинара, проводимого РСОО «ФТА КК» на присвоение категории спортивного судьи и сдачи тестирования.</p>	<p>весь период</p>	<p>Тренер-преподаватель, инструктор-методист ФСО, администратор тренировочного процесса</p>

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

Для прохождения спортивной подготовки в МБУ ДО СШ № 13 г. Сочи допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «тяжелая атлетика».

Систематический контроль за состоянием здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), осуществляется врачом по спортивной медицине постоянно в целях оперативного контроля за состоянием их здоровья и динамики адаптации организма к тренировочным и соревновательным нагрузкам и включает предварительные и периодические медицинские осмотры, в том числе по углубленной программе медицинского обследования, предусмотренной приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в

организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях», этапные и текущие медицинские обследования, врачебно-педагогические наблюдения.

Ответственные специалисты МБУ ДО СШ № 13 г. Сочи обеспечивают контроль за своевременным прохождением обучающимися медицинского осмотра в специализированных медицинских учреждениях с целью повышения качества спортивной подготовки и профилактики травм.

В МБУ ДО СШ № 13 г. Сочи осуществляется медицинское, медико-биологическое сопровождение учебно-тренировочного процесса, применяется комплекс восстановительных средств.

К медицинскому сопровождению учебно-тренировочного процесса относятся медицинские осмотры, которые проводятся с целью:

- осуществления спортивного отбора, а именно определения общего уровня состояния здоровья будущего обучающегося, возможности допуска его к спортивной подготовке, отсутствия медицинских противопоказаний к занятиям по выбранному виду спорта (первичное медицинское обследование до начала занятий спортом);

- оценки состояния здоровья, физического развития, уровня функциональных и резервных возможностей организма обучающихся, внесения корректив в индивидуальные планы подготовки, уточнения объемов и интенсивности нагрузок, получения рекомендаций по профилактике, восстановительным мероприятиям, лечению, отсутствию медицинских противопоказаний к занятию тяжелой атлетикой (углубленное медицинское обследование (УМО);

- допуска обучающихся к занятиям после заболеваний, травм; допуска к участию в спортивных соревнованиях (дополнительные медицинские обследования).

К медико-биологическому сопровождению учебно-тренировочного процесса относятся:

- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции обучающихся на учебно-тренировочные и соревновательные нагрузки;

- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения занятий и спортивных соревнований, одеждой и обувью;

- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы.

В целях физической и психологической разгрузки после соревновательного цикла, подготовки организма обучающегося к новому циклу учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, профилактики перенапряжений применяется комплекс восстановительных средств, которые подразделяются на три основные группы: педагогические, психологические и медико-биологические.

Восстановительные средства используются в комплексе (при этом

воздействия глобального характера должны предшествовать локальным) как в условиях соревнований, когда необходимо обеспечить быстрое и по возможности полное восстановление специальной работоспособности, так и в повседневном учебно-тренировочном процессе в целях совершенствования общей и специальной выносливости (в соответствующий период тренировки), повышения эффективности учебно-тренировочной работы.

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств представлены в таблице.

Вид мероприятия	Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия	Периодичность проведения
Медицинские мероприятия	НП, УТ, ССМ	Первичное медицинское обследование	При отборе, до начала занятий спортом (обучения)
	НП, УТ, ССМ	Медицинские обследования, в т.ч. углубленные медицинские обследования	Ежегодно. Периодичность прохождения для каждого этапа спортивной подготовки устанавливается действующим законодательством
	НП, УТ, ССМ	Дополнительные медицинские обследования	В течение года (по необходимости): после заболеваний, травм; перед спортивными соревнованиями
Медико-биологические мероприятия	НП, УТ, ССМ	Комплексное исследование функционального состояния организма обучающегося; мониторинг функционального состояния организма обучающегося в учебно-тренировочном и соревновательном цикле; своевременная коррекция учебно-тренировочного и восстановительного процесса	Постоянно
Восстановительные мероприятия	НП, УТ, ССМ	Применение педагогических, медико-биологических, психологических средств восстановления	В повседневном учебно-тренировочном процессе; в соревновательном цикле (быстрое восстановление)

Медицинский осмотр обучающихся на этапе начальной подготовки проводится 1 раз в двенадцать месяцев.

Углубленное медицинское обследование обучающихся на учебно-тренировочном этапе проводится 1 раз в двенадцать месяцев.

Углубленное медицинское обследование обучающихся на этапе

совершенствования спортивного мастерства проводится 1 раз в шесть месяцев.

График прохождения медицинских осмотров и углубленных медицинских обследований составляется администрацией МБУ ДО СШ № 13 г. Сочи.

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

Требования к результатам реализации Программы

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку, необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

На этапе начальной подготовки:

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

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «тяжелая атлетика» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «тяжелая атлетика»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд),

необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

**Оценка результатов освоения программы
спортивной подготовки**

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой МБУ ДО СШ № 13 г. Сочи на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, согласно приложению к настоящей Программе (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Согласно части 3.2 статьи 84 Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» в случае, если на одном из этапов спортивной подготовки (за исключением спортивно-оздоровительного этапа) результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным примерными дополнительными образовательными программами спортивной подготовки, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося МБУ ДО СШ № 13 г. Сочи, осуществляет перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную

общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта (при ее реализации).

Аттестация в спорте представляет собой систему контроля, включающую дифференцированный и объективный мониторинг результатов учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности и уровня подготовленности обучающихся. Контрольные занятия обеспечивают текущий контроль, промежуточную и итоговую информацию об уровне и результатах освоения программного материала спортивной подготовки каждым отдельным обучающимся, представленными выполнением нормативных и квалификационных требований по годам и этапам спортивной подготовки.

Оценка состояния подготовленности обучающегося проводится в ходе 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, ловкости, выносливости и гибкости. При этом основное внимание уделяется ведущим для данного вида спорта физическим качествам или отдельным способностям, составляющим эти обобщенные понятия.

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

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

Оценка подготовленности спортсмена, не связанная с физической нагрузкой, осуществляется посредством проведения тестирования по различным темам.

Теоретическая подготовленность оценивается через проведение тестирования по темам (вопросам), рассматриваемым на занятиях по теоретической подготовке.

Психологическая подготовленность оценивается степенью сформированности устойчивого интереса к занятиям спортом.

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

Оценочный материал представлен комплексами контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, тактической подготовки обучающихся.

Обязательное контрольное тестирование включает:

- нормативы по общей и специальной физической подготовке, основанные на требованиях федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика» (обязательные нормативы);

- нормативы по технической подготовке, а также тестирование теоретической

и психологической подготовки разработанные Организацией (дополнительные нормативы);

- рациональная организация режима дня;
- общая посещаемость тренировок;
- участие в соревнованиях согласно объёмам соревновательной деятельности;
- уровень и динамика спортивных результатов;
- нормативные требования спортивной квалификации;
- теоретические знания.

В течение года на этапах спортивной подготовки, для проверки результатов освоения нормативных требований в соответствии с программой обучающиеся могут сдавать контрольные нормативы.

Для перехода на следующий год этапа спортивной подготовки, а также для перехода на следующий этап спортивной подготовки, с целью проверки результатов освоения программы и выполнения нормативных требований, обучающиеся сдают нормативы *промежуточной аттестации*:

- на этапе начальной подготовке – в конце третьего года реализации этапа спортивной подготовки;
- на учебно-тренировочном этапе – в конце пятого года реализации этапа спортивной подготовки;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – при выполнении нормативных требований и достижении уровня спортивной квалификации для перевода на этап высшего спортивного мастерства.

Для проверки результатов полного освоения программы обучающиеся сдают *итоговую аттестацию*.

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

№ п/ п	Упражнения	Единиц а измерен ия	Норматив до года обучения (НП-1)		Норматив свыше года обучения (НП-2)		Норматив свыше 2 лет обучения (НП-3)	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки								
1. 1.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее		не менее	
			130	120	140	130	150	140
1.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5	+6	+7
2. Нормативы специальной физической подготовки								
2.1.	Приседания (с удержанием грифа весом 10 кг на прямых руках в рывковом хвате с задержкой 3 с. в низком седе)	кол-во раз	не менее		не менее		не менее	
			-	-	1	1	2	2

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

№ п/п	Упражнения	Ед. изм.	Норматив до года обучения (УТ-1)		Норматив свыше года обучения (УТ-2)		Норматив свыше 2 лет обучения (УТ-3)		Норматив свыше 3 лет обучения (УТ-4)		Норматив свыше 4 лет обучения (УТ-5)	
			М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж
1. Нормативы общей физической подготовки												
1.1.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 160 145		не менее 162 147		не менее 164 149		не менее 166 151		не менее 168 153	
1.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +5 +6		не менее +6 +7		не менее +7 +8		не менее +8 +9		не менее +9 +10	
2. Нормативы специальной физической подготовки												
2.1.	Приседания (с удержанием грифа весом 15 кг на прямых руках в рывковом хвате с задержкой 3 с в низком седе)	кол-во раз	не менее - 1		не менее - 2		не менее - 3		не менее - 4		не менее - 5	
2.2.	Приседания (с удержанием грифа весом 20 кг на прямых руках в рывковом хвате с задержкой 3 с в низком седе)	кол-во раз	не менее 1 -		не менее 2 -		не менее 3 -		не менее 4 -		не менее 5 -	
2.3.	Выпрыгивания со штангой на плечах (вес штанги не менее 25% от собственного веса тела)	кол-во раз	не менее 8 6		не менее 9 7		не менее 10 8		не менее 11 9		не менее 12 10	
3. Уровень спортивной квалификации												
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		спортивные разряды – «третий юн. спортивный разряд», «второй юн. спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»									
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»									

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

№ п/ п	Упражнения	Ед. изм.	Норматив до года обучения (СС-1)		Норматив свыше года обучения (СС-2,3 и т.д.)	
			М	Ж	М	Ж
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			215	180	220	185
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее		не менее	
			36	15	38	17
1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1	Исходное положение – вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук	кол-во раз	не менее		не менее	
			12	-	14	-
2.2	Исходное положение – вис хватом сверху лежа на низкой перекладине. Сгибание и разгибание рук	кол-во раз	не менее		не менее	
			-	18	-	20
2.3	Исходное положение – лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение в течении 30 с	кол-во раз	не менее		не менее	
			18	15	20	17
2.4	Вис хватом сверху на высокой перекладине на согнутых под углом 90° руках	с	не менее		не менее	
			16,0	12,0	21,0	17,0
3. Уровень спортивной квалификации						
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»					

IV. Рабочая программа по виду спорта «тяжелая атлетика»

Рабочая программа по виду спорта «тяжелая атлетика» (далее – рабочая программа, с указанием этапа спортивной подготовки) составляется тренером отдельно на каждый этап спортивной подготовки на основе дополнительной образовательной программы по виду спорта «тяжелая атлетика», в соответствии с которой в МБУ ДО СШ № 13 г. Сочи осуществляется спортивная подготовка по виду спорта «тяжелая атлетика».

