|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Муниципальное бюджетное учреждениеСпортивная школа «Ижсталь»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |
| --- | --- |
| СОГЛАСОВАНОПредседатель Федерациитяжелой атлетики УР\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/«\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2016г. | УТВЕРЖДАЮДиректор МБУ СШ «Ижсталь»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Т.В. Рябова« 14 » сентября 2016г. Приказ № 132 от 14.09.2016г. |

 |
|  |

ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

ПО ВИДУ СПОРТА:

ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА

(в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта тяжелая атлетика, утвержденного приказом
 Минспорта России № 73 от 21.02.2013)

**Срок реализации программы на этапах спортивной подготовки:**

- этап начальной подготовки – 2 года;

- тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 4 лет;

- этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений;

- этап высшего спортивного мастерства - без ограничений.

**Возраст лиц, проходящих спортивную подготовку** – от 10 лет и старше.

**г. Ижевск, 2016 год**

ОБОЗНАЧЕНИЯ И СОКРАЩЕНИЯ

В настоящей Программе используются следующие обозначения и сокращения:

ВРВС – Всероссийский реестр видов спорта

ЕВСК – Единая всероссийская спортивная классификация

ЕКП – единый календарный план

ЕКС – Единый квалификационный справочник должностей руководителей, специалистов и служащих

ПСП – программа спортивной подготовки

НП – (этап) начальной подготовки

Т – тренировочный этап (этап спортивной специализации)

ССМ – (этап) совершенствования спортивного мастерства

ВСМ – (этап) высшего спортивного мастерства

ФГТ – федеральные государственные требования

ФССП – федеральный стандарт спортивной подготовки

ОФП – общая физическая подготовка

СФП – специальная физическая подготовка

**I. Пояснительная записка**

Программа по тяжелой атлетике для детско-юношеских спортивных школы составлена на основе:

1. Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
3. [Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации от 12 мая 2014 г.](http://www.minsport.gov.ru/upload/docs/metodirekomendac12052014.pdf) (письмо № ВМ-04-10-2554);
4. Приказ Минспорта России «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» от 27 декабря 2013 г. № 1125;
5. Приказ Минспорта России «Об утверждении Порядка приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Российской Федерацией и осуществляющие спортивную подготовку» от 16 августа 2013 г. № 645;
6. Приказ Минспорта России «Об утверждении порядка осуществления контроля за соблюдением организациями, осуществляющими спортивную подготовку, федеральных стандартов спортивной подготовки», зарегистрированный Министерством юстиции Российской Федерации от 30 августа 2013 № 636;
7. Порядок оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий (утвержден приказом Министерства здравоохранения и социального развития РФ от 09.08.2010 № 613-н);
8. Санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования детей (внешкольные учреждения), санитарно-эпидемиологические правила и нормативы – СанПин 2.4.4.1251-03;

***Программа включает в себя:***

* нормативную часть (продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст и количество лиц, проходящих спортивную подготовку для зачисления на этапы спортивной подготовки;
* соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки, планируемые показатели соревновательной деятельности;
* режимы тренировочной работы; медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку;
* предельные тренировочные нагрузки;
* минимальный и предельный объем соревновательной деятельности;
* требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию;
* требования к количественному и качественному составу групп подготовки;
* объем индивидуальной спортивной подготовки;
* структуру годичного цикла;
* методическую часть (рекомендации по проведению тренировочных занятий, требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований; рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок;
* рекомендации по планированию спортивных результатов;
* требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля; программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки;
* рекомендации по организации психологической подготовки; планы применения восстановительных средств; план антидопинговых мероприятий;
* план инструкторской и судейской практики), систему контроля и зачетные требования (критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки;
* требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки;
* виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки; комплексы контрольных испытаний для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку;
* методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования), перечень информационного обеспечения ( список литературных источников;
* перечень Интернет-ресурсов),
* план физкультурных и спортивных мероприятий.

В основу Программы положены федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта тяжелая атлетика, нормативные требования по физической и тактико-технической подготовке, научные и методические разработки по тяжелой атлетике специалистов, применяемые в последние годы для подготовки высококвалифицированных спортсменов.

* Программа является нормативным локальным актом, предназначенным для тренеров, регламентирующим тренировочную работу и выполнение нормативов по общей и специальной физической, технической, тактической и спортивной подготовкам.
* В Программу спортивной подготовки по виду спорта тяжелая атлетика ежегодно вносятся коррективы и изменения по мере необходимости.

**1.1. Характеристика, особенности вида спорта.**

 **Специфика и структура многолетней тренировки.**

Удивительный этот спорт – тяжелая атлетика. Из всех видов спортивных состязаний одним из древнейших является поднимание тяжестей. Это занятие столь же естественное, как ходьба, бег, борьба, метания. Уже на заре человечества возник культ силы. Не случайно у всех народов мира есть сказания, мифы и легенды о подвигах богатырей. Силачей боготворили, потому что они были защитой и опорой Отечества, примером для подражания и воспитания юных поколений. На протяжении многолетней истории в ней появилось немало выдающихся атлетов, поражавших современников высокими спортивными результатами. Тяжелая атлетика обеспечивает всестороннее физическое развитие. Занятия способствуют развитию силы, силовой выносливости, нужной подвижности в суставах, оказывают положительное воздействие на сердечно-сосудистую и дыхательную систему, повышают функциональные возможности организма. Систематические занятия тяжелой атлетикой оказывают благоприятное влияние на формирование характера, силы воли, умения владеть собой, отвлекают от вредного влияния улицы. Также программа должна учитывать внутренние нормативные правовые акты организации, осуществляющей спортивную подготовку (устав, порядок индивидуального отбора и перевода в организацию лиц, проходящих спортивную подготовку).

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

Весь учебный материал в программе представлен в ***структуре системы многолетней подготовки***, разделен на этапы:

* начальной подготовки (НП),
* тренировочный (спортивного совершенствования) (Т)
* совершенствования спортивного мастерства (ССМ)
* высшего спортивного мастерства (ВСМ)

В настоящей Программе отражены основные цели, задачи, средства и методы на этапах годичного цикла тренировки и построение тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.

Программа содержит научно-обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса биатлонистов на различных этапах многолетней подготовки в течение срока реализации программа (6 и более лет). Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки тяжелоатлетов и предполагает решение следующих основных задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку;

- осуществление подготовки всесторонне развитых юных спортсменов высокой квалификации, для пополнения спортивной сборной команды субъекта РФ, формирования спортивного резерва сборной команды Российской Федерации;

- воспитание волевых, смелых, сильных, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов;

**Структура тренировок строится на следующих принципах:**

***1) принцип обучения:***

- воспитывающее обучение;

- целостность в восприятии детьми физической культуры России;

- актуализация в ходе познания региональных спортивных ценностей;

- включение детей в активную спортивную деятельность;

- сочетание индивидуальных и общечеловеческих ценностей в содержании образования и воспитания;

- добровольность и доступность;

- связь обучения с практикой;

- систематичность и последовательность;

- преемственность;

***2) принципы воспитания:***

- связь с жизнью, средой, с требованиями общества;

- целостность и единство всех компонентов воспитательного процесса;

- гуманизм – уважение к личности в сочетании с требованиями к нему;

- опоры на положительное в личности;

- воспитание в коллективе и через коллектив;

- учет возрастных и индивидуальных особенностей детей и подростков;

- единство действий и требований к ребенку в семье, социуме, Центре детского творчества и детско-юношеской спортивной школе.

3***) принципы совершенствования спортивного мастерства:***

- прочность и вариативность навыка;

- соответствие и совершенствование спортивного мастерства;

***4) принципы спортивной тренировки:***

- достижение единства общей и специальной физической подготовленности;

- повторность и непрерывность тренировочного процесса;

- цикличность;

- постепенное увеличение тренировочных нагрузок.

Важнейшим фактором влияния на рост спортивных результатов играют принципы спортивной тренировки.

* ***Принцип всесторонности:*** оно предполагает разностороннюю физическую подготовленность. Специальная выносливость, которая вырабатывается применением определенных объемов с продолжительной работой, большими или средними весами. Быстрота, которая вырабатывается классическими и вспомогательными упражнениями с отягощениями 60-70%. Гибкость вырабатывается приседаниями рывковым и толчковым хватом, уходами в рывковый сед.
* ***Принцип постепенности***: предусматривает разучивание элементов техники от простых к сложным с постепенным увеличением нагрузок
* ***Принцип сознательности***: предполагает осознанное отношение ко всему, что связано с достижением спортивного мастерства. Обязательное понимание поставленной задачи. Предоставление упражнения в своем воображении. Осмысленные подходы и сознательный расчет физических нагрузок
* ***Принцип повторяемости***: заключается в повторении упражнения для развития силы и совершенствования техники.
* ***Принцип оптимальности*** сочетания объема и интенсивности является основополагающим, только оптимальное сочетание этих критериев приводит к намеченной цели.

***Отличительной особенностью*** данного вида спорта является то, что 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.

Поэтому при подготовке спортсменов-тяжелоатлетов учитываются многие факторы в комплексе, реализация которых может обеспечить успех в соревнованиях; в этом и заключается ***специфика организации тренировочного процесса***.

**II. Нормативная часть**

**Программа по Тяжелой атлетике»** рассчитана на шесть лет в группах НП и Т и в группах ССМ и ВСМ без ограничения обучения и направлена:

* на приучение к спортивным занятиям;
* на овладение основами спортивной техники;
* на изучение ведения спортивного поединка, применение сложных комбинаций, формирование способности хорошо ориентироваться в быстро меняющейся обстановке поединка;
* на выполнение первых ступеней спортивной квалификации и нормативов по общей физической подготовке (ОФП) и специальной физической подготовке СФП
* воспитание надежности при вступлении на соревнованиях;
* значительное увеличение объема тренировочной нагрузки.;
* переход на индивидуальные программы подготовки;
* выполнение норматива кандидата в мастера спорта и звания мастера спорта, мастера спорта международного класса. Участие в Первенствах и Чемпионатах Удмуртской Республики, выход на Всероссийский уровень – выступление в составе сборной  на первенстве и Чемпионате ПФО и других соревнований согласно спортивной подготовки в своих возрастных группах;
* получение звания судьи.

Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм спортивной подготовки, которая основана на целенаправленной двигательной активности: оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности; рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется; строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок; одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

При осуществлении спортивной подготовки в Учреждении устанавливаются следующие этапы: этап начальной подготовки, тренировочный этап (этап спортивной специализации), совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства. Основной целью Учреждения является подготовка спортивного резерва.

Спортсмен, успешно проходящий спортивную подготовку и выполняющий минимальные требования программы спортивной подготовки, до окончания освоения данной программы на соответствующем этапе спортивной подготовки не может быть отчислен из учреждения по возрастному критерию*.*

При объединении в одну группу лиц, проходящих спортивную подготовку разных по спортивной подготовленности, разница в уровне их спортивного мастерства не должна превышать двух спортивных разрядов.

Зачисление на определенный этап спортивной подготовки, перевод лиц, проходящих спортивную подготовку, в группу следующего этапа спортивной подготовки производится по приказу руководителя (директора) учреждения, осуществляющей спортивную подготовку на основании решения органа самоуправления (тренерского совета) с учетом стажа занятий, выполнения контрольно-переводных нормативов, разрядов.

Если на одном из этапов спортивной подготовки, результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта тяжелая атлетика, перевод на следующий этап спортивной подготовки не допускается.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые программой спортивной подготовки требования, может предоставляться возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки. Такие лица могут решением органа самоуправления учреждением (тренерского, методического совета) продолжать спортивную подготовку повторно, но не более одного раза на данном этапе.

Отдельные лица, проходящие спортивную подготовку, не достигшие установленного возраста для перевода в группу следующего тренировочного года, в исключительных случаях могут быть переведены раньше срока на основании решения органа самоуправления (тренерского, методического совета) при персональном разрешении врача.

**2.1.**  **ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ**

**ЭТАПОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ, МИНИМАЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ ЛИЦ**

**ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ НА ЭТАПЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ И МИНИМАЛЬНОЕ**

**КОЛИЧЕСТВО ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ В ГРУППАХ**

**НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА**

**ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА**

 В соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта тяжелая атлетика

на этапах спортивной многолетней подготовки установлена следующая продолжительность подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную (табл.1.)

*Таблица 1*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапы спортивной  подготовки | Продолжительность этапов (в годах) | Минимальный возраст для зачисления  в группы (лет) | Наполняемость  групп (человек) |
| Этап начальной подготовки | 2 | 10 | 8 - 12 |
| Тренировочный этап  (этап спортивной специализации) | 4 | 12 | 6 - 10 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Без ограничений | 14 | 4 - 8 |
| Этап высшего спортивного мастерства | Без ограничений | 15 | 1 - 4 |

В группы начальной подготовки могут быть зачислены лица старше 10 лет и сдавшие нормативы общей и специальной физической подготовки. Минимальная наполняемость групп НП – 8 чел., максимальная - 20 чел. Длительность прохождения спортивной подготовки на этапе начальной подготовки – до 2 лет.

В тренировочные группы могут быть зачислены лица старше 12 лет и сдавшие нормативы общей и специальной физической подготовки. Минимальная наполняемость групп Т – 6 чел., максимальная (до двух лет) – 15 чел., ( двух лет) свыше – 15 чел. Длительность прохождения спортивной подготовки на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – до 4 лет.

В группы совершенствования спортивного мастерства могут быть зачислены лица старше 14 лет и сдавшие нормативы общей и специальной физической подготовки, и имеющие разряд «Кандидат в Мастера спорта России». Минимальная наполняемость группы ССМ – 4 чел., максимальная – 8 чел. Длительность прохождения спортивной подготовки на этапе ССМ не ограничивается. Она зависит от спортивных результатов, демонстрируемых перспективным спортсменом, и определяется решением тренерского совета и локальными нормативно-правовыми актами организации, в которой спортсмен проходит спортивную подготовку.

В группы высшего спортивного мастерства могут быть зачислены лица старше 15 лет и сдавшие нормативы общей и специальной физической подготовки, и имеющие звание «Мастер спорта России».

