

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБУС «Физкультурно-
спортивный центр «Волхов»

Прохорова Д. Ю.

от «09»

2026 года



МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СПОРТА
«ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЙ ЦЕНТР «ВОЛХОВ»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ
СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ
ПО РАЗВИТИЮ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
СРЕДИ РАЗЛИЧНЫХ ГРУПП НАСЕЛЕНИЯ
по виду спорта «ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА»**

Срок реализации программы:

без ограничений

Для групп:

спортивно-оздоровительного этапа

г. Волхов
2026

СОДЕРЖАНИЕ:

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Характеристика программы

1.2. Актуальность программы

1.3. Цели и задачи программы

2. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПЛАНИРОВАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

2.1. Структура тренировочного процесса

2.2.1. Виды подготовки, связанные с физическими нагрузками, в том числе общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка

2.2.2. Виды подготовки, не связанные с физическими нагрузками, в том числе теоретическая, тактическая, техническая, психологическая

2.2.3. Периоды отдыха

2.2.4. Восстановительные мероприятия

2.2.5. Тестирование и контроль за уровнем физической подготовки, промежуточная и итоговая аттестация

2.2.6. Период участия в тренировочных и спортивных мероприятиях

2.3. Основные требования по видам подготовки, в том числе физической, теоретической, технической, тактической, психологической

2.4. Примерный годовой план распределения тренировочных часов для спортивно-оздоровительной группы 7-9 лет

2.5. Примерный годовой план распределения тренировочных часов для спортивно-оздоровительной группы 9-12 лет

2.6. Примерный годовой план распределения тренировочных часов для спортивно-оздоровительной группы с 12 лет и старше

3. СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ по виду спорта «Тяжёлая атлетика»

3.1. Теоретическая подготовка

3.2. Тактическая подготовка

3.3. Психологическая подготовка

3.4. Общая физическая подготовка

3.5. Специальная физическая подготовка

3.6. Техническая подготовка

3.7. Другие виды спорта и подвижные игры

3.8. Воспитательная работа

4. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

4.1. Структура и содержание подготовки

4.1.1. Методические указания на первые три месяца занятий

4.1.2. Содержание основной части тренировок в первом календарном году

4.1.3. Содержание основной части тренировок во втором календарном году

- 4.1.4. Содержание программы для спортсменов третьего года подготовки
- 4.1.5. Методические указания для первых трех лет подготовки
- 4.2. Рекомендации по организации психологической подготовки
 - 4.2.1. Психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям
- 4.3. Применение восстановительных средств
 - 4.3.1. Управление нервно-психическим восстановлением спортсменов
- 4.4. Планы антидопинговых мероприятий
- 4.5. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований
- 4.6. Распределение упражнений в системе подготовки тяжелоатлетов на оздоровительном этапе подготовки
- 5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ
 - 5.1. Основная литература
 - 5.2. Дополнительная литература
 - 5.3. Интернет ресурсы
- 6. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

1. Пояснительная записка

Рабочая программа организации и проведения спортивно-оздоровительной работы по развитию физической культуры и спорта среди различных групп населения для спортивно-оздоровительного этапа, срок реализации – весь период (далее – Программа) МБУС «Физкультурно-спортивный центр «Волхов» разрабатывалась с использованием методических рекомендаций, составленных на основе законодательных актов, постановлений и распоряжений Правительства Российской Федерации, нормативных актов, действующих в сфере физической культуры и спорта, данных анализа работы спортивных коллективов.

Программа разработана в соответствии:

- Федеральный закон от 04 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации (с изменениями);
- Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 19 мая 2026 года № 484н «Об утверждении Порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом, 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»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 27 апреля 2023 года №362н «Об утверждении профессионального стандарта „Тренер“»;
- приказ Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н «Об утверждении единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта»;
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 26 октября 2023 года №761 «Об утверждении правил вида спорта „Тяжёлая атлетика“»;
- Областной закон Ленинградской области от 30 декабря 2009 года № 118-оз «О физической культуре и спорте в Ленинградской области» (с изменениями);
- устав МБУС «Физкультурно-спортивный центр «Волхов»;
- приказ МБУС «Физкультурно-спортивный центр «Волхов» от 28 октября 2022 года № 139 «Об утверждении положения об оплате труда работников

муниципального бюджетного учреждения спорта «Волховский физкультурно-спортивный центр «Волхов»;

- иными федеральными, региональными и муниципальными нормативными актами и в соответствии с муниципальным заданием.

Настоящая программа предназначена для организации физкультурно-спортивной работы с населением в форме занятий в спортивно-оздоровительных группах, которые функционируют в ФСЦ «Волхов».

1.1. Характеристика программы:

Программа по тяжелой атлетике ориентирована на сохранение здоровья и формирование здорового образа жизни занимающихся.

Одной из основных задач физического воспитания - является формирование у занимающихся двигательных навыков и умений. Двигательная деятельность весьма разнообразна. Выбор конкретных видов физических упражнений во многом зависит от склонностей каждого ребенка, его индивидуальных особенностей.

Данная Программа охватывает спортивно-оздоровительный этап тренировочного процесса занимающихся. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, общая физическая подготовка с элементами других видов спорта, направленная на разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники тяжелоатлетических упражнений, выполнение контрольных нормативов. Программа предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса общей и специальной физической подготовки, технико-тактической, теоретической, психологической подготовок, воспитательной работы, контроля).

Тяжелая атлетика - олимпийский вид спорта, занятие которым способствует гармоничному развитию человека, разумному сочетанию физической силы и здоровья, красоты и знаний, что, в конечном счете, определяет место человека в жизни общества.

1.2. Актуальность программы:

Малоподвижный образ жизни современных подростков, отрицательно сказывается на их здоровье, умственном, физическом и психическом развитии. Занятия тяжёлой атлетикой в значительной степени могут восполнить недостаток движения, а так же помогают предупредить умственное переутомление и повысят работоспособность детей во время учебы. Сегодня тяжёлая атлетика – это система подготовки, находящаяся на стадии своего совершенствования и обладающая

достаточно высоким потенциалом для физического и духовного воспитания подрастающего поколения.

Одним из основополагающих условий, обеспечивающих здоровье, является рациональная двигательная активность. Двигательные действия - это мощные факторы, повышающие адаптационные возможности организма, расширяющие функциональные резервы.

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

Занятия физической культурой и спортом оказывают положительное влияние на процесс физического развития.

Силовая подготовка с применением отягощений направлена, прежде всего, на совершенствование силовых возможностей человека и развитие способности к концентрации нервных центров. Вместе с тем силовая подготовка с применением дозированных отягощений укрепляет связки и суставы, помогает выработке выносливости, ловкости, воспитывает волю, уверенность в себе, повышает работоспособность организма.

Наиболее благоприятным временем для приобретения двигательных навыков в силовой подготовке (например, при подъеме тяжестей), как показали исследования многих авторов, является подростковый и юношеский возраст.

Отличительная особенность этого вида спорта характеризуется проявлением скоростно-силовых способностей максимальной мощности и сложно координационной техникой выполнения. Тяжелая атлетика относится к циклическим, скоростно-силовым видам спорта.

Характерной чертой тяжелоатлетического вида спорта является деление на весовые категории. Это даёт возможность спортсменам, занимающимся тяжёлой атлетикой, добиваться успеха с учётом веса тела. Другая положительная черта тяжёлой атлетики – возможность спортсмена проявить себя как в отдельно взятом упражнении, так и в сумме двоеборья. Занятия с тяжестями способствуют развитию силы всех групп мышц человека.

Занятия тяжелой атлетикой способствуют:

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

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

- Овладению знаниями в различных областях: физиологии, биохимии, психологии, биомеханики, основам гигиены, питания, тренировочного процесса в целом.

В процессе спортивной тренировки воспитываются такие качества, как: уверенность в своих силах и возможностях, самообладание и ответственность перед командой. Физиологические и биомеханические особенности тяжелоатлетических упражнений обуславливают психологию поведения атлета, так как во время подъема максимального веса, в любом из упражнений спортсмен учится предельно концентрировать свое внимание на подъеме веса, на проявлении максимальных мышечных усилий в каждый момент движения.

1.3. Цели и задачи программы:

Основной целью данной Программы является всесторонняя подготовка юных спортсменов, а также:

- создание условий для осуществления физкультурно-оздоровительной, спортивной и воспитательной работы с детьми и молодежью, направленной на разностороннюю физическую подготовку;
- формирование у детей интереса к спорту и к тяжелой атлетике, в частности;
- всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепления здоровья, закаливание организма;
- овладение основами техники тяжелой атлетики;
- формирование стойкого интереса к занятиям;
- воспитание физических качеств (быстрота, ловкость, выносливость, взрывная сила, скоростно-силовые качества, координационные способности, внутреннее чувство движения);
- овладение основами соревновательной деятельности в виде спорта «тяжелая атлетика»;
- привлечение максимально возможного числа детей к систематическим занятиям спортом;
- достижение спортивных результатов.

Основными задачами реализации общеразвивающей программы являются:

- осуществление физического воспитания детей и молодежи;
- овладение жизненно необходимыми навыками тяжелоатлета;
- обучение основам техники тяжелой атлетики и широкому кругу двигательных навыков;
- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям тяжелой атлетикой и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- устранение недостатков физического развития;

- овладение техническим и тактическим арсеналом во время регулярных тренировочных занятий и спортивных соревнований;
- повышение работоспособности юных спортсменов, расширение их физических возможностей, поддержание высокой физической готовности;
- получение спортсменами знаний в области дисциплины тяжелой атлетики, освоение правил и тактики, изучение истории тяжелой атлетики, опыта мастеров прошлых лет;
- ознакомление спортсменов с принципами здорового образа жизни, основами гигиены;
- формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;
- овладение методами определения уровня физического развития атлета и корректировки уровня физической готовности;
- формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья детей и молодёжи.

Программа направлена на:

- отбор одаренных детей;
- создание условий для физического воспитания и развития детей;
- организацию досуга и формирование потребностей в поддержании здорового образа жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств.

Создание условий для осуществления физкультурно-оздоровительной, спортивной и воспитательной работы с детьми и молодежью, направленной на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности.

Основными показателями выполнения программных требований являются:

- стабильность состава занимающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств занимающихся;
- владение спортивной терминологией;
- освоение минимума теоретических знаний;
- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

Основополагающие принципы программы:

Комплексность - предусматривает тесную взаимосвязь всех видов подготовки для всестороннего развития тренирующихся (общей и специальной физической подготовки, технико-тактической, теоретической, воспитательной работы, контроля).

Преемственность - определяет последовательность изложения программного материала по годам, для обеспечения в многолетнем процессе подготовки преемственности задач, средств и методов, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.

Вариативность - предусматривает, в зависимости от индивидуальных особенностей включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок.

2. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПЛАНИРОВАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Основное внимание уделяется общей физической подготовке, специальной физической подготовке, технической, теоретической и психологической подготовкам занимающихся. Поэтому тренировочные занятия строятся с акцентом на развитие общих и специальных физических качеств, таких, как быстрота, ловкость, координация, гибкость, выносливость, взрывная сила, внутреннее чувство движения, скоростно-силовые качества, подвижность суставов.

Параллельно с этим проводится подготовка основам техники и тактики выполнения тяжелоатлетических упражнений и других видов спорта. Наряду с общей физической и специальной физической подготовкой тренировочный план предусматривает теоретическую подготовку, техническую, тактическую, психологическую подготовку, контроль за уровнем физической подготовки, промежуточную и итоговую аттестацию, участие в соревнованиях по личному желанию, восстановительные мероприятия. Тренировочный план по разделам подготовки рассчитан на 46 недель тренировочных занятий.

Тренировочный план на 46 недель тренировочных занятий

Таблица 1

Разделы подготовки	Год подготовки		
	СО (7-9 лет)	СО (9-12 лет)	СО (с 12 лет)
Общая физическая подготовка	144	158	121
Специальная физическая подготовка	27	158	129

Техническая подготовка (избранный вид спорта)	65	140	166
Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка	18	18	28
Другие виды спорта и подвижные игры	9	32	50
Тяжеловатлетическая подготовка	4	18	30
Контроль за уровнем физической подготовки, промежуточная и итоговая аттестация, участие в соревнованиях	9	28	28
Участие в соревнованиях	В соответствии с планом физкультурных и спортивных (физкультурно-массовых) мероприятий*		
Всего часов	276	552	552
Максимальное количество часов в неделю	6	12	12

* - Занимающиеся допускаются к соревновательной практике только по личному желанию.

Соотношение средств общей физической, специальной физической и техникотактической подготовки по годам подготовки (%)

Таблица 2

Разделы подготовки	Год подготовки		
	СО (7-9 лет)	СО (9-12 лет)	СО (с 12 лет)
Общая физическая подготовка	52	29	22
Специальная физическая подготовка	10	29	23
Техническая подготовка (избранный вид спорта)	23	25	30
Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка	6	3	5
Другие виды спорта и подвижные игры	3-4	5-6	9
Контроль за уровнем физической подготовки, промежуточная и итоговая аттестация, участие в соревнованиях	3-4	5	5
Тяжеловатлетическая	1-2	3-4	6

подготовка			
------------	--	--	--

На первом и втором году тренировок в спортивно-оздоровительных группах основное внимание уделяется общей физической подготовке. Тренировка строится традиционно: разминка, строевые упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, упражнения на развитие специальных физических качеств, упражнений на развитие гибкости, подвижности в суставах рук, ног, позвоночника. Половина занятий может приходиться на подвижные игры, игровые задания.

Наполняемость групп и объем работы на спортивно-оздоровительном этапе

№	Наименование показателей	количество
1	Наполняемость групп (человек)	6 – 12
2	Количество занятий в неделю	3 – 6
3	Количество часов в неделю	6 – 12
4	Количество занятий/часов в год (46 недель)	276- 552

Продолжительность одного занятия в спортивно-оздоровительных группах не должна превышать 2 астрономических часа. После 45 минут занятий рекомендуется устраивать перерыв длительностью не менее 15 минут для отдыха. При этом сам тренировочный процесс продолжается, данное время может быть использовано для теоретической подготовки, воспитательной работы и/или другой деятельности.

Общий годовой объем тренировочной работы, предусмотренный указанными режимами, может быть сокращен не более, чем на 25 %. Для групп СО 7-9 лет продолжительность астрономического часа может быть сокращена и составлять 40 - 45 мин.

В зависимости от периода подготовки недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах общего годового плана, определенного года подготовки.

Так, во время каникул и в период пребывания в спортивно-оздоровительных лагерях, во время тренировочных сборов тренировочная нагрузка увеличивается с таким расчетом, чтобы общий объем плана подготовки каждой группы был выполнен полностью.

Планирование годичного цикла тренировки занимающихся определяется:

- задачами, поставленными в годичном цикле;
- закономерностями развития и становления спортивной формы;

Организация тренировочного процесса осуществляется в соответствии с современными методами тренировки.

Программный материал для занимающихся распределен в соответствии с возрастными особенностями занимающихся, их общей физической и спортивной

подготовленности и рассчитан на творческий подход со стороны тренеров к его освоению:

- ~ строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков и юниоров;

- ~ неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется – из года в год увеличивается удельный вес объема СФП и технической подготовки (по отношению к общему объему тренировочных нагрузок) и, соответственно, уменьшается удельный вес средств ОФП;

- ~ непрерывное совершенствование спортивной техники;

- ~ неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов;

- ~ правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания;

- ~ осуществление как одновременного развития физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

Категорически исключается форсированная подготовка, которая особенно пагубно отражается на детском организме. В тренировке юных тяжелоатлетов важно строго соблюдать соотношение нагрузки и отдыха, который должен быть достаточным для полного восстановления сил.

2.1. Структура тренировочного процесса

2.2.1. Виды подготовки, связанные с физическими нагрузками, в том числе общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка

Многолетняя подготовка тяжелоатлета должна рассматриваться как управляемая системой, нацеленная на достижение наивысших результатов в соответствии с динамикой возрастного развития, индивидуальными особенностями спортсмена и принципами и закономерностями становление спортивного мастерства.

В структуру тренировочного процесса входят следующие виды подготовки, связанные с физическими нагрузками: общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка.