Рабочая программа согласовывается с заместителем директора МБУ ДО СШ № 13 г. Сочи, курирующим вопросы спортивной подготовки, и утверждается директором МБУ ДО СШ № 13 г. Сочи до начала зачисления спортсменов на соответствующий этап спортивной подготовки.

4.1. Рабочая программа тренера-преподавателя

Расписание учебно-тренировочных занятий утверждается администрацией МБУ ДО СШ № 13 г. Сочи по представлению тренера в целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях, с учетом возрастных особенностей и установления санитарно-гигиенических норм.

Начало занятий в МБУ ДО СШ № 13 г. Сочи не ранее 08.00 часов, а окончание - не позднее 20.00 часов. Для лиц в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21.00 час. Занятия могут проводиться в любой день недели, включая воскресные и каникулы.

Рабочая программа тренера-преподавателя утверждается приказом учреждения по итогам заседания тренерского совета МБУ ДО СШ № 13 г. Сочи.

Рабочая программа должна определять объем, порядок спортивной подготовки и отражать ее процесс: этапы; периоды; годы; циклы; задачи, средства и методы подготовки на этапе спортивной подготовки.

Цель рабочей программы – создание условий для планирования, организации и управления образовательным процессом по «тяжелой атлетике».

Процесс обучения включает в себя следующие виды подготовки:

- общая физическая подготовка;
- специальная физическая подготовка;
- участие в спортивных соревнованиях;
- техническая подготовка;
- тактическая, теоретическая, психологическая подготовка;
- инструкторская и судейская практика;
- медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия,

тестирование.

При реализации рабочей программы и в соответствии с конкретными задачами многолетней спортивной тренировки постепенно увеличивается общий годовой объем учебно-тренировочной нагрузки, изменяется соотношение объемов (%) видов спортивной подготовки на каждом этапе спортивной подготовки в соответствии с годом обучения на этапе спортивной подготовки.

Из года в год повышается объем специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологическая подготовки, при этом объем общей физической подготовки снижается.

Общая физическая подготовка

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

Общеразвивающие упражнения играют в учебно-тренировочном процессе важную роль. В период полового созревания спортсменов (13-16 лет) общеразвивающие упражнения служат незаменимым средством, способствующим более активному развитию всех функциональных систем организма и физических качеств: скоростно-силовых, гибкости, ловкости и выносливости. И, что не менее важно, одновременно готовят сухожильно-связочный аппарат к максимальным нагрузкам в более зрелом возрасте. Известно, что сухожильно-связочный аппарат совершенствуется гораздо медленнее, нежели сила. Это одна из важных причин, согласно которой нежелательно форсированное развитие силы.

ОФП складывается из общеразвивающие упражнений, включаемых в разминку, в основную и заключительную части занятия, особенно в группах начальной подготовки. Однако больший ее объем планируется в отдельных занятиях с применением различных видов спорта. Занятия должны сопровождаться технически грамотным выполнением всех его приемов и действий.

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

Общеразвивающие упражнения без предметов:

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

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

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

- упражнения для всех частей тела: сочетания движений различными

частями тела (приседания с наклоном вперед и движением и руками, выпады с наклоном и движениями руками, выпады с наклоном и движениями туловища, вращение туловища с круговыми движениями руками и др.), разноименные движения на координацию, упражнения на формирование правильной осанки, упражнения на растягивание и расслабление, различные упражнения с сопротивлением партнера, имитационные упражнения (имитация техники пауэрлифтинга).

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

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

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

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

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

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

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

Примерные комплексы упражнений по ОФП

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

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

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

Упражнения в беге

1. Бег змейкой, обегая стойки или различные предметы.	9. Передвижение приставными шагами попеременно правым и левым боком (через два шага, через один шаг).
2. Бег с произвольным ускорением 3-5 м.	10. Передвижение приставными шагами лицом вперед с
3. Бег, «выбрасывая» прямые ноги	

<p>вперед.</p> <p>4. Бег, «отбрасывая» прямые ноги назад.</p> <p>5. Бег с высоким подниманием бедра.</p> <p>6. Бег с захлестывающим движением голени назад.</p> <p>7. Бег спиной вперед.</p> <p>8. Передвижение приставными шагами боком (правым, левым).</p>	<p>одновременным перемещением вправо-влево.</p> <p>11. То же самое, но спиной вперед.</p> <p>12. Передвижение боком (правым, левым) скрестными шагами («лезгинка»): например, при передвижении правым боком левую ногу ставьте попеременно скрестно то спереди, то сзади правой. Правая нога только переставляется вправо.</p>
---	--

Прыжковые упражнения

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

Упражнения для мышц рук

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

Упражнения для мышц туловища

<p>1. Ноги на ширине плеч - наклоны, доставая руками пол.</p> <p>2. Ноги шире плеч - наклоны, доставая</p>	<p>10. То же, что и упражнение, но с двумя приставными шагами в каждую сторону и доставанием сцепленными руками пола.</p>
--	---

<p>пол локтями.</p> <p>3. Ноги на ширине плеч, наклонившись, руки в стороны - повороты туловища, доставая руками носки ног.</p> <p>4. Ноги на ширине плеч, руки на поясе - круговые движения тазом.</p> <p>5. То же, ноги на ширине плеч, руки «в замок» над головой - вращение туловищем, стараясь описать руками большой круг.</p> <p>6. Наклон назад прогнувшись, доставая руками пятки.</p> <p>7. Наклон назад прогнувшись, доставая поочередно правой рукой левую пятку и наоборот.</p> <p>8. Ноги на ширине плеч, руки на поясе - три пружинистых наклона в одну и в другую сторону.</p> <p>9. То же, что и упражнение, но руки сцеплены вверху над головой.</p>	<p>11. Ноги на ширине плеч, одна рука вверху, другая внизу - на каждый счет наклоны в стороны с захлестывающим движением руками за спину.</p> <p>12. Лежа на животе, руки за головой - прогибы назад.</p> <p>13. Упор сзади - разгибать и сгибать руки, прогибая туловище.</p> <p>14. Из положения лежа на спине, руки вдоль туловища - наклоны к прямым ногам с возвращением в исходное положение.</p> <p>15. То же, но руки за головой.</p> <p>16. То же, но руки вверху.</p> <p>17. Лежа на спине, руки в стороны - поднимать прямые ноги вверх и опускать поочередно в левую и правую сторону.</p> <p>18. Ноги на ширине плеч, стоя спиной в 30 - 50 см от стола — не отрывая ног от пола, доставать рукой дальний угол стола.</p>
--	--

Упражнения для мышц ног

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

Разминочный комплекс упражнений в движении

<p>1. Ходьба.</p> <p>2. Равномерный бег.</p> <p>3. В ходьбе - круговые вращения прямых рук в плечевых суставах вперед и назад, постепенно увеличивая амплитуду вращения.</p> <p>4. То же с подскоками.</p> <p>5. В ходьбе - рывки прямыми руками назад: правая рука вверху, левая внизу,</p>	<p>9. Руки на поясе, в ходьбе - на каждый шаг наклоны в стороны, наклон выполняйте в сторону впереди стоящей ноги, противоположную руку вверх.</p> <p>10. Поочередные широкие выпады правой и левой ногой вперед, руки на поясе или «в замке» за головой - несколько пружинистых покачиваний.</p> <p>11. Руки впереди - на каждый шаг поочередные</p>
--	---

<p>на каждый шаг смена положения рук.</p> <p>6. На два шага - рывки руками перед грудью, на третий - руки в стороны, поворот туловища в сторону ноги, сделавшей шаг.</p> <p>7. Руки в стороны - вращение туловищем в ходьбе: на каждый шаг выполнять вращение влево (вправо), в сторону впереди стоящей ноги, вокруг ее вертикальной оси.</p> <p>8. В ходьбе - на каждый шаг наклоны вперед, стараясь коснуться руками пола.</p>	<p>махи левой и правой ногой вперед, доставая ногой руку.</p> <p>12. Ходьба в полуприседе или глубоком приседе (гусиный шаг).</p> <p>13. Прыжки на обеих ногах на месте или с продвижением вперед.</p> <p>14. Равномерный бег с одновременным разминанием кистей рук.</p>
--	---

Специальная физическая подготовка

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

Содержание и структура подготовки обучающихся на этапе начальной подготовки

Работа с молодыми атлетами начинается с 9-летнего возраста в группе этапа начальной подготовки, затем спортсмены переходят в группу тренировочного этапа.

На рассматриваемом этапе подготовки тренировочный процесс включает 64 разновидности специальных тяжелоатлетических упражнений. На начальном этапе обучения (первые три месяца) предусмотрено выполнение 23 упражнений, на последующих циклах - по 37. Небольшое количество упражнений должно способствовать более прочному освоению основ рациональной техники рывка и толчка и формировать более серьезное отношение к разносторонней подготовке.

Сначала основное внимание уделяется усвоению упражнений по частям, далее - целостному выполнению рывка и толчка.

Методические указания на первые три месяца обучения.

После окончания отбора и комплектования групп приступают к освоению первых 23 упражнений: в первую неделю проходят все рывковые упражнения; во вторую - толчок от груди и швунг толчковый (штанга берется со стоек); в третью - объем упражнений расширяется с привлечением подъема штанги на грудь в полуприсед и в разножку, а также за счет тяг толчковых; в четвертую - в процесс обучения включаются 23 упражнения. Затем происходит дальнейшее закрепление техники первоначального комплекса упражнений. В ходе освоения техники рывка и толчка следует строго придерживаться рациональных поз в граничные моменты фаз. В конце 12-недельного цикла проводятся первые контрольные соревнования для оценки степени освоения техники рывка и толчка.

На этапе начальной подготовки важное значение имеет имитация техники упражнений как во время разминки, так и в основной части занятия. Имитация упражнений осуществляется с деревянной или металлической палкой, а также с меньшими отягощениями до основного тренировочного веса. Имитация совершается до 10-15 раз подряд. Оптимальным считается вес, который можно уверенно поднять 5-6 раз подряд. В каждом упражнении планируется до 6 подходов на постоянный вес, 3-4 подъема за подход. Существуют и другие ориентиры. В рывковых упражнениях отягощение составляет 40-50% от собственного веса, в толчковых - на 10-15 кг больше, чем в рывковых (в упражнении 4-6 подходов, 4-5 подъемов за подход). В тягах отягощение составляет 100% от соответствующего упражнения или на 10-15 кг больше. Количество повторений и подходов - как в рывковых и толчковых упражнениях. В приседаниях со штангой на плечах (груди) вес отягощения составляет 100% от толчка или на 10-20 кг больше, 4-6 подходов, 4-8 повторений за подход. В жимовых упражнениях ориентировочно 100% от результата в рывке либо на 5-10 кг больше; 4-6 подходов по 4-10 повторений за подход. В дополнительных упражнениях (в данном случае наклоны с отягощением на «козле») 4-6 подходов по 4-6 повторений.