 Минимальная наполняемость группы ВСМ – 1 чел., максимальная – 4 чел. Длительность прохождения спортивной подготовки на этапе ВСМ не ограничивается, спортсмен может проходить спортивную подготовку пока соответствует критериям, установленным настоящей Программой и продолжает демонстрировать стабильный спортивный результат

**Система спортивного отбора включает:**

а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;

б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта тяжелая атлетика;

в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

Процесс подготовки спортсменов включает несколько этапов, каждый из которых имеет

свои специфические особенности. Главной отличительной характеристикой служат возраст и

уровень подготовленности спортсменов, находящихся на конкретном этапе подготовки.

Многолетняя подготовка спортсмена строится на основе методических положений, которые отражают объективные закономерности тренировки и составляют комплекс задач, решаемых в тренировочном процессе. Прежде всего, это целевая направленность подготовки тяжелоатлетов к максимальным

достижениям. Причем этот максимум определяется индивидуально для каждого спортсмена.

Достигается предельный результат только при специализации и индивидуализации всего процесса

подготовки. Важным условием при этом является преемственность подготовки спортсмена на разных

этапах. В тяжелой атлетике индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: возрасту, полу, антропометрическим признакам, биологическому созреванию. Нельзя требовать от спортсменов больше, чем они могут выполнить на данном возрастном этапе. Особенно это касается соревновательной деятельности, которая строится на основе технического и тактического

мастерства. Необходимо так строить подготовку, чтобы сохранить равновесие между затратами и восстановлением энергоресурсов спортсменов. Для этого нужна рациональная структура тренировочного процесса и индивидуальный подход к каждому спортсмену.

**2.2. СООТНОШЕНИЕ**

**ОБЪЕМОВ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО ВИДАМ ПОДГОТОВКИ**

**НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА**

**ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА**

Рост спортивных результатов во многом зависит от эффективного распределения тренировочных и соревновательных нагрузок на различных этапах спортивной подготовки.

*Таблица 2*

|  |  |
| --- | --- |
| Разделы  подготовки | Этапы и годы спортивной подготовки |
| Этап начальной  подготовки | Тренировочный этап  (этап спортивной  специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего  спортивного мастерства |
|  1 год  |  Свыше  года  |  До двух  лет  | Свыше двух  лет  |
| Теоретическая подготовка (%)  | 4,8 - 6,2 | 3,9 - 5,1 | 2,5 - 3,2 | 2,6 - 3,4 | 2,4 - 3,0 | 3,9 - 5,1 |
| Общая физическая подготовка (%)  | 41,1 - 52,9 | 37,5 - 48,3 | 23,5 - 30,3 | 20,0 - 25,8 | 17,0 - 21,9 | 37,5 - 48,3 |
| Специальная физическая подготовка (%)  | 40,1 - 51,5 | 44,8 - 57,6 | 59,4 - 76,4 | 62,6 - 80,6 | 66,2 - 85,1 | 44,7 - 57,5 |
| Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)  | 1,2 - 1,6 | 1,5 - 1,9 | 2,1 - 2,7 | 2,2 - 2,9 | 2,0 - 2,6 | 1,6 - 2,0 |

**2.3**  **ПЛАНИРУЕМЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ**

**СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ВИДУ СПОРТА**

**ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА**

Основная задача при разработке плана подготовки к соревнованиям состоит в том, чтобы с учетом уровня подготовленности спортсмена, его возраста, спортивной квалификации, календаря спортивных соревнований, определить показатели моделируемого состояния спортсмена в планируемый период времени, наметить оптимальную программу соревновательной деятельности.

*Таблица 3*

|  |  |
| --- | --- |
| Виды соревнований | Этапы и годы спортивной подготовки |
| Этап начальной  подготовки | Тренировочный этап  (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного  мастерства |
| До года | Свыше  года | До двух лет | Свыше двух лет |
|  Контрольные  | - | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
|  Отборочные  | - |  | 2 | 2 | 2 | 2 |
|  Основные  | - | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
|  Главные  | - |  | 2 | 2 | 2 | 2 |

**2.4 Режимы тренировочной работы**

 В настоящей программе выделено 4 этапа спортивной подготовки:

* этап начальной подготовки (НП);
* учебно-тренировочный этап (Т).
* этап спортивного совершенствования (СС);
* этап высшего спортивного мастерства (ВСМ).

В основу комплектования учебных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства.

**2.5. МЕДИЦИНСКИЕ, ВОЗРАСТНЫЕ И ПСИХОФИЗИЧЕСКИЕ**

**ТРЕБОВАНИЯ К ЛИЦАМ, ПРОХОДЯЩИМ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ**

Учреждение в рамках спортивной подготовки осуществляет ***медицинский*** контроль за состоянием здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку, несет ответственность за сохранность их жизни и здоровья, обеспечивает восстановительные и реабилитационные мероприятия, обеспечивает фармакологическое, антидопинговое и психологическое сопровождение. Результаты врачебных и психологических наблюдений используются Учреждением для коррекции индивидуальных планов спортивной подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку.

Зачисление в *группы начальной подготовки* проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров (центров лечебной физкультуры и спортивной медицины).

Медицинский контроль состояния здоровья спортсменов осуществляется специалистами областного врачебно-физкультурного диспансера не менее 2-х раз в год. Углубленные медицинские обследования для спортсменов сборных команд Российской Федерации и их резервного состава проводятся по отдельным программам проведения УМО.

Дополнительные медицинские осмотры спортсменов следует проводить перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы. Необходимо вести контроль использования фармакологических средств.

Контроль уровня физической работоспособности и функционального состояния организма спортсмена проводится в рамках этапного комплексного обследования для определения потенциальных возможностей спортсмена, динамики уровня тренированности, соответствия выполняемых тренировочных и соревновательных нагрузок функциональным возможностям организма.

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:

- уверенность в своих действиях, четкое представление о своих возможностях и способность предельно мобилизовать их в условиях соревновательной борьбы;

- развитая способность к проявлению волевых качеств;

- устойчивость спортсмена к стрессовым ситуациям тренировочной и соревновательной деятельности;

- степень совершенства кинестетических, визуальных и других сенсорных восприятий различных параметров двигательных действий и окружающей среды;

- способность к психической регуляции движений, обеспечению эффективной мышечной координации;

- развитие наглядно-образной памяти, наглядно-образного мышления, распределения внимания,

- способность воспринимать, организовывать и перерабатывать информацию в условиях дефицита времени.

Комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и ***возрастными*** особенностями развития.

**2.6 Предельные тренировочные нагрузки**

Каждая тренировочная нагрузка, цель которой состоит в том, чтобы вызвать новую приспособляемость организма, должна оставлять заметную усталость, но не приводить к общему изнеможению. На каждом этапе тренировки спортсмены- тяжелоатлеты должны многократно подвергаться предельным нагрузкам таким образом, чтобы добиваться наивысшей результативности (в отношении качества или количества) и тем самым способствовать сильной локальной усталости групп мышц и нервных центров, которые участвовали в данных упражнениях. Если же предел физических возможностей не достигается или достигается слишком редко и если в рамках определенных отрезков времени наступление этого момента систематически оттягивается путем все возрастающих нагрузок, то результативность спортсмена остается без изменений или же прогрессирует слишком медленно. Следовательно, предельные нагрузки необходимы для роста показателей.

Если предел нагрузки все же превышается слишком часто и при этом данные нарушения следуют одно за другим, а также если допущено слишком большое превышение предела нагрузки, то наступают явления перегрузки или истощения. Чем лучше тренирован спортсмен, тем медленнее доходит он до предела своих нагрузок.

Тренировочные нагрузки, используемые в процессе спортивной подготовки, не должны

превышать следующие численные значения, представленные в таблице 4.

НОРМАТИВЫ МАКСИМАЛЬНОГО ОБЪЕМА ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ (52 нед)

*Таблица 4*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапный  норматив | Этапы и годы спортивной подготовки |  |  |
| Этап начальной подготовки | Тренировочный этап  (этап спортивной  специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| До  года | Свыше  года | До двух  лет | Свыше двух  лет |
| Количество часов в неделю | 4ч 30м | 7 | 10 | 15 | 21 | 24 |
| Количество тренировок в неделю | 3 - 4 | 3 - 5 | 7 - 8 | 9 - 12 | 9 - 14 | 9 - 14 |
| Общее количество часов в год | 234 | 364 | 520 | 780 | 1092 | 1248 |
| Общее количество тренировок в год | 156 | 156 | 364 | 468 | 468 | 468 |

**2.7 Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности**

Участие в соревнованиях важнейший компонент спортивной подготовки, значимость которого

возрастает от этапа к этапу. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности на различных этапах подготовки спортсменов - тяжелоатлетов представлен в таблице 3.

Соревновательная деятельность для лиц, проходящих спортивную подготовку, представляет собой участие в различных видах соревнованиях: контрольных, отборочных и основных.

Для ведущих тяжелоатлетов страны основными могут быть Чемпионат и Первенство мира, Олимпийские игры. Для начинающих спортсменов основными могут быть Первенство республики, города, школы и т.п. Именно в соответствии со сроками основных соревнований надлежащим образом строится тренировка, изменяются ее объем, интенсивность, содержание и календарный план выступлений спортсмена. Для участия в основных соревнованиях, лицо, проходящее спортивную подготовку должно принять участие в отборочных соревнованиях, сначала проявив свои соревновательные возможности и готовность к выступлению на основных стартах.

***Требования к участию в спортивных соревнованиях***

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

- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта тяжелая атлетика;

- выполнение плана спортивной подготовки;

- прохождение предварительного соревновательного отбора;

- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

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

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

**2.8 Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию**

Организация тренировочного процесса включает в себя обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, спортивной экипировкой, оборудованием и спортивным инвентарем. Лица, проходящие спортивную подготовку, обеспечиваются экипировкой, спортивным инвентарем и оборудованием в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта тяжелая атлетика, утвержденного Приказом Министерства спорта России от 21.02.2013 №73 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта тяжелая атлетика».

ОБОРУДОВАНИЕ И СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ,

НЕОБХОДИМЫЙ ДЛЯ ПРОХОЖДЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

*Таблица 5*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование | Единица  измерения | Количество  изделий |
| Основное оборудование и спортивный инвентарь |
| 1. | Помост тяжелоатлетический | комплект | 4 |
| 2. | Штанга тяжелоатлетическая | комплект | 8 |
| 3. | Весы до 200 кг | штук | 2 |
| 4. | Магнезница | штук | 2 |
| 5. | Зеркало настенное 0,6 x 2 м | комплект | 8 |
| 6. | Табло информационное световое электронное | комплект | 2 |
| Дополнительное оборудование и спортивный инвентарь |
| 7. | Гантели переменной массы от 3 до 12 кг | пара | 2 |
| 8. | Гири спортивные 16, 24, 32 кг | комплект | 2 |
| 9. | Кушетка массажная | штук | 2 |
| 10. | Маты гимнастические | штук | 10 |
| 11. | Перекладина гимнастическая | штук | 1 |
| 12. | Плинты для штангистов | пар | 3 |
| 13. | Скамейка гимнастическая | штук | 3 |
| 14. | Стеллаж для хранения дисков и штанг | штук | 5 |
| 15. | Стеллаж для хранения гантелей | штук | 1 |
| 16. | Стенка гимнастическая | штук | 5 |
| 17. | Стойки для приседания со штангой | штук | 2 |
| 18. | Секундомер | штук | 3 |

ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ЭКИПИРОВКОЙ

*Таблица 6*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование | Единица  измерения | Количество  изделий |
| Спортивная экипировка |
| 1. | Пояс тяжелоатлетический | штук | 16 |
| 2. | Перчатки тяжелоатлетические | пар | 16 |
| 3. | Туфли тяжелоатлетические (штангетки) | пар | 16 |
| 4. | Трико тяжелоатлетическое | штук | 16 |

*Таблица 7*

|  |
| --- |
| Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование |
| №  п/п | Наименование  спортивной  экипировки  индивидуального  пользования | Еди- ница изме-рения | Расчетная  единица | Этапы спортивной подготовки |
| этап начальной  подготовки | тренировочный  этап (этап  спортивной  специализации) |
| кол-во | срок эксплуа-тации (лет) | кол-во | срок эксплуа-тации (лет) |
|  1. | Пояс тяжелоатлетический | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 2 |
|  2. | Перчатки тяжелоатлетические | пар | на занимающегося | - | - | 1 | 1 |
|  3. | Туфли тяжелоатлетические (штангетки) | пар | на занимающегося | - | - | 1 | 1 |
|  4. | Трико тяжелоатлетическое | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 |

**2.9 Требования к количественному и качественному составу групп подготовки**

Количественный и качественный состав тренировочных групп регламентируется федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта тяжелая атлетика и настоящей программой (табл.1.)

**На этап начальной подготовки** зачисляются учащиеся школ, желающие заниматься спортом, имеющие письменное разрешение врача и заявление от одного из родителей. На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники лыжных гонок и стрельбы, выполнение контрольно-переводных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки. Минимальное число учащихся в группе 8-12 человек. Критериями оценки деятельности тренеров-преподавателей на данном этапе подготовки являются:

1. Стабильность состава обучающихся (не менее 70% на конец учебного года от численного состава на начало учебного года), посещаемость ими тренировочных занятий (не менее 70% от зачисленных в группу), уровень потенциальных возможностей обучающихся в избранном виде спорта.

2. Динамика роста индивидуальных показателей физической подготовленности обучающихся.

3. Уровень освоения основ техники в избранном виде спорта.

**На тренировочный этап** подготовки зачисляются здоровые спортсмены: прошедшие не менее одного года необходимую подготовку, выполняющие нормативы по ОФП, СФП, ТТП согласно учебной программы. Учащиеся, не выполнившие контрольно-переводные нормативы в учебно-тренировочные группы не зачисляются, а остаются на повторное обучение в группах начальной подготовки или переводятся в спортивно-оздоровительные группы. В учебно-тренировочные группы соответствующего возраста и спортивной подготовленности могут быть зачислены учащиеся из других спортивных школ или переведены учащиеся из групп начальной подготовки, достигшие определенных спортивных результатов и выполняющие соответствующие нормативы по ОФП и СФП согласно учебной программы. Наполняемость групп 6-10 человек. Критериями оценки деятельности тренеров-преподавателей на данном этапе подготовки являются:

1. Стабильность состава обучающихся (не менее 70% на конец учебного года от численного состава на начало учебного года), посещаемость ими тренировочных занятий (не менее 70% от зачисленных в группу).

2. Состояние здоровья, уровень физической подготовленности обучающихся.