Общая физическая подготовка (далее - ОФП) – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (быстрота, сила, выносливость, координация, гибкость) в их гармоничном сочетании. Общая физическая подготовка играет роль базы для спортивной специализации и направлена на развитие основных двигательных качеств

(быстрота, сила, выносливость, координация, гибкость), необходимых в спортивной деятельности. В то же время физическая подготовка неразрывно связана с укреплением органов и систем, с повышением общего уровня функциональной подготовки и укреплением здоровья тяжелоатлетов. Физическая подготовка спортсмена подразделяется на общую физическую и специальную физическую.

Общая физическая подготовка имеет основные задачи - достижение высокой общей работоспособности, всестороннее развитие и улучшение здоровья тяжелоатлетов.

В процессе общей физической подготовки развиваются и совершенствуются основные физические качества.

Уже на ранних ступенях тренированности очень важно правильно подбирать средства ОФП и методику их применения с тем, чтобы полностью использовать положительный перенос развиваемых физических качеств на основные упражнения – рывок и толчок штанги. Это не следует понимать как полное сближение средств ОФП и СФП (специальная физическая подготовка).

В состав ОФП входят упражнения из гимнастики, акробатики, лёгкой атлетики, плавания, спортивные и подвижные игры.

Гимнастические упражнения. Упражнения на гимнастических снарядах: лазание по канату, опорные прыжки через «козла», висы на гимнастической стенке (поднимание и опускание согнутых и прямых ног, разведение и сведение, круговые движения ногами и т.д. стоя у стенки – наклон туловища вперед, назад, в сторону с опорой ноги о рейку, лежа или сидя, наклоны, вперед, назад и т.д.), перекладина (подтягивания, качи, переворот в упоре, соскоки и т.д.).

Акробатические упражнения. Сюда входят кувырки, стойки на лопатках, на плечах, стойки на руках у стены, мосты.

Легкоатлетические упражнения. Бег на 60 и 100 метров, прыжок в длину с места, метания, запрыгивания и перепрыгивания.

Плавание. Плавание на 25, 50, 100 м., прыжки в воду, ныряния, игры.

Спортивные и подвижные игры. Баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др. основные приёмы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении.

Все эти составные части одного целого помогут тренерам спланировать содержание тренировочного занятия и выстроить систему подготовки тяжелоатлетов.

Специальная физическая подготовка (далее - СФП) – это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие

тех двигательных способностей, которые необходимы для успешной соревновательной деятельности в тяжелой атлетике.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие специфических двигательных качеств и навыков, повышение функциональных возможностей организма, укрепление органов и систем применительно к требованиям вида спорта «тяжелая атлетика».

Специальные тренировки начинаются тогда, когда спортсмены, достигнут соответствующего уровня общей физической подготовки.

Они обеспечивают физическую, техническую, тактическую и психологическую адаптацию. Это сложный процесс. С самого начала специализации спортсменам необходимо подготовиться к последующему увеличению количества и интенсивности тренировок.

Программа специальной подготовки должна включать в себя упражнения, способствующие развитию специфических физических качеств в конкретном виде спорта, а также включать упражнения на развитие общих двигательных навыков.

В основе увеличения специальной работоспособности лежит механизм долговременной адаптации организма спортсмена к условиям тренировочной и соревновательной деятельности, что внешне выражается в его морфофункциональной специализации. Последняя, понимается как избирательное приспособление совершенствования тех функциональных возможностей организма, которые имеют преимущественное значение для данной спортивной деятельности, и развитие таких морфологических перестроек, которые выступают в качестве материальной основы специализированной гиперфункции.

Адаптацию спортсмена к напряжённой мышечной деятельности можно охарактеризовать как критериями рабочей производительности, так и функциональными критериями.

Критерии рабочей производительности включают изменения способности выполнять специальную работу при определённой скорости и продолжительности и состоят из группы показателей, получаемых в специально-организованных испытаниях, моделирующих разные стороны соревновательной работы. Функциональные критерии адаптации включают величины и характер функционирования физиологических систем, ведущих в обеспечении работоспособности.

Наиболее эффективные по росту спортивных результатов, максимальных энергетических возможностей и работоспособности считается 70% нагрузки, выполняемой с ниже средней, средней и выше средней интенсивностью (ЧСС

150-170 уд./мин), а 30% - с сильной и максимальной интенсивностью (ЧСС выше 170 уд./мин).

Для развития функциональных возможностей систем дыхания и кровообращения наиболее эффективна работа ниже средней, средней и выше средней интенсивности при ЧСС 150-170 уд/мин.

Тяжелоатлетическая подготовка. Процесс, сочетающий все виды подготовки тяжелоатлетов (ОФП, СФП, тактическая, техническая, теоретическая, психологическая). Упражнения проводятся с целью овладения устойчивостью, в значительной степени способствуют овладению техникой тяжелой атлетики. Они могут применяться не только с юными тяжелоатлетами, но и с успехом могут быть использованы при совершенствовании техники спортсменами старших возрастных групп. При необходимости условия выполнения упражнений могут быть усложнены за счет изменения исходного положения, выбора более крутых склонов и т.п.

На этапах обучения выполнению классических упражнений перед спортсменом ставится задача не столько достижения высоких результатов, сколько правильного освоения техники выполнения отдельных элементов и в целом всего соревновательного упражнения.

2.2.2. Виды подготовки, не связанные с физическими нагрузками, в том числе теоретическая, тактическая, техническая, психологическая

В структуру тренировочного процесса входят следующие виды подготовки, не связанные с физическими нагрузками: теоретическая, тактическая, техническая, психологическая подготовка.

Теоретическая подготовка. Под теоретической подготовкой понимают систему знаний, изложенную в специальной научной, учебной, учебно-методической и другой литературе, связанной с познанием и обеспечением спортивной практики. Под этим видом подготовки, также подразумевают систему интеллектуальных умений и навыков тренеров, ведущих к формированию убеждений и развитию познавательных способностей спортсмена в процессе его спортивной деятельности.

Теоретическая подготовка является составной частью всей системы подготовки спортсмена и осуществляется в ходе тренировочного процесса.

Теоретическая подготовка спортсменов проводится главным образом в формах, характерных для умственного образования и самообразования (беседы, лекции, семинары, самостоятельное изучение литературы, тесты и др.).

Беседа - одна из распространённых организационных форм теоретической подготовки. Это диалогическая форма работы тренера с занимающимися. Успех беседы зависит в первую очередь от чёткого определения темы теоретического

занятия и поставленной задачи (сообщить новый материал, способствовать использованию полученных знаний в новых ситуациях и т. д.). Готовясь к беседе, тренер, определяет, какие знания учащихся он может в ней использовать, какие представления, основанные на их личном опыте, помогут им в решении поставленных вопросов. Успех беседы нередко зависит от содержания и характера вопросов тренера (спортивного врача или психолога). В конце беседы необходимо подвести итоги, обобщающие её содержание. Итоги может подводить тренер, сильный спортсмен, иногда это делают сообща - всей группой.

Лекции читают занимающимся главным образом в период пребывания на тренировочных мероприятиях (в том числе в каникулярный период). В лекциях тренер систематически излагает теоретические положения, высказывает своё отношение к ним. Каждая лекция требует от тренера анализа материала по изучаемой теме, критического отношения к нему. Для чтения лекций следует привлекать наиболее квалифицированных тренеров и специалистов по психологии, физиологии, спортивной медицине. Введение в лекцию элементов беседы оживляет занятия и повышает интерес занимающихся к ним.

На *семинарах* обычно создаются благоприятные возможности для конкретной поисковой деятельности, для привлечения полученных ранее знаний, для проявления и развития познавательных интересов и творческих способностей юных спортсменов.

Методические занятия - изучение отдельных вопросов лекции с широким использованием информационных средств (кино-видео материалов, компьютерной информации и т.д.). Необходимо также предусмотреть самостоятельное изучение специальной литературы по различным вопросам, касающимся вида спорта «тяжелая атлетика» и другим разделам теоретической подготовки. На проведение теоретического занятия тренер может отводить все время тренировочного занятия или фрагмент занятия в процессе практической подготовки.

Тактическая подготовка. Тактика – это совокупность средств, приёмов, применяемых спортсменом как до, так и в ходе соревнований с целью достижения высокого спортивного результата.

В виде спорта «тяжелая атлетика» спортсмен не ведет борьбу с конкретным противником, а ставит цель - достигнуть максимально высокого результата (при данном уровне тренированности). Победа в соревнованиях или достижение максимально высокого результата при прочих равных условиях во многом зависят от уровня тактического мастерства тяжелоатлета. Овладев тактикой ведения соревнования, спортсмен может лучше использовать свои технические возможности, физическую подготовленность, волевые качества, все свои знания

и опыт для победы над противником или для достижения максимального результата.

Тактическая подготовка тяжелоатлета состоит из двух взаимосвязанных частей общей и специальной:

- 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 тяжелой 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:

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

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

3. 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.

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

Специальная тактическая подготовка проводится на теоретических и практических занятиях, в процессе которых моделируется план выступления на

предстоящих соревнованиях. Необходимые тактические навыки и умения формируются и закрепляются в процессе теоретических и практических тренировочных занятий, прикидок и проверочных соревнований, когда на них специально моделируют план предстоящего выступления на главных соревнованиях.

Техническая подготовка. Техническая подготовка тяжелоатлета - это процесс целенаправленного изучения и совершенствования техники способов выполнения толчка и рывка. Овладение современной техникой с учётом индивидуальных особенностей и физической подготовленности позволяет достигнуть высоких результатов в тяжелой атлетике. Высокий уровень спортивных результатов требует постоянной и углубленной работы над совершенствованием техники в течение всего периода активных занятий тяжелой атлетикой. В планах подготовки тяжелоатлетов от новичка до квалифицированного спортсмена должна быть предусмотрена непрерывность овладения техникой, даже достижение наивысших результатов не означает, что достигнуто техническое совершенство. Тяжелоатлет должен и в этом случае продолжать улучшать технику различных элементов, движений, устранять отдельные неточности и ошибки. В плане многолетней технической подготовки, особенно в юношеском возрасте, необходимо учитывать, что отдельные элементы техники не всегда доступны детям в силу недостаточного уровня развития каких-либо качеств (равновесия, силы отдельных групп мышц и пр.).

Психологическая подготовка. Психологическая подготовка – это система психологопедагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования у спортсменов свойств личности и психических качеств, необходимых для успешного выполнения тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них.

Основной задачей психологической подготовки на этапах тренировочного процесса является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, самостоятельности, эмоциональной устойчивости.

Психологическая подготовка - важный раздел в подготовке тяжелоатлетов к соревновательной деятельности. Одним из решающих факторов успеха при относительно равных уровнях физической и технико-тактической подготовленности является психологическая готовность спортсмена к соревнованиям, которая формируется в процессе психологической подготовки человека. Исходя из того, что психологическое состояние служит фоном, придающим ту или иную окраску течению психических процессов и действий человека, состояние психологической готовности можно представить как уравновешенную, относительно устойчивую систему личностных характеристик

спортсмена, на фоне которых развёртывается динамика психических процессов, направленных на ориентировку спортсмена в предсоревновательных ситуациях и в условиях соревновательной борьбы, на адекватную этим условиям саморегуляцию собственных действий, мыслей, чувств и поведения в целом, связанных с решением частных соревновательных задач, ведущих к достижению намеченной цели.

При подготовке спортсменов важным аспектом является психофизическая подготовка. Программой устанавливается комплекс действий и приемов, осуществляемых в условиях тренировок и соревнований, которые связаны со значительными психическими и физическими напряжениями, формирующие основные психологические качества спортсмена:

- развитая способность к проявлению волевых качеств;
- способность к психической регуляции движений, обеспечению эффективной мышечной координации;
- развитие наглядно-образной памяти, наглядно-образного мышления, распределения внимания;
- степень совершенства кинестетических, визуальных и других сенсорных восприятий различных параметров двигательных действий и окружающей среды;
- уверенность в своих действиях, четкое представление о своих возможностях и способность предельно мобилизовать их в условиях соревновательной борьбы;
- устойчивость спортсмена к стрессовым ситуациям тренировочной и соревновательной деятельности;
- способность воспринимать, организовывать и перерабатывать информацию в условиях дефицита времени.

2.2.3. Периоды отдыха

После соревновательного периода наступает время восстановительного периода. В теории и практике спортивной тренировки данный этап называется переходным периодом, продолжается до одного месяца имеет цель вывести спортсмена из состояния спортивной формы и подвести его к новому годичному циклу подготовки хорошо отдохнувшими и сохранившими достигнутый уровень развития физических качеств. В этот период особое внимание должно быть обращено на полноценное физическое и особенно психическое восстановление. Эти задачи определяют продолжительность переходного периода, состав применяемых средств и методов, динамику нагрузок и так далее. Иногда спортсмены получают травмы или дают о себе знать старые травмы.

Переходный период — это то время, когда можно провести активную терапию по восстановлению или минимизации последствий полученных травм.

В переходном периоде в основном используется восстановительно-поддерживающий мезоцикл. Тренировка в этом периоде характеризуется небольшим суммарным объёмом работы и незначительными нагрузками. Основное содержание переходного периода составляют разнообразные средства активного отдыха и обще подготовительные упражнения.

В переходном периоде наиболее целесообразно проводить занятия комплексной направленности с широким применением игрового метода, сменой средств и мест занятий. В конце переходного периода нагрузка постепенно повышается, уменьшается объём средств активного отдыха, увеличивается число обще подготовительных упражнений. При правильном построении переходного периода спортсмен не только полностью восстанавливает свои силы после прошедшего соревновательного периода, но и настраивается на активную работу в предстоящем подготовительном периоде.

2.2.4. Восстановительные мероприятия

Современный спорт предъявляет высокие требования к точности построения тренировочного процесса и эффективности его реализации в условиях спортивных соревнований.

Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных и соревновательных нагрузок - неотъемлемая составная часть системы подготовки юных спортсменов и квалифицированных. Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом подготовки, задачами тренировочного процесса, характером и особенностями построения тренировочных нагрузок.

Восстановление – неотъемлемая часть тренировочного процесса, не менее важная, чем сама тренировка. Рациональное и планомерное применение средств восстановления, определение их роли и места в тренировочном процессе, как на уровне годичного цикла, так и на его отдельных этапах, во многом определяет эффективность всей системы подготовки спортсменов различной квалификации.

В спортивной практике различают два наиболее важных направления использования восстановительных средств.

Первое направление предусматривает использование восстановительных средств в период соревнований для направленного воздействия на процессы восстановления не только после выступления спортсмена, но и в процессе их проведения, перед началом следующего круга соревнований.

Второе направление включает использование средств восстановления в повседневном тренировочном процессе. При этом следует учитывать, что

восстановительные средства сами по себе нередко служат дополнительной физической нагрузкой, усиливающей воздействие на организм.

Для повышения эффективности тренировочного процесса и повышения спортивной работоспособности необходимо использовать специальные комплексы педагогических, медикобиологических и психологических средств восстановления, при этом необходимо учитывать возрастные анатомо-физиологические особенности тяжелоатлетов, условия проведения тренировочного процесса, влияние различных восстановительных средств на организм спортсменов и другие факторы.

Основные средства восстановления подразделяются на:

- Педагогические
- Психологические
- Медико-биологические

Педагогические. Педагогические средства восстановления: рациональное построение тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха.

•Рациональное планирование тренировок в соответствии с функциональными возможностями спортсмена; необходимое сочетание общих и специальных средств; оптимальное построение тренировочных и соревновательных микро-, мезо- и макроциклов; волнообразность и вариативность нагрузки; широкое использование переключений неспецифических физических нагрузок; рациональное сочетание работы и отдыха; введение специальных восстановительных циклов.

•Построение отдельного тренировочного занятия с использованием вспомогательных средств для снятия утомления: полноценная индивидуальная разминка; проведение заключительной части занятия; правильный подбор снарядов (упражнений) и места тренировки; введение специальных упражнений для активного отдыха и расслабления; создание положительного эмоционального фона для проведения занятия.

•Планирование тренировок в условиях среднегорья, высокогорья.

•Использование специализированных приборов и оборудования, позволяющих полнее раскрыть функциональные возможности спортсмена, превзойти ранее достигнутые уровни проявления двигательных качеств.

Психологические. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика.

•Психорегулирующая тренировка основана на регуляции психологического состояния, использования расслабления (релаксации) мышечной системы и воздействия спортсмена на функции своего организма посредством слов.

•Самовнушение может оказать значительное влияние на мобилизацию резервных возможностей организма спортсмена и ускорение восстановительных процессов. Занятия должны проводиться специалистом, хорошо знающим психологию и психотерапию.

