

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
спортивная школа олимпийского резерва №13 «Волгарь»
городского округа Тольятти

СОГЛАСОВАНО
педагогическим советом
протокол № 3
от «09» ноября 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУДО СШОР №13
«Волгарь»



Дементьев Д.В.

«09» ноября 2023 г.

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

Разработана в соответствии с требованиями федерального стандарта
спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика»,
утвержденного приказом министерства спорта Российской Федерации
от «09» ноября 2022 г. № 949

Срок реализации программы – не ограничен
Программа рассчитана на весь возрастной период

Авторы-составители:
Заместитель директора: Жукова Т.В.
Специалист: инструктор-методист
Севригина Я.С.

СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
I.НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ	5
1.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц.....	5
1.2. Требования к объему учебно-тренировочного процесса.....	5
1.3. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки.....	6
на этапах спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика».....	6
1.4. Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика».....	6
1.5. Структура годового цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов).....	7
1.6. Режим учебно-тренировочной работы.....	11
1.7. Предельные учебно-тренировочные нагрузки.....	14
1.8. Предельный объем соревновательной деятельности.....	16
1.9. Объем индивидуальной спортивной подготовки.....	18
1.10. Медицинские, возрастные требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.....	18
1.11.Требования к зачислению в Учреждение и переводу лиц, проходящих спортивную подготовку на последующие годы и этапы спортивной подготовки.....	19
1.12. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.....	22
2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	25
2.1. Рекомендации по проведению отбора лиц для прохождения спортивной подготовки.....	25
2.2. Перечень видов спортивной подготовки, применяемых в тренировочном процессе, средства и методы спортивной тренировки, формы организации учебно-тренировочных занятий.....	26
2.3. Рекомендуемые объемы учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок.....	31
2.4. Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнований.....	32
2.5. Рекомендации по планированию спортивных результатов.....	35
2.6. Программный материал для проведения учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.....	37
2.7. Рекомендации по организации психологической подготовки.....	72
2.8. Планы восстановительных мероприятий.....	75
2.9. Программный материал по проведению антидопинговых мероприятий.....	77
2.10. Планы инструкторской и судейской практики.....	78
3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ	80
3.1. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода учащихся на следующий этап спортивной подготовки.....	80
3.2. Виды контроля общей физической и специальной физической, технической, теоретической и тактической подготовки, контрольно-переводные нормативы по годам и этапам спортивной подготовки, сроки и методика проведения контроля.....	81
3.3. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, тактической подготовки лиц, проходящих.....	83
4. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ	92
5. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ	93

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования спортивной школы олимпийского резерва № 13 «Волгарь» (далее – Учреждение) по тяжелой атлетике (далее Программа) разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 09.11.2022 № 949, Федеральным законом от 14.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», утвержденным ЕКП.

Тяжелая атлетика – олимпийский вид спорта, в основе которого лежит выполнение упражнений по поднятию штанги над головой. Соревнования по тяжёлой атлетике на сегодняшний день включают в себя два упражнения: рывок и толчок. Тяжелоатлеты имеют три попытки в каждом упражнении. Объединённое общее двух наиболее успешных попыток определяет общий результат в весовой категории. Весовые категории у мужчин и женщин разные. Тяжелоатлет, у которого не получилось успешно выполнить хотя бы один рывок и один толчок, проигрывает и выбывает из соревнования. Некогда в программе состязаний было третье упражнение — жим, однако из-за сложности оценки он был исключён из соревнований.

Рывок — упражнение, в котором обучаемый осуществляет подъём штанги над головой одним слитным движением прямо с помоста на полностью выпрямленные руки, одновременно подседая под неё, это низкий сед или разножка Попова. Затем, удерживая штангу над головой, спортсмен поднимается, полностью выпрямляя ноги.

Толчок — упражнение, состоящее из двух отдельных движений. Во время взятия штанги на грудь спортсмен отрывает её от помоста и поднимает на грудь, одновременно подседая («низкий сед» или «разножка Попова»), а потом поднимается. Затем он полуприседает и резким движением посылает штангу вверх на прямые руки, одновременно подседая под неё, разбрасывая ноги чуть в стороны (швунг) или вперед- назад («ножницы»). После фиксирования положения штанги над головой обучаемый выпрямляет ноги, ставя стопы на одном уровне (параллельно), удерживая штангу над головой.

Тяжёлая атлетика — это соревнование, когда каждый атлет имеет три попытки в рывке и три попытки в толчке. Самый тяжёлый вес поднятой штанги в каждом упражнении суммируется в общем зачёте. Как правило, соревнования проводятся с определением победителей и призёров в каждой весовой категории, исходя из веса тела спортсменов-участников. Иногда соревнования спортсменов разных весовых категорий проводятся в общем потоке, а победитель и призёры определяются не по абсолютной максимальной сумме поднятых килограммов, а подсчётом очков по специальным уравнивающим формулам (Синклера, Стародубцева, Райдена). Соревнования по тяжёлой атлетике судят 3 арбитра, и их решения становятся официальными по принципу большинства.

В отличие от других силовых видов спорта, в тяжёлой атлетике важны не только силовые показатели, но и гибкость, скорость и координация, в связи с технической сложностью двух основных тяжелоатлетических упражнений — рывка и толчка. Научные исследования, тесты, проводимые на известном атлете прошлого века — Юрии Власове — показали, что его скоростные и другие качества лучше, чем у многих легкоатлетов.

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «тяжелая атлетика» учитываются при:

- составление планов спортивной подготовки, начиная с этапа начальной подготовки;

- составление плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий;
- осуществление комплектования групп спортивной подготовки, с учетом особенностей вида спорта и его спортивных дисциплин.

Спортивная подготовка – учебно-тренировочный процесс, который подлежит планированию, включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях, направлен на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку.

Спортивная подготовка включает в себя следующие основные разделы: физическая, техническая, тактическая, теоретическая, морально-волевая и психологическая подготовки.

Основная цель программы - реализация учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки:

- этап начальной подготовки – 3 года;
- тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет;
- этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений;
- этап высшего спортивного мастерства – без ограничений.

Результат реализации программы - максимальная реализация физических возможностей, достижение определенного спортивного результата, подготовка спортивного резерва для спортивных сборных команд Самарской области, Российской Федерации.

I. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Нормативная часть программы является официальным документом, в соответствии с которым планируется подготовка спортивного резерва.

На основании нормативной части программы в Учреждении разрабатываются планы поэтапной подготовки учащихся с учетом их квалификации, возраста и условий тренировки.

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

Таблица 1

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления (лет)	Минимальное количество лиц (человек)
Этап начальной подготовки	3	9	8
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	12	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	15	3
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	16	1

1.2. Требования к объему учебно-тренировочного процесса

Таблица 2

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	6	8	10	15	18	24
Количество тренировок в неделю	3	4	6	6	6	6
Общее количество часов в год	312	416	520	780	936	1248
Общее количество тренировок в год	156	208	208	260	312	312

1.3. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика»

Таблица 3

№	Виды спортивной подготовки	Этапы и периоды спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
1.	Объем физической нагрузки(%), в том числе:	75-96	77-97	76-95	78-93	66-93	71-95
1.1.	Общая физическая подготовка (%)	50-60	47-57	35-45	30-35	12-22	10-15
1.2.	Специальная физическая подготовка (%)	15-20	21-26	30-35	34-40	40-53	50-63
1.3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-2	4-5	8-10	9-12	9-12
1.4.	Техническая подготовка (%)	10-16	8-12	7-10	6-8	5-6	2-5
2	Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе тактическая, теоретическая, психологическая (%)	2-3	3-4	3-4	3-4	2-3	1-3
3	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1 - 3	2-4	2-4	2-5
4	Медицинские и медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-3	2-4	2-4	3-5	3-6

1.4. Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика»

Таблица 4

Виды спортивных соревнований, поединков	Этапы и периоды спортивной подготовки, количество соревнований, поединков					
	Этап начальной подготовки		Учебно-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	-	-
Отборочные	-	1	2	2	2	2
Основные	-	1	2	2	2	2

1.5. Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов)

В процессе построения спортивной подготовки целостность учебно-тренировочного процесса обеспечивается на основе определенной структуры, которая представляет собой относительно устойчивый порядок объединения компонентов (подсистем, сторон и отдельных звеньев), их закономерное отношение друг с другом и общую последовательность.

Структура учебно-тренировки характеризуется:

порядком взаимосвязи элементов содержания учебно-тренировки (средств, методов общей и специальной физической, тактической и технической подготовки и т.д.);

необходимым соотношением параметров учебно-тренировочной нагрузки (ее количественных и качественных характеристик объема и интенсивности);

определенной последовательностью различных звеньев учебно-тренировочного процесса (отдельных занятий и их частей, этапов, периодов, циклов), представляющих фазы или стадии данного процесса, во время которых учебно-тренировочный процесс претерпевает закономерные изменения.

Макроцикл — это большой учебно-тренировочный цикл — полугодовой (в отдельных случаях 3-4 месяца), годичный, многолетний (например, четырехгодичный), связанный с развитием, стабилизацией и временной утратой спортивной формы и включающий законченный ряд периодов, этапов, мезоциклов.

Мезоцикл — это средний учебно-тренировочный цикл продолжительностью от 2 до 6 недель, включающий относительно законченный ряд микроциклов.

Микроцикл — это малый цикл тренировки, чаще всего с недельной или околонедельной продолжительностью, включающий обычно от двух до нескольких занятий.

Построение тренировки в годичных циклах. В подготовке учащихся встречается построение годичной тренировки на основе одного макроцикла (одноцикловое), на основе двух макроциклов (двухцикловое) и трех макроциклов (трехцикловое). В каждом макроцикле выделяются три периода — подготовительный, соревновательный и переходный. При двух и трехцикловом построении тренировочного процесса часто используются варианты, получившие название

«сдвоенного» и «строенного» циклов. В этих случаях переходные периоды между первым, вторым и третьим макроциклами часто не планируются, а соревновательный период предыдущего макроцикла плавно переходит в подготовительный период последующего.

Подготовительный период направлен на становление спортивной формы — создание

прочного фундамента (общего и специального) подготовки к основным соревнованиям и участия в них, совершенствования различных сторон подготовленности.

В соревновательном периоде стабилизация спортивной формы осуществляется через дальнейшее совершенствование различных сторон подготовленности, обеспечивается интегральная подготовка, проводятся непосредственная подготовка к основным соревнованиям и сами соревнования.

Переходный период (период временной утраты спортивной формы) направлен на восстановление физического и психического потенциала после высоких тренировочных и соревновательных нагрузок, на подготовку к очередному макроциклу.

Подготовительный период (период фундаментальной подготовки)

подразделяется на два крупных этапа:

- 1) общеподготовительный (или базовый) этап;
- 2) специально подготовительный этап.

Общеподготовительный этап. Основные задачи этапа — повышение уровня физической подготовленности спортсменов, совершенствование физических качеств, лежащих в основе высоких спортивных достижений в конкретном виде спорта, изучение новых сложных соревновательных программ. Длительность этого этапа зависит от числа соревновательных периодов в годичном цикле и составляет, как правило, 6-9 недель (в встречаются вариации от 5 до 10 недель).

Этап состоит из двух, в отдельных случаях — из трех мезоциклов. Первый мезоцикл (длительность 2-3 микроцикла) — втягивающий — тесно связан с предыдущим переходным периодом и является подготовительным к выполнению высоких по объему тренировочных нагрузок. Второй мезоцикл (длительность 3-6 недельных микроциклов)

— базовый — направлен на решение главных задач этапа. В этом мезоцикле продолжается повышение общих объемов тренировочных средств, однонаправленных частных объемов интенсивных средств, развивающих основные качества и способствующих овладению новыми соревновательными программами.

Специально подготовительный этап. На этом этапе стабилизируются объем тренировочной нагрузки, объемы, направление на совершенствование физической подготовленности, и повышается интенсивность за счет увеличения технико - тактических средств тренировки. Длительность этапа 2-3 мезоцикла.

Соревновательный период (период основных соревнований). Основными задачами этого периода являются повышение достигнутого уровня специальной подготовленности и достижение высоких спортивных результатов в соревнованиях. Эти задачи решаются с помощью соревновательных и близких к ним специально подготовительных упражнений.

Организацию процесса специальной подготовки в соревновательном периоде осуществляют в соответствии с календарем главных состязаний, которых обычно бывает не более 2-3. Все остальные соревнования носят тренировочный характер; специальная подготовка к ним, как правило, не проводится. Они сами являются важными звеньями подготовки к основным соревнованиям.

Соревновательный период чаще всего делят на два этапа:

- 1) этап ранних стартов, или развития собственно спортивной формы;
- 2) этап непосредственной подготовки к главному старту.

Этап ранних стартов, или развития собственно спортивной формы. На этом этапе длительностью в 4-6 микроциклов решаются задачи повышения уровня подготовленности, выхода в состояние спортивной формы и совершенствования новых технико-тактических навыков в процессе использования соревновательных упражнений. В конце этого этапа обычно проводится главное отборочное соревнование.

Этап непосредственной подготовки к главному старту. На этом этапе решаются следующие задачи:

восстановление работоспособности после главных отборочных соревнований;

дальнейшее совершенствование физической подготовленности и технико- тактических навыков;

создание и поддержание высокой психической готовности у спортсменов за счет регуляции и саморегуляции состояний;

моделирование соревновательной деятельности с целью подведения к старту и контроля за уровнем подготовленности;

обеспечение оптимальных условий для максимального использования всех сторон подготовленности (физической, технической, тактической и психической) с целью трансформации ее в максимально возможный спортивный результат.

Продолжительность этого этапа колеблется в пределах 6-8 недель. Он обычно состоит из 2 мезоциклов. Один из них (с большой суммарной нагрузкой) направлен на развитие качеств и способностей, обуславливающих высокий уровень спортивных достижений, другой — на подведение спортсменов к участию в конкретных соревнованиях с учетом специфики спортивной дисциплины состава участников, организационных, климатических и прочих факторов.

Переходный период. Основными задачами этого периода являются обеспечение полноценного отдыха после тренировочных и соревновательных нагрузок прошедшего года или макроцикла, а также поддержание на определенном уровне тренированности для обеспечения оптимальной готовности спортсмена к началу очередного макроцикла. Особое внимание должно быть обращено на полноценное физическое и особенно психическое восстановление. Эти задачи определяют продолжительность переходного периода, состав применяемых средств и методов, динамику нагрузок и т.п.

Продолжительность переходного периода колеблется обычно от 2 до 5 недель и зависит от этапа многолетней подготовки, на котором находится спортсмен, системы построения тренировки в течение года, продолжительности соревновательного периода, сложности и ответственности основных соревнований, индивидуальных способностей спортсмена.

Тренировка в переходном периоде характеризуется снижением суммарного объема работы и незначительными нагрузками. По сравнению, например, с подготовительным периодом объем работы сокращается примерно в 3 раза; число занятий в течение недельного микроцикла не превышает, как правило, 3-5; занятия с большими нагрузками не планируются и т.д. Основное содержание переходного периода составляют разнообразные средства активного отдыха и общеподготовительные упражнения.

В конце переходного периода нагрузка постепенно повышается, уменьшается объем средств активного отдыха, увеличивается число общеподготовительных упражнений. Это позволяет сделать более гладким переход к первому этапу подготовительного периода очередного макроцикла.

При правильном построении переходного периода спортсмен не только полностью восстанавливает силы после прошедшего макроцикла, настраивается на активную работу в подготовительном периоде, но и выходит на более высокий уровень подготовленности по сравнению с аналогичным периодом предшествующего года.

Продолжительность и содержание периодов и их составляющих этапов подготовки в пределах отдельного макроцикла определяются многими факторами. Одни из них связаны со спецификой вида спорта — структурой эффективной соревновательной деятельности, структурой подготовленности спортсменов, сложившейся системой соревнований; другие — с этапом многолетней подготовки, закономерностями становления различных качеств и способностей и т.п., третьи — с организацией подготовки, материально-техническим уровнем (тренажеры, оборудование и инвентарь, восстановительные средства, специальное питание и т.п.).

Построение тренировочного процесса на основе мезоциклов позволяет систематизировать

его в соответствии с главной задачей периода или этапа подготовки, обеспечить оптимальную динамику тренировочных и соревновательных нагрузок, целесообразное сочетание различных средств и методов подготовки, соответствие между факторами педагогического воздействия и восстановительными мероприятиями, достичь преемственности в воспитании различных качеств и способностей.

Внешними признаками мезоцикла являются:

повторное воспроизведение ряда микроциклов (обычно однородных) в единой последовательности либо чередование различных микроциклов в определенной последовательности. При этом в подготовительном периоде они чаще повторяются, а в соревновательном чаще чередуются;

смена одной направленности микроциклов другими характеризует и смену мезоцикла;

заканчивается мезоцикл восстановительным (разгрузочным) микроциклом, соревнованиями или контрольными испытаниями.

Втягивающие мезоциклы. Их основная задача — постепенное подведение спортсменов к эффективному выполнению специфической тренировочной работы. Это обеспечивается применением упражнений, направленных на повышение или восстановление работоспособности систем и механизмов, определяющих уровень разных компонентов выносливости; скоростно-силовых качеств и гибкости; становление двигательных навыков и умений. Эти мезоциклы применяются в начале сезона, после болезни или травм, а также после других вынужденных или запланированных перерывов в тренировочном процессе.