Содержание основной части тренировок в первом календарном году.

На данном этапе запланировано 38 упражнений. В первые пять месяцев (январь - май) количество (23) и состав упражнений остаются без изменений. В июне - июле число упражнений снижается (до 11-9) с целью более широкого привлечения упражнений ОФП. В последующие месяцы количество упражнений вновь увеличивается, но не до прежнего количества. Появляются новые упражнения. Но это не означает, что ранее выполняемые упражнения не следует применять в подготовке. Сохраняется принцип однонаправленности тренировок и общее количество упражнений (до 6) в занятии. В конце марта (во время весенних каникул) планируют квалификационные соревнования. Затем через полтора месяца (в середине мая) в начале летних каникул необходимо провести итоговые соревнования за первое полугодие. Следующие квалификационные соревнования проводятся в начале ноября, и, наконец, итоговые соревнования за второе полугодие - в конце декабря.

Содержание основной части тренировок во втором календарном году.

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

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

Содержание программы для спортсменов 3-го года подготовки.

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

высококвалифицированных спортсменов.

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

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

Методические указания для первых трех лет подготовки.

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

Величина колебания нагрузки между тренировками и недельными циклами незначительная. В летнее время одна из тренировок в недельном цикле целиком посвящена ОФП.

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

В группах начальной подготовки запланировано в среднем по три тренировки в неделю, продолжительностью не более 2 часов. Тренировочные занятия на этапе начальной подготовки свыше года могут быть увеличены до четырех раз в неделю, продолжительностью не более 2 часов. Количество упражнений - от 3 до 6. В каждом упражнении до 6-8 подходов.

Принципы планирования подготовки обучающихся до высшего спортивного мастерства (на последующие 6 лет)

Распределение средств подготовки в многолетнем учебно-тренировочном процессе отображено в таблице ниже. Оптимальность повышения учебно-тренировочной нагрузки обеспечивается не только ростом параметров объема и интенсивности, но и изменением ее внутренней структуры, содержанием состава средств, которые, будучи организованы в систему, значительно повышают

эффективность нагрузки. Однако в существующей практике текущего и особенно перспективного планирования главное внимание уделяется в основном определению уровня объема и интенсивности тренировочного процесса. Это обстоятельство приводит к монотонности тренировок, снижению эмоциональной настроенности атлетов и нарушению рациональной структуры критериев нагрузки. Дело еще в том, что технически грамотно поднимать штангу атлет может лишь в ограниченном количестве подходов в одном упражнении (6-8), при количестве повторений за подход – 1 – 6.

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

Распределение упражнений в системе многолетнего тренировочного процесса в тяжелоатлетическом спорте

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

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

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

Распределение тренировочных средств по годам подготовки.

Как видно из представленной таблицы, начиная с I разряда, запланировано динамичное нарастание средств в процессе подготовки. До II разряда включительно количество упражнений постоянно.

Расширение состава средств СФП в первые годы подготовки, видимо, нецелесообразно, поскольку необходимо хорошо освоить и закрепить

рациональную технику классических упражнений.

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

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

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

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

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

Указанный перечень состава средств можно расширять за счет следующих упражнений:

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

16. ТТ, хват обратный.
17. Тяга одной рукой.
18. Приседание со штангой на груди медленное.
19. Сидя в разножке, штанга на плечах, разгибание ног в КС без выпрямления вверх.
20. Вставание со штангой на груди из полуприседа.
21. Вставание со штангой на плечах из полуприседа и т.д.

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

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

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

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

глубину (нетрадиционное, но сильнодействующее и эффективное средство совершенствования скоростно-силовых качеств) запланированы начиная с квалификации атлетов I разряда.

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

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

Содержание годичных циклов в многолетней системе учебно-тренировочного процесса

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

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

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

С учетом вышеизложенного на каждом этапе многолетней системы тренировочного процесса существуют свои особенности в структуре содержания

нагрузок, которые учитываются при разработке тренировочных программ.

Как видно из таблицы ниже, в многолетней системе тренировочного процесса происходит прогрессированный рост абсолютного значения объема нагрузки (КПШ – количество подъемов штанги) во всех группах, кроме группы классических упражнений (рывок, толчок). Здесь наблюдается обратная картина.

Как видно из приведённых данных, у атлетов II и I разрядов нагрузка в толчковых упражнениях превалирует над рывковой на 6 и 4%. И лишь начиная с КМС картина иная. На последующих этапах нагрузка больше толчковой на 4-1%. Это видно, как по абсолютному, так и по относительному значению КПШ.

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

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

Совершенствованию техники способствует и оптимальный объем нагрузки в тягах и приседаниях, абсолютное значение которых у атлетов II и I разрядов остается неизменным. Из таблицы ниже видно также, что на уровне разрядников не форсируется объем нагрузки в силовых упражнениях: жимовых и наклонах.

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

Квалификация Упражнения	Этап становления мастерства КПШ (процентное соотношение%)			Высшее мастерство КПШ (процентное соотношение%)		
	II разряд	I разряд	КМС	1-й этап	2-й этап	3-й этап
Рывковые, в т.ч.	1486 (16%)	1950 (18%)	2800 (21%)	2945 (19%)	3394 (19%)	3476 (17%)
Рывок классический	668 (7%)	673 (6%)	407 (3%)	465 (3%)	536 (3%)	409 (2%)
Толчковые, в т.ч.	2010 (22%)	2473 (22%)	2204 (17%)	2480 (16%)	3036 (17%)	3271 (16%)
Толчок классический	1048 (12%)	1213 (11%)	609 (5%)	465 (3%)	563 (3%)	409 (2%)
Тяга и приседания	3647 (40%)	3722 (33%)	4681 (36%)	5270 (34%)	6072 (34%)	6134 (30%)
Жимовые упр.	133 (2%)	492 (5%)	697 (5%)	930 (6%)	893 (5%)	1635 (8%)
Наклоны	-	108 (1%)	204 (2%)	416 (3%)	459 (3%)	413 (2%)

Итого в основных упр.	7276 (80%)	8745 (79%)	10586 (80%)	12041 (78%)	13854 (78%)	14929 (73%)
Дополнительные упр.	1847 (20%)	2383 (21%)	2488 (20%)	3460 (22%)	4008 (22%)	5517 (27%)
Всего КПШ за год	9123 (100%)	11128 (100%)	13074 (100%)	15501 (100%)	17862 (100%)	20445 (100%)

Планирование методов тренировки в зависимости от этапа подготовки

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

Так, в соревновательных и специально-подготовительных подводящих рывковых и толчковых упражнениях в группах начальной подготовки и до III спортивного разряда (на 3 года) основной тренировочной нагрузкой следует считать вес штанги 50-70%, для 15-16 лет (III-II разряды) – 60-90% и начиная с 17 лет (с I разряда и до высшего спортивного мастерства) – 80-90 %.

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

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

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

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

В подготовительном периоде тяжелоатлеты акцентируют внимание на методе 3-10-кратных повторений, в предсоревновательном этапе – на методе 1-

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

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

Как видно из Таблицы № 21, 3-4-кратные подъемы (75-80%-ные отягощения) в основных упражнениях являются стержнем круглогодичного тренировочного процесса. Их объем у разрядников и КМС составляет в среднем 51%, а у высококвалифицированных атлетов – 57% независимо от этапа подготовки. Вариативность методов осуществляется главным образом за счет 1-2-кратных (85-100%-ные отягощения) и 5-6-кратных (60-70%-ные отягощения) подъемов за один подход. Так, 1-2-кратных подъемов штанги меньше всего на переходных этапах (у разрядников и КМС – 17%, у высококвалифицированных атлетов – 10%). Затем их количество увеличивается в подготовительных этапах и составляет соответственно 29 и 16%. Больше всего, естественно, 1-2-кратных подъемов на предсоревновательных этапах (соответственно 47 и 27%).

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

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

Планирование методов тренировки в зависимости от периода подготовки

№	Упражнения, %	Период подготовки								
		Подготовительный			Предсоревновательный			Переходный		
		КПШ за один подход								
		1-2	3-4	5-6	1-2	3-4	5-6	1-2	3-4	5-6
Для атлетов 2 и 1 разрядов и КМС										

1	Основные	29	55	16	47	48	5	17	51	32
2	Дополнительные	-	42	58	-	54	16	-	39	61
Для высококвалифицированных тяжелоатлетов										
1	Основные	16	56	28	27	60	13	10	55	35
2	Дополнительные	-	45	55	-	41	59	-	43	57

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

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

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

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

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

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

Это обстоятельство связано с особенностями процесса становления спортивного мастерства (далее - ПССМ) с теми конкретными задачами, которые решаются на каждом этапе многолетнего тренировочного процесса. Например, на начальной стадии подготовки атлетов главная задача заключается в освоении и закреплении азов техники соревновательных упражнений по частям. На данном этапе подготовки наиболее эффективным оказывается метод многократных подъемов штанги (от 5-6 до 3-4 раз) за один подход относительно постоянными весами. На этапе становления спортивного мастерства одна из основных задач заключается в стабильном освоении главным образом целостного выполнения соревновательных упражнений. Более эффективное ее решение осуществляется при подъемах веса в 85-100%, который по техническому выполнению более всего

совпадает с техникой соревновательного максимального уровня. Причем, как показали исследования, на данном этапе ПССМ тяжелоатлеты способны выполнять без нарушения техники большее количество подъемов штанги субмаксимального веса, нежели атлеты более высокого класса.

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

Таким образом, внедренные в практику подготовки рассмотренные принципы планирования методов тренировки в зависимости от этапа подготовки и квалификации спортсменов способствуют полноценному проведению подготовительного и предсоревновательного этапов в целях развития и становления спортивной формы. В переходном периоде создаются благоприятные условия для успешного проведения очередного цикла подготовки.