•Существенное влияние на скорость протекания процессов восстановления между тяжелыми тренировками, между комплексами тренировочных упражнений в отдельных занятиях, а также между стартами в условиях соревнований оказывает внушенный сон-отдых. Использование данного мероприятия в тренировочном процессе позволяет увеличить объем выполненной работы.

Медико-биологические. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины и адаптогены. Медико-биологические средства восстановления включают:

- Правильную оценку и учет состояния здоровья;
- Информацию о текущем функциональном состоянии;
- Рациональное питание с использованием продуктов повышенной биологической ценности;

- Использование среднегорья, климатотерапии, санаторно-курортных методов и др.;

- Не исключается использование комплекса фармакологических средств с учетом требований антидопингового контроля (исключая запрещенные);

К эффективным средствам повышения или восстановления работоспособности перед повторной или двухразовой тренировкой следует отнести парную баню в сочетании с холодными водными процедурами (температура воды не выше +12-15 °С). При длительности перерывов между тренировками свыше 12-16 часов рекомендуются парная баня и душ (ванна) с температурой около +36-37 °С.

Контрастный душ в течение 5-7 мин также может стать простым средством восстановления в процессе тренировки при следующей методике применения: 1 минута подается горячая вода (+37-38 °С), затем 5-10 секунд - холодная (+12-15 °С) и т.д.

Восстановительный массаж применяется с целью снятия утомления. При двухразовых тренировочных занятиях вначале проводится вибрационный (низкочастотный) восстановительный массаж 10-15 мин (после первой тренировки), а затем - ручной восстановительный массаж 30-45 мин (после второй тренировки). Если нет вибрационного аппарата, то проводится ручной массаж спустя 1-2 часа после первой тренировки. После соревнований восстановительный массаж применяется спустя 24 часа после их окончания.

Осуществляется щадящий массаж, т.к. мышцы в это время очень чувствительны к различным механическим раздражениям.

Реабилитационный массаж применяется после травм и заболеваний. Задача массажа - повысить уровень функционального состояния спортсмена, тонус мышц. Массаж продолжается 10-15 мин.

Гидромассаж включает в себя подводный массаж водяной струей под высоким давлением. Спортсмен погружается в ванну с температурой воды +37-38 °С и в течение 5 мин отдыхает. Затем струей воды (давление 3-4 атм) массируются конечности, а далее - туловище и область живота (давление 1,0-1,5 атм). Массаж области сердца и половых органов исключается.

Фармакологические средства. При проведении тренировочных сборов, особенно в весенний период, рекомендуется проводить комплексную витаминизацию для насыщения организма спортсмена витаминами.

2.2.5. Тестирование и контроль за уровнем физической подготовки, промежуточная и итоговая аттестация

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

Для оценки уровня освоения Программы проводятся промежуточная (после 1-го года тренировок и итоговая (после освоения Программы) аттестация занимающихся.

При проведении промежуточной и итоговой аттестации занимающихся учитываются результаты освоения Программы по теоретической подготовке и общей физической подготовке.

Промежуточная и итоговая аттестация проводятся в конце тренировочного года:

- устный опрос занимающихся по вопросам теоретической подготовки;
- выполнение контрольных упражнений по общей, специальной физической подготовке, которые могут проводиться в форме соревнований, результаты оформляются протоколом.

Контроль за уровнем физической подготовки проводится тренером в начале и в течение тренировочного года. Выполнение занимающимися контрольных упражнений в начале года оформляется протоколом и может проводиться в форме тестирования или соревнований, в течение тренировочного года, тренер может проводить контрольные срезы в виде приема одного или двух тестов (упражнений), у всех занимающихся или некоторых, показавших ранее низкий уровень выполнения норматива.

2.2.6. Период участия в тренировочных и спортивных мероприятиях

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

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

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

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

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

В *подготовительном периоде* воздействие должно быть направлено на воспитание скоростно-силовых (и иных физических) качеств главным образом с помощью упражнений, составляющих части (по фазам) соревновательных упражнений. Это и является тем исходным материалом, на котором в дальнейшем осуществляется развитие функционального уровня организма спортсмена. Атлет начинает свои выступления в цикле без снижения нагрузки и с полной выкладкой сил. Соревнования служат проверкой, насколько правильно был построен

тренировочный процесс в каждом периоде подготовки, что создает реальные предпосылки к достижению более высоких результатов в конце цикла подготовки.

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

Новички и атлеты с небольшим стажем проводят занятия со штангой 3 раза в неделю, имеющие разряд квалифицированные атлеты - 5-6 раз.

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

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

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

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

После главного соревнования в конце года возможен двухнедельный перерыв в тренировках со штангой, но с активным отдыхом (некоторым спортсменам может потребоваться для отдыха больше времени). После такого перерыва объем и интенсивность нагрузки в течение месяца должны быть небольшие, причем в тренировках следует применять главным образом подводящие рывковые и толчковые упражнения, а также дополнительные

упражнения (до 40%). Новички же должны сразу приступать к дальнейшему совершенствованию техники классических упражнений.

Тренировки переходного периода служат в качестве активного отдыха после проведенного цикла подготовки и одновременно настройкой к очередному циклу подготовки. Таким образом, предпосылки развития спортивной формы закладываются не только в подготовительном периоде, они создаются и развиваются в ходе всего тренировочного процесса на всех этапах цикла.

2.3. Основные требования по видам подготовки, в том числе физической, теоретической, технической, тактической, психологической

Основными сторонами подготовки спортсмена являются физическая, техническая, тактическая, психологическая подготовки. В тренировочной, и особенно в соревновательной, деятельности ни один из видов спортивной подготовки не проявляется изолированно. Они объединяются в сложный многофункциональный процесс, направленный на достижение высоких спортивных результатов.

Физическая подготовка. При построении круглогодичной тренировки, а также в процессе многолетней подготовки наблюдаются определённая последовательность и преемственность между различными видами упражнений, применение которых решает задачи общей и специальной физической подготовок. В начале годичного тренировочного цикла большая часть времени отводится на общую физическую подготовку. С возрастом и ростом квалификации объем средств общей физической подготовки постепенно уменьшается и соответственно увеличивается объем специальной физической подготовки. Это соотношение на различных этапах подготовки тяжелоатлета, как в годичном цикле, так и в процессе многолетней тренировки может изменяться в ту или иную сторону в зависимости от динамики уровня развития общей физической подготовки и специальной физической подготовки, но общая тенденция в изменении показателей остаётся неизменной.

В подготовке спортсменов исключительно важную роль играет их **теоретическая подготовка** - главнейшая сторона в практической реализации принципа сознательности.

Путь к совершенству в спорте - только через знания. Надо, чтобы с первых шагов в спорте знания спортсмена опережали его практику, служили основой для совершенствования. Приобретение знаний по специальности и использование их в практике способствуют росту спортивного мастерства. Важно, чтобы вместе с физическим развитием юных спортсменов, ростом их технического мастерства и психологической подготовленности параллельно проводилось обучение специальным знаниям. Программа теоретической подготовки спортсмена должна

быть достаточно широкой и глубокой. Она должна отражать общие понятия системы физического воспитания, перспективы развития физической культуры и спорта в стране и воспитания спортсмена. В процессе специальной теоретической подготовки спортсменов необходимо дать научные обоснования и анализ техники, ознакомить спортсменов с методикой обучения спортивной технике и путями совершенствования в ней, полно раскрыть систему спортивной тренировки и её общие основы.

Спортсмен должен знать задачи, стоящие перед ним, уметь разбираться в средствах и методах воспитания силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости, в формах тренировочных занятий и планировании их, периодизации круглогодичной тренировки, её содержании, планировании перспективной многолетней тренировки, вести учёт тренировки и её контроль; анализировать спортивные и функциональные показатели; вести дневник тренировки.

Само определение индивидуальных особенностей спортсмена, выявление слабых и сильных сторон в подготовленности и перевод их на конкретные цифры показателей силы, выносливости, быстроты, гибкости, переносимости нагрузки, продолжительности процессов восстановления и т. п. также требуют больших знаний. В конечном счёте управление процессом спортивной тренировки на этапах достижения мастерства должно осуществляться самим спортсменом, а это требует понимания процессов, происходящих в организме под влиянием тренировки, изучения основ анатомии, физиологии, психологии, гигиены, биомеханики. Кроме того, спортсмены должны быть ознакомлены с основами врачебного контроля и самоконтроля, а также травматизма и его профилактики в избранном виде спорта.

Техническая подготовка направлена на обучение спортсмена технике движений и доведение их до совершенства. В процессе спортивно-технической подготовки необходимо добиться от спортсмена, чтобы его техника отвечала следующим требованиям:

- результативность техники обуславливается её эффективностью, стабильностью, вариативностью, экономичностью, минимальной тактической информативностью для соперника;
- эффективность техники определяется её соответствием решаемым задачам и высоким конечным результатам, соответствием уровню физической, технической, психической подготовленности;
- стабильность техники связана с её помехоустойчивостью, независимостью от условий, функционального состояния спортсмена (современная тренировочная и особенно соревновательная деятельность характеризуются большим количеством сбивающих факторов и способностью спортсмена к выполнению эффективных приёмов и действий в сложных условиях

является основным показателем стабильности и во многом определяет уровень технической подготовленности в целом);

- вариативность техники определяется способностью спортсмена к оперативной коррекции двигательных действий в зависимости от условий соревновательной борьбы;

- экономичность техники характеризуется рациональным использованием энергии при выполнении приёмов и действий, целесообразным использованием времени и пространства.

Тактическая подготовка спортсмена предполагает усвоение теоретических основ спортивной тактики, практическое освоение тактических приёмов, их комбинации, вариантов, воспитание тактического мышления и других способностей, определяющих тактическое мастерство. Тактическое мастерство тяжелоатлета базируется на большом запасе знаний, умений и навыков, а также его физической, технической, морально-волевой подготовленности, что позволяет точно выполнить задуманный план, принять правильное решение для достижения победы или высокого результата.

В тактической подготовке необходимо выделить следующие основные направления:

1. Изучение основных теоретико-методических положений спортивной тактики.

Знание теоретико-методических положений спортивной тактики помогает точно оценить соревновательную ситуацию, адекватно подбирать средства и методы соревновательной деятельности с учётом индивидуальных особенностей, квалификации, уровня подготовленности соперников и партнёров. Овладению знаниями по теории спортивной тактики способствует весь комплекс словесных и наглядных методов. Источниками знаний являются специальная литература, лекции, беседы, объяснения, просмотр соревнований, кинофильмов и видеозаписей, их разбор и анализ.

2. Овладение тактическими действиями.

Средства и методы овладения тактическими действиями, весь процесс тактической подготовки обуславливается спецификой вида спорта. Например, в тяжелой атлетике основная задача тактической подготовки связана с подготовкой к реализации намеченного плана и основными средствами овладения и совершенствования тактических действий является многократное выполнение специально-подготовительных и соревновательных упражнений в строгом соответствии с разработанной схемой и при постоянном контроле за эффективностью двигательных действий.

3. Совершенствование тактического мышления.

Для совершенствования тактического мышления спортсмена необходимо развивать следующие способности:

- быстро воспринимать, адекватно осознавать и анализировать соревновательные ситуации;

- быстро и точно оценивать ситуацию и принимать решения в соответствии с создавшейся обстановкой и уровнем подготовленности;

- предвидеть действия соперника;

- рефлексивно отражать свои действия в соответствии с целями соревнований и задачей конкретной состязательной ситуации. Совершенствование быстроты решения тактической задачи осуществляется преимущественно за счёт улучшения способности к эвристическому автоматизированному поиску. Важным является развитие способности к пространственному и временному предвосхищению ситуации ещё до начала её развёртывания.

4.Изучение информации, необходимой для практической реализации тактической подготовленности.

Задачами данного направления тактической подготовки является сбор и обработка информации о вероятных противниках и партнёрах по команде, о среде и условиях проведения предстоящих соревнований.

Наиболее важной информацией о соперниках и партнёрах являются сведения о физической подготовленности, технико-тактической манере ведения ими соревновательной борьбы, личностных характеристиках, морально-волевых и психических качествах.

Для сбора информации о вероятных соперниках используют беседы, просмотр тренировочных занятий и соревнований, их анализ.

Сбор информации о среде и условиях предстоящих соревнований, необходим для создания в тренировке условий, адекватных условиям предстоящих соревнований. Здесь необходимо учитывать сроки, место и время проведения соревнований, климатические условия (температура, влажность воздуха, высота над уровнем моря), количественный и качественный состав участников, судей, состояние спортивных сооружений.

5.Практическая реализация тактической подготовленности – является синтезирующим направлением процесса тактической подготовки, предполагает решение следующих задач:

- создание целостного представления о соревновании;
- формирование индивидуального стиля соревновательной борьбы;
- решительное и своевременное воплощение принятых решений с учётом особенностей соперника, среды, судейства, соревновательной ситуации и др.

Важными компонентами целостного представления о соревновательной борьбе являются:

- осознание спортсменом собственной технико-тактической оснащённости, особенностей индивидуальной манеры, достоинств и недостатков подготовки;
- понимание взаимосвязи между подготавливающими действиями и основными средствами ведения соревновательной борьбы;
- понимание характера инициативы, места и значения таких тактических элементов, как внезапность, манёвр, своевременность и др.
- понимание необходимости выдержки и разумного риска, знание вариантов поведения в различные моменты соревнований, умение проводить разминку и регулировать психическое состояние;
- чёткое представление о целях подготовки, участия в отдельных соревнованиях, о возможности и реальности достижения поставленной цели и отдельных задач.

Тактическая подготовка в каждом из этих направлений имеет свою специфику, которая отражается в задачах, средствах и методах. Однако во всех случаях следует учитывать прямую зависимость спортивной тактики от уровня технической подготовленности, развития важнейших двигательных качеств – скоростно-силовых, выносливости, гибкости, координации, функциональных возможностей важнейших систем организма, уровня психической подготовленности.

Обязательным условием роста тактического мастерства является анализ прошедших соревнований. Нужно оценить эффективность применяемой тактики и сделать выводы на будущее.

Психологическая подготовка спортсменов направлена на воспитание волевых качеств личности, предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, развитие специализированных психических функций и психомоторных качеств, формирование основ нравственных принципов и состоит из общей психологической подготовки спортсменов, психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсмена.

В процессе занятий необходимо формировать устойчивый интерес к спорту, дисциплинированность, соблюдение тренировочного режима, чувство долга перед коллективом и тренером, чувство ответственности за выполнение плана подготовки, трудолюбие и аккуратность. Важное внимание следует уделять воспитанию таких качеств, как общительность, доброжелательность, уважение, требовательность, спортивное самолюбие, стремление к самовоспитанию, целенаправленность и выдержка. В процессе психологической подготовки

вырабатывается также эмоциональная устойчивость к различным условиям обитания и тренировки, к условиям соревнований.

Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны быть включены во все этапы и периоды круглогодичной подготовки, постоянно повторяться и совершенствоваться. Некоторые из них на том или ином этапе тренировки, особенно в связи с подготовкой к соревнованиям, участием в них и восстановлением после значительных тренировочных и соревновательных нагрузок имеют преимущественное значение.

Психолого-педагогическими методами словесного воздействия являются:

- разъяснения, убеждения, советы, похвала, требования, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др.

К психолого-педагогическим методам смешанного воздействия относятся:

- поощрение, наказание, выполнение общественных и личных поручений.

Во всех группах основное внимание уделяется формированию интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и морально-психологических черт характера.

Средства и методы психологического воздействия.

На спортивно-оздоровительном этапе 7-9 лет акцент делается на развитие спортивного интеллекта, способности к само регуляции, нормировании волевых черт характера, улучшении взаимодействий в спортивной команде, развитии оперативного мышления и памяти, специализированных восприятий, создании общей психической подготовленности к соревнованиям.

На спортивно-оздоровительных этапах 9-12 лет и с 12 лет основное внимание в подготовке уделяется совершенствованию волевых черт характера, специализированных восприятий, сложных сенсомоторных реакций и оперативного мышления, способности к само регуляции, нормированию специальной предсоревновательной и мобилизационной готовности, способности к нервно-психическому восстановлению.