Базовые мезоциклы. В них планируется основная работа по повышению функциональных возможностей основных систем организма, совершенствованию физической, технической, тактической и психической подготовленности. Тренировочная программа характеризуется использованием всей совокупности средств, большой по объему и интенсивности тренировочной работой, широким использованием занятий с большими нагрузками. Базовые мезоциклы составляют основу подготовительного периода, а в соревновательный включаются с целью восстановления физических качеств и навыков, утраченных в ходе стартов.

Контрольно-подготовительные мезоциклы. Характерной особенностью тренировочного процесса в этих мезоциклах является широкое применение соревновательных и специально подготовительных упражнений, максимально приближенных к соревновательным. Эти мезоциклы характеризуются, как правило, высокой интенсивностью тренировочной нагрузки, соответствующей соревновательной или приближенной к ней. Они используются во второй половине подготовительного периода и в соревновательном периоде как промежуточные мезоциклы между напряженными стартами, если для этого имеется соответствующее время.

Предсоревновательные (подводящие) мезоциклы предназначены для окончательного становления спортивной формы за счет устранения отдельных недостатков, выявленных в ходе подготовки спортсмена, совершенствования его технических возможностей.

Особое место в этих мезоциклах занимает целенаправленная психическая и тактическая подготовка. Важное место отводится моделированию режима предстоящего соревнования.

Общая тенденция динамики нагрузок в этих мезоциклах характеризуется, как правило, постепенным снижением суммарного объема и объема интенсивных средств тренировки перед главными соревнованиями. Это связано с существованием в организме механизма «запаздывающей трансформации» кумулятивного эффекта тренировки, который состоит в том, что пик спортивных достижений как бы отстает по времени от пиков общего и частных наиболее интенсивных объемов нагрузки. Эти мезоциклы характерны для этапа непосредственной подготовки к главному старту и имеют важное значение при переезде спортсменов в новые контрастные климато-географические условия.

Соревновательные мезоциклы. Их структура определяется спецификой вида спорта,

особенностями спортивного календаря, квалификацией и уровнем подготовленности спортсмена. В большинстве видов спорта соревнования проводятся в течение всего года на протяжении 5-10 месяцев. В течение этого времени может проводиться несколько соревновательных мезоциклов. В простейших случаях мезоциклы данного типа состоят из одного подводящего и одного соревновательного микроциклов. В этих мезоциклах увеличен объем соревновательных упражнений.

Восстановительный мезоцикл составляет основу переходного периода и организуется специально после напряженной серии соревнований. В отдельных случаях в процессе этого мезоцикла возможно использование упражнений, направленных на устранение проявившихся недостатков или подтягивание физических способностей, не являющихся главными для данного вида спорта. Объем соревновательных и специально подготовительных упражнений значительно снижается.

1.6. Режим учебно-тренировочной работы

Учебно-тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

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

Перечень тренировочных мероприятий

Таблица 5

п/№	Вид тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников учебно-тренировочного мероприятия
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	
1. Тренировочные сборы						
1	Тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным мероприятиям	-	18	21	21	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
2	Тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным мероприятиям кубкам, первенствам	-	14	18	21	

	России						
3	Тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18		
4	Тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14		
2. Специальные тренировочные мероприятия							
1	Тренировочные мероприятия по общей физической или специальной физической подготовке	-	14	18	18	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе	
2	Восстановительные тренировочные мероприятия	-	До 14 дней			В соответствии с количеством лиц, принимавших участие в спортивных соревнованиях	
3	Тренировочные мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	До 5 дней, но не более 2 раз в год		-	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования	
4	Тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более 2-х тренировочных мероприятий в год		-	-	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе	
5	Просмотровые тренировочные мероприятия для кандидатов на зачисление в образовательные		-	До 60 дней		-	В соответствии с правилами приема

учреждения средне- профессиональног о образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта				
---	--	--	--	--

При составлении расписания учебно-тренировочных занятий продолжительность одного учебно-тренировочного занятия рассчитывается с учетом возрастных особенностей и этапа спортивной подготовки.

Допускается одновременное проведение тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку в группах на разных этапах спортивной подготовки, если:

- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе начальной подготовки и тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) первого и второго годов спортивной подготовки;
- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) с третьего по пятый года и этапе совершенствования спортивного мастерства;
- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

При этом должны быть соблюдены все нижеперечисленные условия:

- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы (максимальный количественный состав объединенной группы определяется по группе, имеющей меньший показатель наполняемости согласно Программе).

Для проведения тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на всех этапах спортивной подготовки, кроме основного тренера по виду спорта «тяжелая атлетика», допускается привлечение дополнительно второго тренера по видам спортивной подготовки, при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

Распределение (закрепление) работников организации, совместно участвующих в реализации программ спортивной подготовки, проводится в соответствии со сводным планом комплектования организации, тарификационными списками работников, локальными нормативными актами организации, при этом используются следующие

методы:

а) бригадный метод работы (работа по реализации программы спортивной подготовки более чем одним специалистом, непосредственно осуществляющим тренировочный процесс по этапам (периодам), с контингентом спортсменов, закрепленным персонально за каждым специалистом).

Результативность деятельности отдельного работника, в этом случае, определяется с учетом конкретного объема, сложности и специфики работы по коэффициенту трудового участия каждого конкретного специалиста (норме отработанных часов) и вклада в выполнение установленных для бригады норм и показателей результативности работы;

б) одновременная работа двух и более работников, реализующих дополнительную образовательную программу спортивной подготовки с одним и тем же контингентом учащихся, закрепленным одновременно за несколькими работниками организации,

с учетом специфики избранного вида спорта (группы видов спорта), либо в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки. (Приказ Минспорта РФ № 949).

1.7. Предельные учебно-тренировочные нагрузки

Нагрузка — это воздействие физических упражнений на организм учащихся, вызывающее активную реакцию его функциональных систем.

Учебно-тренировочная нагрузка 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 величине нагрузки, применяющиеся в спорте, подразделяются на малые, средние, значительные (околопредельные) и большие (предельные).

Все нагрузки по величине воздействия на организм спортсмена могут быть разделены на развивающие, поддерживающие (стабилизирующие) и восстановительные.

К восстановительным нагрузкам относятся малые нагрузки на организм спортсмена на уровне 25-30% по отношению к большим и требующие восстановления не более 6 ч.

К поддерживающим (стабилизирующим) нагрузкам относятся средние нагрузки, воздействующие на организм спортсмена на уровне 50-60% по отношению к большим нагрузкам и требующие восстановления наиболее утомленных систем от 12 до 24 ч.

К развивающим нагрузкам относятся большие и значительные нагрузки, которые характеризуются высокими воздействиями на основные функциональные системы организма и вызывают значительный уровень утомления. Такие нагрузки по интегральному воздействию на организм могут быть выражены через 100 и 80%. Послетаких нагрузок требуется восстановительный период для наиболее задействованных функциональных систем соответственно 48-96 и 24-48 ч.

Выбор той или иной нагрузки должен быть обоснован, прежде всего, с позиций эффективности.

В классификации тренировочных и соревновательных нагрузок выделяют пять зон, имеющих определенные физиологические границы и критерии. Кроме того, в отдельных случаях третья зона разделяется еще на две подзоны, а четвертая — на три в соответствии с продолжительностью соревновательной деятельности и мощностью работы. Для квалифицированных спортсменов эти зоны имеют следующие характеристики.

1-я зона — аэробная восстановительная. Ближайший тренировочный эффект нагрузок этой зоны связан с повышением ЧСС до 140-145 уд./мин. Лактат в крови находится на уровне покоя и не превышает 2 ммоль/л. Потребление кислорода достигает 40-70% от МПК. Обеспечение энергией происходит за счет окисления жиров (50% и более), мышечного гликогена и глюкозы крови. Работа обеспечивается полностью медленными мышечными волокнами (ММВ), которые обладают свойствами полной утилизации лактата, и поэтому он не накапливается в мышцах и крови. Верхней границей этой зоны является скорость (мощность) аэробного порога (лактат 2 ммоль/л). Работа в этой зоне может выполняться от нескольких минут до нескольких часов. Она стимулирует восстановительные процессы, жировой обмен в организме и совершенствует аэробные способности (общую выносливость).

Нагрузки, направленные на развитие гибкости и координации движений, выполняются в этой зоне. Методы упражнения не регламентированы.

Объем работы в течение макроцикла в этой зоне в разных видах спорта составляет от 20 до 30%.

2-я зона — аэробная развивающая. Ближний тренировочный эффект нагрузок этой зоны связан с повышением ЧСС до 160-175 уд./мин. Лактат в крови до 4 ммоль/л, потребление кислорода 60-90% от МПК.

Обеспечение энергией происходит за счет окисления углеводов (мышечного гликогена и глюкозы) и в меньшей степени жиров. Работа обеспечивается медленными мышечными волокнами (ММВ) и быстрыми мышечными волокнами (БМВ) типа «а», которые включаются при выполнении нагрузок у верхней границы зоны — скорости (мощности) анаэробного порога.

Вступающие в работу быстрые мышечные волокна типа «а» способны в меньшей степени окислять лактат, и он медленно постепенно нарастает от 2 до 4 ммоль/л.

Соревновательная и тренировочная деятельность в этой зоне может проходить также несколько часов и связана с марафонскими дистанциями, спортивными играми. Она стимулирует воспитание специальной выносливости, требующей высоких аэробных способностей, силовой выносливости, а также обеспечивает работу по воспитанию координации и гибкости. Основные методы: непрерывного упражнения и интервального экстенсивного упражнения.

Объем работы в этой зоне в макроцикле в разных видах спорта составляет от 40 до 80%.

3-я зона – смешанная аэробно-анаэробная. Ближний тренировочный эффект нагрузок в этой зоне связан с повышением ЧСС до 180-185 уд./мин, лактат в крови до 8-10 ммоль/л, потребление кислорода 80-100% от МПК. Обеспечение энергией происходит преимущественно за счет окисления углеводов (гликогена и глюкозы). Работа обеспечивается медленными и быстрыми мышечными единицами (волокнами). У верхней границы зоны – критической скорости (мощности), соответствующей МПК, подключаются быстрые мышечные волокна (единицы) типа «б», которые не способны окислять накапливающийся в результате работы лактат, что ведет к его быстрому повышению в мышцах и крови (до 8-10 ммоль/л), что рефлекторно вызывает также значительное увеличение легочной вентиляции и образование кислородного долга.

Соревновательная и тренировочная деятельность в непрерывном режиме в этой зоне может продолжаться до 1,5-2 ч. Такая работа стимулирует воспитание специальной выносливости, обеспечиваемой как аэробными, так и анаэробно-гликолитическими способностями, силовой выносливости. Основные методы: непрерывного и интервального экстенсивного упражнения (более продолжительная работа, длительность которой в одном упражнении составляет 3-5 мин.; скорость на уровне средней соревновательной (80-90% от максимальной на данном отрезке). Объем работы в макроцикле в этой зоне в разных видах спорта составляет от 5 до 35%.

4-я зона – анаэробно-гликолитическая. Ближайший тренировочный эффект нагрузок этой зоны связан с повышением лактата в крови от 10 до 20 ммоль/л. ЧСС становится менее информативной и находится на уровне 180-200 уд./мин. Потребление кислорода постепенно снижается от 100 до 80% от МПК. Обеспечение энергией происходит за счет углеводов (как с участием кислорода, так и анаэробным путем). Работа выполняется всеми тремя типами мышечных единиц, что ведет к значительному повышению концентрации лактата, легочной вентиляции и кислородного долга. Суммарная тренировочная деятельность в этой зоне не превышает 10-15 мин. Она стимулирует воспитание специальной выносливости и особенно анаэробных гликолитических возможностей.

Соревновательная деятельность в этой зоне продолжается от 20 с до 6-10 мин. Основным методом – интервального интенсивного упражнения. Объем работы в этой зоне в макроцикле в разных видах спорта составляет от 2 до 7%.

5-я зона – анаэробно-алактатная. Ближний тренировочный эффект не связан с показателями ЧСС и лактата, так как работа кратковременная и не превышает 15-20 с в одном повторении. Поэтому лактат в крови, ЧСС и легочная вентиляция не успевают достигнуть высоких показателей. Потребление кислорода значительно падает. Верхней границей зоны является максимальная скорость (мощность) упражнения. Обеспечение энергией происходит анаэробным путем за счет использования АТФ и КФ, после 10 с к энергообеспечению начинают подключаться гликолиз и в мышцах накапливается лактат.

Работа обеспечивается всеми типами мышечных единиц. Суммарная тренировочная деятельность в этой зоне не превышает 120-150 с за одно тренировочное занятие. Она стимулирует воспитание скоростных, скоростно-силовых, максимально- силовых способностей. Объем работы в макроцикле составляет в разных видах спорта от 1 до 5%.

Классификация тренировочных нагрузок дает представление о режимах работы, в которых должны выполняться различные упражнения, используемые в тренировке, направленной на воспитание различных двигательных способностей. В то же время следует отметить, что у спортсменов от 9 до 17 лет отдельные биологические показатели, например ЧСС, в различных зонах могут быть более высокими, а показатели лактата — более низкими. Чем моложе спортсмен, тем в большей мере эти показатели расходятся с описанными выше.

В циклических видах спорта, связанных с преимущественным проявлением выносливости, для более точного дозирования нагрузок 3-ю зону в отдельных случаях делят на две подзоны: «а» и «б». К подзоне «а» относят соревновательные упражнения продолжительностью от 30 мин до 2 ч, а к подзоне «б» – от 10 до 30 мин. Четвертую зону делят на три подзоны: «а», «б» и «в». В подзоне «а» соревновательная деятельность продолжается примерно от 5 до 10 мин; в подзоне «б» – от 2 до 5 мин; в подзоне «в» – от 0,5 до 2 мин.

Интенсивность нагрузки в значительной мере определяет величину и направленность воздействия тренировочных упражнений на организм спортсмена. Изменяя интенсивность работы, можно способствовать преимущественной мобилизации тех или иных поставщиков энергии, в различной мере интенсифицировать деятельность функциональных систем, активно влиять на формирование основных параметров спортивной техники.

Интенсивность работы тесно взаимосвязана с развиваемой мощностью при выполнении упражнений, со скоростью передвижения в видах спорта циклического характера, плотностью проведения тактико-технических действий в спортивных играх, поединков и схваток в единоборствах.

Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку, назначаются тренером, тренерами с учетом возраста, пола и состояния здоровья таких лиц и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными федеральными стандартами спортивной подготовки (ч. 2 ст. 34.5 329-ФЗ).

1.8. Предельный объем соревновательной деятельности

При определении лиц, направляемых на спортивные соревнования от организации, осуществляющей спортивную подготовку, необходимо руководствоваться следующими требованиями к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку, определяемыми федеральными стандартами спортивной подготовки:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта «тяжелая атлетика»;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного отбора;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, формируемым на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и

спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий муниципальных образований, физкультурно- спортивных организаций, положениями(регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

Организация, осуществляющая спортивную подготовку, обязана знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку и участвующих в спортивных соревнованиях, под роспись с нормами, утвержденными общероссийскими спортивными федерациями, правилами соответствующих видов спорта, положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях, антидопинговыми правилами, условиями договоров с организаторами

спортивных мероприятий в части, касающейся участия спортсменов в соответствующем соревновании (п. 8 ч. 2 ст. 34.3 329-ФЗ).

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

Объем соревновательной деятельности

Таблица 6

Виды спортивных соревнований, поединков	Этапы и периоды спортивной подготовки, количество соревнований, поединков					
	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	-	-
Отборочные	-	1	2	2	2	2
Основные	-	1	2	2	2	2

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

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

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

1.9. Объем индивидуальной спортивной подготовки

Работа по индивидуальным планам проводится согласно годовым тренировочным планам с одним или несколькими спортсменами, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в пару, группу или экипаж, включает в себя самостоятельную работу учащихся по индивидуальным планам спортивной подготовки. (П. 38 Приказа Минспорта № 949).

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

1.10. Медицинские, возрастные требования к лицам, проходящим спортивную подготовку

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, согласно части 1 статьи 34.5, части 2, части 4 статьи 39 Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (далее – Закон 329-ФЗ), может быть зачислено в организацию, осуществляющую спортивную подготовку, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра в соответствии с Порядком медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) комплекса ГТО, установленных приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 1 марта 2016 г. № 134н.

П. 3 ч. 2 ст. 34.4 Закона 329-ФЗ установлена обязанность лиц, проходящих спортивную подготовку своевременно проходить медицинские осмотры, предусмотренные в соответствии с Законом 329-ФЗ, выполнять по согласованию тренером, тренерами указания врача.

Требования к возрасту лиц для зачисления и перевода по годам этапов спортивной подготовки

Таблица 7

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Год спортивной подготовки	Возраст для зачисления (лет)
Этап начальной подготовки	3	1	9
		2	10
		3	11
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	1	12
		2	13
		3	14
		4	15
		5	16
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	Без ограничений	14 (17)
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	Без ограничений	15 (18)

Примечание.

Наиболее одаренных занимающихся, в виде исключения, возможно зачислить в более раннем возрасте на этапы УТ, ССМ и ВСМ по решению педагогического совета и положительного заключения спортивного врача.