3. Динамика роста уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности обучающихся в соответствии с индивидуальными особенностями.

4. Уровень освоения объемов учебно-тренировочных нагрузок, предусмотренных образовательной программой спортивной подготовки по избранному виду спорта.

5. Выполнение нормативов спортивных разрядов.

**На этап спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства** зачисляются спортсмены, выполнившие соответствующие требования по спортивной подготовке не ниже 1 спортивного разряда, выполнившие норматив КМС, МС. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей. Минимальное количество обучающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства - 4 чел., максимальное - 8 чел. На этапе высшего спортивного мастерства наполняемость групп составляет 1-4 чел. Критериями оценки деятельности тренеров-преподавателей на данном этапе подготовки являются:

1. Уровень общего и специального физического развития и функционального состояния организма обучающихся.

2. Динамика спортивных достижений, результаты выступлений в официальных региональных и всероссийских соревнованиях.

3. Зачисление в училища олимпийского резерва, школы высшего спортивного мастерства, центры подготовки сборных команд.

Занимающиеся на любом этапе многолетней подготовки могут быть отчислены:

в случае ухудшения состояния здоровья на основании заключения ВФД или врачей-специалистов;

не освоения минимальных объемов тренировочных нагрузок, утвержденных учебным планом;

прекращения занятий по собственной инициативе;

грубых и неоднократных нарушениях дисциплины или положений Устава школы (о чем спортивная школа информирует родителей

Отдельные учащиеся, не достигшие установленного возраста для перевода в группу следующего года обучения, но выполнившие программные требования предыдущего года, могут переводиться раньше срока на следующий этап подготовки решениемтренерско-педагогического совета школы при персональном разрешении врача. Перевод оформляется приказом по школе.

По решению аттестационной комиссии, учащиеся не выполнившие программные требования по ОФП и СФП предыдущего года в тренировочных группах, отчисляются, или остаются на повторное обучение, но не более двух лет.

**2. 10 Объем индивидуальной спортивной подготовки**

Индивидуальный подход один из важнейших принципов обучения и воспитания. Живой организм– это саморегулирующаяся система, реагирующая как единое целое на различные изменения внешней среды. Спортивная тренировка и соревнования есть не что иное, как воздействие внешней среды на человека при котором изменяются функции и системы его организма, и как следствие, спортивная тренировка приводит к адаптационным сдвигам. Восприимчивость организма человека к действию любых нагрузок строго индивидуальна и зависит от наследственных особенностей, возраста, пола, конституции, состояния здоровья и других факторов. Под индивидуализацией в спорте понимают отражение в деятельности психофизического своеобразия, присущего отдельной личности. Это положение диктует необходимость изучения индивидуальных особенностей юных спортсменов и индивидуализацию тренировочного процесса.

Принцип индивидуализации подразумевает решение трех основных проблем:

а) индивидуализация средств тренировки;

б) индивидуализация нагрузки;

в) определение перспективности юных спортсменов.

Следует обратить внимание на тот важнейший факт, что объем нагрузки почти во всех

видах спорта не находится в прямой зависимости со спортивным результатом. Есть спортсмены, показывающие высокие достижения при больших объемах нагрузки, но есть и такие, которые при небольших объемах также имеют высокие спортивные достижения. Восстановление организма спортсмена после тренировочных и соревновательных нагрузок также строго индивидуально. Оно обусловлено многими факторами: гормонами, накоплением продуктов метаболизма, запасами энергетического материала. Надо иметь в виду и то обстоятельство, что с возрастом в организме процессы восстановления замедляются. Исходя из этого, не только вид спорта и уровень мастерства, но и возраст обуславливает определенное количество соревнований в годичном цикле. Соревнования – основная, наиболее эффективная форма подготовки спортсменов. Тренировочный процесс нужно планировать исходя из того, что на практике редко встречаются спортсмены с высоким уровнем развития всех необходимых психофизических качеств. Иначе говоря, у каждого есть ведущие и отстающие качества, которые должны быть развиты до некоторого заданного уровня, чтобы они не являлись препятствием в соревновательной деятельности. Следовательно, индивидуальное в природе человека является решающим фактором психического, интеллектуального и физического совершенствования. Используя в полной мере индивидуальные особенности юного спортсмена можно достичь наиболее оптимальной спортивной формы за относительно короткий период предсоревновательной подготовки, что позволит ему показать максимальный спортивный результат. Понимание и решение проблемы индивидуализации в спортивной деятельности детей, подростков, юношей и девушек позволяет учитывать особенности каждого юного спортсмена и повысить эффективность учебно-тренировочного процесса на всех этапах многолетней подготовки спортивного резерва. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах *совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства*.

**2.11 СТРУКТУРА ГОДИЧНОГО ЦИКЛА**

Планирование годичного цикла тренировки учащихся спортивной школе определяется:

- задачами, поставленными в годичном цикле;

- закономерностями развития и становления спортивной формы;

- календарным планом спортивно-массовых мероприятий.

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

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

Длительность этапа – 2 года. Главные задачи: овладение осно­вами спортивной техники, приобщение к регулярным тренировочным занятиям. На этом этапе прививается любовь к тяжелоатлети­ческому спорту, выявляются индивидуальные особенности новичка.

Методические ошибки: отсутствие разносторонней подготовки, пренебрежительное отношение к техническому мастерству, форсиро­вание тренировочного процесса и т.п., что трудно исправить в даль­нейшем.

ОФП на этом этапе должно отводиться до 40-50% всего времени.

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

Длительность этапа – 3-4 года. Основная задача технической под­готовки сводится к правильному подъему штанги в рывке и толчке в целостном выполнении и совершенствовании техники до уровня проч­ного навыка. Объем нагрузки в классических упражнениях по отно­шению к последнему на предыдущем этапе возрастает, и особенно в период выполнения II – I разрядов. Затем при приближении к выпол­нению норматива КМС объем этой нагрузки снижается. Объем ОФП уменьшается на 20%.

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

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

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

Длительность этапа - без ограничений. Цель – получение разряда КМС, звания МС.

**Этап высшего спортивного мастерства.** Реализуются задачи даль­нейшего совершенствования техники тяжелоатлетических упражне­ний, развития общей и специальной физической подготовленности и специфических скоростно-силовых качеств.

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

Находясь в составах сборных команд, спортсмены должны выдер­живать значительные физические и психические нагрузки, уметь в эк­стремальных (соревновательных) условиях показывать достижения международного уровня. В целом по содержанию тренировочный процесс является логическим продолжением рассмотренных выше этапов подготовки.

Таким образом, система многолетнего тренировочного процесса имеет единую для всех этапов цель - планомерный рост спортивно-технического мастерства. Решающиеся на каждом этапе задачи не находятся в противоречии: решение предыдущих задач способствует успешному выполнению последующих. Процесс становления спортив­ного мастерства (ПССМ) направляется Единой Всероссийской спортивной классификацией, которая задает оптимальный ритм ПССМ, что является связующим звеном в системе многолетнего тренировочного процесса.

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

**1. Уровень микроструктуры** - это структура отдельного трениро­вочного занятия и малых циклов (микроциклов), состоящих из не­скольких занятий.

**2. Уровень мезоструктуры** - структура средних циклов трениров­ки (мезоциклов), включающих относительно законченный ряд мик­роциклов.

**3. Уровень макроструктуры** - структура длительных тренировоч­ных циклов (макроциклов) типа полугодичных, годичных и много­летних.

Многолетняя тренировочная нагрузка в тяжелой атлетике делится на два этапа. На первом 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 так называемого фундамента будущих результатов, то это, как правило, приводит к снижению темпов прогресса или к задержке рос­та спортивно-технического мастерства. Первоочередной задачей всег­да будет определение оптимального среднетренировочного веса для достижения планируемого результата, исходя из индивидуального ко­эффициента интенсивности. Естественно, что в практике в зависимости от индивидуальных особенностей атлетов могут встречаться и комбинированные варианты прироста объема тренировочной нагрузки. Например, в пер­вые годы тренировки приросты больше, а в последующие - меньше.

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

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

Практика подготовки высококвалифицированных 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 учебно-тренировочного процесса применяются и нагрузки, харак­терные для подготовительного этапа, но в меньшем объеме. Здесь в основном применяется соревновательный метод.

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

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

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

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

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

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

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

*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 подготовки.

**III. Методическая часть**

**3.1 Теоретическая подготовка**

Цель и основное содержание теоретического раздела программы спортивной подготовки определяются получением спортсменами минимума знаний, необходимых для понимания тренировочного процесса и безопасности его осуществления.

**Содержание теоретической подготовки программы для групп НП.**

*1. Развитие тяжелой атлетики на современном этапе.*

Комментарии по результатам Чемпионата России и Чемпионата мира. Рассказ о ведущих спортсменах.

*2. Влияние тяжелой атлетики на организм занимающихся.*

Влияние тяжелой атлетики на отдельные органы и системы, и на организм человека в целом. Изменения, наступающие в опорно-двигательном аппарате, органах дыхания, кровообращения, в деятельности центральной нервной системы, в результате регулярных занятий тяжелой атлетикой. Воздействие тяжелоатлетических упражнений на развитие силы и других физических качеств человека.

3. *Гигиена, закаливание, питание и режим тяжелоатлета.*

Гигиена: гигиенические основы режима труда, отдыха и спортивной тренировки. Личная гигиена спортсмена. Закаливание: сущность закаливания, его значения, как фактора повышающего работоспособность человека. Питание: значение питания как фактора, обеспечивающего сохранение и укрепление здоровья человека. Понятие об основном обмене, об энергетических тратах при физической нагрузках. Режим питания: значение режима для повышения жизнедеятельности организма и физической работоспособности.

*4. Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж, первая помощь.*

Понятие о врачебном контроле. Врачебный контроль, как обязательное условие правильной постановки учебно-тренировочного процесса. Самоконтроль: значение самоконтроля для тяжелоатлета, частота сердечных сокращений, динамометрия, вес тела, спирометрия, кровяное давление. Спортивный массаж: значение массажа в спортивной практике. Действие массажа на мышцы, костно-связный аппарат. Первая помощь: понятие о травмах. Причины спортивного травматизма.

*5. Моральная и психологическая подготовка тяжелоатлета.*

Понятие о морали, как форме общественного сознания. Мировоззрение и убеждения, их место в моральных и волевых поступках людей. Психологическая характеристика спортивной деятельности тяжелоатлета.

*6. Техника основных и вспомогательных упражнений.*

Понятие об основах техники. Роль технической подготовки в достижении высоких результатов. Понятие о структуре движения тяжелоатлетических упражнений.

*7. Основные принципы методики тренировки.* Методика совершенствования технических действий тяжелоатлета. Последовательность, постепенность и многократность повторений подъемов штанги в соответствии с принципами и методикой обучения.

*8. Роль ОФП и СФП в спортивном совершенствовании атлета.* Понятие об общей и специальной физической подготовки тяжелоатлета. Требования к ОФП и СФП тяжелоатлета. Характеристика основных средств ОФП и СФП.

*9. Понятие о периодах подготовки тяжелоатлета.*

*10. Оборудование мест занятий.*

Устройство помостов, их установка и размещение в спортивном зале. Стойки для приседаний, для жима лежа, плинты, штанги, гантели.

*11. Организация и проведение соревнований.*

Организационные мероприятия по проведению соревнований, календарный план соревнований. Положение о соревнованиях. Назначение судей, работа секретариата.

*12. Инструкторская и судейская практика.*

Помощь товарищам по секции, выступающим на данных соревнованиях, участие в судействе на вспомогательных должностях: судьи при участниках, секретаря.

*13. Выполнение контрольных нормативов.*

Выполнение нормативов в определенных учреждениях к концу учебного года. Проведение классификационных соревнований.

**Содержание теоретической подготовки программы для групп ТЭ .**

*1. Развитие тяжелой атлетики на современном этапе, в России и за рубежом.*

Рассказ о ведущих спортсменах России, мира, комментарии по результатам Чемпионатов России, Европы, мира.

2. *Влияние занятий силовыми видами спорта на организм занимающегося.*

Подъемная сила мышц. Преодолевающий, удерживающий и уступающий режимы работы мышц. Работа опорно-двигательного аппарата при подъеме штанги в классических упражнениях. Понятие о телосложении человека. Влияние социальных факторов на телосложение спортсменов.

*3. Гигиена, питание, закаливание, режим атлета.*

Гигиена: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирания, душ). Гигиена одежды и обуви, гигиена сна.

Закаливание: сущность закаливания – способность организма к повышению сопротивляемости к простудным и другим заболеваниям. Гигиенические основы закаливания.

Питание: значение питания для выполнения энергетических трат, обновления тканей организма, восстановления и повышения работоспособности. Понятие о калорийности и усвояемости пищи.

Режим тяжелоатлета: режим труда, отдыха, питания, тренировок, сна. Физиологические и гигиенические положения режима. Весовой режим тяжелоатлета. Регуляция веса тела физическими нагрузками и пищевыми рационами.

*4. Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж, первая помощь.*

Врачебный контроль: значение антропометрических данных и функциональных проб для оценки физического развития степени тренированности тяжелоатлетов. Понятие о тренированности, утомлении, перетренированности.

Самоконтроль: оценка самочувствия, работоспособности после различных по объему и интенсивности нагрузок. Исходя из полученных данных -  более конкретный подбор тренировочной нагрузки для каждого из занимающихся.

Спортивный массаж: действие массажа на обмен веществ, влияние массажа на снятие утомления и подготовку мышц к работе.

Первая помощь: характерные особенности травм на занятиях и соревнованиях по тяжелой атлетике, меры предупреждения травм, роль тренера в предупреждении травм.

*5. Моральная и психологическая подготовка.*

Понятие о воле и волевых качествах, проявляемые в экстремальных ситуациях. Характеристика волевых качеств: целеустремленность, настойчивость и упорство, решительность, смелость, выдержка, самообладание, инициативность и самостоятельность. Пути психологической подготовки тяжелоатлета к соревнованиям. Особенности проявления эмоционально-волевых качеств тяжелоатлетом – на соревнованиях.

*6. Техника, тактика, методика.*

Техника. Понятие о кинематической, динамической, ритмической и фазовой структуре классических упражнений. Главные, подготовительные и заключительные части упражнений.