В круглогодичном цикле подготовки должен быть сделан акцент при распределении объектов психолого-педагогических воздействий:

- в подготовительном периоде выделяются средства и методы психолого-педагогических воздействий, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, развитием их спортивного интеллекта, разъяснением цели и задач участия в соревнованиях, содержания общей психологической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированных восприятий, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности;

- в соревновательном периоде подготовки упор делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, свойствах внимания,

достижении специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности к соревнованиям;

– в переходном периоде используются преимущественно средства и методы нервно-психического восстановления спортсменов. В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера и приёмов психической регуляции спортсменов.

2.4. Примерный годовой план распределения тренировочных часов для спортивно-оздоровительной группы 7-9 лет

Таблица 3

месяцы	Кол- во часов	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Виды подготовки													
1.Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка	18	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1		
1.1.Теоретическая подготовка	8	1	1	1	1	1	1	1	1				
1.2. Тактическая и психологическая подготовка. Понятие о тактической и психологической подготовке. Основные методы развития и совершенствования морально-волевых качеств спортсменов. Преодоление трудностей в процессе тренировки и соревнований.	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
1.1.1. Физическая культура и спорт в России. Обзор развития тяжелой атлетики в России и за рубежом. Возникновение и развитие тяжелой атлетики как вида спорта. Характеристика тяжелоатлетического спорта.	1	0,5					0,5						
1.1.2. Личная гигиена тяжелоатлета, понятие о гигиене. Уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Гигиена сна. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища и места занятий тяжелой атлетикой.	1								1				
1.1.3. Методика тренировки тяжелоатлетов. Планирование спортивной тренировки. Понятие о тренировочной нагрузке: объем, интенсивность, количество подъемов штанги, упражнений, при субмаксимальных и максимальных отягощениях в рывковых и толчковых упражнениях. Методика их определения.	1				1								

1.1.4. Правила соревнований, их организация и проведение. Разбор правил соревнований по тяжелой атлетике. Виды и характер соревнований. Программа соревнований. Участники: их права и обязанности, форма одежды. Представители, тренеры, капитаны команд. Весовые категории. Порядок взвешивания.	1		1										
1.1.5. Понятие об основных физических качествах и строении организма человека. Опорно-двигательный аппарат: костная и мышечная система, связки, их строение и функции.	1						1						
1.1.6. Места занятий. Оборудование и инвентарь. Требования к спортивному залу для занятий тяжелой атлетикой и подсобным помещениям. Размеры зала. Освещение. Вентиляция. Покрытие стен, пола, помостов. Правила техники безопасности при занятиях спортом, профилактика травматизма	1	0,5					0,5						
1.1.7. Основы техники выполнения тяжелоатлетических упражнений. Понятие «техническое мастерство», факторы, влияющие на его проявление и совершенствование. Необходимость всестороннего физического развития.	1							1					
1.1.8. Закаливание. Режим и питание спортсмена. Режим юного тяжелоатлета. Роль режима для спортсмена. Режим учебы, отдыха и питания, тренировки и сна. Примерный распорядок дня юного тяжелоатлета.	1			1									
2. Общая физическая подготовка	144	12	13	14	14	14	15	13	12	13	14	10	
3. Специальная физическая подготовка	27	2	3	3	3	2	2	3	3	2	2	2	
4. Техническая подготовка (избранный вид спорта)	65	6	6	6	6	7	5	7	6	6	7	3	
5. Другие виды спорта и подвижные игры	9	1	1		1	1	1		1	1	1	1	
6. Тяжелоатлетическая подготовка	4	1		1			1			1			
7. Контроль за уровнем физической подготовки и промежуточная аттестация, участие в соревнованиях	9	2	1					1	2	2	1		

7.1. Участие в соревнованиях	В соответствии с планом физкультурных и спортивных (физкультурно-массовых) мероприятий												
ВСЕГО ЧАСОВ:	276	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	16	0

2.5. Примерный годовой план распределения тренировочных часов для спортивно-оздоровительной группы 9-12 лет

Таблица 4

месяцы	Кол-во часов	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Виды подготовки													
1. Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка	18	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1		
1.1. Теоретическая подготовка	8	1	1	1	1	1	1	1	1				
1.2. Тактическая и психологическая подготовка. Понятие о тактической и психологической подготовке. Основные методы развития и совершенствования морально-волевых качеств спортсменов. Преодоление трудностей в процессе тренировки и соревнований. Тактика, как важный аспект тяжелоатлета.	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
6.1.8. Обзор развития тяжелой атлетики в России и за рубежом. Возникновение и развитие тяжелой атлетики как вида спорта. Характеристика тяжелоатлетического спорта. 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.	1								1				
1.1.2. 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).	1			1									
1.1.3. Методика тренировки тяжелоатлетов. Планирование спортивной тренировки.	1				1								

Понятие о тренировочной нагрузке: объем, интенсивность, количество подъемов штанги, упражнений, при субмаксимальных и максимальных отягощениях в рывковых и толчковых упражнениях. Методика их определения. Понятие о тренировочных циклах: годичных, месячных, недельных.												
1.1.4. Правила соревнований, их организация и проведение. Участники: их права и обязанности, форма одежды. Представители, тренеры, капитаны команд. Весовые категории. Порядок взвешивания. Правила выполнения рывка и толчка. Вызов участников на помост. Количество подходов и надбавка веса штанги.	1		1									
1.1.5. Понятие об основных физических качествах и строении организма человека. Опорно-двигательный аппарат: костная и мышечная система, связки, их строение и функции. Особенности функциональной деятельности центральной нервной системы, органов кровообращения, дыхания при занятиях тяжелой атлетикой.	1						1					
1.1.6. Места занятий. Оборудование и инвентарь. Оборудование и инвентарь тяжелоатлетического зала. Штанги: рекордная, тренировочная, народная, с обрезиненными дисками. Устройство штанги. Гири, гантели, эспандеры, металлические палки, стойки, разновысокие подставки, тренажеры для развития силы мышц, гимнастические снаряды, канат, маты, специальные скамейки для вспомогательных упражнений, помосты. Правила техники безопасности при занятиях спортом, профилактика травматизма	1							1				
1.1.7. Основы техники выполнения тяжелоатлетических упражнений. Понятие «техническое мастерство», факторы, влияющие на его проявление и совершенствование. Биомеханические звенья человеческого тела. Роль нервно-мышечного аппарата в двигательной	1					1						

деятельности тяжелоатлета. Сокращение мышечных групп – причина вращения звеньев тела. Перемещение звеньев тела относительно друг друга – причина движения штанги.													
1.1.8. Закаливание. Режим и питание спортсмена. Основы и принципы закаливания. Средства закаливания: солнце, воздух, вода. Роль режима для спортсмена. Режим учебы, отдыха и питания, тренировки и сна. Весовой режим тяжелоатлета.	1	1											
2. Общая физическая подготовка	158	14	14	15	14	15	14	14	15	15	14	14	
3. Специальная физическая подготовка	158	16	14	14	15	15	14	14	14	16	15	11	
4. Техническая подготовка (избранный вид спорта)	140	13	14	13	14	13	14	13	14	13	14	5	
5. Другие виды спорта и подвижные игры	32	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4		
6. Тяжелоатлетическая подготовка	18	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1		
6. Контроль за уровнем физической подготовки и промежуточная аттестация, участие в соревнованиях	28	2	3	3	2	2	3	4	2	2	3	2	
6.1. Участие в соревнованиях	В соответствии с планом физкультурных и спортивных (физкультурно-массовых) мероприятий												
ВСЕГО ЧАСОВ:	552	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	32	0

2.6. Примерный годовой план распределения тренировочных часов для спортивно-оздоровительной группы с 12 лет и старше

Таблица 5

месяцы	Кол- во часо в	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Виды подготовки													
1. Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка	28	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2		
1. Теоретическая подготовка	8	1	1	1	1	1	1	1	1				
1.2. Тактическая и психологическая подготовка. Понятие о тактической и психологической подготовке. Основные методы развития и совершенствования морально-волевых качеств спортсменов. Преодоление трудностей в процессе тренировки и	20	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		

соревнований. Тактика, как важный аспект тяжелоатлета, её применение.													
1.1.1. Возникновение и развитие тяжелой атлетики как вида спорта. Сильнейшие атлеты дореволюционной России, их достижения, участие в национальных и международных соревнованиях. Профессиональный тяжелоатлетический спорт и его роль в развитии тяжелой атлетики. Состояние тяжелоатлетического спорта во время и после Великой отечественной войны. Отечественные тяжелоатлеты - участники Олимпийских игр, чемпионатов мира и Европы, международных соревнований. Выдающиеся тяжелоатлеты, их победы и достижения.	1								1				
1.1.2. Гигиена тяжелоатлета. 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 (предупреждения заболеваний).	1			1									
1.1.3. Методика тренировки тяжелоатлетов. Планирование спортивной тренировки. Понятие о тренировочной нагрузке: объем, интенсивность, количество подъемов штанги, упражнений, при субмаксимальных и максимальных отягощениях в рывковых и толчковых упражнениях. Методика их определения. Понятие о тренировочных циклах: годичных, месячных, недельных. Критерии и параметры тренировочных нагрузок - их учет и анализ. Дневник тренировки атлета - его форма и порядок ведения. Значение ведения дневника.	1				1								
1.1.4. Правила соревнований, их организация и проведение. Представители, тренеры, капитаны команд. Весовые категории. Порядок взвешивания. Правила выполнения рывка и толчка. Вызов участников на помост. Количество подходов и надбавка веса штанги. Определение личных и командных	1		1										

результатов соревнований. Условия регистрации рекордов. Судейская коллегия: права и обязанности отдельных судей.													
1.1.5. Понятие об основных физических качествах и строении организма человека. 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. Явление задержки дыхания и натуживания. Энерготраты тяжелоатлета.	1						1						
1.1.6. Места занятий. Оборудование и инвентарь. Оборудование и инвентарь тяжелоатлетического зала. Штанги: рекордная, тренировочная, народная, с обрезиненными дисками. Устройство штанги. Гири, гантели, эспандеры, металлические палки, стойки, разновысокие подставки, тренажеры для развития силы мышц, гимнастические снаряды, канат, маты, специальные скамейки для вспомогательных упражнений, помосты. Правила технического осмотра, ремонта и хранения спортивного инвентаря. Правила техники безопасности при занятиях спортом, профилактика травматизма.	1							1					
1.1.7. Основы техники выполнения тяжелоатлетических упражнений. 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.	1					1							

Траектория движения снаряда.													
1.1.8. Режим и питание спортсмена. Роль режима для спортсмена. Режим учебы, отдыха и питания, тренировки и сна. Весовой режим тяжелоатлета. Допустимые величины регуляции веса в зависимости от возраста. Показатели веса тела в зависимости от ростовых показателей. Набор веса и переход в более тяжелую весовую категорию.	1	1											
2. Общая физическая подготовка	121	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	
3. Специальная физическая подготовка	129	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	9	
4. Техническая подготовка (избранный вид спорта)	166	16	16	15	16	16	16	15	15	16	15	10	
5. Другие виды спорта и подвижные игры	50	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5		
6. Тяжеловесная подготовка	30	3	2	2	3	3	3	4	4	2	4		
7. Контроль за уровнем физической подготовки и промежуточная аттестация, участие в соревнованиях	28	2	3	4	2	2	2	2	2	4	3	2	
7.1. Участие в соревнованиях	В соответствии с планом физкультурных и спортивных (физкультурно-массовых) мероприятий												
ВСЕГО ЧАСОВ:	552	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	32	0

3. СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ по виду спорта «Тяжёлая атлетика»

Программа содержит следующие виды спортивной подготовки:

- Общая физическая подготовка (ОФП) – процесс развития двигательных способностей, не специфических для избранного вида мышечной деятельности, но косвенно влияющих на успех в спорте. ОФП направлена на укрепление здоровья, повышение уровня развития физических качеств и функциональных возможностей органов и систем организма.
- Специальная физическая подготовка (СФП) – процесс развития двигательных способностей, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта.
- Техническая подготовка – процесс обучения спортсмена основам техники двигательных действий и совершенствования избранных форм спортивной техники, а также развитие необходимых для этого двигательных способностей.
- Тактическая подготовка - это искусство ведения спортивной борьбы, умение спортсмена грамотно построить ход соревновательной борьбы с учетом

особенностей избранного вида спорта, своих индивидуальных особенностей, возможностей соперников и создавшихся внешних условий.

→ Теоретическая подготовка – процесс овладения минимумом знаний, необходимых для понимания сущности спорта и его социальной роли.

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

→ Тяжелоатлетическая подготовка – процесс, устойчивого овладения техникой тяжелой атлетики при взаимодействии двух подсистем: механической и биологической, совершенствование выполнения упражнений.

→ Спортивные соревнования – соревнования являются важнейшей частью подготовки. Сроки проведения соревнований являются основой для планирования нагрузок в годичном цикле.

→ Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) – оценка качества подготовки и результатов освоения Программы.

→ Восстановительные, медико-биологические мероприятия - система восстановительных и медико-биологических мероприятий имеет комплексный характер, включает в себя различные средства, при применении которых учитывается возраст, этап подготовки, квалификация и индивидуальные (возрастные) особенности тяжелоатлетов.

Планирование занятий и распределение материала в группах проводится на основании годового тренировочного плана и годового плана-графика распределения нагрузки. Годовой цикл тренировочных занятий в группах подразделяется на подготовительный, предсоревновательный и переходный периоды. У тяжелоатлетов нет соревновательных периодов. Спортсмены участвуют в соревнованиях один день с интервалом во времени между соревнованиями около месяца. Поэтому в тяжелой атлетике непосредственную подготовку к соревнованиям называют предсоревновательным периодом. В годовом цикле может быть несколько подготовительных этапов и предсоревновательных периодов. Тяжелоатлеты выступают в соревнованиях или осуществляют контрольные прикидки в конце каждого предсоревновательного этапа. После каждого участия в соревнованиях или прикидки необходимо снижение тренировочной нагрузки.

Процесс многолетней тренировки осуществляется на основе следующих основных методических положений:

- преемственность задач, средств и методов тренировки;

- постепенный рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется;
- непрерывное совершенствование в спортивной технике;
- правильное планирование тренировочных и нагрузок;
- строгое соблюдение принципа постепенности возрастания тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов;
- одновременное развитие физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней тренировки и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

Основные задачи - вовлечение максимального количества детей и подростков в систему подготовки по виду спорта тяжелая атлетика. Укрепление здоровья и закаливания организма, всестороннее физическое развитие, обучение технике тяжелоатлетических упражнений, формирование устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование широкого круга двигательных умений и навыков, освоение техники по виду спорта «Тяжелая атлетика», всестороннее гармоничное развитие физических качеств, отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта «Тяжелая атлетика», воспитание моральных и волевых качеств, приобретение первого опыта участия в соревнованиях, выполнение нормативов ОФП и СФП, присвоение спортивного разряда.

3.1. Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка может проводиться не только в форме теоретических занятий, лекций, бесед, но и как элемент практических занятий непосредственно в процессе тренировки. Целью теоретической подготовки является овладение минимумом знаний, необходимым для понимания сущности спорта и его социальной роли. Теоретические занятия проводятся в виде коротких бесед в начале тренировочного занятия или во время отдыха. При изложении материала следует учитывать возраст занимающихся и излагать теоретический материал в доступной им форме, без сложных специальных терминов. Содержание бесед и полнота сведений зависит от контингента. Степень усвоения теории существенно повышается за счет использования учебных кинофильмов и видеороликов, мультимедийных пособий, рисунков, плакатов и т.д. В ходе теоретических занятий и бесед следует рекомендовать литературу для чтения по истории развития вида спорта, воспоминания известных спортсменов, спортивные журналы и энциклопедии. Полезно получать спортивную информацию с помощью современных мультимедийных пособий и источников в

Интернете. Теоретические знания должны не только вооружить спортсменов специальными знаниями, но и воспитывать в них чувство патриотизма, любви к своей Родине и гордости за нее.

Теоретический материал распределяется на весь тренировочный год.

В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы. В содержании материала выделено 8 основных тем (таблица 3, таблица 4, таблица 5 п.1 пп. 1.1.1 – 1.1.8 теоретическая подготовка).

3.2. Тактическая подготовка

Целенаправленные способы использования технических приемов в тренировочной и соревновательной деятельности для решения поставленных задач с учетом правил соревнований, положительных и отрицательных характеристик подготовленности, а также условий среды - называют спортивной тактикой. Смысл тактики состоит в использовании приемов соревновательной деятельности так, чтобы они позволили спортсмену с наибольшей эффективностью реализовать свои возможности (физические, технические, психические) с наименьшими издержками преодолеть сопротивление соперника. В основе спортивной тактики лежит соответствие тактического плана и поведения спортсмена во время состязания уровню развития его физических и психических качеств, технической подготовленности и теоретических знаний.