1.11. Требования к зачислению в Учреждение и переводу лиц, проходящих спортивную подготовку на последующие годы и этапы спортивной подготовки

Для обеспечения этапов спортивной подготовки Учреждение, проводит индивидуальный отбор поступающих и сдачу контрольных нормативов для перевода лиц, проходящих спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки.

Прием в Учреждение осуществляется на основании результатов спортивного отбора, который представляет собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов, включает в себя массовый просмотр и тестирование, а также отбор перспективных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта.

Порядок проведения и условия спортивного отбора разработаны Учреждением в соответствии с Постановлением Правительства Самарской области от 3.11. 2016 г. N 625

«Об утверждении порядка приема лиц в государственные и муниципальные физкультурно-спортивные организации Самарской области, осуществляющие спортивную подготовку».

Комплектование групп на этапах спортивной подготовки осуществляется с учетом: возраста учащегося; объемов недельной учебно-тренировочной нагрузки; выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке; возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов), спортивных результатов (приказ Минспорта № 949).

Для зачисления в группы спортивной подготовки необходимо:

- на этап начальной подготовки – сдать контрольные нормативы;
- на учебно-тренировочный этап-сдать контрольные нормативы, выполнить требования по участию в спортивных соревнованиях; пройти спортивную подготовку на этапе начальной подготовки по данному виду спорта в Учреждении или организации, осуществляющей спортивную подготовку не менее 2-х лет;
- на этап совершенствования спортивного мастерства – выполнить спортивный разряд «кандидат в мастера спорта», сдать контрольные нормативы, выполнить требования по участию в спортивных соревнованиях, пройти спортивную подготовку на тренировочном этапе по данному виду спорта в Учреждении или организации, осуществляющей спортивную подготовку не менее 4-х лет;
- на этап высшего спортивного мастерства – выполнить спортивное звание «мастер спорта России», сдать контрольные нормативы, выполнить требования по участию в спортивных соревнованиях, пройти спортивную подготовку на этапе совершенствования спортивного мастерства по данному виду спорта в Учреждении или организации, осуществляющей спортивную подготовку не менее 1-го года.

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

Таблица 8

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
1.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	Не менее	
			130	125
2.	И. п. – стоя на двух ногах лицом к гимнастической скамейке. Выполнить, отталкивание двумя ногами, запрыгивая на гимнастическую скамейку с возвратом в и.п. в течение 10 с.	кол-во раз	Не менее	
			8	6
3.	И. п. – лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в и.п. в течение 30 с.	кол-во раз	Не менее	
			10	7
4.	И. п. – упор лежа. Сгибание и разгибание рук	кол-во раз	Не менее	
			10	5
5.	Вис хватом сверху на высокой перекладине на согнутых под 90° руках	с	Не менее	
			6	4
6.	Наклон вперед из положения стоя выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук	кол-во раз	Не менее	
			1	

Сокращение, содержащееся в таблице: «И.п.» - исходное положение

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Таблица 9

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
1.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	Не менее	
			160	145
2.	И. п. – стоя на двух ногах лицом к гимнастической скамейке. Выполнить, отталкивание двумя ногами, запрыгивая на гимнастическую скамейку с возвратом в и.п. в течение 10 с.	кол-во раз	Не менее	
			12	10
3.	И. п. – лежа на спине.	кол-во раз	Не менее	

	Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в и.п. в течение 30 с.		12	9
4.	И. п. – упор лежа. Сгибание и разгибание рук	кол-во раз	Не менее	
			18	9
5.	Вис хватом сверху на высокой перекладине на согнутых под 90 ⁰ руках	с	Не менее	
			12	8
6.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук	кол-во раз	Не менее	
			1	

Сокращение, содержащееся в таблице: «И. п.» - исходное положение

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства

Таблица 10

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши и	Девушки
1.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	Не менее	
			215	180
2.	И. п. – лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в и.п. в течение 30 с.	кол-во раз	Не менее	
			18	15
3.	И. п. – упор лежа. Сгибание и разгибание рук	кол-во раз	Не менее	
			36	15
4.	И. п. - вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук.	кол-во раз	Не менее	
			12	-
5.	И. п. - вис хватом сверху лежа на низкой перекладине. Сгибание и разгибание рук.	кол-во раз	Не менее	
			-	18
6.	Вис хватом сверху на высокой перекладине на согнутых под углом 90 ⁰ руках	с	Не менее	
			16	12
7.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на гимнастической скамейке. Кисти рук тянутся вниз, кончики пальцев рук ниже уровня линии стоп.	см	Не менее	
			2	3

Сокращение, содержащееся в таблице: «И. п.» - исходное положение

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе высшего спортивного мастерства

Таблица 11

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
1.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	Не менее	
			215	180
2.	И. п. – лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в и.п. в течение 30 с.	кол-во раз	Не менее	
			24	20
3.	И. п. – упор лежа. Сгибание и разгибание рук	кол-во раз	Не менее	
			38	17
4.	И. п. - вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук.	кол-во раз	Не менее	
			12	-
5.	И. п. - вис хватом сверху лежа на низкой перекладине. Сгибание и разгибание рук.	кол-во раз	Не менее	
			-	18
6.	Вис хватом сверху на высокой перекладине на согнутых под углом 90 ⁰ руках	с	Не менее	
			18	14
7.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на гимнастической скамейке. Кисти рук тянутся вниз, кончики пальцев рук ниже уровня линии стоп.	см	Не менее	
			4	5

Сокращение, содержащееся в таблице: «И. п.» - исходное положение

**1.12. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.
Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки**

Таблица 12

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Бокс плиометрический мягкий (разной высоты)	комплект	1
2.	Велоэргометр	штук	1
3.	Весы электронные (до 200 кг)	штук	1
4.	Возвышение для помоста (подставка под ноги)	штук	1 на помост
5.	Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)	комплект	3
6.	Гири спортивные (8 кг, 16 кг, 24 кг, 32 кг)	комплект	1
7.	Гриф штанги (детский) (5 кг, 10 кг)	штук	1 на помост
8.	Гриф штанги (женский) 15 кг	штук	1 на помост
9.	Дорожка беговая электромеханическая	штук	1
10.	Зеркало настенное (0,6 x 2м)	штук	1 на помост
11.	Кушетка массажная	штук	1
12.	Магнезия	кг	0,5 на человека
13.	Магnezница	штук	2
14.	Мат гимнастический	штук	1 на помост
15.	Монитор жидкокристаллический	штук	1
16.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	1
17.	Ноутбук	штук	1
18.	Плинты для штангистов (разной высоты)	пар	1 на помост
19.	Помост тяжелоатлетический тренировочный	комплект	1
20.	Скамейка гимнастическая	штук	1
21.	Скамья атлетическая (регулируемая)	штук	2
22.	Стеллаж для хранения гантелей	штук	2
23.	Стеллаж для хранения дисков и грифов	штук	1 на помост
24.	Стенка гимнастическая	штук	2
25.	Стойки для приседания со штангой	штук	1 на помост
26.	Тренажер для развития мышц живота	штук	1
27.	Тренажер для развития мышц ног	штук	2
28.	Тренажер для развития мышц рук и плечевого пояса	штук	2
29.	Тренажер для развития мышц спины	штук	1
30.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	1
31.	Штанга тяжелоатлетическая мужская (240 кг)	комплект	1 на помост

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица 13

Спортивная экипировка, передаваемые в индивидуальное пользование											
N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Ботинки тяжелоатлетические(штангетки)	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
2.	Гетры тяжелоатлетические	пар	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
3.	Лямки тяжелоатлетические	штук	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
4.	Пояс тяжелоатлетический	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
5.	Трико тяжелоатлетическое	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
6.	Фиксатор коленного сустава (наколенник)	пар	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
7.	Фиксатор лучезапястного сустава (напульсник)	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
8.	Футболка с коротким рукавом (тренировочная)	штук	на занимающегося	-	-	3	1	3	1	3	1
9.	Футболка с коротким рукавом (соревновательная)	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
10.	Шорты тренировочные (леггинсы)	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

2.1. Рекомендации по проведению отбора лиц для прохождения спортивной подготовки

Система спортивного отбора, представляет собой целевой поиск и определение состава перспективных учащегося для достижения высоких спортивных результатов, включает в себя массовый просмотр и тестирование, а также отбор перспективных учащегося для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта.

Спортивный отбор — это комплекс мероприятий, позволяющих определить высокую степень предрасположенности (одаренность) ребенка к тому или иному роду спортивной деятельности (виду спорта). Спортивный отбор — длительный, многоступенчатый процесс, который может быть эффективным лишь в том случае, если на всех этапах многолетней подготовки спортсмена обеспечена комплексная методика оценки его личности, предполагающая использование различных методов исследования.

Тренер-преподаватель должен всегда помнить, что обеспечить высокое качество отбора детей в «большой спорт» можно только используя в практике весь комплекс педагогических, социологических, медико-биологических и психологических мероприятий.

Одни методы позволяют оценивать уровень развития физических качеств, координационных способностей и спортивно-технического мастерства спортсменов. На основе медико-биологических методов выявляются морфофункциональные особенности, уровень физического развития, состояние анализаторных систем организма спортсмена и состояние его здоровья.

С помощью психологических методов определяются особенности психики спортсмена, оказывающие влияние на решение индивидуальных задач в ходе спортивной борьбы.

Социологические методы позволяют получить данные о спортивных интересах детей, раскрыть причинно-следственные связи формирования мотиваций к длительным занятиям спортом и высоким спортивным достижениям.

Достижение высоких спортивных результатов в современном спорте зависит, с одной стороны, от эффективного отбора юных спортсменов с наиболее высоким уровнем развития важных для вида спорта качеств, а с другой — от рационального планирования и построения тренировочного процесса на основе объективных данных комплексного контроля за подготовленностью спортсменов на всех этапах многолетней подготовки.

Для отбора юных спортсменов и контроля за их подготовленностью могут быть использованы экспертные, аппаратные и тестовые методики.

В качестве критериев отбора и контроля могут служить задатки, одаренность, способности.

Важное место занимает также изучение интересов, уровня притязаний, волевых качеств и трудолюбия.

При отборе одаренность является главным критерием, однако оценить способности у них представляется возможным лишь тогда, когда они овладеют основным технико - тактическим арсеналом и достигнут определенного уровня подготовленности.

При отборе детей учитывается в первую очередь их двигательная активность.

Результаты в контрольных нормативах при первичном отборе в меньшей степени говорят о перспективности новичков. При оценке результатов тестирования следует иметь в виду, что исходный уровень развития двигательных качеств не всегда определяет потенциальные возможности новичков. Нередко наиболее способные на первый взгляд ребята не оправдывают возлагавшихся на них надежд, а те, у кого средний исходный уровень развития двигательных качеств и технической подготовленности, через несколько лет успешно овладевают спортивным мастерством.

Для надежного прогнозирования при отборе наряду с исходным уровнем готовности существенное значение имеет темп прироста показателей.

Темпы прироста двигательных способностей у юных спортсменов, особенно на начальном этапе занятий (1,5—2 года), являются довольно надежным показателем в оценке перспективности спортсменов, так как всякий процесс обучения представляет собой (графически) кривую с начальным высоким подъемом и дальнейшим постепенно убывающим темпом возрастания.

Следовательно, для повышения надежности текущего отбора и успешного прогнозирования спортивных результатов, а также с целью управления тренировочным процессом тренер должен систематически и своевременно получать объективную информацию об основных сторонах подготовленности юных спортсменов.

Чтобы получить такого рода информацию, контрольные испытания должны включать в себя тесты, характеризующие уровень общей и специальной подготовленности спортсменов.

Для текущего отбора и контроля за их подготовленностью, на наш взгляд, целесообразно использовать контрольно-переводные испытания и нормативы.

2.2. Перечень видов спортивной подготовки, применяемых в тренировочном процессе, средства и методы спортивной тренировки, формы организации учебно-тренировочных занятий

Спортивная подготовка (тренировка) - это целесообразное использование знаний, средств, методов и условий, позволяющее направленно воздействовать на развитие спортсмена и обеспечивать необходимую степень его готовности к спортивным достижениям.

Структура подготовленности спортсмена состоит из физической, технической, тактической и психической подготовки.

Физическая подготовленность - это возможности функциональных систем организма. Она отражает необходимый уровень развития тех физических качеств, от которых зависит соревновательный успех в определенном виде спорта.

Под технической подготовленностью следует понимать степень освоения спортсменом техники системы движений конкретного вида спорта. Она тесно связана с физическими, психическими и тактическими возможностями спортсмена, а также с условиями внешней среды. Изменения правил соревнований, использование иного спортивного инвентаря заметно влияет на содержание технической подготовленности спортсменов.

В структуре технической подготовленности всегда присутствуют так называемые базовые и дополнительные движения.

К базовым относятся движения и действия, составляющие основу технической оснащенности данного вида спорта. Освоение базовых движений является обязательным для спортсмена, специализирующегося в данном виде спорта.

К дополнительным относятся второстепенные движения и действия, элементы отдельных движений, которые не нарушают его рациональность и в то же время характерны для индивидуальных особенностей данного спортсмена.

Тактическая подготовленность спортсмена зависит от того, насколько он овладеет средствами спортивной тактики (например, техническими приемами, необходимыми для реализации выбранной тактики), ее видами (наступательной, оборонительной, контратакующей) и формами (индивидуальной, групповой, командной).

Тактические задачи могут носить перспективный характер (например, участие в серии соревнований, где одно из них главное в сезоне) и локальный, т.е. связанные с участием в отдельном соревновании. При разработке тактического плана учитываются не только собственные технико-тактические возможности, но и возможности партнеров по команде и соперников.

Психическая подготовленность по своей структуре неоднородна. В ней можно выделить две относительно самостоятельные и одновременно взаимосвязанные стороны: волевую и специальную психическую подготовленность.

Волевая подготовленность связана с такими качествами, как целеустремленность (ясное видение перспективной цели), решительность и смелость (склонность к разумному риску в сочетании с обдуманностью решений), настойчивость и упорство (способность мобилизовать функциональные резервы, активность в достижении цели), выдержку и самообладание (способность управлять своими мыслями и действиями в условиях эмоционального возбуждения), самостоятельность и инициативность. Некоторые из этих качеств могут быть изначально присущи тому или другому спортсмену, но большая их часть воспитывается и совершенствуется в процессе регулярной тренировочной работы и спортивных соревнований.

Основными специфическими средствами спортивной тренировки в видах спорта, характеризующихся активной двигательной деятельностью, являются физические упражнения. Состав этих упражнений в той или иной мере специализируется применительно

к особенностям спортивной дисциплины, избранной в качестве предмета спортивного совершенствования.

Средства спортивной тренировки могут быть подразделены на три группы упражнений: избранные соревновательные, специально подготовительные, общеподготовительные.

Избранные соревновательные упражнения — это целостные двигательные действия (либо совокупность двигательных действий), которые являются средством ведения спортивной борьбы и выполняются по возможности в соответствии с правилами состязаний по избранному виду спорта.

Специально подготовительные упражнения включают элементы соревновательных действий, их связи и вариации, а также движения и действия, существенно сходные с ними по форме или характеру проявляемых способностей. Например, к числу специально подготовительных упражнений могут служить упражнения, приближенно воссоздающие форму соревновательного действия. К числу специально подготовительных относятся в определенных случаях и упражнения из смежных, родственных видов спорта, направленных на совершенствование специфических качеств, необходимых в дисциплине специализации и проявляемых в соответствующих режимах работы.

Состав специально подготовительных упражнений в решающей мере определяется спецификой избранной спортивной дисциплины. Упражнения создаются и подбираются с таким расчетом, чтобы обеспечить более направленное и дифференцированное воздействие на совершенствование физических способностей и формирование навыков, необходимых спортсмену.

Объясняется это тем, что нередко многократное выполнение соревновательных упражнений из избранного вида спорта не позволяет в необходимой мере совершенствовать силу, быстроту, выносливость, подвижность в суставах так, как этого можно добиться с помощью специальных упражнений. Причина этого, прежде всего, заключается в том, что очень часто число повторений соревновательных упражнений в целостном виде нельзя сделать достаточно большим главным образом из-за высоких нервных и физических напряжений.

В зависимости от преимущественной направленности специально подготовительные упражнения подразделяются на подводящие способствующие освоению формы, техники движений, и на развивающие, направленные на воспитание физических качеств (силы, быстроты, выносливости и т.д.). Такое деление, конечно, условно, поскольку форма и содержание двигательных действий часто тесно взаимосвязаны.

К числу специально подготовительных упражнений относятся и имитационные упражнения, которые подбираются таким образом, чтобы действия спортсмена возможно больше соответствовали по координационной структуре характеру выполнения и особенно по кинематике избранной спортивной дисциплине.

Среди множества специально подготовительных упражнений тренер должен уметь не только подбирать их для решения конкретной поставленной задачи, но и создавать новые из частей, элементов, связей движений. Это должны быть упражнения, сходные по координации, усилиям, характеру, амплитуде и другим особенностям с соревновательным упражнением. Однако все средства тренировки должны подбираться с учетом индивидуальных особенностей занимающихся. Одни из них должны дальше улучшать уже сильные стороны спортсмена, другие средства должны подтянуть отдельные отстающие технические действия или физические качества.