Методика: тренировочные нагрузки. Характеристика нагрузок по объему, интенсивности, координационной сложности. Методика определения объема и интенсивности нагрузки в тяжелой атлетике. Понятие о тренировочном весе штанги: основном, оптимальном, субмаксимальном и максимальном. Разминка на занятиях и соревнованиях. Понятие о вырабатываемости организма.

Тактика: общие понятия о тактике применяемой на соревнованиях по тяжелой атлетике. Планирование тактических действий, в зависимости от физической, технологической и психологической подготовки.

Совершенствование тактической подготовки, во время проведения классификационных, внутригрупповых и межгрупповых соревнований.

*7. Роль ОФП и СФП в спортивной тренировке.*

Требования к ОФП тяжелоатлетов: высокий уровень развития силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости, большой запас двигательных навыков и умения координировать движения. Подготовка базы для успешных выступлений в дальнейшем, требование к СФП: высокий уровень специальной силы, быстроты движений, выносливости, ловкости и гибкости тяжелоатлета, методика развития этих качеств.

*8. Понятие об общих принципах планирования тренировочных занятий.*

Понятие о планировании. Планирование, как основа управления процессом спортивного совершенствования, цели и задачи планирования. Основные требования предъявляемые к планированию спортивной тренировки.

Определение этапов подготовки, их продолжительности и направленности, определение средств распределение их по этапам и занятиям. Определение объемов и интенсивности согласно планов подготовки к соревнованиям.

*9. Оборудование мест занятий, инвентарь.*

Зависимость качества учебно-тренировочных занятий от условий их проведения. Классификация спортивных залов тяжелой атлетики: стационарные, комбинированные, приспособленные. Стандартный набор помещений спортивного тяжелоатлетического зала. Стандартный набор спортивных снарядов и приспособлений. Устройство снарядов. Спортивный костюм тяжелоатлета.

*10. Организация и проведение соревнований.*

Подготовка места соревнований. Подготовка мест для разминки. Подготовка спортивного инвентаря. Установка и размещение специальной сигнальной аппаратуры. Организация медицинского обслуживания. Организация работы секретариата. Награждение спортсменов. Пропаганда и агитация. Организация работ судейских бригад, ассистентов.

*11. Инструкторская и судейская практика.*

По заданию тренера осуществлять помощь товарищу по команде обеспечив его успешное выступление на соревнованиях.

Овладеть навыками в работе с документацией, необходимой для ведения соревнований. Знать и уметь выполнять работу бокового судьи. Сдать экзамены на звание судьи по спорту.

*12. Выполнение контрольных нормативов.*

Выполнение нормативов спортивных разрядов во время выступления на городских республиканских соревнованиях.

**Содержание теоретической подготовки программы для групп  ССМ и ВСМ.**

*1. Информация о положении Тяжелой атлетики в России и за рубежом.*

Краткое обозрение результатов Чемпионатов: мира, Европы, России. Рассказ о ведущих спортсменах России.

*2. Режим атлета при подготовке к соревнованиям.*

Физиологические и гигиенические положения режима. Гигиена мест занятий, мест соревнований. Гигиенические основы закаливания, средства и методика закаливания. Витамины, минеральные соли, аминокислоты, биологически активные вещества – их значение в тренировке тяжелоатлета. Режим питания тяжелоатлета, количественные и качественные особенности питания в зависимости от периодов тренировок, объема и интенсивности тренировочных нагрузок. Питьевой режим тяжелоатлета. Распорядок дня тяжелоатлетов – учащиеся. Весовой режим атлета. Регуляция веса тела физическими нагрузками и пищевыми рационами.

*3. Самоконтроль спортсмена, первая помощь при травмах связанных со спортивной деятельностью.*

Методика ведения самоконтроля. Дневник самоконтроля. Страховка и самоконтроль на занятиях тяжелой атлетикой. Первая помощь при ушибах, открытых ранениях, растяжениях, вывихах, переломах. Методы остановки кровотечения, наложения повязок, шин, приемы искусственного дыхания и транспортировки пострадавших.

*4. Некоторые аспекты, связанные с совершенствованием техники классических упражнений.*

Анализ стартовых положений: тяги, подрыва, способов ухода и подседа в рывке, в подъеме штанги на грудь; положений со штангой на груди в толчке от груди; фиксации и опускании штанги. Траектория и скорость движения штанги в рывке, в подъеме на грудь, в толчке. Обоснование последовательности включения в работу различных по силе и быстроте сокращения мышечных групп. Согласованность их усилий. Совершенствование техники выполнения упражнений с помощью средств срочной информации. Значение координации движений совершенствования техники подъема штанги.

*5. Методика тренировок спортсменов МС и КМС. Отличие в подготовке спортсменов данной квалификации с предыдущим этапом подготовки.*

Повышенный объем и интенсивность тренировочных занятий. Включение в тренировочный процесс большего количества специально-вспомогательных упражнений для корректировки и совершенствования техники подъемов штанги. Наиболее осознанный подход к тренировочным занятиям, позволяющий тренеру вносить коррекцию как на определенное занятие, так и на какой-то период времени. Вариантивность и взаимосвязь объема и интенсивности нагрузки в зависимости от этапа подготовки. Роль больших, средних и малых нагрузок в тренировочном процессе. Величина интервалов отдыха между подходами, занятиями. Количество подъемов штанги субмаксимального и максимального весов в различные периоды тренировки, на одном занятии, за неделю, месяц. Особенности построения тренировочных занятий перед соревнованиями. Методика достижения и сохранения высшей спортивной формы и подведение спортсмена к соревнованиям. Схема общей и специальной разминки, количество подходов и подъемов, величина поднимаемого веса на разминке при участии в соревнованиях.

*6. Правила соревнований. Работа старшего судьи, секретаря. Инструкторская и судейская практика.*

Виды и характер соревнований, программа соревнований, участники соревнований, весовые категории, порядок взвешивания участников. Права и обязанности участников. Костюм участника. Представители команд, тренера. Состав судейской коллегии. Главный судья, его заместители. Старший судья на помосте – его обязанности. Главный секретарь. Секретари соревнований –их обязанности и т.д.

Замена тренеру в подготовке спортсмена к выступлению на  соревнованиях.

*7. Совершенствование техники классических упражнений.*

Тренируясь с околопредельными весами тяжелоатлеты со временем оттачивают технику подъема штанги, поэтому задача совершенствования техники состоит в определении эффективности освоенных технических действий. Умении выполнять упражнения без фиксации внимания, умении реализовывать свои физические возможности в полную силу.

*8. Участие в соревнованиях.*

Участие в Чемпионатах УР, ПФО, Всероссийских соревнованиях. Последовательное выполнение нормативов КМС, МС, МСМК. Войти в состав сборной УР по своему возрасту.

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

В программе предусматривается освоение не только определенного объема знаний, двигательных умений и навыков, но и развитие мышления занимающихся.

Личность одаренного тяжелоатлета характеризуется тем, что в основе ее творческой деятельности лежат мотивы, интересы, потребности, непосредственно связанные с содержанием тренировочной и соревновательной деятельности.

Учебный материал представлен по видам подготовки: технико-тактической, физической, психологической, методической и соревновательной. В технико-тактической подготовке предусматривается изучение техники тяжелоатлетических упражнений, а также рассматриваются варианты ведения тактической борьбы на помосте в зависимости от реально складывающейся ситуации на соревнованиях, рассматриваются наиболее показательные моменты соревновательной борьбы ведущих тяжелоатлетов прошлого и современного этапов развития тяжелоатлетического спорта посредством анализа видеоматериалов и протоколов соревнований. Физическая подготовка делится на общую и специальную. Специальная физическая подготовка представлена средствами, принадлежащими тяжелоатлетическому спорту, общая - средствами других видов деятельности. Психологическая подготовка базируется на развитии волевых и нравственных качеств. Методическая подготовка содержит учебные материалы по теории и методике тяжелой атлетики и судейской практике. Раздел рекреации представлен материалами по восстановительным мероприятиям.

Для достижения физического и нравственного совершенства необходимо решить следующие задачи: образовательные, воспитательные и оздоровительные. Образовательные задачи состоят из усвоения теоретических и методических основ тяжелой атлетики, овладения двигательной культурой рывка и толчка штанги, основными принципами 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.

На теоретических занятиях занимающиеся тяжелой атлетикой овладевают знаниями по истории вида спорта, способами наблюдения и другими необходимыми профессиональными навыками, осваивают методические основы планирования, методов обучения, анализа критериев и параметров тренировочных нагрузок.

Занятия подразделяются на учебные, учебно-тренировочные, контрольные и модельные, а соревнования - на главные, основные, отборочные и контрольные.

На учебных занятиях изучают различные элементы техники и тактической борьбы, исправляют ошибки, закрепляют знакомые двигательные действия, знакомятся с новыми упражнениями. В тренировочных занятиях многократно повторяют хорошо освоенные элементы техники тяжелоатлетических упражнений, совершенствуют их в условиях различного объема и интенсивности тренировочных нагрузок.

Учебно-тренировочные занятия представляют собой тип занятий, объединяющий учебные и тренировочные занятия. В них осваивают новый учебный материал и закрепляют пройденный.

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

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

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

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

На практических занятиях решаются вопросы обучения двигательным действиям и воспитанию необходимых физических качеств. В данном случае важное значение имеет разминка, включающая различные упражнения - для разных групп мышц, акробатические элементы, бег, прыжки и имитационные упражнения техники рывка и толчка с металлической палкой.

Культура поведения, доброжелательность старших по отношению к младшим, примеры трудолюбия, скромности и честности играют большую роль в спортивной биографии занимающихся тяжелой атлетикой. Равные права и единые требования к спортсменам облегчают построение педагогического обучения и повышают его эффективность.

Обучение двигательным действиям представляет собой процесс познания процесса системы движений, входящих в состав конкретного действия, и закономерности связей между ними. Это относится как к форме, так и к содержанию двигательных действий.

На этапе первоначального обучения двигательному действию ведущими методами являются расчлененное разучивание его отдельных частей и применение систем подводящих упражнений. Целостное воспроизведение движения играет ведущую роль по мере того, как спортсмен овладевает его частями.

На этапе детализированного разучивания применяются формы словесных методов в определенной логической последовательности: разбор, анализ, самоотчет. С целью углубленного осмысления действия используются формы зрительной и двигательной наглядности.

В дальнейшем происходит переход ведущей роли управления движениями к двигательному анализатору и связанное с этим «сужение ведущей афферентации», что затем позволяет исключить зрительный контроль над движением.

На этапе достижения двигательного мастерства происходит совершенствование техники выполнения движения и повышение уровня развития специальных физических качеств.

**ТРЕБОВАНИЯ К ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ**

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

Тренер должен знать основные организационно-профилактические меры обеспечения безопасности и снижения травматизма при осуществлении тренировочного процесса и проведении спортивных соревнований.

1. Место для занятий тяжелой атлетикой должно быть хорошо освещено, иметь соответствующую температура воздуха, вентиляцию, хорошее вращение грифа, инвентарь и оборудование должно быть неповрежденным.

2. Соответствие физической нагрузке и физической, технической подготовленности занимающихся - психологическая устойчивость спортсмена

3. Помещение, в котором проводится тренировка должно быть проветрено и проведена влажная уборка

4. Перед тренировкой проводится соответствующая разминка на весь опорно-двигательной аппарат: мышцы, суставы, связки.

5. Температура воздуха должна улучшать эластичные свойства мышц, связок

6. Тренер всегда должен следить за самочувствием обучающихся с целью предотвращения перетренированности.

7. Во избежание травм груди, поверхность грифа должна быть гладкой

8. При подъеме максимальных и субмаксимальных весов спортсмен должен пользоваться: тяжелоатлетическим поясом, наколенниками, эластичными бинтами, а также должна применяться страховка со стороны тренера или опытных спортсменов.

Во время командирования и/или участия в соревнованиях тренер обязан: осмотреть места проживания и проведения соревнований. Условия должны соответствовать санитарно-гигиеническим нормам и требованиям техники безопасности, следить за соответствием питания и питьевого режима санитарно-гигиеническим нормам.

Тренер несет личную ответственность за жизнь и здоровье лиц, проходящих спортивную подготовку во время командирования.

**3.3. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок**

**Нагрузка** — это воздействие физических упражнений на организм спортсмена, вызывающее активную реакцию его функциональных систем

*Соревновательная нагрузка*— это интенсивная, часто максимальная нагрузка, связанная с выполнением соревновательной деятельности.

*Тренировочная нагрузка* не существует сама по себе. Она является функцией мышечной работы, присущей тренировочной и соревновательной деятельности. Именно мышечная работа содержит в себе тренирующий потенциал, который вызывает со стороны организма соответствующую функциональную перестройку.

По своему *характеру* нагрузки, применяющиеся в спорте, подразделяются на: тренировочные и соревновательные, специфические и неспецифические.

По *величине* — на малые, средние, значительные (околопредельные) и большие (предельные).

По *направленности,* нагрузки делятся:— на способствующие совершенствованию отдельных двигательных качеств или их компонентов, и на совершенствующие координационную структуру движений, компоненты психической подготовленности или тактического мастерства и т.п. По *координационной сложности —* на выполняемые в стереотипных условиях, не требующих значительной мобилизации координационных способностей, и связанные с выполнением движений высокой координационной сложности;

По *психической напряженности —* на более напряженные и менее напряженные в зависимости от требований, предъявляемых к психическим возможностям спортсменов.

Все нагрузки по величине воздействия на организм спортсмена могут быть разделены на:

- развивающие,

- поддерживающие (стабилизирующие) и

- восстановительные.

Объемы тренировочной нагрузки ( табл. 2) являются максимальными и определяют максимальное количество часов и тренировок ( неделя, год).

Нормативы тренировочной нагрузки

для учащихся МБУ СШ «Ижсталь» (52 нед.)

*Таблица 8*

|  |  |
| --- | --- |
| Этапный  норматив | Этапы и годы спортивной подготовки |
| Этап начальной подготовки | Тренировочный этап  (этап спортивной  специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| До  года | Свыше  года | До двух  лет | Свыше двух  лет |
| Количество часов в неделю | 4,5 | 7 | 10 | 15 | 21 | 24 |
| Количество тренировок в неделю | 3 | 3 - 4 | 4 - 5 | 5 - 6 | 6 - 9 | 8-10 |
| Общее количество часов в год | 260 | 364 | 520 | 780 | 1092 | 1248 |
| Общее количество тренировок в год | 156 | 156-208 | 208-260 | 260-312 | 312-468 | 416-520 |

Продолжительность одного занятия в группах начальной подготовки не должна превышать двух астрономических часов, в тренировочных группах - трех астрономических часов, при менее чем четырехразовых тренировочных занятий в неделю, в группах, где нагрузка составляет 18 часов и более в неделю - четырех астрономических часов, а при двухразовых занятиях в день - трех астрономических часов.