Помимо выбора способов, технических приемов и действий, она включает рациональное распределение сил в процессе выполнения соревновательных упражнений; применение приемов психологического воздействия на противника и маскировки намерений. Тактика может относиться к соревновательным, стартовым (подход) и ситуационным целям. Особенностью тактики в тяжелой атлетике является ее индивидуальный характер.

Главное средство обучения тактики - повторное выполнение упражнений по задуманному плану, например, бег с определенным изменением скорости; начало прыжков с установленной высоты; показ лучшего результата в жиме и рывке в первой попытке; Использование одного из разученных вариантов в ответ на предусмотренную ситуацию; перемена тактической схемы и многое другое. Тактическое мастерство тесно связано с развитием физических и волевых качеств, с совершенствованием техники. Прежде чем попытаться осуществить задуманную тактическую комбинацию, необходимо повысить функциональные возможности спортсмена и его техническое мастерство.

3.3. Психологическая подготовка

Формирование психических качеств спортсмена может быть наиболее эффективным в подростковом и юношеском возрасте, и на тренера ложится обязанность использовать для этого средства и методы психологического воздействия.

В процессе психологической подготовки воспитываются психические качества личности, которые способствуют овладению мастерством в избранном виде спорта и соответствуют требованиям, предъявляемым к высокому знанию спортсмена, а также формируется психическая готовность к конкретным ситуациям.

Психологическая подготовка занимающихся состоит из:

- общей психологической (круглогодичной) подготовки;
- психологической подготовки к соревнованиям;
- управления нервно-психическим восстановлением спортсменов.

Общая психологическая подготовка спортсменов. Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности обучающихся и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств. Тренеры должны воспитывать обучающихся в духе нравственных принципов, формировать такие качества, как общительность, доброжелательность и уважение к товарищам, требовательность к другим и самому себе, спортивное самолюбие и стремление к самовоспитанию. Воспитываются волевые черты, проявляемые при соблюдении тренировочного режима, а также в соревнованиях: целенаправленность и самостоятельность в ходе подготовки, настойчивость в овладении мастерством в условиях больших нагрузок, смелость и самообладание при выполнении упражнений, связанных с риском, решительность и инициативность в трудных ситуациях соревнований, стойкость и выдержка при утомлении.

В процессе психологической подготовки вырабатывается эмоциональная устойчивость в различных условиях обитания и тренировки, в условиях соревнований. Формируются положительные межличностные отношения (общие моральные нормы поведения, сплоченность, взаимная требовательность и помощь, благоприятная психологическая атмосфера в ходе подготовки и соревнований), взаимопонимание и взаимодействие членов группы. Содержание спортивного интеллекта включает: широкий кругозор и эрудицию, способность к планированию и анализу процесса подготовки, оценке своей тренированности и обобщению собственного опыта и опыта других спортсменов.

3.4. Общая физическая подготовка

К общей физической подготовке относятся общеразвивающие упражнения и занятия другими видами спорта, осуществляется и применяется в разных объемах для всех этапов подготовки.

Строевые упражнения. Понятие о строе: шеренга, фланг, фронт, 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.

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.

3.5. Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка - процесс развития специальных двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта.

Основными средствами СФП являются соревновательные и различные специальные и специально-подготовительные упражнения.

Упражнения на развитие специальных физических качеств. Упражнения для развития гибкости.

Упражнение для развития подвижности в суставах рук:

- взять палку за середину одной рукой, согнутой в локте до прямого угла. Из этого положения делать повороты кисти до отказа;

- поднять на грудь штангу узким хватом, вывести локти вперед. Из этого положения производить пружинящие движения с небольшой амплитудой сгибания и разгибания в локтях, стремясь коснуться штангой груди; круги прямыми руками с полной амплитудой; - взять палку широким хватом, поднять вверх и отпустить за спину. По мере увеличения гибкости хват постепенно суживать, начинать с пружинящих движений.

Упражнение для развития подвижности в суставах ног и позвоночника:

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

Упражнения для развития быстроты:

- Спринт от 30 до 100 м.;
- Прыжки с места в длину и высоту;
- Прыжки с разбега в длину и высоту;
- Толкание ядра, метание набивного мяча;
- Прыжки на возвышение;
- Опорные прыжки, через козла, коня.

Упражнения для развития выносливости:

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

Упражнение для развития взрывной силы:

- Прыжки в глубину с последующим отталкиванием;
- тренировка – 2 серии по 10 прыжков с высоты 0,5 м.;
- тренировка – 3 серии по 10 раз с высоты 0,5 м.;
- тренировка – 4 серии по 10 раз с высоты 0,5 м.;
- 5-9 тренировки – 4 серии по 10 раз с высоты 0,7 м.

3.6. Техническая подготовка

Техническая подготовка направлена на обучение спортсмена технике движений и доведение их до совершенства. Спортивная техника - это способ выполнения спортивного действия, который характеризуется определенной степенью эффективности и рациональности использования спортсменом своих психофизических возможностей. Роль спортивной техники в различных видах спорта неодинакова, она позволяет развить наиболее мощные и быстрые усилия в ведущих фазах соревновательного упражнения, экономить расхода энергетических ресурсов в организме спортсмена, обеспечить спортсмену красоту, выразительность и точность движений, обеспечить высокую результативность, стабильность и вариативность действий спортсмена в постоянно изменяющихся условиях соревновательной борьбы. Техническая подготовленность спортсмена характеризуется тем, что он умеет выполнять и как владеет техникой освоенных действий.

В процессе технической подготовки используется комплекс средств и методов спортивной тренировки. Условно их можно подразделить на две группы: средства и методы словесного, наглядного и сенсорно-коррекционного воздействия. К ним относятся:

- беседы, объяснения, рассказ, описание и др.;
- показ техники изучаемого движения;
- демонстрация плакатов, схем, записей;
- использование предметных и других ориентиров;
- звуко- и светолидирование;
- различные тренажеры, регистрирующие устройства, приборы срочной информации.

Средства и методы, в основе которых лежит выполнение спортсменом каких либо физических упражнений. В этом случае применяются:

- общеподготовительные упражнения. Они позволяют овладеть разнообразными умениями и навыками, являющимися фундаментом для роста технического мастерства в избранном виде спорта;
- специально-подготовительные и соревновательные упражнения. Они направлены на овладение техникой своего вида спорта;
- методы целостного и расчлененного упражнения. Они направлены на овладение, исправление, закрепление и совершенствование техники целостного двигательного действия или отдельных его частей, фаз, элементов;
- равномерный, переменный, повторный, интервальный, игровой, соревновательный и другие методы, способствующие главным образом совершенствованию и стабилизации техники движений.

Применение данных средств и методов зависит от особенностей техники избранного вида спорта, возраста и квалификации спортсмена, этапов технической подготовки в годичном и многолетних циклах тренировки.

Изучение техники тяжелоатлетических упражнений начинается.

Рывок. Стартовое положение. Подход к штанге, постановка ног в исходное положение в старте. Способы захвата и оптимальная ширина хвата в рывке. Способы определения ширины захвата. Положение ног, туловища, рук и головы на старте, величины углов в голеностопных, коленных и тазобедренных суставах. Разновидности старта (статический, динамический). Дыхание перед началом выполнения упражнения.

Поднимание штанги до ухода в подсед - тяга, подрыв. Направление и скорость движения штанги во второй фазе тяги. Работа мышц разгибателей и 52 туловища. Положение ног, туловища и рук перед подрывом.

Подрыв-вторая, заключительная часть движения до подседа. Направление и скорость движения штанги. Перемещение звеньев тела атлета в подрыве. Плечевой пояс как ведущее звено кинематической цепи. Изменение соотношения центра тяжести тела атлета и штанги в тяге и подрыве, их сближение к началу подрыва. Работа рук в заключительной части подрыва. Порядок включения в работу медленных и быстрых двигательных единиц при выполнении рывка. Динамическая, кинематическая и ритмическая структура тяги и подрыва.

Уход в подсед.

Действия атлета при уходе в подсед, способствующие дальнейшему подъему штанги. Способы ухода в подсед /разножка, ножницы/. Направление движения штанги и атлета при уходе в подсед. Безопорная и опорная фазы подседа. Площадь опоры и центр тяжести системы в подседе. Зависимость высоты фиксации штанги в подседе от подвижности в голеностопных, коленных и тазобедренных суставах. Величина углов в этих суставах.

Вставание из подседа.

Биомеханические условия сохранения равновесия и вставания в разных способах подседа. Порядок выпрямления и составления ног при вставании. Фиксация и опускание штанги на помост. Дыхание при выполнении рывка.

Толчок.

Основные различия в технике выполнения рывка и толчка. Подъем штанги на грудь. Стартовое положение. Постановка ног под гриф штанги. Ширина хвата, захват, величины углов в голеностопных, коленных и тазобедренных суставах. Расположение звеньев тела относительно друг друга и штанги в пространстве.

Тяга.

Направление и скорость движения штанги в первой и второй фазах тяги. Кинематика суставных перемещений и усилий атлета в тяге и подрыве. Наиболее

рациональное расположение звеньев тела в граничный момент между тягой и подрывом. Ритмовая структура подрыва. Различия в характере выполнения подведения коленей в рывке и при подъеме штанги на грудь для толчка. Скорость и высота вылета снаряда в подрыве. Основные факторы, предопределяющие величину скорости и высоты вылета штанги.

Подсед.

Разновидности ухода в подсед /разножка, ножницы/. Быстрота и глубина ухода в подсед, порядок перестановки ног при уходе в подсед разными способами. Безопорная и опорная фазы подседа. Взаимодействие атлета со штангой в безопорной и опорной фазах подседа. Техника подведения рук под гриф штанги. Биомеханические условия равновесия и устойчивости в подседе. Положение ног, туловища и рук в подседе.

Вставание из подседа. Порядок перемещения звеньев тела при вставании и составлении ног, не вызывающих резких смещений снаряда в сагитальной и фронтальной плоскостях.

Подъем штанги от груди.

Положение ног, туловища, головы и рук на старте. Предварительный полуподсед перед выталкиванием. Направление, амплитуда и скорость полуподседа. Положение звеньев тела перед началом выталкивания. Расположение ОЦТ над площадью опоры. Выталкивание штанги от груди. Работа ног, туловища и рук при выталкивании. Динамика усилий, использование упругих и реактивных сил в толчке. Ритмовая структура толчка. Быстрота выполнения фазы торможения в полуседе-главный фактор, предопределяющий величину опорных реакций и высоту вылета штанги при выталкивании. Траектория движения штанги при выполнении полуприседа и выталкивания. Направление, скорость и амплитуда выталкивания. Уход в подсед после толчка. Отталкивание от снаряда. Порядок постановки ног при уходе в подсед, рациональное положение ног, туловища и рук в подседе. Жесткое взаимодействие между звеньями тела в подседе. Вставание из подседа. Выпрямление и последовательность перестановки ног. Фиксация веса и техника опускания штанги на помост. Дыхание атлета при выполнении толчка.

Обучение техники рывка штанги.

Целостное выполнение упражнений для знакомства с основными позами в медленном, среднем и быстром темпе движения. Подготовительные рывковые упражнения: протяжка рывковая с вися от паха, протяжка рывковая с вися выше колен, протяжка рывковая с вися ниже колен, протяжка рывковая с вися от паха в полуприседе, жим из-за головы рывковым хватом, приседания со штангой на прямых руках над головой рывковым хватом, протяжка рывковая с вися выше колен в полуприседе, протяжка рывковая с вися ниже колен в полуприседе,

протяжка рывковая. Повторные метод развития усилий (3-5 подходов по 4-6 повторений при обучении упражнениям). От степени освоения двигательных действий в целях закрепления программного материала следует комбинировать их по два-три упражнения, с дозировкой 12-16 повторений в общей сложности. Контролировать части тела, подвижность и действия связочного аппарата, сохранение равновесия и опорно-двигательного аппарата. Формировать правильную опору стоп и осанку.

Обучение техники подъема штанги на грудь.

Целостное выполнение упражнений для знакомства с основными позами в медленном, среднем и быстром темпе движения. Подготовительные толчковые упражнения: протяжка на грудь с виса от паха, протяжка на грудь с виса выше колен, протяжка на грудь с виса ниже колен, протяжка на грудь с виса от паха в полуприсед, приседания со штангой на груди, протяжка на грудь с виса выше колен в полуприсед, протяжка на грудь с виса ниже колен в полуприсед, протяжка на грудь. Повторные метод развития усилий (3-5 подходов по 4-6 повторений при обучении упражнениям). От степени освоения двигательных действий в целях закрепления программного материала следует комбинировать их по два-три упражнения, с дозировкой 12-16 повторений в общей сложности. Контролировать части тела, подвижность и действия связочного аппарата, сохранение равновесия и опорно-двигательного аппарата. Формировать правильную опору стоп и осанку.

Обучение техники толчка штанги от груди.

Целостное выполнение упражнений для знакомства с основными позами в медленном, среднем и быстром темпе движения. Подготовительные толчковые упражнения: жим от груди, жим от груди из и.п. в «ножницы», полуприсед со штангой на груди, выталкивание от груди, швунг жимовой от груди. Приседания со штангой над головой в «ножницы», Повторный метод развития усилий (3-5 подходов по 4-6 повторений при обучении упражнениям). От степени освоения двигательных действий в целях закрепления программного материала следует комбинировать их по два-три упражнения, с дозировкой 10-14 повторений в общей сложности. Контролировать части тела, подвижность и действия связочного аппарата, сохранение равновесия и опорно-двигательного аппарата. Формировать правильную опору стоп и осанку.

Совершенствование и закрепление техники выполнения продолжается в течение всего тренировочного процесса.

Закрепление техники рывка.

Целостные с остановкой в периодах или фазах движения. Специально вспомогательные рывковые упражнения: рывок без разброса ног с виса от паха, рывок с виса от паха, тяга рывковая с плинтов ниже колен, рывок без разброса ног с виса выше колен, рывок без разброса ног с виса ниже колен, тяга рывковая с виса

ниже колен, рывок с виса выше колен, уход в рывковый сед, швунг жимовой из-за головы рывковым хватом, швунг жимовой из-за головы рывковым хватом в сед, швунг рывковый в сед. Динамический метод усилий (4-5 подходов до 5-6 повторений). Для закрепления данного программного материала следует использовать комбинацию данных двигательных действий по два - три упражнения, начиная выполнять 2-3 подхода в общей сложности до 8-10 повторений в подходе с последующим увеличением интенсивности и снижением объема.

Совершенствование техники рывка.

Целостное и расчлененное выполнение отдельных периодов и фаз движения. Специально-вспомогательные рывковые упражнения: рывок с виса выше колен, рывок с виса ниже колен, рывок с плинтов ниже колен, рывок с виса выше колен, рывок стоя на возвышении, тяга рывковая с подрывом и без подрыва, рывок в полуприсед, тяга рывковая, тяга рывковая с виса, тяга рывковая с плинтов, швунг рывковый в сед, швунг жимовой рывковым хватом с сед. Выполнение тяги рывковой с различными отягощениями в быстром, среднем и медленном темпе. Применение пассивного растяжения мышц перед выполнением рывка и после него. Ударный метод развития взрывной силы для совершенствования элементов техники с повышением реактивной способности нервно-мышечного аппарата. Электро-стимуляционная избирательная тренировка отдельных мышц или мышечных групп.

Закрепление техники подъема на грудь.

Целостные с остановкой в периодах или фазах движения. Специально-вспомогательные толчковые упражнения: подъем на грудь без разброса ног с виса от паха, подъем на грудь с виса от паха, тяга толчковая с плинтов ниже колен, подъем на грудь без разброса ног с виса выше колен, подъем на грудь без разброса ног с виса ниже колен, тяга толчковая с виса ниже колен, подъем на грудь с виса выше колен. Динамический метод усилий (4-5 подходов до 5-6 повторений). Для закрепления данного программного материала следует использовать комбинацию данных двигательных действий по два - три упражнения, начиная выполнять 2-3 подхода в общей сложности до 8-10 повторений в подходе с последующим увеличением интенсивности и снижением объема.

Закрепление техники толчка от груди.