Общеподготовительные упражнения являются преимущественно средствами общей подготовки спортсмена. В качестве таковых могут использоваться самые разнообразные упражнения — как приближенные по особенностям своего воздействия к специально подготовительным, так и существенно отличные от них (в том числе и противоположно направленные).

Значение общеподготовительных упражнений во многих видах спорта, особенно в тренировке подрастающих спортсменов, часто недооценивается. Отдельные специалисты на всех этапах многолетней подготовки резко увеличивают объем специальной физической и сокращают объем общей физической подготовки, что ведет к форсированию тренировки юных спортсменов.

Влияние общеподготовительных упражнений на повышение результатов является опосредованным. Специализированные средства (соревновательные и специально подготовительные упражнения), с одной стороны, оказывают более непосредственное влияние на повышение результатов. С другой стороны, можно утверждать, что недостаточный прирост результатов или даже прекращение их роста на этапе высших достижений, а также повышенный травматизм спортсмена обусловлены недостаточным объемом общеподготовительных упражнений на тренировке и, особенно на ее ранних этапах.

При выборе общеподготовительных упражнений обычно соблюдают следующие требования:

- 1) на ранних этапах спортивного пути общая физическая подготовка спортсмена должна включать средства, позволяющие эффективно решать задачи всестороннего физического развития;
- 2) на этапах углубленной специализации и спортивного совершенствования она должна являться фундаментом для совершенствования соревновательных навыков и физических способностей, определяющих спортивный результат:
 - при воспитании неспецифической, т.е. общей, выносливости длительный бег умеренной интенсивности, лыжные кроссы, плавание;
 - при воспитании собственно силовых способностей — упражнения со штангой, а также упражнения спортивно-вспомогательной гимнастики с различного рода отягощениями и сопротивлением;
 - при воспитании быстроты движений и двигательной реакции — спринтерские упражнения, тренировочные разновидности спортивных игр и подвижные игры;

— при воспитании координационных способностей — элементы спортивной гимнастики, акробатики, игры с высокими требованиями к координации движений.

Однако необходимо помнить, что общеподготовительные упражнения должны вместе с тем выражать особенности спортивной специализации. Между различными физическими упражнениями возможны как положительные, так и отрицательные взаимодействия, обусловленные закономерностями положительного и отрицательного

«переноса» различных физических качеств и двигательных навыков.

Уже по одной этой причине средства общей физической подготовки не могут быть одинаковыми для различных спортивных дисциплин. Наряду с некоторым сходством состав этих средств в каждом конкретном случае должен иметь свою специфику. Это касается и их подбора, и места, которое они занимают в структуре тренировочного процесса.

Включение общеподготовительных упражнений в тренировочный процесс обычно способствует его общей эффективности.

В спортивной тренировке под термином метод следует понимать способ применения основных средств тренировки и совокупность приемов и правил деятельности спортсмена и тренера.

В процессе спортивной тренировки используются две большие группы методов:

- 1) общепедагогические, включающие словесные и наглядные методы;
- 2) практические, включающие метод строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы.

К словесным методам, применяемым в спортивной тренировке, относятся рассказ, объяснение, беседа, анализ, обсуждение и др. Они наиболее часто используются в лаконичной форме, особенно в процессе подготовки квалифицированных спортсменов, чему способствуют специальная терминология, сочетание словесных методов с наглядными. Эффективность тренировочного процесса во многом зависит от умелого использования указаний, команд, замечаний, словесных оценок и разъяснений.

К наглядным методам, используемым в спортивной практике, относятся:

- 1) правильный в методическом отношении показ отдельных упражнений и их элементов, который обычно проводит тренер или квалифицированный спортсмен;
- 2) демонстрация видеозаписи техники двигательных действий занимающихся, тактических схем на макетах игровых площадок и полей и др.;
- 3) применение простейших ориентиров, которые ограничивают направление движений, преодолеваемое расстояние и др.;

4) применение световых, звуковых и механических лидирующих устройств, в том числе и с программным управлением и обратной связью. Эти устройства позволяют спортсмену получить информацию о темпоритмовых, пространственных и динамических характеристиках движений, а иногда и обеспечить не только информацию о движениях и их результатах, но и принудительную коррекцию двигательного действия.

К методам строго регламентированного упражнения относятся методы, преимущественно направленные на освоение спортивной техники, и методы, направленные преимущественно на воспитание физических качеств.

Среди методов, направленных преимущественно на освоение спортивной техники, выделяют методы разучивания упражнений в целом (целостно-конструктивные) и по частям (расчлененно-конструктивные). Разучивание движения в целом осуществляется при освоении относительно простых упражнений, а также сложных движений, разделение которых на части невозможно.

Однако при освоении целостного движения внимание спортсменов акцентируют последовательно на рациональном выполнении отдельных элементов целостного двигательного акта.

При разучивании более или менее сложных движений, которые можно разделить на относительно самостоятельные части, освоение спортивной техники осуществляется по частям. В дальнейшем целостное выполнение двигательных действий приведет к интеграции в единое целое ранее освоенных составляющих сложного упражнения.

При применении целостно-конструктивного и расчлененно-конструктивного методов большая роль отводится подводящим и имитационным упражнениям. В имитационных упражнениях сохраняется общая структура основных упражнений, однако при их выполнении обеспечиваются условия, облегчающие освоение двигательных действий.

Среди методов, направленных преимущественно на совершенствование физических качеств, выделяют две основные группы методов — непрерывные и интервальные.

Непрерывные методы характеризуются однократным непрерывным выполнением тренировочной работы. Интервальные методы предусматривают выполнение упражнений как с регламентированными паузами, так и с произвольными паузами отдыха.

При использовании этих методов упражнения могут выполняться как в равномерном (стандартном), так и в переменном (вариативном) режиме. При равномерном режиме интенсивность работы является постоянной, при переменном — варьирующей. Интенсивность работы от упражнения к упражнению может возрастать (прогрессирующий вариант) или неоднократно изменяться (варьирующий вариант).

Непрерывные методы тренировки, применяемые в условиях равномерной и переменной работы, в основном используются для повышения аэробных возможностей, воспитания специальной выносливости к работе средней и большой длительности.

Широко применяются в спортивной практике и интервальные методы тренировки (в том числе повторные и комбинированные). Выполнение серии упражнений одинаковой и разной продолжительности с постоянной и переменной интенсивностью и строго регламентированными паузами отдыха является типичным для данных методов.

В режимах непрерывной и интервальной работы на спортивной тренировке используется и круговой метод, направленный на избирательное или комплексное совершенствование физических качеств.

Игровой метод используется в процессе спортивной тренировки не только для начального обучения движениям или избирательного воздействия на отдельные способности, сколько для комплексного совершенствования двигательной деятельности в усложненных условиях. В наибольшей мере он позволяет совершенствовать такие качества и способности, как ловкость, находчивость, быстрота ориентировки, самостоятельность, инициатива. Не менее важна его роль как средства активного отдыха, переключения занимающихся на иной вид двигательной активности с целью ускорения и повышения эффективности адаптационных и восстановительных процессов, поддержания ранее достигнутого уровня подготовленности.

Соревновательный метод предполагает специально организованную соревновательную деятельность, которая в данном случае выступает в качестве оптимального способа повышения эффективности тренировочного процесса.

Применение данного метода связано с высокими требованиями к технико-тактическим, физическим и психическим возможностям спортсмена, вызывает глубокие сдвиги в деятельности важнейших систем организма и тем самым стимулирует адаптационные процессы, обеспечивает интегральное совершенствование различных сторон подготовленности спортсмена.

2.3. Рекомендуемые объемы учебно-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.

Все нагрузки по величине воздействия на организм спортсмена могут быть разделены на развивающие, поддерживающие (стабилизирующие) и восстановительные.

К развивающим нагрузкам относятся большие и значительные нагрузки, которые характеризуются высокими воздействиями на основные функциональные системы организма и вызывают значительный уровень утомления. Такие нагрузки по интегральному воздействию на организм могут быть выражены через 100 и 80%. После таких нагрузок требуется восстановительный период для наиболее задействованных функциональных систем соответственно 48-96 и 24-48 ч.

К поддерживающим (стабилизирующим) нагрузкам относятся средние нагрузки, воздействующие на организм спортсмена на уровне 50-60% по отношению к большим нагрузкам и требующие восстановления наиболее утомленных систем от 12 до 24 ч.

К восстановительным нагрузкам относятся малые нагрузки на организм спортсмена на уровне 25-30% по отношению к большим и требующие восстановления не более 6 ч.

Выбор той или иной нагрузки должен быть обоснован, прежде всего, с позиций эффективности.

Контроль учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, переносимых квалифицированными спортсменами, важное направление комплексного контроля, т.к. анализ нагрузок является объективной основой реализации планов тренировочного процесса.

Тренировочные нагрузки, применяющиеся в подготовке тяжелоатлетов, подразделяются следующим образом:

-по специализированности: к специализированным тренировочным упражнениям относятся, двигательные действия, которые в большей или меньшей степени соответствуют аналогичным показателям соревновательного упражнения;

-по направленности на решение задач различных сторон подготовленности тяжелоатлетов: технической, тактической, интегральной, психологической, функциональной, физической (служащей развитию и совершенствованию того или иного двигательного качества и механизмов их энергообеспечения); исходя из известных закономерностей энергетического обмена при работе различного характера, можно предопределить величину физиологических изменений в организме в результате воздействия определенной учебно-тренировочной нагрузки и установить направленность этих изменений;

-по координационной сложности: упражнения, выполняемые в несложных стереотипных условиях (простые), упражнения высокой координационной сложности;

-по величине нагрузки, ее внутренним и внешним компонентам: соотношение внешних и внутренних параметров нагрузки изменяется в зависимости от уровня квалификации подготовленности и функционального состояния спортсмена, его индивидуальных особенностей, характера взаимодействия двигательной и вегетативной функций.

Величина нагрузки может быть максимальной, большой, средней и малой, более точно величина нагрузки определяется в количественных показателях объема (количество учебно-тренировочных дней, учебно-тренировочных занятий, часов (минут) затраченных на учебно-тренировочное занятие, количество часов (минут), в среднем приходящихся на один тренировочный день.

Вместе с тем в практике оперативной оценки величины нагрузки отдельного упражнения (тренировочного задания) или учебно-тренировочного занятия целесообразно применять бальную систему с использованием соответствующих шкал оценок.

Данные полученные в результате комплексного контроля, анализируются и сопоставляются с критериями соревновательной деятельности и состоянием спортсменов. Оценка результатов комплексного контроля осуществляется путем ранжирования результатов всех спортсменов, а индивидуальные отклонения характеризуют уровень подготовленности каждого учащегося.

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

Таблица 14

Разделы спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года (час)	Свыше года (час)	До двухлет (час)	Свыше двух лет (час)		
Общая физическая подготовка	187	230	278	252	194	166
Специальная физическая подготовка	62	104	212	310	488	740
Участие в спортивных соревнованиях	-	8	28	72	94	118
Техническая подготовка	50	49	48	58	56	62
Виды подготовки не связанные с физической нагрузкой, в том числе тактическая, теоретическая, психологическая	8	15	20	30	28	37
Инструкторская и судейская практика	-	-	16	28	32	58
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	5	10	22	30	44	67
Всего часов	312	416	624	780	936	1248

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

Многолетняя подготовка молодых тяжелоатлетов должна быть строго ориентирована на их возрастные возможности (в первую очередь), а также строиться в соответствии с уровнем физической, технической и функциональной готовности организма.

Подготовка спортсменов высокого класса, начиная с детского возраста, строится строго по определенным этапам, где главное внимание уделяется выполнению тех задач, которые характерны для той или иной возрастной группы. По структуре такая подготовка юных тяжелоатлетов состоит из этапов, отличающихся один от другого как соотношением ОФП и СФП, выполнением разрядных нормативов, так и применением определенных средств в тренировочном процессе.

На первом этапе ставится задача комплектования групп из детей 9 лет для предварительной физической и функциональной подготовки. На втором этапе подготовки юных штангистов закладывается основа их базовой физической и функциональной подготовки. На третьем этапе усиливается процесс создания прочной базовой спортивной и психолого-функциональной подготовленности юных атлетов. Необходимость хорошей базовой спортивной и психолого-функциональной подготовки заключается в том, что юные штангисты начинают принимать активное участие в различных спортивных соревнованиях

Общие требования безопасности

1.1. К занятиям допускаются учащийся, имеющие медицинский допуск и прошедшие инструктаж по правилам безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.

1.2. Учащийся должны соблюдать правила поведения, расписание учебно-тренировочных занятий, установленные режимы труда и отдыха.

1.3. При проведении занятий возможно воздействие на учащихся следующих опасных факторов:

- травмы при выполнении упражнений без страховки, а также при выполнении упражнений на поврежденном спортивном инвентаре;
- травмы при выполнении упражнений на скользком полу площадки;
- травмы при выполнении упражнений на загрязненном инвентаре, с влажными ладонями.

1.4. У тренера-преподавателя должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментам и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

1.5. Учащихся должны быть в спортивной форме. Одежда занимающихся должна соответствовать температуре в зале, быть свободной и не сковывать движений, обувь - подходящего размера, иметь жесткую подошву и хорошую шнуровку (штангетки), в карманах не должно быть посторонних предметов.

1.6. Все спортсмены обязаны соблюдать правила личной гигиены: спортивная одежда должна быть чистая, волосы подстрижены или собраны в пучок с фиксацией их резинкой, ногти на руках и ногах коротко острижены.

1.7. Ношение спортсменами, каких либо украшений на занятии категорически запрещается, во избежание возможного травмирования.

1.8. Входить в зал и выходить из зала только с разрешения тренера.

1.9. Спортсмены, нарушивший инструкции по правилам безопасности, или намеренно нанесший ущерб здоровью кого-либо, несет персональную ответственность за последствия своих действий.

1.10. В случае недееспособности спортсмена по причине своего недостаточного возраста, но причинившего ущерб здоровью кому-либо умышленно или по неосторожности, персональную ответственность за его действия несут его родители(опекун).

Требования безопасности перед началом занятий

- 2.1. Надеть спортивную форму и обувь.
- 2.2. Провести предварительную физическую разминку.
- 2.3. Внимательно прослушать инструктаж по правилам безопасности.
- 2.4. Убедиться в комплектности штанг и гантелей:
 - замки на штанге и гантелях должны надежно фиксировать диски и не спадать при резких движениях снаряда;
 - учебно-тренировочный вес на обоих концах грифа штанги или гантели должен быть симметрично распределён;
 - места хвата должны быть очищены от ржавчины и не иметь заусенцев;
 - втулки тяжелоатлетической штанги должны свободно вращаться в обе стороны;
 - стопорный ключ в тренажёрных устройствах должен быть вставлен до конца и надёжно зафиксирован.
 - строго соблюдать последовательность навешивания дисков на гриф штанги (от большего веса диска к меньшему);
- 2.5. При проверке спортивных снарядов необходимо обратить особое внимание на состояние тяг и креплений, чистоту мест захвата.

Требования безопасности во время занятий

- 3.1. Заниматься строго по плану тренера, внимательно слушать и выполнять его указания.
- 3.2. Начинать занятия, делать остановки и заканчивать строго по команде тренера.
- 3.3. Во время занятий не должно быть посторонних лиц.
- 3.4. Заниматься со штангой на специально отведённой для этого площадке зала (тренировочном помосте);
- 3.5. Перед началом выполнения упражнения убедиться, что на полу рядом с вами нет посторонних предметов.
- 3.6. В ходе выполнения упражнения убедиться, что рядом с вами нет других занимающихся.
- 3.7. При выполнении упражнения другими занимающимися отойти от них на безопасное расстояние.
- 3.8. Упражнения с большим тренировочным весом выполнять с подстраховкой партнёра.
- 3.9. Строго соблюдать дисциплину, вести себя корректно, не отвлекать занимающегося при выполнении упражнения, в случае необходимости оказывать помощь, не бегать по залу, не толкать других спортсменов, не кричать, не бросать инвентарь на пол и т. д.
- 3.10. Перед выполнением упражнений требующих прочного захвата, необходимо насухо вытереть ладони или натереть их специальным составом (мел или магнезия) или использовать кистевые ремни.
- 3.11. После выполнения упражнения штангу не бросать, а аккуратно сопровождающим движением опустить на пол (*исключение: выполнение упражнения с предельным весом*).

- 3.12. Гантели, штангу на стойки и крепления не бросать, опускать плавно.

Требования безопасности в аварийных ситуациях

- 4.1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.
- 4.2. При получении травмы немедленно сообщить о случившемся тренеру-преподавателю.
- 4.3. Все учащиеся должны знать о профилактике спортивных травм и уметь оказывать первую доврачебную помощь.

Требования безопасности по окончании занятий

- 5.1. Убрать спортивный инвентарь в места для его хранения.
- 5.2. Снять спортивную форму и спортивную обувь.
- 5.3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.
- 5.4. О всех недостатках, отмеченных во время занятия, сообщить тренеру-преподавателю.

2.5. Рекомендации по планированию спортивных результатов

Спортивная подготовка – учебно-тренировочный процесс, который подлежит планированию, включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях.