На всех этапах спортивной подготовки после 60 минут занятий рекомендуется устраивать перерыв длительностью не менее 10 минут для отдыха и проветривания помещений. При этом сам тренировочный процесс продолжается, данное время может быть использовано для теоретической подготовки, воспитательной работы и другой деятельности педагогической направленности.

Объемы соревновательной нагрузки (табл.3) являются максимальными для групп начальной подготовки и учебно-тренировочных групп, определяют минимальное и максимальное количество контрольных, отборочных и основных соревнований в год.

В целях качественной подготовки спортсменов и повышения их спортивного мастерства , проводятся тренировочные сборы по планам спортивной подготовки. Направленность, содержание и продолжительность сборов, определяются в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач и ранга предстоящих соревнований, согласно представленной таблице.

**3.4. Рекомендации по планированию спортивных результатов**

Подготовка квалифицированных спортсменов в тяжелой атлетике - сложный, многофакторный, трудоемкий и длительный процесс. Планирование спортивных результатов (достижений) в этом виде спорта носит вероятностный характер. Общие же рекомендации по планированию спортивных результатов можно представить в таблице 9.

Исходными данными для составления планов подготовки и спортивных результатов являются оптимальный возраст для достижения наивысших результатов, продолжительность подготовки для их достижения, темпы роста спортивных результатов от разряда к разряду, индивидуальные особенности спортсменов, условия проведения тренировочных занятий и другие факторы. Планы подготовки и планы спортивных результатов составляются как для группы спортсменов, так и для одного спортсмена. Групповые планы должны содержать данные, намечающие перспективу и основные направления подготовки всей группы к достижении высоких спортивных результатов. В них должны быть отражены тенденции к возрастанию требований к различным сторонам подготовки спортсмена, а конкретные показатели планов по годам — соответствовать уровню развития спортсменов данной группы.

Индивидуальные планы должны содержать конкретные показатели и результаты, которые намечает тренер совместно со спортсменом на основе анализа предшествующего опыта подготовки и выступления на соревнованиях с учетом его индивидуальных особенностей.

На основании перспективного индивидуального плана составляются годовые планы, планы подготовки и планы спортивных результатов к отдельным соревнованиям, определяются задачи и средства тренировочных циклов и каждого занятия.

Планирование дает возможность для последующего анализа, прогнозирования, совершенствования и выявления позитивных и негативных этапов развития.

*Таблица 9*

|  |  |
| --- | --- |
| **Наименования этапа обучения** | **Требования по спортивной подготовке на конец учебного года.** |
| НП-1 | Выполнение нормативов по ОФП, СФП |
| НП-2 |  Выполнение нормативов по ОФП, СФП, 2-3 юн.разрядов. |
| Т-1 | Выполнение нормативов по ОФП, СФП, 1-2 юн.разрядов |
| Т-2 | Выполнение нормативов по ОФП, СФП, 1юн. и 3 разряда. |
| Т-3 | Выполнение нормативов по ОФП, СФП, 2 и 3 разряда. |
| Т-4 | Выполнение нормативов по ОФП, СФП, 1 и 2 разрядов |
| ССМ | Выполнение КМС, подтв. КМС, выполнение КПН, установленных федеральным стандартом. |
| ВСМ | Выполнение МС,МСМК, подтв. МС, выполнение КПН, установленных федеральным стандартом. |

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

Спортивная подготовка предусматривает регулярный врачебно-педагогический контроль, реализуемый посредством наблюдений врача в процессе тренировочных занятий, во время спортивных сборов и соревнований.

***Врачебно-педагогический контроль*** включает:

- оценку организации и методики проведения занятий физическими упражнениями с учетом

возраста, пола, состояния здоровья, общей физической подготовленности и тренированности;

- оценку воздействия занятий, тренировок, соревнований на организм занимающихся;

- проверку условий санитарно-гигиенического содержания мест занятий, оборудования, а

также спортивной одежды и обуви занимающихся;

- проверку мер профилактики спортивного травматизма, выполнение правил безопасности.

Важнейшей задачей врачебно-педагогического контроля является оказание помощи тренерам

в постановке тренировочного процесса. Анализируя и обобщая свои наблюдения, врач может помочь тренеру полнее раскрыть функциональные возможности отдельных спортсменов и подсказать наиболее верные и быстрые пути и средства для повышения их спортивно-технических результатов. Для решения этих вопросов врачу необходимо:

- периодически сопоставлять результаты медицинских обследований с данными педагогических

наблюдений;

- систематически вместе с тренерами анализировать правильность избранных методов

тренировок;

- вместе с тренерами регулярно обсуждать результаты отдельных занятий и итоги тренировок за

определенный период времени;

- обсуждать и уточнять вместе с тренерами индивидуальные планы тренировок, особенно тогда,

когда длительные занятия не достигают намеченных целей;

- изучать условия внешней среды, в которых проводят тренировки, добиваясь ее оздоровления и

соответствия задачам тренировочных занятий;

- помогать тренерам повышать специальные знания в области медицины, анатомии, физиологии,

гигиены.

Врачебно-педагогические наблюдения помогают врачу расширить свои представления о состоянии здоровья спортсменов, степени их тренированности, характере тренировочных занятий; все это значительно сближает врача тренера в осуществлении стоящих перед ними общих задач.

Принципиальным положением врачебного контроля является то, что к физическим нагрузкам

и соревнованиям допускаются только здоровые люди.

***Психологический контроль*** связан с изучением особенностей личности спортсменов, его

психического состояния и подготовленности, общего микроклимата в тренировочной группе и

условий тренировочной и соревновательной деятельности. Центральной проблемой психологического контроля является диагностика и оценка психического состояния спортсмена. К простым методам исследования относятся оценка субъективных ощущений, визуальные наблюдения за внешними признаками утомления, определение ЧСС, ЧД и АД, измерение массы тела, ЖЕЛ, МВЛ, мощности вдоха и выдоха, ортостатическая проба, оценка сухожильных рефлексов, простейшие методики исследования нервной и нервно-мышечной систем и опорно-двигательного аппарата, методика САН, самооценочные опросники, анкеты, шкалы.

Поскольку психологическая подготовленность спортсменов постоянно изменяется, она

подлежит количественной и качественной оценке в условиях этапного, текущего и оперативного

контроля.

 В процессе контроля психической подготовленности оценивают следующее:

- личностные и морально-волевые качества, обеспечивающие достижение высоких спортивных результатов на соревнованиях в различных видах спорта;

- стабильность выступления на соревнованиях с участием соперников высокой квалификации, умение показывать лучшие результаты на главных соревнованиях;

- объем и сосредоточенность внимания в связи со спецификой видов спорта и различных соревновательных ситуаций;

- способность управлять уровнем возбуждения непосредственно перед и в ходе соревнований;

- степень совершенства различных восприятий параметров движений, способность к

психической регуляции мышечной координации, восприятию и переработке информации;

- возможность анализаторной деятельности, сенсомоторных реакций, пространственно - временной характеристик, способность к формированию опережающих решений в условиях дефицита времени и др.

При адаптации организма к физическим нагрузкам, перетренировке, а также при патологических состояниях в организме изменяется обмен веществ, что приводит к появлению в различных тканях и биологических жидкостях отдельных метаболитов (продуктов обмена веществ), количественный и качественный состав которых отражает произошедшие функциональные изменения. Поэтому в спорте наряду с врачебным, педагогическим, психологическим контролем используется ***биохимический контроль*** функционального состояния спортсмена. Он осуществляется специалистами в лабораторных условиях. Исследованию подвергаются кровь и моча. По результатам анализа крови можно охарактеризовать состояние здоровья, уровень тренированности, протекание адаптационных процессов и др. Для многих исследований требуется

небольшое количество крови (0,01-0,05 мл), поэтому берут ее, как правило, из безымянного пальца

руки. После выполненной физической работы забор крови рекомендуется проводить спустя 3-7 мин, когда наступают наибольшие биохимические изменения в ней. Моча в определенной степени отражает работу почек - основного выделительного органа организма, а также динамику обменных процессов в различных органах и тканях. Поэтому по изменению количественного и качественного ее состава можно судить о состоянии отдельных звеньев обмена веществ, избыточному их поступлению, нарушению гомеостатических реакций в организме, в том числе связанных с мышечной деятельностью.

При различных функциональных состояниях организма в моче могут появляться химические вещества, не характерные для нормы: глюкоза, белок, кетоновые тела, желчные пигменты, форменные элементы крови и др. Определение этих веществ в моче может использоваться в

биохимической диагностике отдельных заболеваний, а также в практике спорта для контроля

эффективности тренировочного процесса, состояния здоровья спортсмена. Слюна обычно используется параллельно с другими биохимическими объектами. В слюне определяют электролиты (N3 и К), активность ферментов (амилазы), рН. Существует мнение, что слюна, обладая меньшей, чем кровь, буферной емкостью, лучше отражает изменения кислотно-щелочного равновесия организма человека. Однако как объект исследования слюна не получила

широкого распространения, поскольку состав ее зависит не только от физических нагрузок и

связанных с ними изменений внутритканевого обмена веществ, но и от состояния сытости

(«голодная» или «сытая» слюна). Пот в отдельных случаях представляет интерес как объект исследования. Необходимое для анализа количество пота собирается с помощью хлопчатобумажного белья или полотенца, которое замачивают в дистиллированной воде для извлечения различных компонентов пота. Экстракт выпаривают в вакууме и подвергают анализу.

Мышечная ткань является очень показательным объектом биохимического контроля мышечной деятельности, однако используется редко, так как образец мышечной ткани необходимо брать методом игольчатой биопсии. Для этого над исследуемой мышцей делается небольшой разрез

кожи и с помощью специальной иглы берется кусочек (проба) мышечной ткани (2—3 мг), которая

сразу замораживается в жидком азоте и в дальнейшем подвергается структурному и биохимическому анализу. В пробах определяют количество сократительных белков (актина и миозина), АТФ-азную активность миозина, показатели энергетического потенциала (содержание АТФ, гликогена, креатинфосфата), продукты энергетического обмена, электролиты и другие вещества. По их содержанию судят о составе и функциональной активности мышц, ее энергетическом потенциале, а также изменениях, которые происходят при воздействии однократной физической нагрузки или долговременной тренировки.

При биохимическом обследовании в практике спорта используются следующие биохимические показатели: 1 - энергетические субстраты (АТФ, КрФ, глюкоза, свободные жирные кислоты);

2 - ферменты энергетического обмена (АТФ-аза, КрФ-киназа, цитохромоксидаза,

лактатдегидрогеназа и др.); 3 - промежуточные и конечные продукты обмена углеводов, липидов и белков (молочная и пировиноградная кислоты, кетоновые тела, мочевина, креатинин, креатин, мочевая кислота, углекислый газ и др.); показатели кислотно- основного состояния крови (рН крови, парциальное давление СО2, резервная щелочность или избыток буферных оснований и др.);4 - регуляторы обмена веществ (ферменты, гормоны, витамины, активаторы, ингибиторы);5 - минеральные вещества в биохимических жидкостях (например, бикарбонаты и соли фосфорной кислоты определяют для характеристики буферной емкости крови);6 - содержание общего белка, количество и соотношение белковых фракций в плазме крови;7 - анаболические стероиды и другие запрещенные вещества в практике спорта (допинги), выявление которых — задача допингового контроля.

**3.6. Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки**

* 1. **ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Строевые упражнения (для НП). Понятие о строе: шеренга, фланг, фронт, тыл, ширина и глубина строя, дистанция, интервал, направляющий, замыкающий. Выполнение команд. Расчёт на группы. Повороты. Движение: строевым шагом, обычным, бегом, на носках, на пятках. Изменения направления при беге и ходьбе.

Общеразвивающие упражнения без предметов:

* Упражнения для рук и плечевого пояса: движение руками из различных исходных положений (стоя, сидя, лёжа), сгибание, разгибание, вращение, махи, отведение, приведение, рывковые движения руками одновременно и разноименно во время движения шагом и бегом. Упражнения вдвоём с сопротивлением. Отталкивание.
* Упражнения для шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны, круговые движения туловищем, повороты туловища, сочетание поворотов и наклонов туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине, седы из положения лёжа на спине;
* Упражнения для ног: поднимание на носки, различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на одной и обеих ногах, выпады, перемены выпадов с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на месте и т.д.;
* Упражнения для всех частей тела: сочетания движений различными частями тела (приседания с наклоном вперёд и движением и руками, выпады с наклоном и движениями руками, выпады с наклоном и движениями туловища, вращение туловища с круговыми движениями руками и др.), разноименные движения на координацию, упражнения на формирование правильной осанки, упражнения на растягивание и расслабление, различные упражнения с сопротивлением партнёра, имитационные упражнения (имитация техники пауэрлифтинга).

 Обще развивающие упражнения с предметом:

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

Упражнения на гимнастических снарядах:

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

Упражнения из акробатики:

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

Лёгкая атлетика:

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

Спортивные игры:

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

Подвижные игры:

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

**СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

*ИЗУЧЕНИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ТЯЖЕЛОАТЛЕТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЯХ*

***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 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 тяже 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 под седа. Порядок перемещения звеньев тела.

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 перестановки 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.

***Совершенствование техники рывка***

Целостное и расчлененное выполнение отдельных периодов и фаз движения. Специально-вспомогательные упражнения: рывок в полуприсед, рывок без подседа, рывок с виса, рывок с плинтов, рывок стоя на возвышении, тяга рывковая с подрывом и без подрыва, приседания со штангой на выпрямленных руках. 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. Электростимуляционная избирательная тренировка отдельных мышц или мышечных групп.

***Совершенствование техники толчка***

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

***Контроль за процессом становления и совершенствования***

***технического мастерства тяжелоатлетов***

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.