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

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

Согласно существующим представлениям о периодизации учебно-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 (КППШ) из расчета на 4-недельный цикл (средние показатели за год), количество подъёмов

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

Как видно из таблицы, объем нагрузки переходного периода находится в основном на уровне объема предсоревновательного периода, Однако напряженность тренировочного процесса здесь значительно ниже, чем в других

периодах: во-первых, в общем объеме нагрузки переходного периода значительное место отводится дополнительным упражнениям (от 36 до 47%), локального характера, во-вторых, 90%-ных подъемов штанги в рывковых и толковых упражнениях в несколько раз меньше, чем в подготовительном и предсоревновательном периодах, и, в-третьих, абсолютный среднее тренировочный вес здесь ниже, поскольку тяжелоатлет не находится в спортивной форме.

Параметры интенсивности тренировочного процесса в зависимости от квалификации спортсменов.

Параметры интенсивности (среднетренировочного веса – $V_{срм}$ и 90-100%-ных подъемов штанги) за 4-недельный цикл в рывковых и толковых упражнениях в зависимости от периода (этапа подготовки) представлены в Таблице № 24. Исходя из показателей, мы видим, что $V_{срм}$ имеет минимальные колебания по периодам подготовки.

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

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

Интенсивность в рывковых и толковых упражнениях

Квалификация спортсменов	Периоды					
	Подготовительный		Предсоревновательный		Переходный	
	$V_{срм}$	90-100% веса	$V_{срм}$	90-100% веса	$V_{срм}$	90-100% веса
II разряд	77,5	56*	76	44	73,5	20
I разряд	75	44	76	56	76,5	32
КМС	72,5	20	74	28	72,5	12
Спортсмены высокого класса	72,1	20	74	28	71	8

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

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

Квалификация спортсменов	Зоны интенсивности					
	60-65	70-75	80-85	90-95	100	КИ
2 разряд	9	51	29	11	-	75

1 разряд	7	56	28	8	1	75
КМС	10	61	25	4	-	72
Спортсмены высокого класса	16	63	19	2	2	71

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

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

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

Квалификация спортсменов	Зоны интенсивности				
	80-85	90-95	100-105	110	КИ
2 разряд	20	41	36	3	92
1 разряд	24	33	39	4	92
КМС	31	32	31	6	91
Спортсмены высокого класса	25*	37	32	6	91

*В том числе 5% КПШ весом 70-75%

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

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

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

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

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

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

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

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

Техническая подготовка тяжелоатлета

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

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

Одно из главных мест в содержании учебно-тренировочных занятий занимает техническая подготовка. Она предусматривает освоение спортсменами определенных умений, знаний и навыков, без наличия которых невозможно проявить свои способности во время соревнований. Важнейшим фактором

спортивного мастерства является совершенное техническое выполнение основных упражнений тяжелой атлетики. Разумеется, не все приемы спортсмена, направлены на подъем штанги, можно считать рациональными. К последним можно отнести наиболее целесообразные способы выполнения двигательных действий, которые позволяют лучше использовать физические возможности, для подъема возможно большего веса.

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

Высокие спортивные результаты в тяжелой атлетике в основном зависят от всесторонней физической подготовки, силы атлета, степени овладения им техникой выполнения упражнений и от волевых качеств спортсмена. Тяжелоатлет, имеющий большую силу, но не овладевший техникой выполнения классических упражнений, или, наоборот, овладевший техникой, но не обладающий большой силой, а также не развивший в себе необходимых волевых качеств - смелости, настойчивости, упорства и прочего - не может, рассчитывать на достижение высоких спортивных результатов. При правильном выполнении классических упражнений со штангой техника спортсмена характеризуется:

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

- правильным дыханием при выполнении упражнений.

Поднимание штанги по возможно более короткому пути.

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

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

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

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

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

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

Своевременный необходимый по величине «подсед» под штангу,

обеспечивающий ее подхватывание после поднимания и удержание в верхнем крайнем положении.

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

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

Если штанга подхватывается с опозданием, то, опускаясь, она создает динамический удар, который трудно выдержать спортсмену, в результате упражнение выполняется с лишними затратами или прерывается. При этом могут быть и травмы.

Для сравнения с этим можно привести такой пример.

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

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

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

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

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

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

Правильное дыхание при выполнении упражнения.

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

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

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

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

Основные пути совершенствования спортивной техники.

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

Каковы же основные пути совершенствования спортивной техники?

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

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

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

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

Таким образом, первым этапом выяснения недостатков в технике, в ее координационной структуре является творческий поиск спортсмена и тренера, связанный с исследованием движений (иногда по киноплёнке целесообразно

сделать промеры, необходимые для получения характеристик скоростей и ускорений движений).

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

Аналитический метод позволяет воздействовать на вычлененное из целостного акта движение. При этом в качестве средств совершенствования техники используются понятие «подводящие упражнения». Однако после многократного выполнения подводящих упражнений в каждом занятии следует многократно выполнять специальные упражнения, в которых синтезируются отдельные фазы в целостное двигательное действие. Если промежуточная фаза по каким-либо причинам не может быть вычленена из целостного двигательного акта и ее изолированная перестройка не представляется возможной, сочленяют ряд взаимосвязанных фаз. Однако если после соответствующей перестройки движений (то есть после изменения их координационной структуры в плане ее нивелировки по отношению к эталонному образцу) улучшения спортивного результата не произошло, то причину такого положения следует искать в недостаточности двигательного потенциала спортсмена. В данном случае под двигательным потенциалом применительно к спортивно-техническому мастерству понимают наличие соответствующих кондиций в силе, скорости, выносливости мышечных групп опорно-двигательного аппарата, которые несут основную нагрузку в данном движении или фазе движений.

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

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

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

Методами сопряженного совершенствования техники основного

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

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

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

Для этой цели в учебно-тренировочном процессе используются:

- тренировка в условиях повышенной психической напряженности;
- тренировка на фоне прогрессирующего утомления;
- тренировка (контрольное соревнование) в присутствии зрителей (показательные выступления в парках, домах культуры и др.);
- тренировка в затрудненных условиях (выход на помост после более сильного соперника).

Тактическая подготовка тяжелоатлета

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

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

Тактическая подготовка разделяется на общую и специальную. В общую тактическую подготовку входит воспитание широкого тактического мышления, основанного на использовании общетеоретических основ спортивной тактики и изучения практического опыта применения тактических приемов в разнообразных условиях спортивной деятельности, по возможности приближенной к тяжёлой атлетике. Общая тактическая подготовка совершенствуется в процессе теоретических занятий, во время которых занимающихся воспитывают как на примерах из тяжелой атлетики, так и на примерах, взятых из других видов спорта. Большую пользу приносит самостоятельное изучение вопросов, связанных с тактической подготовкой других спортсменов.

К задачам специальной тактической подготовки относятся:

объективное умение намечать начальные подходы к штанге на

соревнованиях в соответствии со своими возможностями и вероятными результатами предполагаемых соперников;

формирование умения выбирать реальный вес штанги для второго и третьего подходов на соревнованиях в рывке и толчке;

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

привитие навыков тактического мышления.

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

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

В качестве примера можно привести опыт построения алгоритмической тактики действий спортсмена и тренера на соревнованиях по тяжелой атлетике. Обращаем внимание на то, что уже во время прохождения мандатной комиссии, после определения количества участников в весовой категории, необходимо проанализировать уровень спортивного мастерства всех спортсменов. В результате анализа выделяются спортсмены-лидеры, которые могут поднять больший вес, чем наш спортсмен и аутсайдеры. На основании этого тренер и спортсмен начинают строить стратегию выступления на соревнованиях: для первых подходов в упражнениях заказываются известные спортсмену веса, которые он неоднократно поднимал на тренировках. После успешного выполнения первого подхода вес увеличивается и достигает субмаксимальных показателей для данного спортсмена. В третьем подходе, как правило, спортсмен

«идет на рекорд» (поднимает вес, который никогда до этого не поднимал). Тренер, оказывая психологическое воздействие на этого спортсмена, убеждает его в том, что ему под силу выполнить подход с рекордным весом для себя. Иногда возникает ситуация, когда в третьем подходе приходится заявлять вес намного больше того, который поднимает ближайший соперник. Это делается для того, чтобы «загнать» соперника на рекордные веса, которые он, возможно, и не поднимет. Таким образом, главной целью тренера становится правильное определение начальных весов и настраивание спортсмена на выполнение упражнения в максимальном количестве подходов.

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

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

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

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

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

Теоретическая подготовка

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

Задачи теоретической подготовки включают в себя следующие вопросы:
 общие понятия о системе физического воспитания и о теории спорта;
 знание перспектив развития физической культуры и спорта в стране и мире;

знание теории и практики вида спорта;
 знание вопросов психологической подготовки спортсмена;
 знание вопросов гигиенического режима спортсмена, врачебного контроля и самоконтроля;
 знание вопросов профилактики травматизма.

Программа теоретических занятий

1. Физическая культура и спорт в России

Для всех учебных групп.

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

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

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

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

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

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

Единая всероссийская спортивная классификация, ее значение в развитии спорта в России и в повышении мастерства российских спортсменов. Разрядные нормы и требования спортивной классификации по тяжелой атлетике.

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

Для всех учебных групп.

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

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

Первые чемпионаты мира и Европы по поднятию тяжестей, участие в них

сильнейших атлетов дореволюционной России, их успехи и достижения.

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

Международная и национальная федерация тяжелой атлетики.

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

Выдающиеся тяжелоатлеты, их победы и достижения.

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

Задачи дальнейшего развития тяжелой атлетики в России.

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

Для групп начальной подготовки и учебно-тренировочных групп.

Опорно-двигательный аппарат: костная и мышечная система, связки, их строение и функции.

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

Центральная нервная система и ее роль в жизнедеятельности всего организма.

Для групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

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

Воздействие физических упражнений на развитие силовых способностей и других физических качеств. Режимы работы мышц: преодолевающий, уступающий, удерживающий, комбинированный и др.

Условия задержки дыхания и натуживания при подъеме штанги.

4. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена

Для групп начальной подготовки и учебно-тренировочных групп.

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

Понятие о заразных болезнях. Меры личной и общественной профилактики (предупреждение заболеваний).

Значение закаливания для юных тяжелоатлетов. Гигиенические основы и принципы закаливания. Средства закаливания: солнце, воздух, вода. Занятия тяжелой атлетикой – один из методов закаливания.

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

Весовой режим тяжелоатлета. Показатели веса тела в зависимости от ростовых показателей. Набор веса и переход в более тяжелую весовую категорию.

Для групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Питание. Энергетическая и пластическая сущность питания. Особое значение питания для растущего организма. Понятие об основном обмене. Величина энерготрат организма в зависимости от возраста. Суточные энерготраты.

Энергозатраты в зависимости от содержания тренировочного занятия. Значение белков, жиров, углеводов, минеральных солей, витаминов, микроэлементов, воды в жизни человека. Калорийность пищевых веществ. Суточные нормы питания тяжелоатлетов. Зависимость питания от периода, цели тренировки и участия в соревнованиях. Питьевой режим тяжелоатлета.