Предметом планирования учебно-тренировочного соревновательного процесса являются его содержание, формы и результаты, намечаемые на основе объективных закономерностей развития спортивных достижений и направленного формирования личности спортсмена. Определяются цели и задачи на различные периоды тренировочного процесса. На основе анализа динамики нагрузки за предыдущий год (или годы) устанавливаются величину тренировочной нагрузки, ее объем и интенсивность. Определяются средства, методы, контрольные нормативы и другие показатели. Основная задача при разработке плана тренировки состоит в том, чтобы с учетом уровня подготовленности спортсмена, его возраста, спортивной квалификации, стажа занятий избранным видом спорта, результатов, показанных учащегося в предыдущем спортивном сезоне, состояния здоровья учащегося, уровня психологической устойчивости спортсмена, его морального состояния, уровня спортивной мотивации спортсмена, наличия бытовых проблем, обстановки в семье, поддержки близких ему людей, уровня финансовой обеспеченности спортсмена, особенностей вида спорта, календаря спортивных соревнований, условий проведения тренировочного процесса определить показатели моделируемого состояния спортсмена в планируемый период времени, прочих обстоятельств, от которых зависит успешная спортивная подготовка спортсмена наметить оптимальную программу тренировки.

Необходимо поставить посильные, реально выполнимые задачи перед спортсменами и при планировании результатов учитывать требования к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки.

Начальная подготовка:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- освоение основных двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники вида спорта «тяжелая атлетика»;

участие в официальных спортивных соревнованиях. Учебно-тренировочный этап:

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «тяжелая атлетика»
- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической,

тактической, теоретической подготовки;

- воспитание физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность;
- соблюдение тренировочного плана, режима восстановления и питания;
- овладение навыками самоконтроля;
- приобретение опыта регулярного участия в официальных спортивных соревнованиях;
- овладение общими знаниями о правилах вида спорта «тяжелая атлетика»;
- знание антидопинговых правил;
- укрепление здоровья.

Этап совершенствования спортивного мастерства:

- формирование мотивации на повышение спортивного мастерства и достижения высоких спортивных результатов;
- повышение уровня общей физической и специально физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- повышение функциональных возможностей организма;
- формирование навыка профессионального подхода к соблюдению тренировочного плана и участия в спортивных соревнованиях, режима восстановления и питания;
- положительная динамика и стабильность результатов на спортивных соревнованиях;
- овладение теоретическими знаниями правил вида спорта «тяжелая атлетика»;
- приобретение опыта спортивного судьи по виду спорта «тяжелая атлетика»;
- знание антидопинговых правил;
- сохранение здоровья.

Этап высшего спортивного мастерства:

- сохранение мотивации на совершенствование спортивного мастерства и достижения высокого спортивного результата;
- повышение функциональных возможностей организма;
- достижение результатов уровня спортивных сборных команд субъекта РФ;
- участие в официальных спортивных соревнованиях и стабильность спортивных результатов;
- сохранение здоровья.

Планирование на разных этапах многолетней спортивной подготовки осуществляется в следующих формах:

- перспективное (на ряд лет);
- текущее (на один год);
- оперативное (на месяц, неделю, отдельное тренировочное занятие).

Тренер совместно со спортсменом определяет контрольные, отборочные и основные соревнования предстоящего цикла спортивной подготовки.

Спортивная подготовка в организации осуществляется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели, в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки.

Планирование спортивной подготовки осуществляется в соответствии со следующими сроками:

- перспективное планирование (на олимпийский цикл - 4 года), позволяющее определить этапы реализации программы спортивной подготовки;
- ежегодное планирование, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных тренировочных занятий, сдачи контрольных нормативов;

- ежеквартальное планирование, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных тренировочных занятий; самостоятельную работу лиц, проходящих спортивную подготовку, по индивидуальным планам; тренировочные сборы; участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- ежемесячное планирование (не позднее, чем за месяц до планируемого срока проведения) инструкторская и судейская практика, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

Планирование носит последовательный характер и осуществляется по системе от обобщенного к более детальному.

2.6. Программный материал для проведения учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки

Примерный план распределения учебных часов по программе спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика»

для этапа начальной подготовки -1 года (52 недели, 6 часов в неделю)

Таблица 15

№ п/ п	Разделы подготовки	Месяцы												Всего
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
1	Общая физическая подготовка	16	16	15	16	15	16	16	15	15	16	15	16	187
2	Специальная физическая подготовка	5	6	6	5	5	5	5	5	4	6	5	5	62
3	Техническая подготовка	4	4	5	5	4	4	5	5	4	3	3	4	50
4	Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе тактическая, теоретическая, психологическая подготовка		1	1	1	1	1		1	1		1		8
5	Медицинские, медико-биологические, Восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1								2		1	1	5
6	Всего часов	26	27	27	27	25	26	26	26	26	25	25	26	312

Примерный план распределения учебных часов по программе спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика»

для этапа начальной подготовки - свыше года (52 недели, 8 часов в неделю)

Таблица 16

№ п/ п	Разделы подготовки	Месяцы												Всего
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
1	Общая физическая подготовка	20	20	19	19	18	20	19	19	18	19	19	20	230
2	Специальная физическая подготовка	10	10	10	9	8	8	10	9	9	7	7	7	104
3	Участие в спортивных соревнованиях			2	2			2	2					8
4	Техническая подготовка	4	5	4	4	5	5	4	4	4	3	3	4	49
5	Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	1	1		1	1	1	1	1	1	2	2	2	15
6	Медицинские, медико-биологические, Восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1			1	2	1			2	1	1	1	10
7	Всего	36	36	36	36	34	35	36	35	34	32	32	34	36

Примерный план распределения учебных часов по программе спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика» для учебно-тренировочного этапа - до двух лет (52 недели, 10 часов в неделю)

Таблица 17

№ п/п	Разделы подготовки	Месяцы												Всего
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
1	Общая физическая подготовка	24	24	24	24	22	23	23	23	22	22	23	24	278
2	Специальная физическая подготовка	18	18	18	18	16	18	18	18	17	17	17	19	212
3	Участие в спортивных соревнованиях		2	4	4	4	4	4	4				2	28
4	Техническая подготовка	4	5	4	4	5	5	4	4	4	3	3	3	48
5	Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе тактическая, теоретическая,	2	2	2	2	1	1	1	1	2	2	2	2	20

	психологическая подготовка													
6	Инструкторская и судейская практика	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	2	2	16
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	2	2	2	1	1	1	1	4	2	2	2	22
8	Всего часов	51	55	55	56	50	53	52	52	50	47	49	54	624

Примерный план распределения учебных часов по программе спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика» для учебно-тренировочного этапа - свыше двух лет (52 недели, 15 часов в неделю)

Таблица 18

№	Разделы подготовки	Месяцы												Всего
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
1	Общая физическая подготовка	22	22	22	21	19	21	21	21	20	21	21	21	252
2	Специальная физическая подготовка	27	27	27	26	25	25	26	25	24	26	26	26	310
3	Участие в спортивных соревнованиях	4	4	8	8	6	8	8	8	8	4	2	4	72
4	Техническая подготовка	5	5	5	4	5	5	5	5	4	5	5	5	58
5	Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	3	4	4	3	30
6	Инструкторская и судейская практика	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	28
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	2	2	2	2	2	2	2	4	3	3	3	30
8	Всего часов	65	64	68	65	61	65	66	65	66	66	64	65	780

Примерный план распределения учебных часов по программе спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика» для этапа совершенствования спортивного мастерства (52 недели, 18 часов в неделю)

Таблица № 19

№ п/ п	Разделы подготовки	Месяцы												Всего
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
1	Общая физическая подготовка	17	16	14	14	15	16	14	15	16	20	20	17	194
2	Специальная физическая подготовка	42	42	42	42	38	41	41	40	38	41	41	40	488
3	Участие в спортивных соревнованиях	6	8	10	12	8	8	12	10	8	2	2	8	94
4	Техническая подготовка	5	5	5	4	5	5	5	5	4	4	4	5	56
5	Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	28
6	Инструкторская и судейская практика	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	32
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	3	3	3	5	3	3	3	6	4	4	4	44
8	Всего часов	78	79	79	79	75	77	79	78	78	77	77	80	936

Примерный план распределения учебных часов по программе спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика» для этапа высшего спортивного мастерства (52 недели, 24 часа в неделю)

Таблица № 20

№ п/ п	Разделы подготовки	Месяцы												Всего
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
1	Общая физическая подготовка	13	13	13	13	12	13	13	13	12	18	18	15	166
2	Специальная физическая подготовка	62	62	62	62	60	62	62	62	60	62	62	62	740
3	Участие в спортивных соревнованиях	10	10	10	12	10	10	12	12	10	6	6	10	118
4	Техническая подготовка	6	6	6	5	4	5	5	5	5	5	5	5	62

5	Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	4	4	37
6	Инструкторская и судейская практика	5	5	5	5	5	4	4	4	4	6	6	5	58
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	6	6	5	5	5	5	5	9	5	5	5	67
8	Всего часов	105	105	105	105	98	102	104	104	103	105	106	106	1248

Примерный учебный материал по теоретической подготовке

Тема 1. Физическая культура и спорт в России.

Понятие о физической культуре. Физическая культура и спорт — составная часть культуры, одно из средств воспитания, укрепления здоровья, гармонического физического развития, подготовка к труду и защите Родины.

Значение разносторонней физической подготовленности для высоких достижений в спорте.

Достижение российских спортсменов на крупнейших международных соревнованиях и значение их выступлений в деле укрепления мира между народами.

Единая спортивная классификация и ее значение. Разрядные нормы по тяжелой атлетике.

Задачи физкультурных организаций в развитии массового спорта и повышении мастерства тяжелоатлетов.

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

Характеристика тяжелой атлетики, ее место и значение в российской системе физического воспитания. Возникновение и развитие тяжелой атлетики как вида спорта. Силовые упражнения в дореволюционной России, Первые чемпионы России по подниманию тяжестей. Сильнейшие атлеты дореволюционной России, их достижения,

участие в международных соревнованиях, чемпионатах мира и Европы.

Тяжелая атлетика в СССР. Весовые категории и программа соревнований. Возрастные группы. Международная и национальная федерации тяжелой атлетики. Первые достижения советских спортсменов на международных соревнованиях. Российские спортсмены – чемпионы мира и Европы. Влияние советской и российской школ на развитие тяжелой атлетики в мире.

Тема 3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Опорно - двигательный аппарат: кости, связки, мышцы, их строение и функции. Основные сведения о кровообращении, состав и значение крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения.

Центральная нервная система и ее роль в жизнедеятельности всего организма.

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

Воздействие физических упражнений на развитие силы и других физических качеств. Режимы работы мышц: преодолевающий, уступающий, удерживающий. Условия задержки дыхания и натуживания при подъеме штанги.

Тема 4. Гигиена, закаливание, режим и питание

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

Понятие об инфекционных заболеваниях (передача и распространение). Меры профилактики (предупреждение заболеваний).

Значение закаливания для юных тяжелоатлетов. Гигиенические основы и принципы закаливания. Средства закаливания: солнце, воздух, вода.

Режим тяжелоатлета. Роль режима для спортсмена. Режим отдыха, питания, тренировки, сна. Примерный распорядок дня. Весовой режим, Допустимые величины регуляции веса тела у спортсменов в зависимости от возраста. Показатели веса тела в зависимости от ростовых показателей. Набор веса и переход в более тяжелую весовую категорию.

Энергетическая и пластическая сущность питания. Особое значение питания для растущего организма. Понятие об основном объеме. Величина энергетических затрат в зависимости от возраста. Суточные энергозатраты.

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

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

Тема 5. Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой медицинской помощи, спортивный массаж

Понятие о врачебном контроле и его роли для юного тяжелоатлета. Значение данных врачебного контроля для физического развития и степени тренированности спортсмена. Понятие о тренированности, утомлении и перетренированности.

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

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

Требования к массажу. Смазывающие вещества. Виды и последовательность массажных приемов.

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

Понятия о травмах. Травматические повреждения, характерные для занятий тяжелой атлетикой, меры их профилактики. Факторы, повышающие риск травматизма.

Страховка и самостраховка.

Первая помощь при ушибах, растяжениях, вывихах, переломах.

Тема 6. Основы техники выполнения тяжелоатлетических упражнений

Понятие «техническое мастерство», факторы, влияющие на его проявление.

Необходимость всестороннего физического развития.

Биохимические звенья человеческого тела. Роль нервно-мышечного аппарата в двигательной деятельности тяжелоатлетов.

Основные параметры движения атлета и штанги. Усилия, прикладываемые атлетом копоре и штанге. Ускорение, скорость и вертикальное перемещение штанги. Траектория движения снаряда.

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

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

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

Виды технического исполнения упражнения, преимущества и недостатки. Основные ошибки в технике рывка и толчка. Причинно-следственные связи возникновения ошибок. Методические приемы для устранения ошибок.

Тема 7. Психологическая подготовка в тяжелой атлетике

Основные методы развития и совершенствования моральных и волевых качеств спортсменов.

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

Средства и методы развития отдельных психологических качеств. Знания мотивации при занятиях спортом.

Тема 8. Правила соревнований, организация и проведение

Правила соревнований по тяжелой атлетике. Виды соревнований. Положение о соревнованиях. Программа. Права и обязанности участников. Требования к экипировке.

Весовые категории и возрастные группы. Порядок взвешивания. Правила выполнения упражнений. Оборудование и инвентарь.

Работа главной судейской коллегии, судей, секретарей и жюри. Процесс судейства. Медицинское обслуживание соревнований.

Проведение торжественного открытия и закрытия соревнований. Награждение призеров соревнований.

Тема 9. Подготовка мест занятия, оборудование и инвентарь

Требования к спортивному залу для занятий тяжелой атлетикой.

Оборудование и инвентарь тяжелоатлетического зала. Штанги: рекордная, тренировочная. Нестандартная. Вспомогательные тренажеры.

Гири, разборные гантели, эластичные бинты, подставки.

Правила технического осмотра, ремонта и хранения спортивного инвентаря.

**Примерный учебный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки
Распределение упражнений в системе спортивной подготовки тяжелоатлетов на
этапах подготовки**

№ п/ п	Упражнение	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	Весь период	Весь период
1	2	3	4	5	6	7	8
Основные (соревновательные) упражнения							
1	Рывок классический	+	+	+	+	+	+
2	Толчок классический	+	+	+	+	+	+
Специально-подготовительные рывковые упражнения							
3	Рывок стоя на возвышенности					+	+
4*	Рывок стоя на возвышенности с остановкой ниже колен					+	+
5*	Рывок стоя на возвышенности с остановкой выше колен					+	+
6*	Рывок стоя на возвышенности с остановкой ниже и выше колен					+	+
7	Рывок на возвышенности				+	+	+
8*	Рывок на возвышенности с остановкой ниже колен					+	+
9*	Рывок на возвышенности с остановкой выше колен					+	+
10*	Рывок на возвышенности с остановкой ниже и выше колен						+
Специально-подготовительные толчковые упражнения							
11	Классический толчок с остановкой при подъеме на грудь ниже колен				+	+	+
12	Классический толчок с остановкой при подъеме на грудь выше колен					+	+
13*	Классический толчок с остановкой при подъеме на грудь ниже и выше колен						+
14	Классический толчок с остановкой при подъеме на грудь в седе				+	+	+
15	Классический толчок с остановкой при толчке от груди в полуприседе					+	+
16	Классический толчок с остановкой притолчке от груди в ножницах			+	+	+	
Подготовительные рывковые упражнения							
17	Протяжка рывковая			+	+	+	+
18	Протяжка рывковая с вися от паха	+	+	+	+	+	+
19	Протяжка рывковая с вися середины бедра	+	+	+			
20	Протяжка рывковая с вися выше колен	+	+	+	+	+	+
21	Протяжка рывковая с вися ниже колен	+	+	+	+	+	+
22*	Протяжка рывковая с плинтов от паха	+	+				
23*	Протяжка рывковая с плинтов середины бедра	+	+	+			

24	Протяжка рывковая с плинтов выше колен	+	+	+	+		
25	Протяжка рывковая с плинтов ниже колен	+	+	+	+	+	
26*	Протяжка рывковая в полуприседе			+	+	+	+
27	Протяжка рывковая в полуприседе с виса от паха			+	+	+	+
28*	Протяжка рывковая в полуприседе с виса середины бедра		+	+	+	+	
29	Протяжка рывковая в полуприседе с виса выше колен	+	+	+	+		
30	Протяжка рывковая в полуприседе с виса ниже колен	+	+	+	+	+	+
31*	Протяжка рывковая в полуприседе с плинтов от паха	+	+				
32*	Протяжка рывковая в полуприседе с плинтов середины бедра		+	+			
33*	Протяжка рывковая в полуприседе с плинтов выше колен		+	+	+		
34*	Протяжка рывковая в полуприседе с плинтов ниже колен			+	+		
35	Протяжка рывковая в седе				+	+	+
36	Протяжка рывковая в седе с виса от паха					+	+
37*	Протяжка рывковая в седе с виса середины бедра				+	+	+
38	Протяжка рывковая в седе с виса выше колен			+	+	+	+
39	Протяжка рывковая в седе с виса ниже колен			+	+	+	+
40*	Протяжка рывковая в седе с плинтов от паха					+	+
41*	Протяжка рывковая в седе с плинтов середины бедра					+	+
42	Протяжка рывковая в седе с плинтов выше колен				+	+	+
43	Протяжка рывковая в седе с плинтов ниже колен			+	+	+	+
44	Приседания в рывковый седе	+	+	+	+	+	+
45*	Приседания со штангой в рывковый полуприсед	+	+				
46	Швунг жимовый рывковым хватом			+	+	+	
47*	Швунг жимовый рывковым хватом в полуприсед				+	+	+
48	Швунг жимовый рывковым хватом в седе					+	+
Подготовительные толчковые упражнения							
49	Протяжка на грудь	+	+	+	+	+	+
50	Протяжка на грудь с виса середины бедра	+	+	+	+	+	
51	Протяжка на грудь с виса выше колен	+	+	+	+		
52	Протяжка на грудь с виса ниже колен	+	+	+	+	+	+
53	Протяжка на грудь с плинтов середины бедра			+	+	+	+
54	Протяжка на грудь с плинтов выше колен				+	+	+
55	Протяжка на грудь с плинтов ниже колен	+	+	+	+	+	+
56	Протяжка на грудь в полуприсед			+	+	+	
57*	Протяжка на грудь в полуприсед с виса середины бедра				+	+	+