Целостные с остановкой в периодах или фазах движения. Специально-вспомогательные толчковые упражнения: уход толчковый в «ножницы», швунг жимовой от груди в полуприсед, швунг толчковый. Динамический метод усилий (4-5 подходов до 5-6 повторений). Для закрепления данного программного материала следует использовать комбинацию данных двигательных действий по два - три упражнения, начиная выполнять 2-3 подхода в общей сложности до 8-10

повторений в подходе с последующим увеличением интенсивности и снижением объема.

Совершенствование техники толчка.

Целостный и расчлененный метод выполнения классического толчка. Специально-вспомогательные упражнения: подъем на грудь с виса выше колен, подъем на грудь с виса ниже колен, подъем на грудь с подставок, подъем на грудь стоя на возвышенности, тяга толчковая с подрывом и без подрыва, подъем на грудь в полуприсед, приседания со штангой на груди и на плечах, швунг толчковый, швунг толчковый в сед, толчок штанги из-за головы, выталкивание штанги от груди. Варьирование темпов выполнения упражнений. Применение пассивного и активного растяжения мышц. Электростимуляционная тренировка мышц.

Контроль за процессом становления и совершенствования технического мастерства тяжелоатлетов продолжается на протяжении всего тренировочного процесса. Причинно-следственные связи возникновения ошибок, их систематизация. Контроль за техникой выполнения упражнений с помощью технических средств. Критерий технического мастерства: траектория движения штанги, вертикальная составляющая реакции опоры, скорость и ускорение движения штанги, высота подъема, высота достижения максимальной скорости движения снаряда, изменения углов в суставах, порядок и характер возбуждения отдельных мышечных групп. Две фазы приложения усилий, две фазы ускорения и увеличения скорости движения штанги. Ритм выполнения отдельных периодов и фаз движения. Амплитуда соотношения характеристик техники. Параметры отклонения штанги от вертикали в тяге, подрыве и при уходе в подсед. Траектория, сила реакции опоры, скорость и ускорение движения штанги при выталкивании. Отклонение траектории от вертикали при выполнении толчка от груди. Временные и амплитудные соотношения характеристик техники при толчке штанги от груди.

3.7. Другие виды спорта и подвижные игры

В подготовке тяжелоатлетов рекомендуются следующие виды спорта: гимнастика, акробатика, спортивные и подвижные игры, велосипедный и гребной спорт, плавание, лыжи, коньки, легкая атлетика.

Часть видов спорта характерна для подросткового возраста: гимнастика, акробатика, подвижные игры, конькобежный спорт, бег на средние дистанции и некоторые другие виды.

Применение любого вида спорта должно сопровождаться грамотным выполнением техники каждого упражнения, приема или действия. Вот почему тренер обязан, прежде чем вводить в тренировочный процесс ту или иную

спортивную дисциплину, ознакомиться с основными положениями рациональной техники соответствующих упражнений. Этому правилу следует придерживаться и тогда, когда есть специалист по соответствующему виду спорта.

Средства легкой атлетики воздействуют на развитие всех основных физических качеств, необходимых спортсменам. Вместе с тем для тяжелоатлетического спорта важное значение из средств разносторонней физической подготовки имеют скоростно-силовые упражнения.

На совершенствование скоростно-силовых качеств значительное влияние оказывают занятия акробатикой, спортивными и подвижными играми.

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.

3.8. Воспитательная работа

Специфика воспитательной работы состоит в том, что тренер может проводить ее не только во вне учебное время, а также во время тренировочных занятий, в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется свободное время.

Воспитательные средства: личный пример и педагогическое мастерство тренера, высокая организация тренировочного процесса, атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества, дружного коллектива, система морального стимулирования, наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия: торжественный прием вновь поступивших, просмотр соревнований (видео, телевидение) и их обсуждение, регулярное подведение итогов спортивной деятельности занимающихся, проведение тематических праздников, встречи со знаменитыми спортсменами, экскурсии, турпоходы, совместное посещение соревнований (турниров, игр), тематические диспуты и беседы.

Важное место в воспитательной работе должно отводиться соревнованиям. Кроме воспитания у занимающихся понятия об общечеловеческих ценностях, необходимо серьезное внимание обратить на этику спортивного состязания на тренировочных занятиях и соревнованиях.

Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям в спорте (неспортивное поведение, взаимоотношения спортсменов, тренеров, судей, зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать занимающихся не только на достижение победы, но и на проявление морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля за успешностью воспитательной работы. Наблюдая за особенностями поведения занимающихся во время тренировочных занятий, спортивно-массовых и воспитательных мероприятий, тренер может сделать вывод о сформированности у них необходимых качеств.

3.9. Контроль за уровнем физической подготовки, промежуточная и итоговая аттестация

Для оценки уровня освоения Программы проводятся промежуточная (после 1-го года тренировок и итоговая (после освоения Программы) аттестация занимающихся.

При проведении промежуточной и итоговой аттестации занимающихся учитываются результаты освоения Программы по теоретической подготовке и общей физической подготовке.

Промежуточная и итоговая аттестация проводятся в конце тренировочного года:

- устный опрос занимающихся по вопросам теоретической подготовки;
- выполнение контрольных упражнений по общей, специальной физической подготовке, которые могут проводиться в форме соревнований, результаты оформляются протоколом.

Контроль за уровнем физической подготовки проводится тренером в начале и в течение тренировочного года. Выполнение занимающимися контрольных упражнений в начале года оформляется протоколом и может проводиться в форме тестирования или соревнований, в течение тренировочного года, тренер может проводить контрольные срезы в виде приема одного или двух тестов (упражнений), у всех занимающихся или некоторых, показавших ранее низкий уровень выполнения норматива.

Тестирование осуществляется посредством выполнения комплексов упражнений для оценки физических качеств (таблица 6 настоящей Программы), влияющих на результативность в виде спорта «тяжелая атлетика», с учетом нормативов общей физической и специальной физической подготовки.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта тяжёлая атлетика.

Таблица 6

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Быстрота	2
Сила	3
Выносливость	1
Координация	3
Гибкость	3
Телосложение	1

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

→ Быстрота. Под быстротой спортсмена понимается комплекс функциональных свойств, обеспечивающих выполнение двигательных действий в минимальное время. Различают элементарные и комплексные формы проявления быстроты. Элементарные формы проявления быстроты создают предпосылки для успешной скоростной подготовки, а развитие же комплексных скоростных способностей составляет ее основное содержание.

→ Сила. Сила – это максимальное усилие, развиваемое мышцей; мышечная выносливость – способность мышцы поддерживать развитие усилий в течение определенного периода времени.

→ Выносливость. Выносливость - это способность организма выполнять работу заданной мощности в течение относительно длительного времени без снижения ее эффективности. Основные показатели выносливости – мощность физической работы и ее продолжительность. Основные упражнения для воспитания выносливости – упражнения циклического характера – ходьба, бег, плавание, и ациклического характера – игры.

Сила и выносливость взаимосвязаны, увеличение одной, как правило, приводит к определенному увеличению другой.

→ Координация. Координация - сложное комплексное двигательное качество, уровень развития которого определяется многими факторами. Наибольшее значение имеют высокоразвитое мышечное чувство и так называемая пластичность корковых нервных процессов. От степени проявления последних зависит срочность образования координационных связей и быстроты перехода от одних установок и реакций к другим. Основу ловкости составляют координационные способности. Под двигательно-координационными способностями понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно

и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно).

→ Гибкость. Гибкость - это способность выполнять движения с максимальной возможной амплитудой.

Гибкость зависит от следующих факторов:

- анатомических особенностей суставов;
- эластичности связочного аппарата, мышечных сухожилий и мышц;
- способности сочетать расслабление и сокращение (напряжение) мышц антагонистов в суставах.

Таким образом, развитие гибкости связано с повышением эластичности мышц, мышечных суставов и связок, с совершенствованием координации работы мышц-антагонистов и, при многолетних занятиях, с изменением формы сочленяющихся костных поверхностей.

КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ПО ТЕСТИРОВАНИЮ УРОВНЯ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) – оценка качества подготовки и результатов освоения Программы.

Для определения исходного уровня общей физической подготовленности и контроля ее динамики рекомендуется следующий комплекс упражнений:

→ Прыжки в длину с места: выполняются толчком с двух ног с взмахом рук от линии. Прыжки в длину с места проводятся на нескользкой поверхности. Измеряется расстояние в сантиметрах от линии старта до точки приземления, за которую принимается наиболее близкая к линии старта точка соприкосновения любой части тела с полом. Приземление происходит одновременно на обе ноги.

→ Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Из исходного положения стоя на гимнастической скамейке выполнить наклон вперед с выпрямленными в коленях ногами, пальцами рук потянуться как можно ниже и сохранить позу в течении 2 секунд. Измеряется расстояние от кончиков пальцев до края скамейки. Выполняется три попытки, засчитывается лучшая.

→ Приседания с удержанием грифа на прямых руках в рывковом хвате с задержкой в низком седе - плотно сжать ладонями гриф, поднять его на вытянутых прямых руках над головой, стопы расставить шире плеч и развернуть носки слегка в стороны. Зафиксировать такое положение и максимально сконцентрироваться перед приседом. Отвести таз назад и развести колени в стороны, не «заваливаясь» вперед. Присед должен напоминать опускание ягодиц на воображаемый стул, сохранить позу в течении 3 секунд, подъем осуществляется за счет распрямления ног, а не разгибания спины.

→ Выпрыгивания со штангой на плечах. Ноги располагаются на ширине плечевых суставов, спина выпрямлена. Во время приседания вдохнуть и опускаться до параллели бедра с землей, выдохнуть и мощно отталкиваясь пятками и выпрыгивать вверх, стараясь выпрыгнуть максимально высоко, максимально «спружинив» бедрами. Когда пятки вновь коснутся земли, сразу начинать новое приседание. Во время приземления ноги должны коснуться земли одновременно (вес штанги не менее 25% от собственного веса тела).

→ Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу - руки на ширине плеч, кисти вперёд, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры, сгибая руки, надо коснуться грудью пола, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение.

→ Вис хватом сверху на высокой перекладине сгибание и разгибание рук.

Из положения виса на перекладине хватом сверху, руки полностью выпрямлены, выполняется сгибание рук с выведением подбородка выше грифа перекладины, не касаясь перекладины, с последующим возвращением в исходное положение.

→ Вис хватом сверху лежа на низкой перекладине сгибание и разгибание рук.

Из положения виса на низкой перекладине хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки полностью выпрямлены, ноги упираются, туловище прямое, выполняется сгибание рук с выведением подбородка выше грифа перекладины, с последующим возвращением в исходное положение.

→ Подъем туловища лежа на спине. Лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Выполняются поднимания туловища за 30 секунд, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение.

→ Вис хватом сверху на высокой перекладине на согнутых под углом 90° руках.

Из хвата перекладины сверху прямыми руками участнику необходимо подтянуться так, чтобы угол в локтевом суставе составлял не более 90 градусов, и зафиксировать это положение туловища на определённое время.

НОРМАТИВЫ ПО ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ МАЛЬЧИКИ

Таблица 7

Контрольные упражнения (тесты)	Результат			
	СО с 7 лет		СО с 10-12 лет	СО с 12 лет и старше
	Заним-ся до года	Заним-ся более года		

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	не менее 120 см	не менее 130 см	не менее 150 см	не менее 170 см
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	не менее + 2	не менее + 4	не менее + 5	не менее + 2
Приседания (с удержанием грифа весом 10 кг на прямых руках в рывковом хвате с задержкой 3 с в низком седе)	--	Количество раз 1	--	--
Приседания (с удержанием грифа весом 20 кг на прямых руках в рывковом хвате с задержкой 3 с в низком седе)	--	--	Количество раз 1	--
Выпрыгивания со штангой на плечах (вес штанги не менее 25% от собственного веса тела)	--	--	Не менее 8	
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	--	--	--	25
Исходное положение - вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук	--	--	--	8
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 течение 30 с	--	--	--	18
Вис хватом сверху на высокой перекладине на согнутых под углом 90° руках	--	--	--	Не менее 15 сек.

**НОРМАТИВЫ
ПО ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ
ДЕВОЧКИ**

Таблица 8

Контрольные упражнения (тесты)	Результат			
	СО с 7 лет		СО с 10-12 лет	СО с 12 лет и старше
	Заним-ся до года	Заним-ся более года		
Прыжок в длину с места	не менее	не менее	не менее	не менее

толчком двумя ногами	110 см	120 см	135 см	155 см
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	не менее + 3	не менее + 5	не менее + 6	не менее + 3
Приседания (с удержанием грифа весом 10 кг на прямых руках в рывковом хвате с задержкой 3 с в низком седе)	--	Количество раз 1	--	--
Приседания (с удержанием грифа весом 15 кг на прямых руках в рывковом хвате с задержкой 3 с в низком седе)	--	--	Количество раз 1	--
Выпрыгивания со штангой на плечах (вес штанги не менее 25% от собственного веса тела)	--	--	Не менее 6	
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	--	--	--	11
Исходное положение - вис хватом сверху лежа на низкой перекладине. Сгибание и разгибание рук	--	--	--	14
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 течение 30 с	--	--	--	15
Вис хватом сверху на высокой перекладине на согнутых под углом 90° руках	--	--	--	Не менее 11 сек.

4. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

В программе предусматривается освоение не только определенного объема знаний, двигательных умений и навыков, но и развитие мышления занимающихся. Личность одаренного спортсмена характеризуется тем, что в основе ее творческой деятельности лежат мотивы, интересы, потребности, связанные с содержанием тренировочной и соревновательной деятельности. Материал представлен по видам подготовки:

- Физическая подготовка делится на общую и специальную.

- Специальная физическая подготовка представлена средствами принадлежащими тяжелой атлетике, общая - средствами других видов деятельности.

- Психологическая подготовка базируется на развитии волевых и нравственных качеств.

Для достижения физического и нравственного совершенства необходимо решить следующие задачи: образовательные, воспитательные и оздоровительные. Образовательные задачи состоят из усвоения теоретических и методических основ избранного вида спорта, основных принципов подготовки к соревнованиям. Решение воспитательных задач предусматривает воспитание нравственных и волевых качеств. Оздоровительные задачи позволяют контролировать развитие форм и функций организма, сохранять и укреплять здоровье на основе использования восстановительных и медицинских мероприятий.

В процессе тренировок необходимо применять средства и методы разносторонней физической и технической подготовки, сочетать традиционные методы физического упражнения с методами разъяснения и наглядности.

Используются подвижные игры, упражнения направленные на разностороннее развитие физических качеств.

Важное значение в организации тренировочного процесса имеют возрастные особенности занимающихся.

Согласно физиологической периодизации 7 летний возраст является окончанием периода первого детства; 8 лет - начало периода второго детства.

В возрасте 7-8 лет наблюдается интенсивный рост темпа движений. Быстрота и частота движений, а также способность поддерживать их максимальный темп.

В данной возрастной группе помимо скорости успешно развиваются скоростно-силовые качества и гибкость.

Основными формами организации тренировочного процесса являются:

- групповые тренировочные и теоретические занятия;
- участие в физкультурных и спортивных (физкультурно-массовых) мероприятиях;
- зачетные требования и контроль.

Методы подготовки:

→ Словесные, направленные на обращение к сознанию детей, помогает осмысленно поставить перед ребенком двигательную задачу, раскрывает содержание и структуру движения (объяснения, пояснения, указания, подача команд, сигналов, вопросы, словесные инструкции и др.);

→ Наглядные, направленные на создание зрительных представлений о движении - (наглядно-зрительные приемы, показ физических упражнений, использование наглядных пособий и др.);

→ Практические, закрепляющие на практике знания, умения и навыки основных движений (повторение упражнений без изменения и с изменениями, проведение упражнений в игровой форме, проведение упражнений в соревновательной форме и др.)

→ Игровые, активизирующие внимание, улучшающие эмоциональное состояние учащихся. Учащиеся забывают об усталости, продолжают заниматься с желанием и интересом. Овладевая техникой выполнения тяжелоатлетических упражнений, занимающиеся совершенствуют свою координацию.

Общепедагогические принципы подготовки и воспитания:

→ Принцип систематичности. Суть принципа раскрывается в ряде положений, касающихся спортивных занятий это чередования нагрузки и отдыха.

→ Принцип индивидуализации. Учитываются индивидуальные особенности каждого ребенка.