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

Для групп начальной подготовки и учебно-тренировочных 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 и перетренированности, утомлении и восстановлении. Показания и противопоказания для занятий тяжелой атлетикой. Профилактика перетренированности и роль в этом врачебного контроля.

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

Для групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

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

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

Показания и противопоказания к массажу. Помещение и инвентарь для массажа. Требования к массажисту. Смазывающие вещества.

Виды и последовательность массажных приемов. Поглаживание. Растирание. Разминание. Выжимание. Поколачивание. Похлопывание. Потряхивание. Встряхивание. Валяние. Вибрационный массаж.

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

Оказание первой помощи. Понятие о травмах. Травматические повреждения, характерные для занятий тяжелой атлетикой, меры их

профилактики. Страховка и самостраховка. Первая помощь при ушибах, растяжениях, вывихах, переломах, открытых ранениях. Оказание первой помощи при электротравмах, обмороке, попадании инородных тел в глаза и уши. Приемы искусственного дыхания и непрямого массажа сердца.

6. Основы техники выполнения тяжелоатлетических упражнений

Для групп начальной подготовки и учебно-тренировочных групп.

Техника выполнения упражнений в тяжелой атлетике – одна из главных составляющих подготовки спортсмена. Понятие «техническое мастерство», факторы, влияющие на его проявление и совершенствовании. 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 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.

Скоростно-силовые характеристики сокращения мышц – фактор, определяющий спортивный результат. Режимы мышечной деятельности. Скоростно-силовая подготовка тяжелоатлета.

Особенности техники выполнения упражнений со штангой: большой вес снаряда, ограниченность в амплитуде движений, ограниченность во времени и площади опоры, сложность коррекции движения.

Влияние анатомических и антропометрических данных на технику 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 к другу в процессе выполнения упражнений.

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

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

Кинематическая, динамическая и ритмическая структура рывка и подъема штанги на грудь для толчка. Основные различия в технике выполнения этих

упражнений. Требования, предъявляемые к рациональному выполнению каждой из шести фаз.

Для групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Целесообразность деления классических упражнений на три периода и шесть фаз. Их задачи.

Взаимодействие атлета со штангой до момента отделения ее от помоста (МОШ). Создание жесткой связи между звеньями кинематической цепи в этой фазе и сохранение ее в процессе движения – один из важнейших факторов, определяющих успешное выполнение всех фаз упражнения.

Взаимозависимость и взаимообусловленность характеристик техники. Ведущие элементы координации в рывке и толчке. 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, высотой подъема снаряда и временем выполнения отдельных фаз.

Характер сокращения мышц при выполнении рывка и толчка.

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

Траектория движения штанги как результат приложения усилий в вертикальной и горизонтальной плоскостях. Оптимальность приложения усилий. Взаимодействие атлета со штангой в безопорной и опорной фазах движения. Влияние усилия отталкивания от снаряда на скорость выполнения атлетом подседа и на высоту подъема штанги.

Рациональное использование внутренних и внешних реактивных сил при выполнении подрыва в рывке и толчке, при выталкивании штанги от груди. Траектория движения снаряда при выполнении толчка.

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

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

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

7. Методика обучения тяжелоатлетов

Для групп начальной подготовки и учебно-тренировочных групп.

Обучение и тренировка – единый процесс. Обучение классическим и специально-вспомогательным упражнениям. Последовательность изучения

тяжелоатлетических упражнений и компонентов техники. Физическая подготовленность 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 и высшего спортивного мастерства.

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

Использование принципов диалектики в процессе обучения. Этапы и методы обучения (традиционные и нетрадиционные). Этапы становления двигательного навыка. Содержание теоретического и практического материала в период обучения. Расчленение учебного материала в логической последовательности.

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

8. Методика тренировки тяжелоатлетов

Для групп начальной подготовки и учебно-тренировочных групп.

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

Понятие о тренировочной нагрузке: объем, интенсивность (абсолютная и относительная), количество подъемов штанги (КПШ), упражнений, КПШ при субмаксимальных и максимальных отягощениях в рывковых и толчковых упражнениях. Методика их определения. Понятие о зонах интенсивности тренировочных отягощений.

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

Для групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Понятие о тренировке. Влияние тренировочного процесса на организм обучающихся. Физическая, техническая, тактическая, моральная, волевая и теоретическая подготовка, их взаимосвязь в процессе тренировки. Принципы тренировки: систематичность, непрерывность, всесторонность, постепенное и волнообразное увеличение нагрузки, смена состава средств и методов тренировки, сознательность, учет индивидуальных особенностей спортсмена.

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

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

Особенности построения тренировочных занятий перед соревнованиями.

Разминка на занятиях и соревнованиях. Количество подходов, подъемов и величина отягощения в разминке на соревнованиях.

9. Планирование спортивной тренировки

Для групп начальной подготовки и учебно-тренировочных групп.

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

Круглогодичная тренировка – основа спортивных успехов тяжелоатлетов.

Критерии и параметры тренировочных нагрузок – их учет и анализ.

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

Для групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Планирование тренировки и основные требования, предъявляемые к планированию.

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

Задача тренировочных циклов и их содержание. Динамика тренировочной нагрузки в циклах: объем, интенсивность, количество подъемов и упражнений, количество подъемов околопредельных и предельных отягощений.

Формы тренировочных программ: перспективного, годичного, месячного, недельного. План-конспект урока.

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

10. Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки

Для всех учебных групп.

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

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

Понятие о физиологических основах физических качеств, необходимых тяжелоатлету. Понятие о силовой и скоростно-силовой работе. Методы воспитания силовых способностей.

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

Явление задержки дыхания и натуживания. Энерготраты тяжелоатлета.

Понятие о снижении работоспособности, утомлении и восстановлении. Увеличение работоспособности выше исходного уровня (суперкомпенсация).

Методы и средства ликвидации утомления и ускорения процессов восстановления: активный отдых, водные процедуры, массаж, питание, витамины, фармакологические средства и др.

Характеристика предстартового состояния тяжелоатлета в период подготовки и во время соревнований.

11. Психологическая подготовка

Для всех учебных групп.

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

12. Общая и специальная физическая подготовка

Для групп начальной подготовки и учебно-тренировочных групп.

ОФП и СФП юных тяжелоатлетов и ее роль в процессе тренировки. Общая подготовка как основа развития различных качеств, способностей, двигательных функций спортсмена и повышения спортивной работоспособности. Требования к ОФП тяжелоатлетов.

Средства ОФП и их характеристика. ОФП как средство восстановления работоспособности и активного отдыха спортсмена. Взаимосвязь ОФП и СФП. Контрольные тесты для выявления уровня развития ОФП.

Для групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

СФП тяжелоатлетов и краткая характеристика ее средств. Взаимосвязь и соотношение ОФП и СФП тяжелоатлета.

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

13. Правила соревнований, их организация и проведение

Для групп начальной подготовки и учебно-тренировочных групп.

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

регистрации рекордов. Помещение для соревнований. Оборудование и инвентарь.

Для групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Организация и проведение соревнований по тяжелой атлетике. Работа главной судейской коллегии. Работа судей и секретарей. Проверка мест соревнований, заявок, судейских документов. Распределение обязанностей между судьями. Управление судейской системой. Медицинское обслуживание соревнований. Работа со зрителями. Информация о ходе соревнований. Поведение торжественного открытия и закрытия соревнований. Отчет о проведении соревнований.

14. Места занятий. Оборудование и инвентарь

Для всех учебных групп.

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

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

Правила технического осмотра, ремонта и хранения спортивного инвентаря.

Психологическая подготовка

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. Составной частью психологической подготовки является воспитание моральных сторон личности спортсмена, продолжающееся непрерывно в течение всей спортивной деятельности, включающее также формирование личностных качеств (выдержки, самообладания, решительности, смелости и др.).

Решающее влияние на психологическую подготовленность оказывают

соревнования за счет многокомпонентного воздействия на психическую сферу спортсменов. Участвуя в серии соревнований, спортсмен преодолевает конкретные ступени на пути формирования наивысшей готовности к важнейшему соревнованию годичного цикла или четырехлетия. Подготовку к соревнованиям, участие в которых имеет преимущественно тренировочные цели, нужно направить на воплощение в соревновательной борьбе достигнутого уровня технико-тактической подготовленности, специальной тренированности, на повышение уровня тактической активности.

Кроме того, важны установки на преодоление препятствий, требующих проявлений волевых и личностных качеств, применения средств саморегуляции эмоциональных состояний. Особое место в психологической подготовке спортсмена занимает управление деятельностью спортсмена в соревнованиях со стороны тренера-преподавателя. Оно включает индивидуальный урок и специализированную разминку, тактические установки перед ступенями соревнования для уменьшения степени тактической неопределенности ситуаций и оптимизации уровня притязаний и проявлений личностных качеств.

Психологическая подготовка подразделяется на общую и к конкретному соревнованию. Каждый раздел психологической подготовки имеет специфические задачи, решение которых требует комплексного подхода.

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

- воспитание высоконравственной личности спортсмена;
- развитие процессов восприятия;
- развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;
- развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения;
- развитие способности управлять своими эмоциями;
- развитие волевых качеств.

Воспитание личности спортсмена и формирование спортивного коллектива. В процессе тренировочной работы не только готовят высококвалифицированного спортсмена в плане его физической, технико-тактической подготовленности, но и воспитывают его характер, нравственные качества, идейную убежденность, коллективизм, разносторонние интересы, мотивацию положительного отношения к спорту и другие качества личности. Важным фактором развития личности служит самовоспитание, организация которого должна направляться тренером-преподавателем.

2. *Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям* состоит в следующем:

- осознание спортсменами задач на соревнования;
- изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время и место, 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, вызванных предстоящим выступлением; формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящем выступлении.

Каждый спортсмен испытывает перед выступлением, да и во время него сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме. Одни спортсмены испытывают эмоциональный подъем, уверенность в своих силах. Это повышает готовность организма к выполнению предстоящих спортивных действий. У других спортсменов возникает перевозбуждение или апатия, неуверенность, боязнь поражения - все это ухудшает готовность организма, снижает возможности спортсмена.

Одни спортсмены в процессе тренировки демонстрируют высокое мастерство, а во время выступления их порой трудно узнать. Различают четыре вида эмоциональных, предсоревновательных состояний:

- 1) состояние боевой готовности;
- 2) предсоревновательная лихорадка;
- 3) предсоревновательная апатия;
- 4) состояние самоуспокоенности.