58*	Протяжка на грудь в полуприсед с вися выше колен					+	+
59*	Протяжка на грудь в полуприсед с вися ниже колен			+	+	+	
60*	Протяжка на грудь в полуприсед с плитов середины бедра	+	+	+	+		
61	Протяжка на грудь в полуприсед с плитов выше колен		+	+	+	+	
62*	Протяжка на грудь в полуприсед с плитов ниже колен			+	+	+	+
63	Протяжка на грудь в седе				+	+	+
64	Протяжка на грудь в седе с вися середины бедра					+	+
65	Протяжка на грудь в седе с вися выше колен			+	+	+	+
66	Протяжка на грудь в седе с вися ниже колен				+	+	
67*	Протяжка на грудь в седе с плитов середины бедра			+	+	+	
68	Протяжка на грудь в седе с плитов выше колен				+	+	+
69	Протяжка на грудь в седе с плитов нижеколен		+	+	+	+	
70	Выталкивание от груди			+	+	+	+
71	Выталкивание от груди с остановкой в полуприседе				+	+	+
72	Швунг жимовой от груди из положения «ножницы»			+	+	+	+
73	Швунг жимовой из-за головы		+	+	+	+	
74*	Швун жимовой из-за головы в полуприсед				+	+	+
75	Жим стоя от груди из положения «ножницы»					+	+
76*	Жим стоя из-за головы из положения «ножницы»						+
77	Уходы в ножницы со штангой от груди			+	+	+	+
78	Приседания в «ножницы» со штангой над головой толчковым хватом		+	+	+	+	
Специально-вспомогательные рывковые упражнения							
79	Рывок с вися от паха			+	+	+	+
80	Рывок с вися середины бедра		+	+	+	+	+
81	Рывок с вися выше колен	+	+	+	+	+	+
82	Рывок с вися ниже колен	+	+	+	+	+	+
83*	Рывок с плитов от паха					+	+
84*	Рывок с плитов середины бедра				+	+	+
85	Рывок с плитов выше колен	+	+	+	+	+	+
86	Рывок с плитов ниже колен	+	+	+	+	+	+
87	Рывок в полуприсед				+	+	+
88*	Рывок в полуприсед с остановкой нижеколен					+	+
89*	Рывок в полуприсед с остановкой выше колен					+	+
90*	Рывок в полуприсед с остановкой ниже и выше колен						+
91*	Рывок в полуприсед с вися от паха						+
92	Рывок в полуприсед с вися середины бедра					+	+
93	Рывок в полуприсед с вися выше колен				+	+	+
94	Рывок в полуприсед с вися ниже колен			+	+	+	+

95*	Рывок в полуприсед с плитов от паха					+	+
96*	Рывок в полуприсед с плитов середины бедра			+	+		
97	Рывок в полуприсед с плитов выше колен				+	+	+
98	Рывок в полуприсед с плитов ниже колен			+	+	+	
99	Рывок без разброса ног				+	+	+
100*	Рывок без разброса ног с остановкой ниже колен					+	+
101*	Рывок без разброса ног с остановкой выше колен					+	+
102*	Рывок без разброса ног с остановкой ниже и выше колен						+
103*	Рывок без разброса ног с виса от паха			+	+	+	+
104*	Рывок без разброса ног с виса середины бедра		+	+	+	+	
105*	Рывок без разброса ног с виса выше колен		+	+	+		
106*	Рывок без разброса ног с виса ниже колен			+	+	+	+
107*	Рывок без разброса ног с плитов от паха				+	+	+
108*	Рывок без разброса ног с плитов середины бедра			+	+		
109	Рывок без разброса ног с плитов выше колен		+	+	+		
110	Рывок без разброса ног с плитов ниже колен			+	+	+	
111	Рывок без разброса ног в полуприсед			+	+		
112	Рывок без разброса ног в полуприсед с остановкой ниже колен				+	+	
113*	Рывок без разброса ног в полуприсед с остановкой выше колен					+	+
114*	Рывок без разброса ног в полуприсед с виса от паха					+	+
115*	Рывок без разброса ног в полуприсед с виса середины бедра				+	+	
116*	Рывок без разброса ног в полуприсед с виса выше колен				+	+	+
117*	Рывок без разброса ног в полуприсед с виса ниже колен			+	+	+	+
118*	Рывок без разброса ног в полуприсед с плитов от паха				+	+	
119*	Рывок без разброса ног в полуприсед с плитов середины бедра						+
120	Рывок без разброса ног в полуприсед с плитов выше колен				+	+	+
121*	Рывок без разброса ног в полуприсед с плитов ниже колен					+	+
122	Рывок стоя на возвышенности в полуприсед				+	+	+
123*	Рывок стоя на возвышенности в полуприсед с остановкой ниже колен					+	+
124*	Рывок стоя на возвышенности в полуприсед с остановкой выше колен					+	+

125*	Рывок стоя на возвышенности в полуприсед с остановкой ниже и выше колен							+
126*	Рывок на возвышенности в полуприсед			+	+	+		
127*	Рывок на возвышенности в полуприсед с остановкой ниже колен				+	+		+
128*	Рывок на возвышенности в полуприсед с остановкой выше колен				+	+		+
129*	Рывок на возвышенности в полуприсед с остановкой ниже и выше колен				+	+		+
130	Тяга рывковая			+	+	+		+
131	Тяга рывковая с остановкой ниже колен				+	+		+
132*	Тяга рывковая с остановкой выше колен				+	+		+
133*	Тяга рывковая с остановкой ниже и выше колен					+		+
134*	Тяга рывковая с вися середины бедра		+	+	+	+		
135	Тяга рывковая с вися выше колен	+	+	+	+	+		
136	Тяга рывковая с вися ниже колен		+	+	+	+		+
137*	Тяга рывковая с плинтов от паха			+	+	+		+
138*	Тяга рывковая с плинтов середины бедра		+	+	+			
139	Тяга рывковая с плинтов выше колен	+	+	+	+	+		+
140	Тяга рывковая с плинтов ниже колен	+	+	+	+	+		+
141	Тяга рывковая соя на возвышенности				+	+		+
142*	Тяга рывковая соя на возвышенности с остановкой ниже колен					+		+
143*	Тяга рывковая соя на возвышенности с остановкой выше колен				+	+		+
144*	Тяга рывковая соя на возвышенности с остановкой ниже и выше колен				+	+		+
145	Тяга рывковая без выходов на носки	+	+	+				
146	Тяга рывковая с остановкой ниже колен без выходов на носки		+	+	+			
147	Тяга рывковая с остановкой выше колен без выходов на носки		+	+	+			
148	Тяга рывковая с остановкой ниже и выше колен без выходов на носки			+	+	+		+
149*	Тяга рывковая с вися середины бедра без выходов на носки	+	+	+				
150*	Тяга рывковая с вися выше колен без выходов на носки	+	+					
151	Тяга рывковая с вися ниже колен без выходов на носки	+	+	+				
152*	Тяга рывковая с плинтов от паха без выходов на носки		+	+	+			
153*	Тяга рывковая с плинтов середины бедра без выходов на носки	+	+					
154	Тяга рывковая с плинтов выше колен без выходов на носки	+	+	+				
155	Тяга рывковая с плинтов ниже колен без выходов на носки	+	+	+	+			

156	Тяга рывковая стоя на возвышенности без выходов на носки					+	+
157	Тяга рывковая стоя на возвышенности состановкой ниже колени без выходов на носки					+	+
158*	Тяга рывковая стоя на возвышенности состановкой выше колени без выходов на носки					+	+
159*	Тяга рывковая стоя на возвышенности состановкой ниже и выше колени без выходов на носки					+	+
160*	Швунг рывковый в полуприсед					+	+
161	Швунг рывковый в сед				+	+	+
162*	Уход рывковый в полуприсед			+	+	+	+
163	Уход рывковый в сед	+	+	+	+	+	+
Специально-вспомогательные толчковые упражнения							
164	Подъем на грудь	+	+	+	+	+	+
165	Подъем на грудь с остановкой ниже колен				+	+	+
166	Подъем на грудь с остановкой нижеколен				+	+	+
167	Подъем на грудь с остановкой ниже и выше колен					+	+
168*	Подъем на грудь с вися середины бедра		+	+	+	+	
169	Подъем на грудь с вися выше колен		+	+	+	+	+
170	Подъем на грудь с вися ниже колен	+	+	+	+	+	+
171*	Подъем на грудь с плитов середины бедра	+	+	+	+		
172	Подъем на грудь с плитов выше колен		+	+	+	+	+
173	Подъем на грудь с плитов ниже колен	+	+	+	+	+	+
174	Подъем на грудь в полуприсед				+	+	+
175*	Подъем на грудь в полуприсед с остановкой ниже колен					+	+
176*	Подъем на грудь в полуприсед с остановкой выше колен					+	+
177*	Подъем на грудь в полуприсед с остановкой ниже и выше колен						+
178*	Подъем на грудь в полуприсед с вися середины бедра			+	+	+	+
179	Подъем на грудь в полуприсед с вися выше колен			+	+	+	+
180	Подъем на грудь в полуприсед с вися ниже колен			+	+	+	+
181*	Подъем на грудь в полуприсед с плитов середины бедра					+	+
182	Подъем на грудь в полуприсед с плитов выше колен				+	+	+
183	Подъем на грудь в полуприсед с плитов ниже колен			+	+	+	+
184	Подъем на грудь без разброса ног				+	+	+
185*	Подъем на грудь без разброса ног с остановкой ниже колен			+	+	+	+
186*	Подъем на грудь без разброса ног с остановкой выше колен				+	+	+

187*	Подъем на грудь без разброса ног с остановкой ниже и выше колен					+	+
188*	Подъем на грудь без разброса ног с вися середины бедра					+	+
189*	Подъем на грудь без разброса ног с вися выше колен				+	+	+
190*	Подъем на грудь без разброса ног с вися ниже колен			+	+	+	+
191*	Подъем на грудь без разброса ног с плинтвов середины бедра					+	+
192	Подъем на грудь без разброса ног с плинтвов выше колен				+	+	+
193	Подъем на грудь без разброса ног с плинтвов ниже колен			+	+	+	+
194*	Подъем на грудь без разброса ног вполуприсед	+	+	+	+		
195*	Подъем на грудь без разброса ног в полуприсед с остановкой ниже колен					+	+
196*	Подъем на грудь без разброса ног в полуприсед с остановкой выше колен					+	+
197*	Подъем на грудь без разброса ног в полуприсед с остановкой ниже и выше колен					+	+
198*	Подъем на грудь без разброса ног в полуприсед с вися середина бедра			+	+	+	+
199*	Подъем на грудь без разброса ног в полуприсед с вися выше колен	+	+	+	+	+	
200*	Подъем на грудь без разброса ног в полуприсед с вися ниже колен	+	+	+	+		
201*	Подъем на грудь без разброса ног в полуприсед с плинтвов середина бедра	+	+	+			
202*	Подъем на грудь без разброса ног в полуприсед с плинтвов выше колен					+	+
203*	Подъем на грудь без разброса ног в полуприсед с плинтвов ниже колен					+	+
204	Подъем на грудь стоя на возвышенности в полуприсед					+	+
205*	Подъем на грудь стоя на возвышенности в полуприсед с остановкой ниже колен					+	+
206*	Подъем на грудь стоя на возвышенности в полуприсед с остановкой выше колен					+	+
207*	Подъем на грудь стоя на возвышенности в полуприсед с остановкой ниже и выше колен						+
208	Подъем на грудь на возвышенности в подуприсед					+	+
209*	Подъем на грудь на возвышенности в подуприсед с остановкой ниже колен				+	+	+
210*	Подъем на грудь на возвышенности в подуприсед с остановкой выше колен					+	+
211*	Подъем на грудь на возвышенности в подуприсед с остановкой ниже и выше колен						+
212	Тяга толчковая		+	+	+	+	+
213	Тяга толчковая с остановкой ниже колен			+	+	+	+
214	Тяга толчковая с остановкой выше колен				+	+	+

215	Тяга толчковая с остановкой ниже и выше колен					+	+
216*	Тяга толчковая с вися середины бедра		+	+	+		
217*	Тяга толчковая с вися выше колен		+	+	+	+	
218	Тяга толчковая с вися ниже колен		+	+	+	+	+
219*	Тяга толчковая с плинтов середины бедра			+	+	+	
220	Тяга толчковая с плинтов выше колен	+	+	+	+	+	+
221	Тяга толчковая с плинтов ниже колен	+	+	+	+	+	+
222	Тяга толчковая стоя на возвышенности				+	+	+
223	Тяга толчковая стоя на возвышенности с остановкой ниже колен					+	+
224	Тяга толчковая стоя на возвышенности с остановкой выше колен					+	+
225	Тяга толчковая стоя на возвышенности с остановкой ниже и выше колен					+	+
226	Тяга толчковая без выходов на носки	+	+	+	+	+	+
227	Тяга толчковая с остановкой ниже колен без выходов на носки			+	+	+	+
228	Тяга толчковая с остановкой выше колен без выходов на носки	+	+	+	+		
229	Тяга толчковая с остановкой ниже и выше колен без выходов на носки	+	+	+			
230*	Тяга толчковая с вися середины бедра без выходов на носки	+	+				
231*	Тяга толчковая с вися выше колен без выходов на носки	+	+	+			
232*	Тяга толчковая с вися ниже колен без выходов на носки	+	+	+	+		
233*	Тяга толчковая с плинтов середины бедра без выходов на носки	+	+	+	+	+	
234	Тяга толчковая с плинтов выше колен без выходов на носки	+	+	+	+	+	+
235	Тяга толчковая с плинтов ниже колен без выходов на носки	+	+	+	+	+	+
236	Тяга толчковая стоя на возвышении без выходов на носки				+	+	+
237	Тяга толчковая стоя на возвышении с остановкой ниже колен без выходов на носки					+	+
238	Тяга толчковая стоя на возвышении с остановкой выше колен без выходов на носки					+	+
239	Тяга толчковая стоя на возвышении с остановкой ниже и выше колен без выходов на носки						+
240	Швунг толчковый от груди	+	+	+	+	+	+
241	Швунг толчковый от груди с остановкой в полуприседе			+	+	+	+
242*	Швунг толчковый из-за головы				+	+	+
243*	Швунг толчковый из-за головы с остановкой в полуприседе					+	+
244	Толчок от груди	+	+	+	+	+	+
245	Толчок от груди с остановкой в полуприседе				+	+	+

246	Толчок из-за головы				+	+	+
247*	Толчок из-за головы с остановкой в полуприседе					+	+
Дополнительные упражнения							
248	Жим штанги от груди стоя		+	+	+	+	+
249	Жим штанги от груди сидя на скамье				+	+	+
250	Жим штанги из-за головы стоя			+	+	+	+
251	Жим штанги из-за головы сидя на скамье				+	+	+
252	Жим штанги из-за головы рывком хватом стоя	+	+	+	+	+	+
253*	Жим штанги из-за головы рывком хватом сидя на скамье					+	+
254	Жим штанги из-за головы рывком хватом из седа					+	+
255	Жим штанги от груди лежа	+	+	+	+	+	+
256	Жим штанги от груди лежа узким хватом				+	+	+
257	Жим штанги от груди лежа широким хватом			+	+	+	+
258*	Подъем плеч со штангой стоя					+	+
259	Тяга штанги к животу в наклоне					+	+
260*	Тяга штанги к груди в наклоне					+	+
261	Наклон со штангой на плечах стоя			+	+	+	+
262*	Повороты в стороны со штангой на плечах стоя					+	+
263	Поднимание туловища со штангой на плечах в горизонтальном положении				+	+	+
264	Приседания со штангой на плечах	+	+	+	+	+	+
265	Полуприседания со штангой на плечах	+	+				
266	Приседания со штангой на скамью	+	+	+	+	+	+
267	Приседания со штангой на плечах с остановкой в полуприседе				+	+	+
268	Приседания со штангой на плечах с остановкой в седе					+	+
269	Приседания со штангой на груди	+	+	+	+	+	+
270*	Приседания со штангой на груди с остановкой в полуприседе					+	+
271	Приседания со штангой на груди с остановкой в седе					+	+
272	Приседания со штангой на плечах в «ножницы»					+	+
273	Выходы на носки со штангой на плечах				+	+	+

* - Упражнение используется по мере необходимости для исправления технических ошибок

Методические указания для первых трех лет подготовки.