 РАЗВИТИЕ СПЕЦИФИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ТЯЖЕЛОАТЛЕТА

***Рывок и специальные упражнения со штангой для рывка****.*

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

***Толчок и специальные упражнения со штангой для толчка***.

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

***Специальные упражнения со штангой общего назначения.***

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

***Упражнения в изометрическом и уступающем режимах работы мышц***

Упоры на закрепленном грифе штанги в различных фазах рывка: в положении старта, на уровне коленей, на высоте нижней трети бедра, на высоте середины бедер, на высоте начала, середины, конца подрыва, в положении подседа и определенных моментов всасывания из-за подседа. Медленное опускание штанги на помост или до положения в висе. Медленное опускание штанги, сгибая ноги и туловище. Медленное приседание в подсед со штангой на прямых руках. Сочетания упражнений в различных режимах работы мышц. Вышеописанные упражнения, но отличающиеся шириной хвата и амплитудой движения, т.е. для толчка. Упоры на закрепленном грифе в различных фазах толчка от груди и вставания из-за подседа: в полуприседе в начале посыла штанги вверх; в конце посыла; в подседе в «ножницы»; в различных положениях вставания из-за подседа. Медленное приседание со штангой на груди или на плечах. Медленное приседание со штангой на прямых руках в подседе «ножницы». Упражнения при комбинации режимов мышечной деятельности.

***Упражнения с гирями /16, 24, 32 кг/***

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

***Упражнения с гантелями /вес гантелей до 12 кг/***

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

***Упражнения для развития силы мышц***

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

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

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

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

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

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

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

Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Примерное распределение часов 52 нед / год

*Таблица 10*

ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА

|  |  |
| --- | --- |
| Разделы подготовки | Этапы и годы спортивной подготовки |
| Этап начальной подготовки | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| 1 год | 2 год | 1 год | 2 год | 3 год | 4 год |
| Всего часов | **234 ч** | **364 ч** | **520 ч** | **520 ч** | **780 ч** | **780 ч** | **1092 ч** | **1248 ч** |
| Общая физическая подготовка | 46% | 43% | 27% | 27% | 23% | 23% | 19% | 40% |
| 108 | 157 | 140 | 140 | 180 | 180 | 207 | 500 |
| Специальная физическая подготовка | 23% | 27% | 35% | 35% | 33% | 33% | 36% | 25% |
| 54 | 98 | 182 | 182 | 258 | 258 | 393 | 312 |
| Технико-тактическая подготовка | 25% | 21% | 27% | 27% | 31% | 31% | 32% | 22% |
| 58 | 76 | 140 | 140 | 242 | 242 | 350 | 274 |
| Теоретическая и психологическая подготовка | 5% | 4% | 3% | 3% | 3% | 3% | 3% | 4% |
| 12 | 15 | 16 | 16 | 23 | 23 | 33 | 48 |
| Восстановительные мероприятия | - | 2% | 3% | 3% | 4% | 4% | 4% | 4% |
| - | 7 | 16 | 16 | 31 | 31 | 43 | 48 |
| Инструкторская и судейская практика | - | 1% | 2% | 2% | 3% | 3% | 3% | 3% |
| - | 4 | 10 | 10 | 23 | 23 | 33 | 36 |
| Соревновательная | 1% | 2% | 3% | 3% | 3% | 3% | 3% | 2% |
| 2 | 7 | 16 | 16 | 23 | 23 | 33 | 30 |

\* Минимальное, максимальное количество часов в неделю регулируется положением об оплате труда учреждения.

**3.7. Рекомендации по организации психологической подготовки**

Достижение высокого уровня мастерства и успех выступления в со­ревнованиях зависит от рационального построения всех взаимосвязан­ных сторон подготовки спортсменов - технической, тактической, физи­ческой, теоретической и психологической. Формирование психических качеств спортсмена может быть наиболее эффективным в подростковом и юношеском возрасте, и на тренера-преподавателя ложится обязанность использовать для этого средства и методы психологического воздействия.

В процессе психологической подготовки спортсменов 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 соревнованиям, к надежности выступления в них.

Психологическая подготовка спортсменов состоит из общей психо­логической (круглогодичной) подготовки, психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсменов.

ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ

Общая психологическая подготовка предусматривает формирова­ние личности спортсменов и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Тренеры-преподаватели должны воспитывать спортсменов в духе нравственных принципов.

Тренер формирует у спортсменов такие важные 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.

К специализированным психическим функциям относятся:

- оперативно-тактическое мышление (способность к мгновенной ори­ентировке в соревновательной ситуации и принятию решения, коррек­ции плана выступления и отдельных действий, анализу своего выступ­ления и выступлений конкурентов и др.);

- специализированное восприятие (пространства, времени, усилий, темпа);

- комплексные специализированные восприятия (чувство «штанги», чувства «веса» чувство ритма выполнения упражнения» и др.);

- простые и сложные сенсомоторные реакции, свойства внимания (концентрация, распределение, переключение).

Средства и методы психолого-педагогических воздействий, приме­няемых для формирования личности и межличностных отношений:

1. Информация спортсменам об особенностях развития их свойств личности и групповых особенностей команды;

2. Методы словесного воздействия: разъяснения, убеждения, советы, похвала, требования, критика, ободрение, суждение, внушение, приме­ры авторитетных людей и др.;

3. Методы смешанного воздействия: поощрение, наказание, обще­ственные и личные поручения;

4. Морально-психологическое просвещение спортсменов в ходе лек­ций, бесед, консультаций, объяснений;

5. Личный пример тренера и ведущих спортсменов;

6. Воспитательное воздействие коллектива;

7. Совместные общественные мероприятия команды: формирование и укрепление спортивных традиций команды, воздействие авторитетных людей, лидеров, коллективные обсуждения выполнения учебного и трени­ровочного планов, дисциплины и поведения спортсменов, итогов соревно­ваний, организация шефства производственных и других коллективов;

8. Организация целенаправленного воздействия литературы и ис­кусства;

9. Постепенное осознание повышения трудности тренировочных за­даний и уровня нагрузок;

10. Создание жестких условий тренировочного режима;

11. Моделирование соревновательных и предсоревновательных стресс-ситуаций с применением методов секундирования.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ

К СОРЕВНОВАНИЯМ

Основное содержание психологической подготовки тяжелоатлетов состоит в следующем:

- 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 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, стремлением 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 спортсменов к соревнованиям*** осуществляется путем разъяснения цели и задач участия в состязаниях, условий и содержания предсоревновательной подготовки, значения вы­сокого уровня психической готовности к выступлению, регуляции тре­нировочных нагрузок и средств подготовки для улучшения психическо­го состояния обучаемых, моделирования условий основных соревнова­ний сезона, уменьшения действий внешних, отрицательно влияющих факторов, обучения приемам самоконтроля и саморегуляции и система­тической их тренировки.

***Специальная психологическая подготовка к конкретным соревнованиям*** предполагает решение трех психолого-педагогических задач:

* формирование установки, адекватной возможностям спортсмена;
* обеспечение необходимого уровня психической напряженности (мобилизованности);
* создание необходимого уровня устойчивости.

Для решениях этих задач, в непосредственной подготовке могут применяться отдельно и в комплексе следующие приемы: идеомоторная тренировка, различные варианты аутогенной тренировки (например, саморегуляция дыхания), метод отвлечения, метод самоприказа, метод сосредоточения внимания, анализ неудачных попыток в соревнованиях специальные формы разминки (например, «соревновательная разминка», выполнение упражнений в неблагоприятных условиях), проводится моделирование условие предстоящих соревнований, применяются приемы секундирования в ходе контрольных тренировок и др.

Овладение данными приемами, применение их в определенной системе в процессе непосредственной подготовки и закрепление в процессе тренировочных занятий являются важными психологическими задачами. Решение их во многом предопределяет надежность выступления спортсменов в ответственных соревнованиях.

***Управление нервно-психическим восстановлением спортсменов.***

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

 Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью сло­весных воздействий, отдыха, переключения, рекламации и других средств. Для этой цели используются также рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха и развлече­ния, система аутовоздействий.

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ СРЕДСТВ И МЕТОДОВ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ЭТАПОВ ПОДГОТОВКИ

  **На этапе начальной подготовки** основной упор в занятиях спортив­ных групп должен делаться на формирование интереса к спорту, пра­вильной спортивной мотивации, общих нравственных и специальных морально-психологических чертах характера (трудолюбие в трениров­ке и дисциплинированность при соблюдении режима, чувство ответствен­ности за выполнение плана подготовки и результаты выступления, ува­жение к тренеру, требовательность к самому себе и др.), а также на уста­новление положительных межличностных отношений в коллективе, развитие простейших сенсомоторных реакций, внимания, навыков са­моконтроля.

 **На этапе занятий учебно-тренировочных групп** внимание акценти­руется на воспитании спортивного интеллекта, способности к саморе­гуляции, формировании волевых черт характера, улучшении взаимо­действия в команде, развитии оперативного мышления и памяти, специ­ализированных восприятий, создании общей психической подготовлен­ности к соревнованиям.

 ***В подготовительном периоде*** выделяются средства и методы, свя­занные с морально-психологическим просвещением спортсменов, воспитанием их спортивного интеллекта, разъяснением цели и за­дач участия в соревнованиях, содержания общей психической под­готовки к соревнованиям, 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 состязаниях.

 ***В переходном периоде*** преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления спортсменов.

**На этапе занятий групп спортивного совершенствования и групп высшего спортивного мастерства** основное внимание уделяется совершенствованию волевых черт характера, са­морегуляции, специализированных восприятий, сложных сенсомоторных реакций и оперативного мышления, формированию специальной предсоревновательной и мобилизационной готовности к нервно-психи­ческому восстановлению.

 В круглогодичном цикле подготовки существует следующее распре­деление объектов психолого-педагогических воздействий:

 ***В подготовительном периоде*** выделяются средства и методы, свя­занные с морально-психологическим просвещением спортсменов, воспитанием их спортивного интеллекта, разъяснением цели и за­дач участия в соревнованиях, содержания общей психической под­готовки к соревнованиям, 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 состязаниях.

 ***В переходном периоде*** преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления спортсменов.

 В течение всех периодов подготовки применяются методы, способ­ствующие совершенствованию моральных черт характера, и приемы психической регуляции спортсменов.

 В ходе учебно-тренировочных занятий также существует определен­ная тенденция преимущественного применения некоторых средств и ме­тодов психолого-педагогического воздействия.

 В вводной части занятий применяются психолого-педагогические методы словесного и смешанного воздействия, направленные на раз­витие разных свойств личности юных спортсменов, сообщается ин­формация, способствующая развитию интеллекта и психических функ­ций; в подготовительной части занятий - методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств, в основном совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные каче­ства, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции, повышается уровень психологической специальной готовности спортсменов.

В заключительной части занятий совершен­ствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому вос­становлению.

Распределение средств и методов психологической подготовки в ре­шающей степени зависит от психических особенностей спортсменов, задач индивидуальной подготовки, направленности тренировочных за­нятий.

Оценка эффективности воспитательной работы и психолого-педагогических воздействий в учебно-тренировочном процессе осуществляется путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность тяжелоатлета.

Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения коррективов в учебно-тренировочный процесс и планирования психологической подготовки спортсменов.

**3.8. Планы применения восстановительных средств**

Для восстановления работоспособности спортсменов - тяжелоатлетов необходимо использовать широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей организма спортсменов.

Восстановительные мероприятия должны рассматриваться как неотъемлемая часть тренировочного процесса, так как основную роль в повышении тренированности играют процессы суперкомпенсации (сверхвосстановления).

Планирование и проведение восстановительных мероприятий также необходимы для повышения работоспособности, предупреждения перенапряжений, травм и других нарушений в состоянии здоровья.

 Восстановительные мероприятия делятся на четыре группы средств:

1)педагогические,

2)естественные и гигиенические,

3)психологические,

4)медико-биологические.

 Каждое средство является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять целостную систему методов восстановления. При этом, для групп учебно - тренировочных (до двух лет) спортсменов требуется минимальное количество медико-биологических средств с относительным увеличением доли естественных, гигиенических и педагогических факторов.

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

 Восстановительные процедуры осуществляются преимущественно после тренировочных занятий. После дневной тренировки могут быть использованы различные виды душа, психореабилитационные процедуры, сон. После вечерней тренировки - более интенсивные формы восстановления (парная баня, сауна и др.).

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

 В подготовительном и переходном периодах увеличивается доля естественных и гигиенических средств восстановления. В соревновательных периодах возрастает объем медико-биологических и психологических средств.

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

 Главное участие в организации восстановительных мероприятий, кроме тренера, должен принимать и спортивный врач. Необходимо также, чтобы спортсмены хорошо представляли себе значение восстановительных факторов и умели использовать весь арсенал естественных и гигиенических факторов в домашних условиях.

***Педагогические средства восстановления****.*

К ним в первую очередь можно отнести индивидуализацию и рациональный режим чередования тренировки и отдыха, а также постоянный контроль и коррекцию тренировочных занятий в зависимости от функционального состояния спортсмена.

К этой группе средств восстановления относятся также использование различных форм активного отдыха, проведение занятий на местности, на лоне природы, различные виды переключения с одного вида работы на другой, создание положительного эмоционального фона и т.п.

Педагогические средства восстановления являются основными, так как определяют режим спортсменов и правильное сочетание нагрузок и отдыха на всех этапах подготовки. Они включают в себя:

- рациональное планирование тренировки в соответствии с функциональными возможностями организма спортсмена, правильное сочетание общих и специальных средств, оптимальное построение тренировочных и соревновательных микро- и макроциклов, широкое использование переключения, четкую организацию работы и отдыха; правильное построение отдельного тренировочного занятия с использованием средств для снятия утомления (полноценная индивидуальная разминка, подбор снарядов, мест для занятий, упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона). Сюда входит и общая организация режима дня спортсмена.

- варьирование интервалов отдыха между выполнением отдельных упражнений и тренировочных занятий;

- разработка системы планирования и использования различных восстановительных средств в месячных и годовых циклах тренировки;

- разработка методики физических упражнений, направленной на ускорение восстановления работоспособности спортсменов, совершенствование двигательных навыков, обучение тактическим действиям.

Что касается конкретных методов, то выбор того или иного из них и их сочетание должны осуществляться врачом и тренером в зависимости от характера и степени напряженности предшествующей нагрузки, характера и степени утомления, индивидуальных особенностей спортсмена, условий и материальной базы.