1. Состояние боевой готовности является самым благоприятным и характеризует высокую степень готовности спортсменов к выступлению. Для данного состояния характерны следующие особенности: общий эмоциональный подъем, бодрость, воодушевление, внутренняя собранность и сосредоточенность на предстоящем поединке, наличие активного стремления к достижению победы, уверенность в своих силах, обострение процессов восприятия, внимания, мышления, памяти, соображения и представления.

2. Предсоревновательная лихорадка характеризуется преобладанием процессов возбуждения, что проявляется в сильном волнении, неустойчивом эмоциональном состоянии, быстрой смене одних эмоций другими, совершенно противоположными по содержанию, в отсутствии сосредоточенности, в рассеянности, импульсивности, раздражительности.

Внешне данное состояние проявляется в дрожании рук и ног, потливости, повышенной речевой активности и др.

3. Предсоревновательная апатия представляет собой состояние, противоположное состоянию предсоревновательной лихорадки. Это понижение возбудимости выражается в вялости всех психических процессов, сонливости, отсутствии желания участвовать в соревнованиях, в упадке сил и неверии в свои силы, в ослаблении процессов восприятия, внимания, мышления, скованности движений, замедленности реакций, в угнетенности, необщительности. Внешне данное состояние проявляется в снижении мышечного тонуса, бледности лица, в изменении ритма дыхания, одышке, появляется холодный пот, пересыхает рот и т. п.

4. Состояние самоуспокоенности характеризуется отсутствием готовности к волевым напряжениям, переоценкой своих сил и возможностей, недооценкой сил соперника, важности выступления и т.д. Имеется еще множество промежуточных предсоревновательных состояний.

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;
- в одних случаях музыкальное сопровождение способствует бодрому, веселому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других — оказывает 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-преподавателя является одним из важных моментов, направленных на создание психологической мобилизации спортсменов к предстоящему поединку, а также в процессе самого поединка.

Вся психологическая подготовка должна проводиться с учетом индивидуальных особенностей спортсменов.

Нельзя не отметить и то, что в развитии воли спортсмена особое значение имеет взаимосвязь и взаимообусловленность между волевыми качествами: активностью и самостоятельностью, целеустремленностью и инициативностью, решительностью и настойчивостью, смелостью и самообладанием, уверенностью в своих силах.

Успешное формирование воли будет зависеть от организации тренировочного процесса, а также от самовоспитания спортсмена. Однако и здесь нужен постоянный контроль со стороны тренера-преподавателя. Подчас очень «замотивированный» спортсмен может в буквальном смысле слова загнать себя, перегружая себя дополнительной тренировкой.

Оценка эффективности психолого-педагогических воздействий в учебно-тренировочном процессе осуществляется путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность юного спортсмена. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения корректив в тренировочный процесс.

К спортсменам, проходящим спортивную подготовку, предъявляются большие психофизические требования, которые определяются готовностью выполнять тренировочную и соревновательную деятельность в стрессовых ситуациях. Возникающие при стрессе психофизические состояния могут

оказывать на деятельность спортсмена как положительное, так и отрицательное влияние.

Психофизические требования, предъявляемые в тяжелой атлетике:

1. точные мышечно-двигательные дифференцировки, точная пространственно-временная ориентировка;
2. способность к адекватным самооценкам функционального состояния;
3. высокая концентрация внимания;
4. устойчивость к стрессовым ситуациям в тренировочной и соревновательной деятельности;
5. степень развития волевых качеств;
6. специфика спортивной деятельности при определении особенностей характера;
7. специфика спортивной деятельности при определении типа темперамента.

Рассмотрим эти требования на примере определения типов темперамента. Типологические свойства нервной системы в значительной степени определяют потенциальные спортивные успехи. Так для спортсменов с возбудимой, сильной, уравновешенной, подвижной нервной системой (сангвиник) характерно быстрое овладение техникой движений, успешное решение двигательных задач. Однако быстрое достижение спортивных успехов может вызвать у представителей этого типа потерю интереса к повторению освоенного. А вот спортсмены с сильной, уравновешенной, малоподвижной нервной системой (флегматик) сравнительно медленно овладевают сложными по координации движениями.

Поэтому для спортивного отбора очень важным является психологический аспект, так как без оценки мотивов, способностей, спортивно-значимых свойств темперамента и характера, психических процессов и состояний не может быть достигнуто соответствие между требованиями определенной спортивной деятельности и индивидуально-психологическими качествами спортсмена. Это соответствие обеспечивает высокую эффективность, надёжность и устойчивость тренировочной и соревновательной деятельности спортсмена.

Наибольшего успеха достигают атлеты, умеющие регулировать степень возбуждения нервной системы, добиваться согласованной работы различных групп мышц на фоне максимальных мышечных и психических напряжений. В тяжелой атлетике самой оптимальной является сильная, инертная нервная система, баланс процессов возбуждения и торможения.

Для более конкретного примера приведем таблицу, где перечислены основные параметры личности спортсмена, с указанием методик психодиагностики этих параметров, которые рекомендованы тренерам-преподавателям к использованию.

Основные параметры личности спортсмена

Основные параметры личности спортсмена	Психодиагностика
<p>Эмоциональная устойчивость - устойчивость к нагрузкам в течение всего тренировочного процесса.</p> <p>Интроверсия-экстраверсия - направленность психической деятельности на внутренние переживания или внешние события.</p> <p>Лидерство - умение управлять собой.</p> <p>Независимость - самостоятельность, независимость от чьей-то воли, обстоятельств</p>	<p>Личностный опросник Р.Кэттела</p>
<p>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.</p>	<p>Методика оценки мотивации к достижению успеха. Т Элерса.</p>
<p>Тревога-1-е зн. - беспокойство и опасения без серьезного повода, 2-е зн. - приспособляемость организма к напряженной ситуации.</p> <p>Тревожность - негативные переживания, беспокойство, озабоченность</p>	<p>Методика Ч.Д.Спилберга, Ю.Л.Ханина: - оценка ситуативной тревоги, - оценка личностной тревожности.</p>
<p>Агрессивность - настойчивость и активность в преодолении трудностей.</p>	<p>Методика оценки уровня личностной агрессивности А.Басса - А. Дарки</p>
<p>Волевой самоконтроль - это самоуправление собственным поведением с поддержкой сознания, которое подразумевает независимость человека не лишь в принятии решения, однако и в инициации действий, их осуществлении и контроле.</p>	<p>Опросник А.Г.Зверкова, Б.В.Эйдмана.</p>
<p>Склонность к риску - готовность к риску, способность принимать самостоятельные неординарные решения, склонность к авантюризму.</p>	<p>Методика оценки мотивации к избеганию неудач Т.Элерса. Методика оценки склонности к риску Г.Шуберта.</p>
<p>Адаптивность - приспособление органов чувств и организма в целом к новым, изменившимся внешним и внутренним условиям.</p>	<p>Производная от ММРІ «Миннесотского личностного опросника» - Многоуровневый личностный опросник «Адаптивность».</p>
<p>Самооценка - анализ своих личностных свойств, состояний, возможностей, физических и духовных сил.</p>	<p>Методика экспресс - оценки самочувствия, активности. Самооценка индивидуальных особенностей.</p>

4.2. Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	
	Физическая культура и спорт в России	История возникновения вида спорта и его развитие
	Краткий обзор развития тяжелой атлетики в России и за рубежом	Характеристика тяжелоатлетического спорта, его место и значение в отечественной системе физического воспитания. Возникновение и развитие тяжелой атлетики как вида спорта.
	Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений с отягощениями на организм обучающихся	Влияние различных физических упражнений и упражнений с отягощениями на организм человека.
	Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена	Значение закаливания для юных тяжелоатлетов
	Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи, основы спортивного массажа	Понятие о врачебном контроле и его роли для тяжелоатлета
	Основы техники выполнения тяжелоатлетических упражнений	Человек как биомеханическая система. Биомеханические звенья человеческого тела. Роль нервно-мышечного аппарата в двигательной деятельности тяжелоатлета
	Методика тренировки тяжелоатлетов	Понятие о тренировочной нагрузке
	Планирование спортивной тренировки	Планирование и учет проделанной работы и их значение для совершенствования тренировочного процесса. Понятие о планировании. Цель и задачи планирования
	Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки	Понятие о физиологических основах физических качеств, необходимых тяжелоатлету. Понятие о силовой и скоростно-силовой работе. Методы воспитания силовых способностей.
	Психологическая	Понятие о психологической подготовке.

	подготовка	Основные методы развития и совершенствования морально-волевых качеств спортсменов
	Общая и специальная физическая подготовка	ОФП и СФП юных тяжелоатлетов и ее роль в процессе тренировки
	Правила соревнований, их организация и проведение	Виды и характер соревнований. Программа соревнований. Участники: их права и обязанности, форма одежды. Представители и тренеры.
	Места занятий. Оборудование и инвентарь	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	
	Физическая культура и спорт в России	История возникновения вида спорта и его развитие
	Краткий обзор развития тяжелой атлетики в России и за рубежом	Характеристика тяжелоатлетического спорта, его место и значение в отечественной системе физического воспитания. Возникновение и развитие тяжелой атлетики как вида спорта.
	Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений с отягощениями на организм обучающихся	Влияние различных физических упражнений и упражнений с отягощениями на организм человека.
	Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена	Значение закаливания для юных тяжелоатлетов
	Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи, основы спортивного массажа	Понятие о врачебном контроле и его роли для тяжелоатлета
	Основы техники выполнения тяжелоатлетических упражнений	Человек как биомеханическая система. Биомеханические звенья человеческого тела. Роль нервно-мышечного аппарата в двигательной деятельности тяжелоатлета
	Методика тренировки тяжелоатлетов	Понятие о тренировочной нагрузке

	Планирование спортивной тренировки	Планирование и учет проделанной работы и их значение для совершенствования тренировочного процесса. Понятие о планировании. Цель и задачи планирования
	Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки	Понятие о физиологических основах физических качеств, необходимых тяжелоатлету. Понятие о силовой и скоростно-силовой работе. Методы воспитания силовых способностей.
	Психологическая подготовка	Понятие о психологической подготовке. Основные методы развития и совершенствования морально-волевых качеств спортсменов
	Общая и специальная физическая подготовка	ОФП и СФП юных тяжелоатлетов и ее роль в процессе тренировки
	Правила соревнований, их организация и проведение	Виды и характер соревнований. Программа соревнований. Участники: их права и обязанности, форма одежды. Представители и тренеры.
	Места занятий. Оборудование и инвентарь	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	
	Физическая культура и спорт в России	История возникновения вида спорта и его развитие
	Краткий обзор развития тяжелой атлетики в России и за рубежом	Характеристика тяжелоатлетического спорта, его место и значение в отечественной системе физического воспитания. Возникновение и развитие тяжелой атлетики как вида спорта.
	Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки	Понятие о физиологических основах физических качеств, необходимых тяжелоатлету. Понятие о силовой и скоростно-силовой работе. Методы воспитания силовых способностей.
	Психологическая подготовка	Понятие о психологической подготовке. Основные методы развития и совершенствования морально-волевых качеств спортсменов
	Места занятий. Оборудование и инвентарь	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика»

Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «тяжелая атлетика», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «тяжелая атлетика» учитываются МБУ ДО СШ № 13 г. Сочи при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «тяжелая атлетика» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «тяжелая атлетика» не ниже всероссийского уровня.