→ Принцип развивающего обучения. При обучении движениям учитывается «зона ближайшего развития», т.е. предлагаемые упражнения направлены не на имеющийся в данный момент у детей уровень умений и навыков, а опережает его.

→ Принцип воспитывающего обучения. В процессе которого решаются воспитательные задачи (воспитание настойчивости, смелости, выдержки, нравственно-волевых качеств).

→ Принцип оздоровительной направленности. Специфический принцип физического воспитания - средствами физических упражнений укреплять здоровье, физические нагрузки давать адекватно возрасту, полу ребенка, уровня физического развития и здоровья, сочетают двигательную активность с общедоступными закаливающими процедурами, включая в комплексы физических упражнений элементы дыхательной гимнастики, упражнения для повышения выносливости, повышать двигательную активность.

→ Принцип сознательности. Основополагающий принцип обучения движениям. Он направлен на понимание детьми сути производимого ими того или иного движения.

→ Принцип наглядности. Заключается в создании у ребенка при помощи различных органов чувств представления о движении.

→ Принцип доступности. Предусматривает обучение с учетом возрастных, половых особенностей и индивидуальных различий, уровня их физической подготовленности. Одним из основных различий, уровня их является преемственность и постепенность усложнения физических упражнений. Каждое новое движение следует предлагать после достаточно прочного усвоения сходного с ним, но более простого. Обучение надо вести в несколько замедленном действии.

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

4.1. Структура и содержание подготовки

Основными задачами спортивно-оздоровительного этапа подготовки является: укрепление здоровья и закаливания организма, всестороннее физическое развитие, содействие эстетическому воспитанию занимающихся, воспитание трудолюбия и дисциплины, овладение техникой выполнения тяжелоатлетических упражнений, привитие интереса к избранному виду спорта «тяжелая атлетика», формирование разнообразных двигательных навыков и умений, необходимых тяжелоатлетам.

Спортивно-оздоровительный этап подготовки необходим для создания предпосылок для последующей успешной спортивной специализации. Здесь происходит отбор детей для дальнейших занятий тяжелой атлетикой, поскольку именно в это время закладывается основа предпосылок овладения спортивным мастерством. На данном этапе подготовки существует опасность перегрузки еще не окрепшего детского организма. Поэтому дозировать нагрузку следует очень осторожно, особенно это относится к упражнениям с отягощением. Так, детям 7-8 лет доступны упражнения с весом, равным около 20% собственного веса. Упражнения скоростно-силового характера следует давать небольшими дозами (5-6 минут) с чередованием промежутков активного отдыха.

На начальном этапе происходит приспособление организма спортсмена к растущему объему и интенсивности нагрузки, что является ведущим фактором в программе спортивных достижений. Практика показала, что если спортсмен стремится выделять «ударные» годы по объему нагрузки для создания фундамента будущих результатов, то это, как правило, приводит к снижению темпов прогресса или к задержке роста спортивно-технического мастерства.

Общеподготовительные упражнения играют в учебно-тренировочном процессе важную роль. Они 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.

Первоочередной задачей всегда будет определение оптимального среднетренировочного веса для достижения планируемого результата, исходя из

индивидуального коэффициента интенсивности (КИМ - отношение месячного среднетренировочного веса к результату в двоеборье, %).

Учитывая практический опыт и имеющиеся сведения, можно рекомендовать три основных варианта ежегодного прироста объема нагрузки на 6-летний период (при исходном годовом объеме 7000 ПШ): при 10% прирост составит 7700, 8470, 9320, 10 250, 11 370 и 12 510 ПШ; при 20% - 8400, 10 080, 12 000, 14 400, 17 360 и 20 820 ПШ; при 30% - 9100, 11 830, 15 380, 20 000, 26 000 и 33 800 ПШ. Естественно, что в практике в зависимости от индивидуальных особенностей атлетов могут встречаться и комбинированные варианты прироста объема тренировочной нагрузки. Например, в первые годы тренировки приросты больше, а в последующие - меньше.

4.1.1. Методические указания на первые три месяца занятий

К освоению первых 30 специальных физических упражнений приступают после окончания отбора и комплектования групп (в сентябре): в первую неделю проходит обучение технике толчковых упражнений; во вторую – закрепление техники толчковых упражнений и обучение технике рывковых групп упражнений, обучают подъему на грудь более коротким движением и швунг толчковый (штанга берется со стоек); в третью - объем упражнений сохраняется, процесс направлен на закрепление граничных поз атлетов, большое внимание уделяется освоению важным фазам при подъеме снаряда, а также применению тяг толчковых и приседаний; в четвертую - в процесс месячного цикла включается техника закрепления рывковых и толчковых групп упражнений с комбинацией средств общеразвивающих упражнений для перехода на следующий цикл.

На начальном этапе 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 5 подходов на постоянный вес, 3–4 подъема за подход.

Существуют и другие ориентиры:

- в рывковых упражнениях отягощение составляет 15–20% от собственного веса, в толчковых – на 5–10 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;

- в приседаниях со штангой па плечах вес отягощения составляет 100% от толчка или на 10–15 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.

4.1.2. Содержание основной части тренировок в первом календарном году

В этом периоде запланировано 46 специальных упражнений. В первые пять месяцев (январь — май) количество (30) и состав упражнений остаются без изменений. В июне — июле число упражнений снижается (до 10–15) 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.

4.1.3. Содержание основной части тренировок во втором календарном году

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

4.1.4. Содержание программы для спортсменов третьего года подготовки

В годичном цикле сохраняется прежнее количество упражнений и принципы распределения состава средств по циклам, но меняется система соревнований. Итоговым соревнованиям должны предшествовать по два отборочных соревнования, как у квалифицированных спортсменов.

Тренировочные программы представляются 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 10000 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 3–4 месяца спортсмены должны хорошо освоить классический рывок и толчок штанги, в основном по разделению. Далее 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.

4.1.5. Методические указания для первых трех лет подготовки

С учетом передовой практики на первые 3 года подготовки рекомендуются следующие объемы нагрузки по годам: количество подъемов штанги (далее – КПШ) - 9500–10500, 11000–12000 и 12500–13500. Для групп начинающих атлетов в подготовительных, специально-вспомогательных и соревновательных упражнениях учитывается вес штанги не менее 60% от соревновательных, в развивающей и общеразвивающей группах – не менее 70%.

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% (60- 75%), количество субмаксимальных и максимальных (90-100%) подъемов в специально-вспомогательных рывковых и толчковых упражнениях и соревновательных от 400 до 500, на следующие 2 года подготовки – 550-600 КПШ.

В оздоровительных группах 7-9 лет запланировано в среднем по три тренировки в неделю. Количество упражнений – от 3 до 6, в каждом упражнении до 4–5 подходов с рабочим весом. 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 или целесообразная адекватная замена одного – двух упражнений.

4.2. Рекомендации по организации психологической подготовки

Основное содержание психологической подготовки тяжелоатлетов включает:

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

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта,

психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на тяжелоатлетов, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности.

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

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

4.2.1. Психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общей, проводимой в течение всего года, и специальной – к конкретному соревнованию. В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируется высокий уровень соревновательной мотивации, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

При психологической подготовке к конкретным соревнованиям воспитывается специальная (предсоревновательная) психологическая боевая готовность спортсмена, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлении к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех,

способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнить во время выступления действия, необходимые для победы.

→ Общая психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям осуществляется путем разъяснения цели и задач участия в соревнованиях, условий и содержания предсоревновательной подготовки, значения высокого уровня психической готовности к выступлению, регуляции тренировочных нагрузок и средств подготовки для улучшения психического состояния занимающихся, моделирования условий основных соревнований сезона, уменьшения действия внешних, отрицательно влияющих факторов, обучения приемам самоконтроля и саморегуляции и систематической их тренировки.

→ Специальная психологическая подготовка к конкретному соревнованию, в процессе подготовки используются: общественное мнение коллектива для поддержания принятых целевых установок, уверенности и поощрения оптимальных мотивов выступления; моделируются условия предстоящих соревнований и тактики борьбы с конкретными соперниками; проводятся беседы; применяются методы саморегулирования для настройки к предстоящему выступлению и оптимизации психического напряжения.

4.3. Применение восстановительных средств

Освоение значительных тренировочных нагрузок предполагает использование системы восстановительных мероприятий. Совокупность процессов, разворачивающихся в организме после окончания работы, принято называть восстановлением.

Для восстановления работоспособности спортсменов используется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, психологических, медико-гигиенических) с учетом возраста, этапа подготовки, интенсивности тренировочных нагрузок и индивидуальных особенностей юных спортсменов.

Восстановительные мероприятия проводятся:

- в повседневном тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности;
- после тренировочного занятия или соревнования.

Педагогические средства восстановления включают:

- рациональное планирование тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма, сочетание общих и специальных средств, построение тренировочных и соревновательных микро-, мезо- и макроциклов, широкое использование переключений, четкую организацию работы и отдыха;

- построение отдельного тренировочного занятия с использованием средств восстановления: полноценная разминка, подбор инвентаря, оборудование и мест для занятий, упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона;

- варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и тренировочными занятиями;

- разработку системы планирования с использованием различных восстановительных средств в недельных, месячных и годовых циклах подготовки;

- разработку специальных физических упражнений с целью ускорения восстановления работоспособности спортсменов, совершенствование технических приемов и тактических действий.

К *психологическим средствам восстановления* относят:

- психотерапию (отдых, мышечная релаксация, специальные дыхательные упражнения);

- психопрофилактику (психорегулирующая тренировка: индивидуальная и коллективная);

- психогигиену (разнообразный досуг, снижение отрицательных эмоций).

Тактика применения восстановительных средств зависит от режима тренировочных занятий.

4.3.1. Управление нервно-психическим восстановлением спортсменов

В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снимается нервно–психическая напряженность, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, формируется способность к самостоятельному восстановлению.

Нервно–психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения и других средств. Для этой цели используются также рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средств культурного отдыха и развлечения, система аутовоздействий. На начальном этапе выделяются средства и методы, связанные с морально–психологическим просвещением спортсменов, воспитанием их спортивного интеллекта, разъяснением цели и задач участия в соревнованиях, развитием волевых качеств и специализированных восприятий, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности. В соревновательном периоде упор делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижение специальной психической и мобилизационной готовности в соревнованиях. В переходном (восстановительном) периоде преимущественно используются средства и методы нервно–психического восстановления спортсменов.

4.4. Планы антидопинговых мероприятий

Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы со спортсменами по профилактике применения допинга, консультации спортивного врача и диспансерные исследования занимающихся. Мероприятия антидопинговой программы в основном проводятся среди спортсменов старших групп. На начальном этапе занятий с юными спортсменами проводятся в основном разъяснительные беседы по профилактике применения допинга. Для спортсменов участников соревнований, необходимо пройти обучение по внутренней организованной Федерации тяжелой атлетики России на знания антидопинговых правил и получить соответствующий сертификат и право участвовать в соревнованиях.

4.5. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований

Меры безопасности и предупреждения травматизма. В любой деятельности существуют определенные правила для ее успешного выполнения, которые необходимо соблюдать. В спортивной деятельности есть свои меры безопасности, которые зависят от вида спорта и условий, где эта деятельность выполняется.

Общие меры безопасности:

- не начинать тренировку без предварительной подготовки к ней (подготовка всего организма либо определенных его частей);
- внимательно осмотреть место и условия, где будет проходить тренировка, и если есть помехи - устранить их;
- изучить упражнение, соразмерить его со своими возможностями, и если возможности намного отстают, то лучше выбрать упражнение полегче, чтобы выполнить его на высоком уровне;
- контролировать свои действия на всем протяжении спортивной деятельности, особенно, когда начинает наступать утомление и когда разучиваются новые, сложные по технике упражнения.

Говоря о профилактике травматизма, следует отметить, что травмы в основном появляются из-за беспечности самих занимающихся, но есть и моменты, которые надо обязательно учитывать.

Существует несколько групп причин возникновения травм, знание которых позволяет провести соответствующие меры профилактики:

- Неправильная методика проведения занятий, несоблюдение принципов последовательности и постепенности в увеличении нагрузок и сложности упражнений, недостаточный учет возрастных и половых особенностей, несоблюдение принципа индивидуализации, недостаточное или полное

отсутствие страховки, слабая подготовка организма к предстоящей деятельности и т. п.

- Недочеты в организации занятий, перегрузка мест занятий, встречное движение, слишком большое количество занимающихся в одной группе, проведение занятий без преподавателя и т. п.

- Неудовлетворительное состояние мест занятий, оборудования, инвентаря, одежды и обуви спортсменов.

- Неблагоприятные метеорологические условия (сильный дождь и ветер, снегопад, очень высокая или низкая температура воздуха).

- Нарушение правил врачебного контроля, допуск к занятиям без разрешения врача, неправильное распределение по группам без учета возраста, пола, физической подготовленности, преждевременное начало занятий после травмы, болезни или длительного перерыва, несоблюдение правил личной гигиены.

- Нарушение спортсменами дисциплины и установленных правил во время тренировок и соревнований.

Создание оптимальных условий для проведения тренировочного процесса и соревнований, постоянный контроль со стороны тренера и самоконтроль, соблюдение всех правил и дисциплины на занятиях является основой для занятий спортом без травм и других нарушений в жизнедеятельности спортсменов.

К занятиям допускаются занимающиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

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

При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру, который сообщает о несчастном случае администрации учреждения и принимает меры по оказанию первой помощи пострадавшему. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.

Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по обеспечению безопасности при проведении тренировочного процесса, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка

С занимающимися, допустившими невыполнение или нарушение инструкции по технике безопасности, проводится внеплановый инструктаж по технике безопасности.

ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ:

- надеть спортивную форму в соответствии с условиями занятия и погодными условиями;
- провести разминку.

ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ:

- четко выполнять все требования и распоряжения тренера;
- выходить на спортивную площадку только с разрешения тренера.

ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ:

- при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру;
- при получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом тренеру, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ:

- снять спортивную форму и обувь;
- принять душ или тщательно вымыть лицо и руки мылом;
- убрать спортивный инвентарь и форму в отведенное для хранения место.

При проведении тренировок тренер обязан:

- контролировать безопасный проход спортсменов на спортивные сооружения и уход с них после окончания тренировочного занятия;
- перед началом тренировки в целях безопасности и повышения эффективности тренировочного процесса проводить тщательный осмотр места проведения тренировки, убеждаться в исправности спортивного инвентаря и оборудования, надежности установки и закрепления тренажеров и другого оснащения;
- проводить тренировочные занятия в соответствии с расписанием;
- составлять программы и планы-конспекты тренировок, обеспечивать их выполнение;
- каждую тренировку начинать с разминки;
- соблюдать принципы доступности, последовательности в освоении физических упражнений;
- обеспечивать обоснованный выбор форм, средств и методов тренировочного процесса исходя из психофизиологической целесообразности;
- при проведении тренировок обеспечивать соблюдение правил и норм техники безопасности, охраны труда и противопожарной защиты;
- по данным медицинского осмотра знать уровень психофизических возможностей занимающихся и следить за их состоянием в процессе тренировки;
- следить за своевременным прохождением занимающимися медицинского обследования и предоставлением медицинских справок, заверенных подписью врача и печатью медицинского учреждения;

- по установленным признакам комплектовать состав группы и принимать меры по сохранению ее контингента;
- выявлять творческие способности спортсменов, способствовать их всестороннему и гармоничному развитию, формированию профессиональных интересов и склонностей, поддерживать одаренных спортсменов;
- организовывать участие спортсменов в соревнованиях по тяжелой атлетике, а также в других спортивно-массовых мероприятиях на различном уровне;
- повышать свою профессиональную квалификацию.

Спортсмены обязаны:

- приходить на занятия только в дни и часы согласно расписанию;
- выполнять тренировочную программу только в присутствии тренера;
- иметь справку от врача о результатах медицинского осмотра;
- покидать спортивные сооружения не позднее 30 мин после окончания тренировочных занятий;
- необходимо уйти с помоста после окончания подхода;
- занятия в тяжелоатлетическом зале проводить в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.

При проведении занятий в тяжелоатлетическом зале возможно воздействие на спортсменов следующих опасных факторов:

- травмы при использовании неисправного тяжелоатлетического оборудования;
- травмы при неправильном использовании вспомогательного оборудования и инструментов, а также тренажеров;
- травмы при нарушении правил пользования тяжелоатлетическим оборудованием, а также при нарушениях установленных режимов занятий и отдыха;
- травмы из-за несоблюдения спортсменами правил поведения во время тренировочных занятий и соревнований.