Правильное распределение нагрузки на организм и системы в процессе отдельного урока и различных по длительности тренировочных циклов способствует активизации процессов восстановления и повышению эффективности тренировки

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

Большое значение как средство активного отдыха, переключения, способствующее восстановлению имеет ОФП. ОФП должно способствовать расширению функциональных возможностей, освоению более высокой специальной нагрузки, и нив коем случае не приносить ущерб специальной подготовке.

***Естественные и гигиенические средства*** ***восстановления.***

К данным средствам относятся:

1. рациональный режим дня
2. правильное, то есть калорийное и сбалансированное питание
3. естественные факторы природы

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

Организация питания. Питание спортсмена должно быть строго подчинено определенному режиму. В период напряженных тренировок целесообразно многократное питание, до 5-6 раз в сутки, включая и употребление специальных пищевых восстановительных средств (продукты и напитки с повышенной биологической активностью).

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

Использование естественных факторов природы. Это солнечные и воздушные ванны, купание, закаливание, прогулки в лесу, в горах - факторы, встречающиеся на определенном пространстве и действующие на нервную систему как тонизирующие раздражители.

Выезды на лоно природы, экскурсии должны рассматриваться как обязательная часть восстановительных мероприятий.

***Психологические средства восстановления.***

В современном спорте нагрузка на психологическую сферу спортсменов очень высока. Соревнуясь, в ряде случаев, на пределе человеческих возможностей, в спорте равных побеждают те, у кого крепче нервы, лучше эмоционально-волевая подготовка, кто способен более качественно восстановить свою психологическую работоспособность, устранять избыточное нервное напряжение. Необходимо постоянно преодолевать большие не только физические, но и психологические нагрузки приводящие к повышенной нервно-психической активности, а затем к эмоциональному стрессу.

С помощью этих средств снижается уровень нервно-психологического напряжения и уменьшается психическое утомление, что способствует быстрейшему восстановлению двигательной сферы физиологических функций организма.

Специальные психологические воздействия, обучение приёмам психорегулирующей тренировки осуществляют квалифицированные психологи. Однако в спортивных школах возрастает роль тренера-преподавателя в управлении свободным временем учащихся, в снятии эмоционального напряжения и т.д. Эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. Особое значение имеет определение психологической совместимости спортсменов.

***Медико-биологическая средства восстановления.***

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

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

Как средства восстановления широко используются все виды массажа как ручной так и аппаратный (вибрационный, гидромассаж, баромассаж т.д.), а также комбинированный. Нашли себе применение также сегментарный (по зонам Захарьина-Чеда) и точечный. Точечный массаж по существу аналогичен иглоукалыванию и проводится по биологически активным точкам поверхности тела.

Все виды массажа в случае необходимости можно проводить с использованием различных мазей, растирок кремов и т.д.

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

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

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

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

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

**3.9. Планы антидопинговых мероприятий**

Круглогодично тренерским составом со спортсменами проводится разъяснительная работа по пресечению использования допинга. Спортсмены дважды в год проходят углубленное медицинское обследование, так же, согласно Положению об организации и проведении антидопингового контроля в области физической культуры и спорта в Российской Федерации, обязательному антидопинговому контролю подлежат призеры, а также спортсмены, определенные по жребию. В командных соревнованиях (в зависимости от числа участников) тестированию подлежат 1-2 спортсмена от каждой из команд, занявших первые три места, а также от команды, выбранной по жребию. Спортсмен может быть тестирован несколько раз в течение соревнований. При этом максимально учитываются все интересы по участию в соревнованиях.

Следовательно во время организации тренировочного процесса необходимо производить следующие антидопинговые мероприятия:

1. Ознакомление лиц, проходящих спортивную подготовку с положениями основных действующих антидопинговых документов (антидопинговые правила, утвержденные соответствующей международной федерацией и переведенные на русский язык, Кодекс ВАДА, Международные стандарты ВАДА) в объеме, касающемся этих лиц;

2. Организация и проведение бесед по антидопинговой тематике для спортсменов;

3. Проведение антидопинговой пропаганды среди лиц, проходящих спортивную подготовку;

К средствам, которые используются в спорте для повышения спортивного мастерства, относятся: допинги, допинговые методы, психологические методы, механические факторы, фармакологические средства ограниченного использования, а также пищевые добавки и

вещества. К средствам, которые причиняют особый вред здоровью и подвергаются контролю,

относятся допинги и допинговые методы (манипуляции).

По фармакологическому действию допинги делятся на пять классов:

1 психостимуляторы (амфетамин, эфедрин, фенамин, кофеин, кокаин и др.);

2 наркотические средства (морфин, алкалоиды-опиаты, промедол, фентанил и др.);

3 анаболические стероиды (тестостерон и его производные, метан- дростенолон, ретаболил, андродиол и многие другие), а также анаболические пептидные гормоны (соматотропин, гонадо-тропин, эритропоэтин);

4 бета-блокаторы (анапримин (пропранолол), окспренолол, надолол, атенолол и др.);

5 диуретики (новурит, дихлоти-азид, фуросемид (лазикс), клопамид, диакарб, верошпирон и др.).

Допинги являются биологически активными веществами, выделенными из тканей животных или растений, получены синтетически, как и их аналоги. Многие допинги входят в состав лекарств от простуды, гриппа и других заболеваний, поэтому прием спортсменом лекарств должен согласовываться со спортивным врачом во избежание неприятностей при допинг контроле.

К допинговым методам относятся кровяной допинг, различные манипуляции (например,

подавление процесса овуляции у женщин и др.).

Биологическое действие в организме отдельных классов допингов разнообразно. Так, психостимуляторы повышают спортивную деятельность путем активации деятельности

ЦНС, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, что улучшает энергетику и сократительную активность скелетных мышц, а также снимают усталость, придают уверенность в своих силах,

однако могут привести к предельному напряжению функций этих систем и исчерпанию энергетических ресурсов. Наркотические вещества подавляют болевую чувствительность, так как являются сильными анальгетиками, и отдаляют чувство утомления. Анаболические стероиды усиливают процессы синтеза белка и уменьшают их распад, поэтому стимулируют рост мышц, количества эритроцитов, способствуя ускорению адаптации организма к мышечной деятельности и процессов восстановления, улучшению композиционного состава тела. Бета-блокаторы противодействуют эффектам адреналина и норадреналина, что как бы успокаивает спортсмена, повышает адаптацию к физическим нагрузкам на выносливость. Диуретики, или мочегонные средства усиливают выведение из организма солей, воды и некоторых химических веществ, что способствует снижению массы тела, выведению запрещенных препаратов.

Примерный план проведения

 антидопинговых мероприятий

*Таблица 10*

|  |  |
| --- | --- |
| Раздел, тема бесед | Этапы и годы подготовки |
| НП | ТДо 2-х лет | ТСвыше 2-х лет | ССМ | ВСМ |
| Антидопинговая политика в спорте | Х | Х | Х | Х | Х |
| Последствия применения допинга | Х | Х | Х | Х | Х |
| Антидопинговое законодательство |  | Х | Х | Х | Х |
| Профилактика применения наркотических веществ иканнабиноидов |  | Х | Х | Х | Х |
| Запрещенные вещества и методы в спорте. БАДы в спорте |  | Х | Х | Х | Х |
| Всемирный антидопинговый кодекс |  | Х | Х | Х | Х |
| Общероссийские антидопинговые правила | Х | Х | Х | Х | Х |
| Процедура прохождения допинг-контроля | Х | Х | Х | Х | Х |
| Права и обязанности спортсмена при прохождении допинг контроля. | Х | Х | Х | Х | Х |
| Анаболические стероиды и стимуляторы. |  | Х | Х | Х | Х |
| Международный стандарт для проведения тестирования |  |  | Х | Х | Х |
| Антидопинговые правила ОСОО ОКР |  |  | Х | Х | Х |
| Список запрещенных препаратов |  |  | Х | Х | Х |
| Международный стандарт: Список запрещённыхсубстанций и методов. |  |  | Х | Х | Х |

**3.10. Планы инструкторской и судейской практики**

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

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

Учащиеся ***тренировочного этапа ( до 2-х лет обучения)*** должны овладеть принятой в тяжелой атлетике терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и исправлять их. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку, участвовать в судействе.

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

 ***Учащиеся тренировочного этапа ( свыше 2-х лет обучения)должны уметь*** составлять план-конспекты тренировочных занятий по отдельным видам подготовки УТГ до 2-х лет обучения; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминкой, основной и заключительной частью; уметь выделить наиболее грубые ошибки в технике выполнения упражнений по тяжелой атлетике и показать подводящие упражнения для их исправления.Обучение основным элементам техники рывка и толчка. Практика судейства соревнований: в роли помощника судьи. Уметь провести инструктаж по технике безопасности.
 Во время обучения на учебно-тренировочном этапе необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать результаты спортивного тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Учащиеся э***тапа спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства*** должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технику выполнения рывковых и толчковых упражнений, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими учащимися, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений, уметь составлять положение по тяжелой атлетике. Необходимо уметь самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных занятий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной частей; проводить учебно-тренировочные занятия в группе начальной подготовки.
 Принимать участие в судействе районных и городских соревнованиях в роли ассистента, судьи, секретаря.

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

**IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

**4.1. КРИТЕРИИ ПОДГОТОВКИ ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ**

**СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ**

***На этапе начальной подготовки*:**

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

- освоение основ техники по виду спорта тяжелая атлетика;

- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- укрепление здоровья спортсменов;

- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта тяжелая атлетика.

 ***На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):***

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;

- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта тяжелая атлетика;

- формирование спортивной мотивации;

- укрепление здоровья спортсменов.

***На этапе совершенствования спортивного мастерства:***

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;

- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;

- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;

- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;

- сохранение здоровья спортсменов.

***На этапе высшего спортивного мастерства:***

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;

- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

**4.2. ВЛИЯНИЕ**

**ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ НА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ**

**ПО ВИДУ СПОРТА ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА**

*Таблица 11*

|  |  |
| --- | --- |
|  Физические качества и телосложение  |  Уровень влияния  |
|  Скоростные способности  |  2  |
|  Мышечная сила  |  3  |
|  Вестибулярная устойчивость  |  1  |
|  Выносливость  |  3  |
|  Гибкость  |  3  |
|  Координационные способности  |  2  |
|  Телосложение  |  1  |

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

**4.3. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

 **НА КАЖДОМ ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

***На этапе начальной подготовки -1 год* :**

-выполнение нормативов по ОФП, СФП;

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

- освоение основ техники по виду спорта тяжелая атлетика;

- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- укрепление здоровья спортсменов;

- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта тяжелая атлетика.

***На этапе начальной подготовки -2 год* :**

-выполнение нормативов по ОФП, СФП;

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

- освоение основ техники по виду спорта тяжелая атлетика;

- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- укрепление здоровья спортсменов;

- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта тяжелая атлетика;

- выполнение 2 юн. и 3 юн. разрядов.

***На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации- )- 1 год:***

-выполнение нормативов по ОФП, СФП, ТТП;

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;

- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта тяжелая атлетика;

- формирование спортивной мотивации;

- укрепление здоровья спортсменов;

- выполнение 1-2 юн. разрядов.

***На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации- )- 2 год:***

- выполнение нормативов по ОФП, СФП, ТТП;

- выполнение 1юн. и 3 разрядов;

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;

- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта тяжелая атлетика;

- формирование спортивной мотивации;

- укрепление здоровья спортсменов;

***На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации- )- 3 год:***

- выполнение нормативов по ОФП, СФП, ТТП;

- выполнение 2 и 3 разрядов;

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;

- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта тяжелая атлетика;

- формирование спортивной мотивации;

- укрепление здоровья спортсменов;

***На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации- )- 4 год:***

-выполнение нормативов по ОФП, СФП, ТТП;

- выполнение 1 и 2 разрядов;

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;

- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта тяжелая атлетика;

- формирование спортивной мотивации;

- укрепление здоровья спортсменов.

***На этапе совершенствования спортивного мастерства:***

*-* выполнение КМС;

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;

- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;

- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;

- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;

- сохранение здоровья спортсменов.

***На этапе высшего спортивного мастерства:***

- выполнение МС;

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;

- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

**4.4. Виды контроля**

Цель контроля — оптимизировать процесс спортивной подготовки спортсмена на основе объективной оценки различных сторон его подготовленности.

Контролируется выполнение запланированного содержания спортивной подготовки на каждом ее этапе через выяснение состояния различных сторон подготовленности спортсменов (физической, технической, тактической).

В практике спорта выделяют пять видов педагогического контроля, каждый их которых имеет свое функциональное предназначение.

1. ***Предварительный контроль*** служит для получения исходных данных уровня подготовленности занимающихся и определения степени их готовности к предстоящим занятиям.

Обычно он проводится в начале игрового сезона. Данные такого контроля позволяют уточнить

задачи, наметить средства и методы их решения.

2***. Оперативный контроль*** предназначен для определения срочного тренировочного эффекта в

рамках одной тренировки с целью целесообразного чередования на нем нагрузки и отдыха.

Например, динамики результатов, демонстрируемых спортсменами при выполнении

определенного двигательного задания: времени преодоления заданной дистанции, прыжка в

длину или высоту и т.п. в ходе определенного числа повторений или временного интервала

3. ***Текущий контроль*** служит для определения содержания ближайших занятий и величины

физической нагрузки на них. С его помощью определяется текущее состояние и уровень

подготовленности спортсменов. По его результатам в журнал выставляются соответствующие

текущие оценки.

***4. Этапный контроль*** предназначен для получения информации о кумулятивном (суммарном)

эффекте выполненной в течение одно - трех месяцев работе. Данные, полученные в ходе этапного

контроля, позволяют определить эффективность выбранных и реализованных средств, методов и

величин физических нагрузок.

***5. Итоговый контроль,*** проводимый в конце игрового сезона, служит для определения степени

реализации поставленных задач, выявления позитивных и негативных сторон реализованного

тренировочного процесса и его составляющих. Полученные при этом данные являются основой

для последующего планирования тренировочной работы с данным контингентом. Сопоставление

результатов итогового контроля с нормативными данными позволяет объективно оценить степень

подготовленности каждого спортсмена.

В спортивной практике основным методом предварительного, этапного и итогового

контроля служит тестирование, т.е. выполнение спортсменами специальных стандартных двигательных заданий с регистрацией продемонстрированного результата.

Самоконтроль также входит в систему контроля за эффективностью спортивной подготовки.

Средства и методы контроля могут носить педагогический, психологический и медико-биологический характер.