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

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

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

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

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

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

при ознакомлении каждого обучающегося с правилами техники безопасности.

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

Дисциплины вида спорта «тяжелая атлетика»

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины						
весовая категория 29 кг - двоеборье	048	001	1	8	1	1	Д
весовая категория 31 кг - двоеборье	048	002	1	8	1	1	Д
весовая категория 33 кг - двоеборье	048	003	1	8	1	1	Н
весовая категория 35 кг - двоеборье	048	004	1	8	1	1	Н
весовая категория 37 кг - двоеборье	048	005	1	8	1	1	Н
весовая категория 40 кг - двоеборье	048	006	1	8	1	1	Д
весовая категория 40 кг - рывок	048	007	1	8	1	1	Д
весовая категория 40 кг - толчок	048	008	1	8	1	1	Д
весовая категория 41 кг - двоеборье	048	009	1	8	1	1	Ю
весовая категория 45 кг - двоеборье	048	010	1	8	1	1	С
весовая категория 45 кг - рывок	048	011	1	8	1	1	С
весовая категория 45 кг - толчок	048	012	1	8	1	1	С
весовая категория 49 кг - двоеборье	048	013	1	6	1	1	С
весовая категория 49 кг - рывок	048	014	1	6	1	1	С
весовая категория 49 кг - толчок	048	015	1	6	1	1	С
весовая категория 55 кг - двоеборье	048	016	1	8	1	1	Я
весовая категория 55 кг - рывок	048	017	1	8	1	1	Я
весовая категория 55 кг - толчок	048	018	1	8	1	1	Я
весовая категория 59 кг - двоеборье	048	019	1	6	1	1	Б
весовая категория 59 кг - рывок	048	020	1	6	1	1	Б
весовая категория 59 кг - толчок	048	021	1	6	1	1	Б
весовая категория 61 кг - двоеборье	048	022	1	6	1	1	А
весовая категория 61 кг - рывок	048	023	1	6	1	1	А
весовая категория 61 кг - толчок	048	024	1	6	1	1	А
весовая категория 64 кг - двоеборье	048	025	1	8	1	1	Б
весовая категория 64 кг - рывок	048	026	1	8	1	1	Б
весовая категория 64 кг - толчок	048	027	1	8	1	1	Б
весовая категория 67 кг - двоеборье	048	028	1	8	1	1	А
весовая категория 67 кг - рывок	048	029	1	8	1	1	А
весовая категория 67 кг - толчок	048	030	1	8	1	1	А
весовая категория 71 кг - двоеборье	048	031	1	6	1	1	Б
весовая категория 71 кг - рывок	048	032	1	6	1	1	Б
весовая категория 71 кг - толчок	048	033	1	6	1	1	Б
весовая категория 73 кг - двоеборье	048	034	1	6	1	1	А
весовая категория 73 кг - рывок	048	035	1	6	1	1	А
весовая категория 73 кг - толчок	048	036	1	6	1	1	А

весовая категория 76 кг - двоеборье	048	037	1	8	1	1	Б
весовая категория 76 кг - рывок	048	038	1	8	1	1	Б
весовая категория 76 кг - толчок	048	039	1	8	1	1	Б
весовая категория 81 кг - двоеборье	048	040	1	6	1	1	Я
весовая категория 81 кг - рывок	048	041	1	6	1	1	Я
весовая категория 81 кг - толчок	048	042	1	6	1	1	Я
весовая категория 81+ кг - двоеборье	048	043	1	6	1	1	Б
весовая категория 81+ кг - рывок	048	044	1	6	1	1	Б
весовая категория 81+ кг - толчок	048	045	1	6	1	1	Б
весовая категория 87 кг - двоеборье	048	046	1	8	1	1	Б
весовая категория 87 кг - рывок	048	047	1	8	1	1	Б
весовая категория 87 кг - толчок	048	048	1	8	1	1	Б
весовая категория 87+ кг - двоеборье	048	049	1	8	1	1	Б
весовая категория 87+ кг - рывок	048	050	1	8	1	1	Б
весовая категория 87+ кг - толчок	048	051	1	8	1	1	Б
весовая категория 89 кг - двоеборье	048	052	1	6	1	1	А
весовая категория 89 кг - рывок	048	053	1	6	1	1	А
весовая категория 89 кг - толчок	048	054	1	6	1	1	А
весовая категория 96 кг - двоеборье	048	055	1	8	1	1	А
весовая категория 96 кг - рывок	048	056	1	8	1	1	А
весовая категория 96 кг - толчок	048	057	1	8	1	1	А
весовая категория 102 кг - двоеборье	048	058	1	6	1	1	А
весовая категория 102 кг - рывок	048	059	1	6	1	1	А
весовая категория 102 кг - толчок	048	060	1	6	1	1	А
весовая категория 102+ кг - двоеборье	048	061	1	6	1	1	А
весовая категория 102+ кг - рывок	048	062	1	6	1	1	А
весовая категория 102+ кг - толчок	048	063	1	6	1	1	А
весовая категория 109 кг - двоеборье	048	064	1	8	1	1	А
весовая категория 109 кг - рывок	048	065	1	8	1	1	А
весовая категория 109 кг - толчок	048	066	1	8	1	1	А
весовая категория 109+ кг - двоеборье	048	067	1	8	1	1	А
весовая категория 109+ кг - рывок	048	068	1	8	1	1	А
весовая категория 109+ кг - толчок	048	069	1	8	1	1	А

Соревнования по тяжёлой атлетике в Российской Федерации проводятся в соответствии с Правилами вида спорта «Тяжёлая атлетика», утвержденными приказом Министерства спорта Российской Федерации от 12 октября 2017 г. № 894, в следующих возрастных группах и по перечисленным весовым категориям:

1. Юноши и девушки 10 - 12 лет:

Юноши: 33 кг, 35 кг, 37 кг, 41 кг, 45 кг, 49 кг, 55 кг, 61 кг, 67 кг, 67+ кг.
 Девушки: 29 кг, 31 кг, 33 кг, 35 кг, 37 кг, 40 кг, 45 кг, 49 кг, 55 кг, 55+ кг.

2. Юноши и девушки 13 - 15 лет:

Юноши: 49 кг, 55 кг, 61 кг, 67 кг, 73 кг, 81 кг, 89 кг, 96 кг, 102 кг, 102+ кг.
 Девушки: 40 кг, 45 кг, 49 кг, 55 кг, 59 кг, 64 кг, 71 кг, 76 кг, 81 кг, 81+ кг.

3. Юноши и девушки 13 - 17 лет:

Юноши: 49 кг, 55 кг, 61 кг, 67 кг, 73 кг, 81 кг, 89 кг, 96 кг, 102 кг, 102+ кг.
 Девушки: 40 кг, 45 кг, 49 кг, 55 кг, 59 кг, 64 кг, 71 кг, 76 кг, 81 кг, 81+ кг.

4. Юниоры и юниорки 15 – 18 лет:

Юниоры: 55 кг, 61 кг, 67 кг, 73 кг, 81 кг, 89 кг, 96 кг, 102 кг, 109 кг, 109+ кг.
 Юниорки: 45 кг, 49 кг, 55 кг, 59 кг, 64 кг, 71 кг, 76 кг, 81 кг, 87 кг, 87+ кг.

5. Юниоры и юниорки 19 – 20 лет:

Юниоры: 55 кг, 61 кг, 67 кг, 73 кг, 81 кг, 89 кг, 96 кг, 102 кг, 109 кг, 109+ кг.
 Юниорки: 45 кг, 49 кг, 55 кг, 59 кг, 64 кг, 71 кг, 76 кг, 81 кг, 87 кг, 87+ кг.

6. Юниоры и юниорки 15 – 23 года:

Юниоры: 55 кг, 61 кг, 67 кг, 73 кг, 81 кг, 89 кг, 96 кг, 102 кг, 109 кг, 109+ кг.
 Юниорки: 45 кг, 49 кг, 55 кг, 59 кг, 64 кг, 71 кг, 76 кг, 81 кг, 87 кг, 87+ кг.

7. Мужчины и женщины 15 лет и старше:

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

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

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. Материально-технические условия реализации программы спортивной подготовки

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

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и

обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях»;

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;

обеспечение спортивной экипировкой;

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Минимальное обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

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

1.	Ботинки тяжелоатлетические (штангетки)	пар	на обучающегося	–	–	1	1	1	1
2.	Гетры тяжелоатлетические	пар	на обучающегося	–	–	2	1	2	1
3.	Лямки тяжелоатлетические	штук	на обучающегося	–	–	2	1	2	1
4.	Пояс тяжелоатлетический	штук	на обучающегося	–	–	1	2	1	2
5.	Трико тяжелоатлетическое	штук	на обучающегося	–	–	1	1	1	1
6.	Фиксатор коленного сустава (наколенник)	пар	на обучающегося	–	–	2	1	2	1
7.	Фиксатор лучезапястного сустава напульсник)	пар	на обучающегося	–	–	1	1	1	1
8.	Футболка с коротким рукавом (тренировочная)	штук	на обучающегося	–	–	3	1	3	1

6.2. Кадровые условия реализации программы спортивной подготовки

МБУ ДО СШ № 13 г. Сочи укомплектовано тремя группами работников:

- административно-управленческий персонал (директор, заместители директора);
- основной персонал (инструкторы, администраторы, тренеры-преподаватели и др.);
- учебно-вспомогательный и обслуживающий персонал (иные работники).

Образовательный процесс организуют и осуществляют:

- старший инструктор-методист;
- инструктор-методист;
- инструктор по спорту;
- администратор тренировочного процесса;
- тренер-преподаватель, старший тренер-преподаватель.

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

Уровень квалификации тренера-преподавателя должен соответствовать требованиям, которые изложены в Профессиональном стандарте тренера, утвержденном приказом Министерства труда Российской Федерации от 24.12.2020 № 952н (далее – Профессиональный стандарт):

В соответствие с Профессиональным стандартом особыми условиями допуска к работе являются:

отсутствие медицинских противопоказаний;

отсутствие запрета на занятие педагогической деятельностью;

прохождение обязательных предварительных (при поступлении на работу) и периодических медицинских осмотров (обследований), а также внеочередных медицинских осмотров (обследований) в порядке, установленном действующими законодательными и нормативно-правовыми актами;

прохождение аттестаций на соответствие занимаемой должности в установленном законодательством Российской Федерации порядке.