С учетом передовой практики на первые 3 года подготовки рекомендуются следующие объемы нагрузки по годам: 5000-6000, 6000- 7000 и 7000-9000 КПШ.

Для групп НП в подводящих рывковых и толчковых упражнениях учитывается вес штанги не менее 50%, в остальных группах - не менее 60%.

Поскольку в первые 3 года происходит в основном становление техники и выявляются индивидуальные особенности спортсменов, относительная интенсивность в рывковых и толчковых упражнениях составляет в среднем 69% (65-75%), количество субмаксимальных и максимальных (90-100%) подъемов в рывковых и толчковых упражнениях для групп НП - от 100 до 200, на следующие 2 года подготовки - 200-300 КПШ.

В группах НП запланировано в среднем по три тренировки в неделю, далее - четыре. Количество упражнений - от 3 до 6. В каждом упражнении до 6-8 подходов. Величина колебания нагрузки между тренировками и недельными циклами незначительная. В ходе подготовки допускается увеличение количества упражнений за тренировочное занятие по личному усмотрению тренера или целесообразная адекватная замена одного-двух упражнений.

Техническая подготовка

Спортивная подготовка тяжелоатлетов должна быть направлена с самого начала на тщательное освоение техники движений при выполнении различных тяжелоатлетических упражнений, и в особенности классических (рывка и толчка).

Тяжелая атлетика относится к скоростно-силовым видам спорта, характерной особенностью которых является кратковременность усилий и максимальное проявление их мощности. Поэтому спортивная техника в тяжелой атлетике направлена на то, чтобы спортсмен мог при решении двигательных задач наиболее полно и эффективно использовать все эти качества, т.е. максимально эффективно развить скоростно-силовое напряжение во всех фазах движения и в правильном направлении. Следовательно, в понятие спортивной техники входит система специальных одновременных и последовательных движений, направленных на рациональную организацию взаимодействия внутренних и внешних сил (действующих на тело спортсмена) с целью наиболее полного и эффективного использования их для достижения высоких спортивно-технических результатов. Процесс спортивной техники делится на обучение, закрепление и совершенствование двигательных действий, его эффективность зависит от сознательного отношения занимающихся к формированию двигательных навыков и умений и проявления способностей при освоении спортивной техники.

Подъем штанги связан с взаимодействием между собой многообразных сил, причем это взаимодействие происходит при различных режимах работы мышц (взрывной, преодолевающий, уступающий, статический) и при быстро сменяющихся максимальных напряжениях и расслаблениях мышц. При этом атлет должен сохранить равновесие почти во всех фазах движения.

В тяжелой атлетике, как и в любом другом виде спорта, постоянно происходит совершенствование техники выполнения классических упражнений. Так, в последние десятилетия существенно изменилась техника выполнения темповых упражнений. В настоящее время преимущество имеют молодые спортсмены, обладающие высокой скоростью выполнения упражнений, координацией, гибкостью и ловкостью. Они быстрее находят наиболее оптимальный режим мышечной работы при подъеме штанги. Процесс поиска более рациональных приемов выполнения классических упражнений продолжается наряду с совершенствованием методики тренировки и обучения.

Техника выполнения рывка и толчка

Техника рывка будет рассматриваться по следующим фазам: исходная позиция (старт), когда происходит взаимодействие атлета со штангой до момента отрыва ее от помоста (до начала тяги); подъем штанги от помоста до начала подседа (тяги) - предварительный разгон штанги, подведение коленей и подрыв; подсед и вставание; толчок от груди.

Старт. Перед подъемом штанги тяжелоатлет принимает стартовое положение. Большинство атлетов устанавливает ноги на старте или на ширине ступни, или несколько шире.

Каждый спортсмен подбирает для себя наиболее удобное стартовое положение.

Проекция грифа при этом приходится на плюснефаланговые суставы или незначительно отклоняется от них. Голени несколько развернуты и наклонены вперед настолько, чтобы немного касаться грифа. Проекция центра тяжести тела - у середины стоп или ближе к пяткам. Туловище несколько прогибается в пояснице или прямое, наклоняется 36 по отношению к помосту почти под углом 45°. Угол в коленном суставе составляет в среднем 70° (по Р.А. Роману, 45-90°). Руки прямые и несколько расслаблены. Плечи находятся под грифом или выведены немного вперед. Голова - в естественном положении, взгляд направлен вперед-вниз, на помост. Хват в толчке - примерно на ширине плеч, в рывке - широкий, реже - средний. Поэтому ширина хвата в рывке должна быть оптимальной, чтобы спортсмену было удобно держать гриф, а развиваемое при подъеме штанги усилие было бы наибольшим.

Стартовые положения для рывка и толчка (у одного и того же спортсмена) несколько отличаются ДРУГ от друга: в первом случае угол в тазобедренных суставах меньше, а в коленных - больше. Положение тяжелоатлета на старте зависит от роста спортсмена, пропорции звеньев его тела и ширины хвата. По Р.А. Роману и М.С. Шакирзянову, в самый последний момент перед отрывом штанги от помоста атлет должен для обеспечения большой стартовой силы принять такое положение, чтобы его плечи были в одной вертикальной плоскости с грифом или минимально отклонялись от нее.

Первая фаза подъема штанги - до начала подседа (тяги). Эта фаза подразделяется на две части.

Первая часть начинается с момента возрастания вертикальной составляющей опорной реакции и заканчивается моментом отделения штанги от помоста (МОШ).

Атлеты высокого класса начинают движение за счет активного разгибания ног преимущественно в коленных суставах со значительного поднимания таза вверх и выпрямления рук в локтевых суставах, что, например, характерно для В. Алексева. Плечевые суставы перемещаются несколько вперед за линию грифа. Положение головы изменяется. На первую часть движения затрачивается в среднем 0,24 - 0,30 с.

Вторая часть - предварительный разгон. Продолжается от МОШ до первого максимума разгибания ног в коленных суставах. Разгибание ног прекращается, когда штанга доходит до уровня коленей. Углы в коленных суставах следующие: в рывке - примерно 145°, в толчке (при подъеме штанги на грудь) - 150 - 155°. Проекция грифа проходит через середину стоп.

Вторая фаза подъема штанги - «подрыв». Состоит из двух частей - амортизационной и финального разгона.

Амортизационная часть продолжается до максимума сгибания ног в коленных суставах. При выполнении этой части фазы спортсмены поднимают штангу в основном за счет мышц - разгибателей туловища. К моменту ее завершения углы в коленных суставах равны примерно 130°. На выполнение амортизационной части фазы уходит в рывке 0,11 - 0,14 с, в толчке - 0,16 - 0,20 с. Плечевые суставы находятся под грифом. Это - последнее положение, в котором атлет опирается на всю площадь ступней. Гриф штанги находится у верхней трети бедер.

Финальный разгон длится до максимума разгибания ног и туловища. Атлет после подрыва немного отклоняется назад, становится на носки, поднимает плечевой пояс, начинает активно сгибать руки в локтевых суставах.

Как правило, тяжелоатлеты высокого класса быстро выполняют подрыв, высоко поднимаясь на носки. К моменту завершения этой части фазы штанга находится на уровне паха, туловище и ноги выпрямлены.

Некоторые специалисты при анализе техники классических упражнений относят подведение коленей при выполнении рывка и толчка к периоду тяги, а окончательное разгибание в голеностопных, коленных и тазобедренных суставах – к подрыву. На основании комплексных исследований пришли к выводу, что в подрыв необходимо включить и подведение коленей под гриф штанги. Исследования, показали правильность такого вывода.

Известно, что чем быстрее происходит переход от амортизационной части к финальному разгону, тем эффективнее подрыв. Особенно следует отметить нежелательность увеличения времени сгибания ног в амортизационной части.

Подсед. Он состоит из двух частей – взаимодействия атлета со штангой в безопорной фазе и взаимодействия атлета со штангой в опорной фазе подседа.

Первая часть заканчивается в момент подъема штанги на максимальную высоту. Эта часть фазы выполняется в рывке и толчке в среднем за 0,16 – 0,20 с.

Вторая часть длится до момента фиксации штанги в подседе. В течение этого периода штанга и сам спортсмен перемещаются вниз. Сам подсед (подведение туловища и подворот рук под гриф) выполняют максимально быстро.

В подседе наиболее выгодны следующие положения: при разножке края пяток находятся под тазобедренными суставами, носки развернуты до 45°, туловище прогнуто в пояснице и чуть наклонено вперед (в рывке наклон больше, чем при подъеме на грудь для толчка), общий центр тяжести – над серединой стоп. При выполнении рывка лопатки сведены, руки прямые, голова подается вперед. В толчке (при подъеме штанги на грудь) локти выводятся, возможно, больше вперед грифа: он лежит на верхней части груди и дельтовидных мышцах.

Вставание после подседа. Это движение осуществляется преимущественно усилием мышц – разгибателей ног в коленных суставах при сохранении прогнутого положения спины. В рывке для удержания равновесия таз несколько поднимается вверх и перемещается назад, а плечи подаются вперед. При вставании из подседа со штангой на груди большинство атлетов используют амортизационные свойства грифа.

Толчок от груд. В исходном положении атлет должен стоять строго вертикально с выведенными вперед локтями. Центр тяжести системы атлет – штанга находится над серединой стоп. Голова – в естественном положении. Гриф штанги лежит на груди и дельтовидных мышцах.

Полуподсед выполняется с равномерной опорой на обе ступни за счет сгибания ног в коленных суставах до 100-110°. Время, затрачиваемое на выполнение полуподседа, составляет в среднем 0,4 с. Сохраняется строго вертикальное положение туловища. Вначале полуподсед выполняется спокойно, а затем атлет резко останавливает штангу. Величина перемещения штанги вниз составляет от 8,3 до 11,4% роста атлета, в среднем 10%.

Выталкивание штанги производится строго вверх очень быстро (задержка в полуподседе 0,01-0,04 с) за счет разгибания ног с равномерной опорой на обе ступни и последующего приподнимания на носки. Положение туловища сохраняется строго вертикальным. Время выталкивания – в среднем 0,2 с.

Подсед под штангу. Начинается с быстрой расстановки ног вперед-назад в ножницы. Руки активно упираются в гриф примерно с момента нахождения штанги на уровне головы. Штанга выталкивается вверх от груди относительно ее исходного положения в среднем на высоту от 14 до 20% от роста спортсмена, обычно на 16%.

Вставание после подседа начинается с выпрямления ноги, находящейся впереди. Затем ноги ставятся на одну линию на ширине таза с одновременным фиксированием штанги.

Основные рекомендации по технике подъема штанги в некоторых специально - подготовительных тяжелоатлетических упражнениях

1. Рывок (подъем на грудь) с полуприседом (с помоста, с вися из различных исходных положений) выполняется с минимальным подседом.
2. В упражнении жим и швунге рывковым хватом из-за головы штанга посылается строго вверх. Швунг из-за головы выполняется с небольшим разбросом ног в стороны и с минимальным полуприседом. После чего гриф опускается на плечи с сопротивлением и с небольшой амортизацией в коленных суставах.
3. Все прыжки (с отягощением) вверх должны совершаться строго вверх с последующим приземлением в место отталкивания.
4. Упражнение «полутолчок» выполняется за счет активной работы мышц ног с хорошим выходом на носки. Штанга отделяется от груди незначительно (не выше головы).
5. Упражнение «протяжка» выполняется в основном за счет силы рук. Гриф штанги во время подъема должен проходить близко у тела атлета. На носки не подниматься и спину не отклонять. В конечном положении туловище прямое.
6. Наклоны со штангой на плечах плюс выпрыгивание вверх. Наклоняться вперед до 30-40°, голени стоят вертикально, колени согнуты, общий центр тяжести (ОЦТ) располагается ближе к пяткам. Выпрямление происходит с одновременной подачей коленей вперед. В это время ОЦТ перемещается к носкам. Прыжок вверх совершается строго вертикально. Приземление должно совершаться в место отталкивания.
7. Приседание со штангой на плечах, стоя на носках. При опускании вниз атлет поднимается на носки и, балансируя, спокойно приседает. В конце приседания задняя поверхность бедер полностью соприкасается с икроножными мышцами, спина согнута, подбородок прижат к груди. После 3-4 пружинистых покачиваний в седее атлет поднимается вверх, стоя на носках, а при полном выпрямлении вновь опирается на всю ступню. Во время опускания и вставания ступни ног и бедра сомкнуты.
8. Исходное положение – гриф штанги ниже уровня колен (или в момент отделения штанги от помоста). Атлет стоит на полной ступне, руки прямые, плечевые суставы располагаются впереди грифа штанги, ОЦТ располагается ближе к пяткам.
9. Исходное положение – гриф на уровне коленных суставов. Атлет стоит на полной ступне, голень вертикальна, плечи значительно впереди грифа, руки прямые слегка прижимают гриф к середине коленных суставов, центр тяжести системы атлет – штанга располагается ближе к пяткам.
10. Исходное положение – гриф штанги у середины бедер. Атлет стоит на полной ступне, ноги согнуты в коленных суставах, которые располагаются над носками, руки прямые, плечевые суставы на одной вертикали с грифом, центр тяжести системы атлет – штанга находится ближе к плюсне-фаланговым суставам.
11. Исходное положение из прямой стойки. Атлет стоит прямо, туловище слегка наклонено вперед, руки прямые (хват рывковый), прижимают гриф штанги к бедрам.
12. Уход в сед из исходного положения штанга на плечах, хват рывковый. Штанга берется со стоек. Уход в глубокий сед (с одновременным выпрямлением рук) совершается с небольшой расстановкой ступней ног в стороны и с активным воздействием руками на гриф штанги.
13. Приседания в «ножницах» (штанга в прямых руках, гриф расположен между ног). Туловище поставлено вертикально, передняя нога в приседе имеет острый угол.

Примечания: во-первых, упражнение нужно постоянно включать в утреннюю зарядку без отягощения. Упражнение «ножницы» без отягощения следует выполнять перед этим же упражнением с отягощением. Приседание и вставание должно осуществляться с впереди стоящей ноги назад, нога, стоящая сзади, остается прямой; во-вторых, при первом выполнении приседания в «ножницы» глубина приседаний средняя. По мере увеличения подвижности в тазобедренных суставах приседания становятся более глубокими. Приседания необходимо осуществлять мягко (не резко), в противном случае можно легко получить травму; в-третьих, по мере успешного выполнения этого упражнения впереди стоящая нога ставится на возвышение (подставку), в связи, с чем глубина подседа (и подвижность в тазобедренных суставах) увеличивается.

14. Тяга станова (хват рывковый, толчковый). Упражнение лучше выполнять, стоя на возвышении. В нижнем положении ноги в коленных суставах выпрямлены. В верхнем положении плечи сохраняются над грифом штанги, упражнение заканчивается активной работой трапециевидных мышц.

Физическая подготовка

Современная система тренировки тяжелоатлета включает разнообразные виды подготовки: физическую, техническую, тактическую, психологическую и интеллектуальную. Одной из основных является физическая подготовка, направленная на укрепление здоровья, развитие двигательных качеств и функциональных возможностей спортсмена. Этот вид подготовки принято считать залогом успешной специализации и высоких спортивных достижений.

Уровень физической подготовленности является объективно действующим фактором, оказывающим влияние на процесс становления и поддержания спортивной формы тяжелоатлетов.

Большое значение физической подготовке в тяжелой атлетике придается еще и потому, что тяжелоатлетические упражнения, характеризующиеся однообразным повторением одних и тех же действий, иногда превращаются в весьма утомительное занятие, снижающее интерес к процессу тренировки и ускоряющее появление признаков потери работоспособности. При этом автоматизированные процессы и двигательные навыки не обогащаются, а наоборот, возможности их дальнейшего совершенствования уменьшаются.

Этот фактор является иногда основной причиной прекращения роста спортивного мастерства при продолжающейся тренировке, а переутомление и потеря интереса к занятиям, наступающие из-за монотонной, однообразно выполняемой работы, приводят к снижению спортивных результатов. В связи с этим задачи и содержание физической подготовки должны учитывать специфику вида спорта и быть направлены на повышение эффективности спортивной деятельности тяжелоатлетов.

В основе системы физического воспитания лежит принцип всесторонней физической подготовки (ВФП).

Основными задачами физической подготовки тяжелоатлетов являются:

1. Укрепление здоровья спортсмена и предотвращение отрицательного влияния на организм тяжелоатлета больших специфических нагрузок.
2. Повышение функциональных возможностей организма.
3. Расширение круга двигательных навыков.
4. Развитие основных двигательных качеств и способностей тяжелоатлета: выносливости, силы, гибкости, быстроты, ловкости.
5. Подготовка к большим по объему, высоким по интенсивности и психическому напряжению нагрузкам, а также быстрейшему восстановлению после них.
6. Формирование физических возможностей, необходимых для совершенствования техники и тактики тяжелой атлетики.

Составными частями физической подготовки являются общая и специальная физическая подготовка (ОФП и СФП). Каждая из этих частей имеет свои задачи, средства, методы, свою специфику.

Общая физическая подготовка направлена на всестороннее развитие двигательных качеств, овладение разнообразными двигательными навыками, повышение функциональных возможностей организма. Благодаря использованию средств общей физической подготовки решаются вопросы оздоровления тяжелоатлетов, восстановления и повышения их работоспособности в процессе напряженной соревновательной и тренировочной деятельности, а также профилактики возможных негативных воздействий на организм спортсмена в результате занятий тяжелой атлетикой.