Виды контроля за эффективностью тренировочных занятий по общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки приведены в таблицах 13,14.

**4.5. КОМПЛЕКСЫ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ**

Контрольно-переводные нормативы, представленные в данной программе, взяты на основании Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта тяжелая атлетика. Результаты фиксируются в протоколе, который является одним из отчётных документов. Результаты анализируются администрацией спортивной школы, соответственно с тренером-преподавателем по специальным параметрам.

Физическая подготовленность характеризуется возможностями функциональных систем организма спортсмена. Условно ее можно подразделить на общую и специальную.

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

 Тестирование (контрольные упражнения) *по общей физической подготовленности* проводится два раза в год и включает в себя:

-контроль за общей выносливостью – вис на перекладине с согнутыми руками не менее 8 с для ***этапов начальной подготовки***; не менее 12 с ***для тренировочных этапов***;

-контроль за силовой выносливостью ***для этапов начальной подготовки*** - сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 10 с ( не менее 8 раз),подъем ног к перекладине в висе на 100 градусов не менее 8 раз; ***для тренировочных этапов***- отжимание (не менее 8 раз)поднимание туловища за 30 с ( не менее 10 раз), подъем ног к перекладине в висе на 100 градусов ( не менее 10 раз);

- отжимания ( не менее 8 раз), поднимание туловища за 30 с ( не менее 30 раз), подъем ног к перекладине в висе на 100 градусов ( не менее 35 раз);

-контроль за скоростно- силовыми качествами- ***для этапов начальной подготовки*** прыжок вверх со взмахом рук ( не мене 64 см), прыжок вверх с разбега ( не менее 128 см),прыжок в длину с места ( не менее 252 см), прыжок в длину с разбега ( не менее 460 см); для ***тренировочных этапов*** – прыжки на гимнастическую скамейку за 30 с ( не менее 15 раз), прыжок в длину с места ( не менее 135 см) ;

- контроль за быстротой проводится только ***на начальном этапе подготовки***: бег на 30 и 60 м.

## *Специальная физическая подготовленность* характеризует уровень развития именно тех физических качеств и возможностей организма, с которыми непосредственно связаны достижения в избранном виде спорта. Специальная подготовленность присуща только данному виду спорта или системе физических упражнений. Она выражается в спортивно-технических требованиях к скоростным, силовым способностям, гибкости, координационным и техническим возможностям, специальной выносливости.

## **Основные упражнения специально-физической подготовки**

## **(СФП) для всех групп занимающихся.**

***1. Упражнения для повышения результата в рывке двумя руками.***

1.Рывок в стойку;

2.Рывок с полуприседом;

3.Тяга рывковая;

4. Рывок с виса;

5.Протягивание;

6.Уходы и приседания со штангой на выпрямленных вверх руках

2.***Упражнения для повышения результата в толчке.***

а) упражнение для подъема штанги на грудь.

1. подъем штанги на грудь в стойку;
2. подъем штанги на грудь с полуприседом;
3. подъем штанги на грудь с виса;
4. подъем штанги на грудь с плинтов;
5. тяга толчковая (быстрая, медленная);
6. приседания со штангой от груди.

б) упражнение для толчка штанги от груди.

1. швунг
2. полутолчок
3. швунг (из-за головы)
4. толчок из-за головы
5. приседание с поднятой вверх штангой «Ножницами»
6. ***Упражнение для развития отдельных мышечных групп.***

1. приседание со штангой на плечах, на груди

2. наклоны.

*Эффективность техники оценивается* по многочисленным критериям, основными из которых являются: стабильность и экономичность техники толчка и рывка в тяжелой атлетике.

Главными задачами процесса совершенствования технического мастерства спортсмена будут следующие:

1. Достижение высокой стабильности и экономичности специализированных движений-приемов, составляющих основу техники данного вида спорта.

2. Последовательное превращение освоенных основ техники в целесообразные и эффективные соревновательные действия.

 3. Усовершенствование структуры двигательных действий с учетом индивидуальных особенностей спортсмена.

4. Повышение надежности и результативности техники действий спортсмена в экстремальных соревновательных ситуациях.

5. Совершенствование технического мастерства спортсменов, исходя из требований спортивной практики и достижений научно-технического прогресса в сфере спортивного инвентаря и оборудования.

*Тактическая подготовка спортсмена* всегда опирается на его физическую и техническую подготовленность. При этом учитываются его индивидуальные особенности, в том числе и психологического характера.

НОРМАТИВЫ

ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

*Таблица 12*

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) |
| Быстрота | Бег 30 м (не более 5,0 с)  |
| Бег 60 м (не более 8,0 с)  |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок вверх с места (не менее 64 см)  |
| Прыжок вверх с разбега (не менее 128 см)  |
| Прыжок в длину с места (не менее 252 см)  |
| Прыжок в длину с разбега (не менее 460 см)  |
| Сила |  Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 10 с (не менее 8 раз)  |
| Подъем ног к перекладине в висе на 100° (не менее 8 раз)  |
| Выносливость |  Вис на перекладине с согнутыми руками (не менее 8 с)  |
| Скоростно-силовые качества | Прыжки на гимнастическую скамейку за 10 с (не менее 10 раз)  |
| Прыжок в длину с места (не менее 120 см)  |

НОРМАТИВЫ

ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ

(ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)

*Таблица 13*

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое физическое  качество | Контрольные упражнения (тесты) |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 10 с (не менее 8 раз)  |
|  Поднимание туловища за 30 с (не менее 10 раз)  |
|  Подъем ног к перекладине в висе на 100° (не менее 10 раз)  |
| Выносливость | Вис на перекладине с согнутыми руками (не менее 12 с)  |
| Скоростно-силовые  качества | Прыжки на гимнастическую скамейку за 30 с (не менее 15 раз)  |
| Прыжок в длину с места (не менее 135 см)  |

НОРМАТИВЫ

ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

*Таблица 14*

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое физическое  качество | Контрольные упражнения (тесты) |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 10 с (не менее 8 раз)  |
| Поднимание туловища за 30 с (не менее 30 раз)  |
| Подъем ног к перекладине в висе на 100°  (не менее 35 раз)  |
| Выносливость | Вис на перекладине с согнутыми руками (не менее 26 с)  |
| Скоростно-силовые  качества | Прыжок в длину с места (не менее 180 см)  |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта  |

НОРМАТИВЫ

ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ ВЫСШЕГО

СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

*Таблица 15*

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 10 с (не менее 8 раз)  |
| Поднимание туловища за 30 с (не менее 30 раз)  |
| Подъем ног к перекладине в висе на 100° (не менее 35 раз)  |
| Выносливость |  Вис на перекладине с согнутыми руками (не менее 26 с)  |
| Скоростно-силовые  качества | Прыжок в длину с места (не менее 180 см)  |
| Спортивное звание | Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса  |

**V. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ.**

* 1. **ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ ТРЕНЕРОВ**
1. Волков В.М. Тренеру о подростке. – М.: «Физкультура и спорт», 1973.
2. Евсеев Ю.И. Физическая культура. Серия «Учебники, учебные пособия». – Ростов-н/Д: Феникс, 2003.
3. Зациорский В.М. Методика воспитания силы. Физические качества спортсмена. - М.: Физкультура и спорт, 2000.
4. Иванов Д.И. Сила самых сильных: Тяжелая атлетика на Олимпиадах. – М.: Советская Россия, 1979
5. Липкина А.И. Самооценка школьника. – М.: «Знание», 1976.
6. М.Е. Лукьянов, А.И. Филамеев. Тяжелая атлетика для юношей // Физкультура и спорт, М.: Просвещение, 2003.
7. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. – М.: «Физкультура и спорт», 1975.
8. Медведев П.Н. Многолетнее планирование тренировки. – М.: «Физкультура и спорт», 1971.
9. Озолин Н.Г. Легкая атлетика. – М.: Физкультура и спорт, 1989.
10. Практические занятия по врачебному контролю. Под общ. ред. А.Г. Дембо. - М.: «Физкультура и спорт», 1976.
11. Привес М.Г., Лысенков Н.K., Бушкович В.И. Анатомия человека. - М.: Медицина, 2003.
12. Роман Р.А., Шакирзянов М.С. Рывок, толчок. – М.: «Физкультура и спорт», 1978.
13. Роман Р.А.. Тренировки тяжелого атлета. – М.: Просвещение, 2002.
14. Скотников В.Ф., Смирнов В.Е., Якубенко Я.Э. Тяжелая атлетика (программы). – М.: «Советский спорт», 2005.
15. Скобцов А., Терентьев В. Край текстильный – край спортивный (страницы ивановского спорта). – Ярославль, Верхне-Волжское изд-во, 1988.
16. Смолевский В.М., Гавердовский Ю.К. Спортивная гимнастика. – М.: «Физкультура и спорт», 1979.
17. Спортивная медицина. Общая патология, врачебный контроль с основами частной патологии. Под ред. Дембо А.Г. – М.: «Физкультура и спорт», 1975.
18. Теория и методика физического воспитания. Учебник для ин-тов физ. культуры. Под общей ред. Л.П. Матвеева и А.Д. Новикова. – М.: «Физкультура и спорт», 1976.
19. Тяжелая атлетика: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства и училищ олимпийского резерва. — М.: Советский спорт, 2005.
20. Фарфель В.С. Управление движениями в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1975.
21. Шадрин В.Н. Психологические основы формирования двигательного навыка. – Казань: Казанский ун-т, 1978.
	1. **ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ И РОДИТЕЛЕЙ**

1. Роман Р.А., Шакирзянов М.С. Рывок, толчок. – М.: «Физкультура и спорт», 1978.

2. Дворкин Л.С. Юный тяжелоатлет. – М.: «Физкультура и спорт», 1982.

3. Олимпийская энциклопедия. – М.: Изд-во «Советская энциклопедия», 1980.

5. Фомин Н.А. Физиология человека: Учебное пособие для студентов факульт. физ. культуры пед. ин-тов. – М.: Просвещение, 1982.

6. Лаптев А.П. Гигиена. Учебник для средних физкультурных учебных заведений. – М.:«Физкультура и спорт», 1977.

7. Васильева В., Коссовская Э., Степочкина Н. Физиология человека. – М.: «Физкультура и спорт», 1972.

8. Добровольский В.К. Профилактика повреждений, патологических состояний и заболеваний при занятиях спортом. – М.: «Физкультура и спорт», 1967.

* 1. **. Перечень Интернет-ресурсов**

1. Советский спорт.[Электронный ресурс].М., 2000-2014 http://www.sovsport.ru/others/weight/

2. Мир тяжелой атлетики: [Электронный ресурс]. М., 2014 http://www.mir-ta.com/

3. Wight lifting sport [Электронный ресурс]. :М., 2014. http://wsport.free.fr/weightlifting.htm

4. Р.СПОРТ. Все главные новости.. [Электронный ресурс].:М., 2011-2014 http://rsport.ru/weightlifting/

**VI. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ**

План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий формируется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, муниципальных образований.

**ПРИЛОЖЕНИЕ**

ПЕРЕЧЕНЬ ТРЕНИРОВОЧНЫХ СБОРОВ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Вид тренировочных  сборов | Предельная продолжительность сборов  по этапам спортивной подготовки  (количество дней) | Оптимальное число  участников сбора |
| Тренировочный этап |
| 1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям |
| 1.1 | Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям | 18 | Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку |
| 1.2 | Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России | 14 |
| 1.3 | Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям | 14 |
| 1.4 | Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации | 14 |
| 2. Специальные тренировочные сборы |
| 2.1 | Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке  | 14 | Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную  подготовку на определенном этапе |
| 2.2 | Восстановительные тренировочные сборы  | До 14 дней | Участники соревнований |
| 2.3 | Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования  | До 5 дней, но не более  2 раз в год | В соответствии с планом комплексного медицинского  обследования |
| 2.4 | Тренировочные сборы в каникулярный период  | До 21 дня подряд  и не более двух сборов в год | Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе |
| 2.5 | Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта  | До 60 дней | В соответствии с правилами приема |

**ПРИЛОЖЕНИЕ**

ПЕРЕЧЕНЬ ТРЕНИРОВОЧНЫХ СБОРОВ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Вид тренировочных  сборов | Предельная продолжительность сборов  по этапам спортивной подготовки  (количество дней) | Оптимальное число  участников сбора |
| Этап высшегоспортивногомастерства | Этап совершенствования спортивного мастерства |
| 1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям |
| 1.1 | Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям | 21 | 21 | Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку |
| 1.2 | Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России | 21 | 18 |
| 1.3 | Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям | 18 | 18 |
| 1.4 | Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации | 14 | 14 |
| 2. Специальные тренировочные сборы |
| 2.1 | Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке  | 18 | 18 | Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную  подготовку на определенном этапе |
| 2.2 | Восстановительные тренировочные сборы  | До 14 дней | Участники соревнований |
| 2.3 | Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования  | До 5 дней, но не более  2 раз в год | В соответствии с планом комплексного медицинского  обследования |
| 2.4 | Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта  | - | До 60 дней | В соответствии с правилами приема |



# Тяжелая Атлетика_логотип

# **Общественная организация**

# «ФЕДЕРАЦИЯ ТЯЖЁЛОЙ АТЛЕТИКИ г. ИЖЕВСКА»

426075, Удмуртская Республика, г. Ижевск, ул. Союзная, д. 33А, кв. 100, тел. 89043182968

e-mail: fad-al-vik@mail.ru

**Календарный план спортивных мероприятий Федерации тяжёлой атлетики г. Ижевска на 2017 год.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п.п | Наименованиемероприятия | Срокипроведения | Местопроведения |
| 1 | Открытый Чемпионат г. Ижевска по тяжёлой атлетике среди мужчин и женщин  | 24-25 февраля | г. Ижевск СОК ИГМА |
| 2 | Открытое Первенство г. Ижевска по тяжёлой атлетике среди юношей и девушек | 19-20 мая | г. Ижевск СОК ИГМА |
| 3 | Открытый Кубок г. Ижевска по тяжёлой атлетике среди мужчин и женщин | 06-07 октября | г. Ижевск СОК ИГМА |
| 4 | Открытое Первенство г. Ижевска по тяжёлой атлетике среди мужчин, женщин и ветеранов "Мемориал В. Грачёва"  | 22-23 декабря | г. Ижевск СОК ИГМА |

Председатель федерации

 тяжёлой атлетики г. Ижевска А.В. Фадеев