Педагогические работники повышают свою квалификацию не реже 1 раза в 3 года.

6.3. Информационно-методические условия реализации программы спортивной подготовки

Информационное обеспечение деятельности МБУ ДО СШ № 13 г. Сочи – многогранный процесс, направленный на решение профессиональных, организационных и воспитательных задач, формирование и структурирование информационного пространства Организации с использованием всей совокупности информационных ресурсов и информационных технологий в целях гармонизации спортивной и образовательной деятельности.

Разработка и издание учебно-методических материалов производится в соответствии с подготовленным планом работы педагогического совета и в интересах учебного-тренировочного процесса в течение года.

В соответствии с распоряжением Правительства Российской Федерации от 02.12.2021 № 3427-р «Об утверждении стратегического направления в области цифровой трансформации образования, относящейся к сфере деятельности Министерства просвещения Российской Федерации» в области цифровой трансформации образования, относящейся к сфере деятельности Министерства просвещения Российской Федерации, одним из видов информационного обеспечения родителей, обучающихся, а также тренеров-преподавателей является система АИС «Мой спорт», в которой хранятся актуальные данные об МБУ ДО СШ № 13 г. Сочи, обучающихся, тренерах-преподавателях, количестве и виде учебно-тренировочных занятий и соревнований. АИС «Мой спорт» - система, направленная на повышение качества планирования тренировок и соревнований, учёта спортивных результатов, присвоения спортивных разрядов и званий, сбора статистической отчётности.

Проект АИС «Мой спорт» создаёт единый цифровой контур физической культуры и спорта, включает электронный паспорт обучающихся, а также единую цифровую систему, которая обеспечивает сбор, анализ и

распространение передового опыта и практик развития физической культуры и спорта.

Для соблюдения информационно-методических условий реализации программы МБУ ДО СШ № 13 г. Сочи использует литературные и информационно-телекоммуникационные источники, а также аудиовизуальные средства.

Нормативные правовые акты

1. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

2. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика», утверждённый приказом Министерства спорта Российской Федерации от 09.11.2022 № 949.

3. Особенности организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки, утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634.

Научная литература

4. Воробьев А.Н., Роман Р.А. Методика тренировки /Тяжелая атлетика: Учебник для институтов физической культуры, под ред. А.Н. Воробьева. / А.Н. Воробьев, Р.А. Роман. - М., ФиС, 1999. – 304 с.

5. Дворкин Л.С. Подготовка юного тяжелоатлета. - Москва, Советский спорт, 2006. – 338 с.

6. Дворкин Л.С. Силовые единоборства. Атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт. – Ростов на Дону: Феникс, 2001. – 384 с.

7. Платонов, В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов / В. Н. Платонов. – М.: Спорт, 2019. – 656 с.

8. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов - К.: Олимпийская литература, 2004. - 808 с.

9. Пономарев А.А., Сулейманов Н.Л., Мишустин В.Н. Основы силовых видов спорта: тяжелая атлетика, пауэрлифтинг, гиревой спорт: учебник. – Волгоград, 2015. – 326 с.

10. Скотников В.Ф., Смирнов В.Е., Якубенко Я.Э. Тяжелая атлетика: примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ. – М., 2005.

Дополнительная литература

11. Беляев В.С. Методология совершенствования скоростно-силовых качеств и взрывных способностей / В. С. Беляев, П.А. Полетаев, С.В. Суряхин. – Малаховка: МГАФК, 2020. – 276 с.

12. Беляев В.С. Тактика тренера по профилактике травматизма в тяжелой атлетике: учебно-методическое пособие. / В.С.Беляев, Д.Н.Черногоров, Ю.А.Матвеев, Ю.Л.Тушер. - М.: МГПУ, 2012. – 80 с.
13. Бережанский В.О. Специальная физическая подготовка квалифицированных тяжелоатлетов: Автореф. дисс. ... канд. пед. наук. - Львов, 2006. – 20 с.
14. Боген, М.М. Обучение двигательным действиям. М., ФиС, 2005 – 219 с.
15. Бондарчук, А.П. Периодизация спортивной тренировки. – Киев: Олимпийская литература, 2005 – 157 с.
16. Верхошанский Ю.В. Принципы организации тренировки спортсменов высокого класса в годичном цикле // Теория и практика физической культуры. - 2006. - №2. - С. 24-31.
17. Горюлев П.С. Женская тяжелая атлетика: Проблемы и перспективы: учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по спец. 032101 (022300) : доп. Гос. ком. РФ по физ. культуре и спорту / П.С.Горюлев, Э.Р.Румянцева. - М.: Сов. спорт, 2006. – 162 с.: табл.
18. Кубаткин В.П. Спортивная тренировка как предмет системного исследования / В.П. Кубаткин // Теория и практика физической культуры. - 2003. - №1. - С. 28-31.
19. Марченко В.В. Особенности тренировки квалифицированных тяжелоатлетов / В.В. Марченко, В.Н. Рогозян. // Теория и практика физической культуры. - 2004. - № 2. - С. 33-36.
20. Медведев А.С., Скотников В.Ф., Смирнов В.Е., Денискин В.Н.. Объем и интенсивность тренировочной нагрузки в основных группах упражнений у сильнейших тяжелоатлетов мира в зависимости от массы тела и этапа подготовки: Учебное пособие для спортсменов и тренеров ВШТ, ФПК. – М., 1996.
21. Медико-биологические проблемы физической культуры и спорта в современных условиях (по материалам одноименной Международной научно-практической конференции) // Теория и практика физической культуры. - 2004. - № 2. - С. 62-63.
22. Мишустин В.Н. Специфика функциональной адаптации опорно-двигательного аппарата юных тяжелоатлетов на этапе начальной спортивной специализации / В.Н. Мишустин, А.С. Беляев // Культура физической и здоровье. – 2010. – № 1.
23. Моделирование тренировочного процесса тяжелоатлетов / И.П. Сивохин, В.Ф. Скотников, А.И. Федоров [и др.] // Теория и практика физической культуры. – 2020. – № 9.
24. Основы спортивной тренировки: Учебно – методическое пособие. – Волгоград: Издательство Волгоградского государственного университета, 2001. – 88 с.
25. Платонов В.Н. Система подготовки в олимпийском спорте. - М.: Советский спорт, 2005. – 807 с.
26. Родионов А.В. Психология физической культуры и спорта. М.:

Академия, 2010.

27. Семин Н.И. Тяжелотлетический спорт в Олимпийских играх современности (1896-2012 г.) / Н.И. Семин; Московская государственная академия физической культуры. – Малаховка: Московская государственная академия физической культуры, 2015. – 132 с.

28. 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.

29. Спортивная подготовка тяжелоатлетов. Механизмы адаптации. – М.: Изд. «Теория и практика физической культуры», 2005. – 260 с.

30. Талибов А.Х. Индивидуализация тренировочной нагрузки тяжелоатлетов высокой квалификации на основе комплексного контроля: учебное пособие/А.Х. Талибов; НГУ им. П. Ф. Лесгафта. - СПб., 2010. -76 с.

31. Озолин Н.Г. Наука побеждать: Настольная книга тренера. М.: АСТ, 2012. – 863 с.

Перечень образовательных Интернет-ресурсов

- Международная Федерация тяжелой атлетики – <https://www.iwf.net/>
 Европейская Федерация тяжелой атлетики – <https://www.ewfed.com/>
 Международный Олимпийский Комитет – <https://www.olympic.org/>
 ВАДА (Всемирное антидопинговое агентство) – <https://www.wada-ama.org/>
 Министерство спорта Российской Федерации – <https://www.minsport.gov.ru/>
 Олимпийский Комитет России – <https://olympic.ru/>
 РУСАДА (Независимая Национальная антидопинговая организация) – <https://www.rusada.ru/>
 Федерация тяжелой атлетики России – <https://www.rfwf.ru/>
 Официальный интернет-сайт Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» – <https://www.gto.ru/>
 Министерство физической культуры и спорта Краснодарского края – <https://kubansport.krasnodar.ru/>
 Мир тяжелой атлетики – <http://mir-ta.com>
 Группы спортивного сообщества «Тяжелая атлетика Краснодарского края»:
<https://t.me/ТАKuban>
<https://vk.com/public216961680>
<https://ok.ru/group/70000001245813>

Приложение к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика»

Перечень вопросов по видам спортивной подготовки, не связанным с физическими нагрузками

№	Вопросы по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, на этапе НП (все периоды)
1.	Краткие сведения из истории тяжелой атлетики
2.	История возникновения вида спорта «тяжелая атлетика»
3.	Проведение первых официальных соревнований по поднятию тяжестей
4.	В каком году была создана Международная федерация тяжелоатлетов?
5.	Определение понятия «общая физическая подготовка»
6.	Основные правила техники безопасности на тренировочном занятии по тяжелой атлетике
7.	Роль нервной системы в реализации двигательных актов и в выполнении ресурсообеспечивающих функций
8.	Виды утомления и его признаки при занятиях физическими упражнениями
9.	Требования к форме занимающегося (одежда, обувь)
10.	Личная и общественная гигиена

№	Вопросы по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, на этапе УТ (все периоды)
1.	История развития вида спорта «тяжелая атлетика»
2.	В каком году впервые женская тяжёлая атлетика была включена в программу Олимпийских игр?
3.	Понятие о спортивной тренировке: цель, задачи, основное содержание
4.	Как в современных соревнованиях определяется победитель, если 2 спортсмена показали одинаковый результат в одной весовой категории?
5.	Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития
6.	Определение понятия «специальная физическая подготовка»
7.	Виды упражнений на развитие физических качеств
8.	Упражнения, способствующие развитию выносливости
9.	Требования к специальной форме, обуви во время дневной тренировки
10.	Первая медицинская помощь при травмах (вывихи, растяжения, ушибы)

№	Вопросы по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, на этапе ССМ (все периоды)
1.	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта
2.	В каком году образован Всемирный тяжелоатлетический союз?
3.	В каком году и где прошел Первый чемпионат мира по тяжёлой атлетике?
4.	Профилактика травматизма. Перетренированность/нетренированность
5.	Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития
6.	Определение понятия «специальная физическая подготовка»
7.	Виды упражнений на развитие физических качеств
8.	Упражнения, способствующие развитию выносливости

9.	Требования к специальной форме, обуви во время дневной тренировки
10.	Первая медицинская помощь при травмах (вывихи, растяжения, ушибы), профилактика травматизма