Страховка – это совокупность средств, применяемых во время занятий, с целью предупреждения травматизма. Страховка производится следующим образом: страховщик становится рядом с исполнителем с правой или с левой стороны и, внимательно следя за исполнением упражнения, предохраняет ученика от падения. К страховке допускаются только опытные ассистенты-страховщики.

Требования, предъявляемые к страхующему:

- хорошо разбираться в технике изучаемого упражнения и знать наиболее опасные места во время выполнения элементов или соединений;
- во время выполнения целой комбинации или соединения менять свое место соответственно форме и характеру упражнения;

- выбирать правильные способы страховки, учитывая характер упражнений, уровень физической и технической подготовленности тяжелоатлета;
- при явной неуверенности или боязни тяжелоатлету необходимо дать почувствовать хорошую поддержку;
- если тяжелоатлету при дальнейшем исполнении упражнения грозит опасность, его необходимо остановить, но так, чтобы это не послужило причиной срыва;
- во время страховки нельзя пользоваться любыми неустойчивыми подставками;
- применять для страховки технические средства (маты, тяжелоатлетический пояс, лямки, перчатки и т.д.);
- применять индивидуальные и групповые страховки.

Самостраховка – способность своевременно принимать решение и самостоятельно выходить из опасных положений. Запрещается без разрешения тренера выполнять упражнения на снарядах, тренажерных устройствах и технические упражнения.

4.6. Распределение упражнений в системе подготовки тяжелоатлетов на оздоровительном этапе

№	Упражнения	СО	
		До года	Свыше года
Основные соревновательные упражнения			
1.	Рывок классический	+	+
2.	Толчок классический	+	+
Подготовительные рывковые упражнения			
3.	Протяжка рывковая с виса от паха	+	+
4.	Протяжка рывковая с виса от середины бедра	+	+
5.	Протяжка рывковая с виса выше колен	+	+
6.	Протяжка рывковая с виса ниже колен	+	+
7.	Протяжка рывковая с плинтов от паха	+	+
8.	Протяжка рывковая с плинтов от середины бедра	+	+
9.	Протяжка рывковая с плинтов выше колен	+	+
10.	Протяжка рывковая с плинтов ниже колен	+	+
11.	Протяжка рывковая в полуприсед с виса от середины бедра		+
12.	Протяжка рывковая в полуприсед с виса выше колен	+	+
13.	Протяжка рывковая в полуприсед с виса ниже колен	+	+
14.	Протяжка рывковая в полуприсед с плинтов от паха	+	+
15.	Протяжка рывковая в полуприсед с плинтов середины бедра		+

16.	Протяжка рывковая в полуприсед с плинтов выше колен		+
17.	Приседания в рывковый сед	+	+
18.	Приседания со штангой в рывковый полуприсед	+	+
Подготовительные толчковые упражнения			
19.	Протяжка на грудь	+	+
20.	Протяжка на грудь с виса середины бедра	+	+
21.	Протяжка на грудь с виса выше колен	+	+
22.	Протяжка на грудь с виса ниже колен	+	+
23.	Протяжка на грудь с плинтов ниже колен	+	+
24.	Протяжка на грудь в полуприсед с плинтов середины бедра	+	+
25.	Протяжка на грудь в полуприсед с плинтов выше колен		+
26.	Протяжка на грудь в сед с плинтов ниже колен		+
27.	Швунг жимовой из-за головы		+
28.	Приседания в «ножницы» со штангой над головой толчковым хватом		+
Специально-вспомогательные рывковые упражнения			
29.	Рывок с виса середины бедра		+
30.	Рывок с виса выше колен	+	+
31.	Рывок с виса ниже колен	+	+
32.	Рывок с плинтов выше колен	+	+
33.	Рывок с плинтов ниже колен	+	+
34.	Рывок без разброса ног с виса середины бедра	+	
35.	Рывок без разброса ног с виса выше колен	+	
36.	Рывок без разброса ног с плинтов выше колен +	+	
37.	Тяга рывковая с виса середины бедра		
38.	Тяга рывковая с виса выше колен	+	+
39.	Тяга рывковая с виса ниже колен		+
40.	Тяга рывковая с плинтов середины бедра		
41.	Тяга рывковая с плинтов выше колен		
42.	Тяга рывковая с плинтов ниже колен	+	+
43.	Тяга рывковая без выходов на носки	+	+
44.	Тяга рывковая с остановкой ниже колен без выходов на носки		
45.	Тяга рывковая с остановкой выше колен без выходов на носки		
46.	Тяга рывковая с виса середины бедра без выходов на носки		
47.	Тяга рывковая с виса выше колен без выходов на носки	+	
48.	Тяга рывковая с виса ниже колен без выходов на	+	+

	носки		
49.	Тяга рывковая с плинтов середины бедра без выходов на носки	+	+
50.	Тяга рывковая с плинтов выше колен без выходов на носки		
51.	Тяга рывковая с плинтов ниже колен без выходов на носки		
52.	Уход рывковый в сед	+	+
Специально-вспомогательные толчковые упражнения			
53.	Подъем на грудь	+	+
54.	Подъем на грудь с виса середины бедра		+
55.	Подъем на грудь с виса выше колен		+
56.	Подъем на грудь с виса ниже колен	+	+
57.	Подъем на грудь с плинтов середины бедра	+	
58.	Подъем на грудь с плинтов выше колен		+
59.	Подъем на грудь с плинтов ниже колен	+	+
60.	Подъем на грудь без разброса ног в полуприсед	+	
61.	Подъем на грудь без разброса ног в полуприсед с виса выше колен	+	+
62.	Подъем на грудь без разброса ног полуприсед с виса ниже колен	+	+
63.	Подъем на грудь без разброса ног в полуприсед с плинтов середины бедра	+	+
64.	Тяга толчковая		+
65.	Тяга толчковая с виса середины бедра		
66.	Тяга толчковая с виса выше колен		
67.	Тяга толчковая с виса ниже колен		+
68.	Тяга толчковая с плинтов выше колен	+	+
69.	Тяга толчковая с плинтов ниже колен	+	+
70.	Тяга толчковая без выходов на носки	+	+
71.	Тяга толчковая с остановкой выше колен без выходов на носки	+	+
72.	Тяга толчковая с остановкой ниже и выше колен без выходов на носки	+	+
73.	Тяга толчковая с виса середины бедра без выходов на носки	+	+
74.	Тяга толчковая с виса выше колен без выходов на носки	+	+
75.	Тяга толчковая с виса ниже колен без выходов на носки	+	+
76.	Тяга толчковая с плинтов середины бедра без выходов на носки	+	+
77.	Тяга толчковая с плинтов выше колен без выходов	+	+

	на носки		
78.	Тяга толчковая с плинтов ниже колен без выходов на носки	+	+
79.	Швунг толчковый от груди	+	+
80.	Толчок от груди	+	+
Дополнительные упражнения			
81.	Жим штанги от груди стоя	+	+
82.	Жим штанги из-за головы рывковым хватом стоя	+	+
83.	Жим штанги от груди лежа	+	+
84.	Приседания со штангой на плечах	+	+
85.	Полуприседания со штангой на плечах	+	+
86.	Приседания со штангой на скамью	+	+
87.	Приседания со штангой на груди	+	+

5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

5.1. Основная литература

1. Беляев В. С. Методология совершенствования скоростно-силовых качеств и взрывных способностей /В. С. Беляев П. А. Полетаев, С. В. Суряхин. – Малаховка: МГАФК, 2020.
2. Беляев В.С., Черногоров Д.Н., Матвеев Ю.А., Тушер Ю.Л. Тактика тренера по профилактики травматизма в тяжелой атлетике: Учебно-методическое пособие. - М.: МГПУ, 2012.
3. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. / Ю.В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1988.
4. Воробьев А.Н. Тяжелая атлетика: Учебник для институтов физической культуры / А.Н. Воробьев. – М.: ФиС, 1988.
5. 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.
6. Дворкин Л.С. Тяжелая атлетика: методика подготовки юного тяжелоатлета: учеб. пособие для вузов / Л. С. Дворкин. — 2-е изд., испр. и доп. — М.: Издательство Юрайт, 2018 (Серия : Авторский учебник).
7. Койчев В.И., Томилов В.Н. Техника тяжелоатлетических упражнений. - Самара: Физическая культура и спорт, 2015.
8. Медведев А.С. Система многолетней тренировки в тяжелой атлетике: Учебное пособие для тренеров. /А.С. Медведев. – М.: Физкультура и спорт, 1986.
9. Платонов В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов / В. Н. Платонов. – М.: Спорт, 2019.

10. Пономарев А.А., Сулейманов Н.Л., Мишустин В.Н. Основы силовых видов спорта: тяжелая атлетика, пауэрлифтинг, гиревой спорт: учебник. – Волгоград, 2015.
11. Родионов А.В. Психология физической культуры и спорта. М.: Академия, 2010.
12. Свидетельство о регистрации базы данных «Цифровой контент электронного обучения по силовым видам спорта» // Д.Н. Черногоров, Ю.Л. Тушер 2019.
13. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология человека (Общая-Спортивная Возрастная)/ А.С. Солодков Е.Б. Сологуб – Учебник для ВУЗов физической культуры – Москва-Sport, 2016.
14. Тяжелая атлетика. В 2 т. Том 1: учебник для СПО / Л. С. Дворкин. — 2-е изд., испр. и доп. — М.: Издательство Юрайт, 2019.
15. Хайруллин Р.А. Проблема и методические возможности профилактики травм и стабилизации двигательного навыка /Р.А. Хайруллин. – Казань, 2009.
16. Черногоров Д.Н. Формирование силовых качеств у учащихся старшего школьного возраста. – М.: МГПУ, 2019.
17. Черногоров Д.Н., Тушер Ю.Л. Методика обучения упражнениям в тяжелой атлетике: учеб.-метод. пособие. М.: МГПУ, 2019.

5.2. Дополнительная литература

1. Абрамова Г.С. Возрастная психология. М., Академия Проект, 2001.
2. Беззубов А.А., Беляев В.С., Черногоров Д.Н. Эффективность средств тяжелой атлетики при развитии силовых способностей у детей 9-11 лет // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2017.
3. Белоцерковский З.Б. Эргометрические и кардиографические критерии физической работоспособности у спортсменов. - М.: Советский спорт, 2005.
4. Беляев В.С., Матвеев Ю.А., Тушер Ю.Л., Черногоров Д.Н. Оценка функции равновесия у юных тяжелоатлетов в практике тренировочного мезоцикла // Вестник Московского городского педагогического университета Серия «Естественные науки» – 2015.
5. Бернштейн, Н.А. О ловкости и её развитии. М.: Физкультура и спорт, 1991 –
6. Боген, М.М. Обучение двигательным действиям. М., ФиС, 2005
7. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. – Киев: Олимпийская литература, 2005.
8. Гиссен Л.Д. Психология и психогигиена в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 2010
9. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. М.: М.: Советский спорт, 2006.
10. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера. М.: Физкультура и спорт, 1989.

11. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена: Основы теории и методики воспитания. М.: Совет, спорт, 2009.
12. Крылов В. М. Психолого-педагогические условия развития саморегуляции у тяжелоатлетов подросткового возраста / В. М. Крылов, А. В. Крылова, Т. А. Пономарева // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2020.
13. Моделирование тренировочного процесса тяжелоатлетов / И. П. Сивохин, В. Ф. Скотников, А. И. Федоров [и др.] // Теория и практика физической культуры. – 2020.
14. Озолин Н.Г. Наука побеждать: Настольная книга тренера. М.: АСТ, 2012.
- 15. Платонов В.Н. Система подготовки в олимпийском спорте. - М.: Советский спорт, 2005.
16. Тушер Ю.Л., Черногоров Д.Н. Структура базовой физической подготовки детей 8-10 лет, ориентированных к занятиям тяжелой атлетикой // Инновационные технологии в спорте и физическом воспитании подрастающего поколения. Материалы VIII межрегиональной научно-практической конференции с международным участием. – М.: ООО «Буки Веди», 2018
17. Черногоров Д.Н. Базовая физическая подготовка в подготовительном периоде тренировки тяжелоатлетов-разрядников / Д.Н. Черногоров, Е.Р. Гросс, С.И. Устинов, С.В. Кузнецов // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2019.

5.3. Интернет-ресурсы:

- Официальный сайт Федерации тяжелой атлетики России [Электронный ресурс]. URL: <http://www.rfwf.ru/>
- Официальный сайт министерства спорта РФ [Электронный ресурс]. URL: <http://www.minsport.gov.ru/>
- Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» [Электронный ресурс]. URL: <http://lib.sportedu.ru/press/>
- Официальный интернет-сайт РУСАДА [Электронный ресурс]. URL: <http://www.rusada.ru/> - Официальный интернет-сайт ВАДА [Электронный ресурс]. URL: <http://www.wada-ama.org/>

6. План физкультурных и спортивных мероприятий

План физкультурных и спортивных (физкультурно-массовых) мероприятий формируется Физкультурно-спортивным центром «Волхов» на основе Единого календарного плана Всероссийских, межрегиональных, физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также календарных планов физкультурных мероприятий спортивных мероприятий субъекта Российской

Федерации, муниципальных образований.

**Примерный календарный план мероприятий занимающихся
ФСЦ «Волхов» по виду спорта «тяжелая атлетика»**

Наименование соревнований	Сроки проведения	Место проведения	возраст
Открытое первенство Волховского района по тяжелой атлетике, посвященное Дню Победы в ВОВ	май	г. Волхов	Занимающиеся отделения «тяжелая атлетика»
Открытое первенство города Волхов по тяжелой атлетике, посвященное Дню города	декабрь	г. Волхов	Занимающиеся отделения «тяжелая атлетика»
Первенство Ленинградской области по тяжелой атлетике	по назначению	по назначению	По положению
Чемпионат Ленинградской области по тяжелой атлетике	по назначению	по назначению	По положению
Спартакиада Ленинградской области по тяжелой атлетике	по назначению	по назначению	юноши до 18 лет
Чемпионат г. Санкт-Петербурга по тяжелой атлетике среди мужчин и женщин	апрель	г. Санкт-Петербург СШОРРСВС им. В.Ф. Краевского	мужчины и женщины
Первенство по тяжелой атлетике среди учащихся спортивных школ города Санкт-Петербурга	апрель - май	по назначению	учащиеся 2009 г.р. и моложе
Открытый турнир по тяжелой атлетике «Невский гриф» среди спортсменов старших возрастных групп	февраль	Санкт-Петербург	сборная команда
Спортивные соревнования по тяжелой атлетике среди ветеранов города Санкт-Петербурга	по назначению	г. Санкт-Петербург	ветераны спорта по тяжелой атлетике
Первенство Санкт-Петербурга по тяжелой атлетике среди юниоров и юниорок	май	г. Санкт-Петербург Гражданский пр. 7 СШОР № 1	юниоры и юниорки 15-23 лет
Первенство Санкт-Петербурга по тяжелой атлетике, юниоров и юниорок	сентябрь - октябрь	г. Санкт-Петербург Гражданский пр. 7 СШОР № 1	юниоры 15-18 лет, юниорки 19-20 лет
Первенство Санкт-	декабрь	г. Санкт-	юноши 15-18 лет,

Петербург по тяжелой атлетике		Петербург Гражданский пр. 7 СШОР № 1	девушки 19-20 лет
Традиционный турнир по тяжелой атлетике, посвященный памяти В.Ф. Краевского	декабрь	г. Санкт-Петербург СШОРРСВС им. В.Ф. Краевского	сильнейшие атлеты
Первенство России по тяжелой атлетике среди юношей и девушек	март	г. Старый Оскол	юноши 13-15 лет девушки 13-17 лет
Первенство России по тяжелой атлетике среди юниоров и юниорок	Июнь - июль	г. Салават	юниоры и юниорки 15-23 лет
Первенство России по тяжелой атлетике, юниоров и юниорок	октябрь - ноябрь	г. Грозный	юниоры 15-18 лет, юниорки 19-20 лет
Кубок России по тяжелой атлетике среди мужчин и женщин	по назначению	г. Старый Оскол	мужчины и женщины
Чемпионат России по тяжелой атлетике среди мужчин и женщин	июнь	г. Ханты-Мансийск ХМАО-Югра	мужчины и женщины
Спартакиада Молодежи России по тяжелой атлетике	июль	г. Зеленодольск	юноши до 18 лет