Средствами ОФП являются самые различные упражнения, занятия дополнительными видами спорта и разнообразной физической деятельностью, направленно воздействующей на развитие основных двигательных качеств тяжелоатлета и обогащающей арсенал его двигательных навыков.

Хотя общая физическая подготовка имеет существенные отличия от СФП и решает свои специфические задачи, она в определенной степени должна обязательно учитывать специфику избранного вида спорта.

В силу взаимодействия и взаимообусловленности двигательных качеств и навыков общая физическая подготовка является основой для успешной специальной подготовки.

Специальная физическая подготовка (СФП) непосредственно направлена на развитие двигательных качеств, формирование физических воздействий и совершенствование двигательных навыков, специфичных для избранного вида спорта. Средствами специальной физической подготовки являются основные и специально-подготовительные упражнения.

Специально-подготовительные упражнения направлены на развитие специальных качеств (физических, психических и т.д.) применительно к тяжелой атлетике и представляют собой в основном различные сочетания имитации как отдельных элементов, так и подхода в целом, выполняемые с помощью тренажерных устройств в различных специально моделируемых соревновательных условиях.

Тяжелая атлетика характеризуется рядом особенностей, предъявляющих повышенные требования к организму тяжелоатлета в связи со спецификой его спортивной деятельности.

Поза стрелка существенно отличается от обычной позы стоящего человека. Для тяжелоатлета необходимо создать такое рабочее положение, при котором обеспечивалась бы наибольшая устойчивость системы «спортсмен-штанга».

Для этого требуются значительные мышечные усилия, которые необходимо проявлять в течение нескольких часов. При анализе медицинских карт ведущих тяжелоатлетов выявлены в той или иной мере нарушения осанки: искривление позвоночника во фронтальной плоскости, асимметрия плеч, лопаток, костей таза и т.д.

Даже после одноразовой тренировочной нагрузки остаточное искривление позвоночника вследствие асимметричного статического напряжения мышц туловища удерживается около 1,5-2 ч после тренировки. В результате длительных и однообразных занятий без применения простейших корригирующих упражнений происходит фиксация неправильного положения позвоночника.

В результате длительных и систематических занятий у тяжелоатлетов могут возникать и другие специфические заболевания опорно-двигательного аппарата. Наиболее распространенные из них: плоскостопие, деформирующий артроз, пояснично-крестцовый радикулит, артрит, остеохондроз, миозит и др.

Одним из распространенных заболеваний является вегетативно-сосудистая дистония

- нарушение тонуса сосудов как следствие высокой эмоциональной напряженности тренировочной и соревновательной деятельности на фоне невысокого уровня функциональной и физической подготовленности.

В связи со всем вышперечисленным тренеры и спортсмены должны учитывать возможные негативные последствия при занятиях тяжелой атлетикой и стараться их предотвратить, включая в план подготовки необходимые мероприятия, направленные на оздоровление организма и профилактику травм и заболеваний.

Для предотвращения отрицательных воздействий необходимо использовать совокупность профилактических мероприятий, которые можно подразделить на четыре группы:

1. Комплекс корригирующих упражнений, включаемых в тренировочное занятие.
 2. Комплекс упражнений, выполняемых после тренировки.
 3. Самостоятельные занятия.
 4. Занятия другими видами спорта: плавание, езда на велосипеде, теннис, футбол и др.
- Рациональное использование этих мероприятий позволяет также решать вопросы, связанные с восстановлением оптимального уровня деятельности функциональных систем организма тяжелоатлета, обеспечивающих высокую эффективность его спортивной работоспособности, предупреждающих состояние перетренированности и позволяющих длительное время сохранять высокую спортивную форму.

В теории и методике спорта принято понимать под физической подготовкой спортсмена процесс развития его физических качеств, проявляющихся в двигательных способностях.

К физическим качествам относят скоростные способности, выносливость, силу, гибкость, ловкость (координационные способности).

Данные способности лежат в основе спортивной работоспособности, проявляясь непосредственно через технику и тактику подъема штанги.

Физическая подготовка осуществляется с помощью основных и подготовительных упражнений. К первым относится непосредственно подъем штанги, ко вторым - общеразвивающие и специальные упражнения. К общеразвивающим упражнениям

обычно относят занятия другими (вспомогательными) видами спорта или занятия любой физической деятельностью, естественно, ориентированной на развитие определенных способностей с учетом специфики избранного вида спорта. Это плавание, бег, езда на велосипеде, настольный теннис, катание на коньках, хождение на лыжах и т.д.

Специальные упражнения направлены на развитие физических качеств, непосредственно обеспечивающих эффективное выполнение основного спортивного движения, т.е. подъема штанги.

Развитие выносливости

В тяжелой атлетике под выносливостью принято понимать способность противостоять утомлению во время тренировочной и соревновательной деятельности путем мобилизации функциональных возможностей организма.

Выносливость теснейшим образом связана с процессом утомления. Различают несколько типов утомления:

- умственное (связанное с интенсивным характером мыслительных процессов);
- сенсорное (утомление различных анализаторов);
- эмоциональное (как следствие интенсивных эмоциональных переживаний);
- физическое (вызванное продолжительными мышечными напряжениями). В тяжелой атлетике присутствуют все перечисленные виды утомления.

Физическая подготовка тяжелоатлета, развивающая, в том числе и физические качества учащегося, имеет весьма разнообразный характер благодаря выполнению различных упражнений, направленных на совершенствование тех видов выносливости, которыми характеризуется спортивная деятельность тяжелоатлета.

Деятельность тяжелоатлета представляет собой чередование длительной статической и динамической относительно однообразной работы, выполняемой в течение нескольких часов. Наличие большого объема статической работы предъявляет повышенные требования к организму тяжелоатлета, так как при статическом напряжении утомление наступает быстрее, чем при динамическом. Это связано с немалой нагрузкой на нервную систему, которой следует регулировать высокую точность и однообразие мышечных усилий при большом количестве выполняемых подходов.

Высокие требования также предъявляются к нервной системе еще и потому, что для тяжелоатлета каждый подход к штанге – своеобразный «старт», за которым следует «финиш» в виде полученного результата, который в большой степени влияет на психическую устойчивость спортсмена. Следует также учитывать, что таких стартов и финишей необходимо выполнить несколько. В связи с этим усталость тяжелоатлета в большей степени выражается в психическом и физическом утомлении.

Большое значение для развития систем организма тяжелоатлета и улучшения функционирования их адаптационных механизмов имеет общая выносливость. Общая выносливость – это выносливость к продолжительной работе умеренной мощности, включающей функционирование большей части мышечного аппарата.

При тренировке, направленной на развитие этого вида выносливости, образуются условно-рефлекторные связи, улучшающие регуляцию деятельности мышц, совершенствующие кровообращение, дыхание, обмен веществ, теплорегуляцию и т.д., т.е. совершенствуются системы организма, которые определяют состояние здоровья спортсмена и уровень его функциональной, физической и психологической подготовленности.

Именно благодаря высокому уровню развития общей выносливости организм тяжелоатлета приобретает необходимую способность сопротивляться утомлению в процессе

специальной тренировочной и соревновательной деятельности, быстрее восстанавливаться после физических, интеллектуальных и эмоциональных нагрузок.

Развитие выносливости лучше всего достигается длительными физическими нагрузками, вызывающими мощное развертывание в организме окислительных процессов (обменного характера). В этом случае улучшается работа сердечно-сосудистой системы, повышается экономичность обмена веществ, увеличивается кислородный запас во время работы, а также улучшается деятельность внутренних органов. Лучшие условия для необходимых сдвигов в организме создаются при выполнении длительной работы в умеренном темпе.

Следует отметить, что выносливость развивается лишь в тех случаях, когда в процессе занятий спортсмены испытывают утомление. При этом в организме происходят адаптационные изменения, повышающие общую выносливость организма. Кроме того, развитие выносливости, заключающееся в противостоянии утомлению, развивает в процессе тренировки и волевые качества спортсмена.

Для развития общей выносливости используют, как правило, различные упражнения или виды спорта циклического характера: бег, плавание, греблю, езду на велосипеде, передвижение на лыжах и т.д.

Наиболее распространенным методом развития выносливости является равномерный. Он характеризуется непрерывным, длительным и малоинтенсивным выполнением упражнения, например, легкоатлетический бег (или кросс).

Бег с частотой сердечных сокращений (ЧСС) 130-180 уд./мин является самым эффективным, надежным и простым методом тренировки сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем. По скорости бега и пульсу спортсменов может судить о степени напряженности работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Однако приучать организм спортсмена к бегу следует постепенно.

Сначала используется бег со скоростью, увеличивающей ЧСС до 130 уд./мин. Бег в этом режиме связан с невысокой работоспособностью сердца, но способствует капилляризации прежде всего работающих мышц ног, а также увеличению числа действующих кровеносных сосудов и улучшению кровоснабжения всего организма.

Следующим является бег со скоростью, увеличивающей ЧСС до 130-150 уд./мин. Этот режим развивает и хорошо поддерживает работоспособность сердца и способствует дальнейшей капилляризации мускулатуры и внутренних органов.

Бег со скоростью, увеличивающей ЧСС до 150-180 уд./мин, эффективно развивает субмаксимальную работоспособность сердечно-сосудистой системы. Этот режим бега применяется, как правило, только при тренировке хорошо подготовленных спортсменов.

При целенаправленных занятиях необходимо регулярно следить за своим пульсом как наиболее доступным физиологическим показателем организма.

Кроме легкоатлетического бега в тренировке тяжелоатлетов можно использовать и другие циклические виды спорта, например, лыжные гонки, бег на коньках, плавание. Показателем эффективности использования физических упражнений и в этом случае является частота сердечных сокращений.

Противостоять утомлению и сохранять высокую эффективность спортивной деятельности в тяжелой атлетике помогает также специальная статическая и динамическая силовая выносливость.

Специальная выносливость тяжелоатлета – это способность поддерживать оптимальный уровень работоспособности на протяжении выполнения всего упражнения в течение нескольких часов, как во время соревнований, так и в процессе тренировки.

Статическая силовая выносливость – это способность тяжелоатлета к длительному и относительно устойчивому удержанию штанги в процессе подхода.

Развитие данной способности предусматривает длительное и многократное повторение позы изготовления и поддержание ее в течение определенного времени. Эти действия направлены на адаптацию организма тяжелоатлета к специфическим нагрузкам. Тренировку следует планировать таким образом, чтобы тяжелоатлет имел некоторый запас прочности при выполнении необходимых элементов выстрела. Это обусловлено тем обстоятельством, что спортсмен в условиях соревнований испытывает дополнительные психические нагрузки, связанные с воздействием часто негативных факторов (неблагоприятные метеорологические условия), заставляющих его иногда увеличивать количество подходов. Статическая выносливость характеризуется временем удержания штанги.

Основным методом тренировки статической силовой выносливости является метод строго регламентированных упражнений с применением специальных схем, предусматривающих длительность и жесткие интервалы отдыха.

Динамическая силовая выносливость – это способность тяжелоатлетов к длительной и эффективной работе, направленной на многократное повторение подходов.

Этот вид выносливости является очень важным, так как во многом обеспечивает согласованные действия многочисленных мышечных групп спины, ног, рук. От уровня развития данного качества во многом зависит оптимальное распределение усилий всех мышечных групп, участвующих в реализации подъема штанги.

Развитие силы

Сила определяется, как способность человека противодействовать сопротивлению и преодолению его за счет мышечных напряжений.

Мышечные сокращения происходят под влиянием нервных импульсов, поступающих из центральной нервной системы. В связи с этим управление работой мышц осуществляется посредством специальных связей между нервной и мышечной системами. Силовые способности зависят от физиологического поперечника мышцы, соотношения мышечных волокон различных видов, количества включенных в работу двигательных единиц, синхронизации деятельности мышц-синергистов, своевременного выключения из работы мышц-антагонистов. В конкретных двигательных действиях силовые способности прямо обусловлены биомеханической структурой движения: возможностью вовлечения в работу крупных мышечных групп, длиной плеч-рычагов, участвующих в работе крупных мышечных групп, и др.

Проявление силовых способностей тесно связано с эффективностью энергообеспечения соответствующей работы, совершенством техники выполнения движений, уровнем развития скоростных способностей и гибкости.

Помимо этого, на проявление силы мышц влияет степень тренированности, утомления и состояния нервной системы спортсмена. Силовые способности принято подразделять на три группы: собственно, силовые, скоростно-силовые, силовую выносливость, и для развития каждой из них требуются определенные упражнения.

Развитие общей силы направлено на совершенствование силовых способностей всех групп мышц и является необходимым условием гармоничного физического развития.

Поэтому для повышения уровня общей физической подготовленности широко используются общеразвивающие упражнения – движения отдельными частями тела и сочетание движений. Они могут выполняться с разной степенью мышечного напряжения – от умеренного до максимального, с различной скоростью и амплитудой, без предметов и с предметами (гантели, гири, штанга, резиновые и пружинные амортизаторы и т.д.), на гимнастических снарядах, в паре с партнером и индивидуально.

Нагрузка в процессе тренировочного занятия зависит от подбора упражнений, характера их выполнения и количества. Большое значение имеет интенсивность мышечных напряжений, которую можно повысить путем большей продолжительности упражнения, изменения скорости его выполнения и увеличения массы отягощения.

Величину нагрузки можно также регулировать с помощью изменения интервала отдыха между упражнениями. Чем интервал меньше, тем нагрузка там больше.

Общеразвивающие упражнения подразделяются в зависимости от преимущественного их воздействия на различные части тела и мышечные группы:

- упражнения для мышц рук и плечевого пояса;
- упражнения для мышц туловища и шеи;
- упражнения для мышц ног;
- упражнения для мышц всего тела (упражнения общего характера).

Следует отметить, что развитие силы наиболее эффективно лишь в том случае, если в процессе тренировки используются упражнения с отягощениями и упражнения, выполняемые в замедленном темпе со значительным напряжением мышц. Весьма эффективны также упражнения с использованием различных тренажерных устройств.

В зависимости от характера работы мышц выделяют два основных метода развития силы: изотонический – динамические упражнения с отягощениями или с использованием тренажеров; изометрический – статические упражнения с использованием простейшей аппаратуры или собственной массы тела.

Специальную силу развивают применительно к выполняемым техническим действиям тяжелоатлета. Она необходима для удержания штанги и сопротивления его давлению.

Наиболее распространенным и приемлемым при развитии специальной силы для тяжелоатлета является изотонический метод, который включает в себя метод максимальных и повторных усилий.

Этот метод заключается в том, что спортсмен выполняет движения с максимальным (предельным или около предельным) напряжением.

Максимальным считается такое сопротивление, при котором движение может быть выполнено 2-3 раза подряд. Темп и скорость движения, невысокие и приближены к временным характеристикам подъема штанги. Интервал отдыха между подходами не менее 2 мин.

В системе силовой подготовки существуют такие понятия, как число повторений и число подходов. Повторение – выполнение каждого упражнения один или несколько раз. Понятие «подход» включает в себя выполнение упражнения в целом независимо от числа повторений.

Для развития силовых способностей можно также использовать упражнения, имитирующие подъем штанги.

В этом случае упражнение выполняется в течение 1-1,5 мин. После каждого повторения необходимо расслабить мышцы и сделать несколько глубоких вдохов и выдохов. Напряжение мышц, участвующих в выполнении данного упражнения, должно быть около предельным.

Следует иметь в виду, что тренировка с применением метода максимальных усилий требует от тяжелоатлета предельных мышечных усилий, которые, являясь исключительно мощным и эффективным раздражителем, предъявляют высокие требования к нервно- психическим возможностям.

Учитывая специфику вида спорта, метод максимальных усилий может быть рекомендован для применения не более 2-3 раз в неделю, а с целью дополнительного стимулирования процесса развития силы – лишь в подготовительном периоде подготовки.

Метод повторных усилий является наиболее приемлемым для тяжелоатлета. Суть его заключается в том, что в процессе двигательной деятельности тяжелоатлет проявляет значительные мышечные напряжения, однако предел усилия определяется не величиной отягощения или сопротивления, а числом повторений.

При небольшом числе повторения (4-8) в одном подходе происходит развитие преимущественно абсолютной мышечной силы. Если число повторений составляет 12 и более при среднем (40-50%) сопротивлении, в основном развивается силовая выносливость.

Для развития силы тяжелоатлеты могут использовать также изометрический метод.

Суть изометрического метода заключается в том, чтобы вызвать определенное, по возможности постоянное напряжение в тренируемой мышце или группе мышц и поддерживать это напряжение в течение определенного времени.

К тренировке по данному методу рекомендуется приступать лишь после некоторой предварительной подготовки, направленной на развитие силы, с использованием динамических упражнений. Необходимо помнить, что каждая тренировка с использованием упражнений по данному методу должна начинаться с разминки, включающей несколько общеразвивающих упражнений.

Изометрический метод развития силы имеет целый ряд достоинств:

- небольшая продолжительность тренировки (15-20 мин);
- избирательное воздействие практически на любую мышечную группу;
- не требует сложного и дорогостоящего оборудования;
- упражнения являются хорошим средством для укрепления костно-мышечного аппарата и могут служить в качестве корригирующих упражнений.

При выполнении упражнения необходимо учитывать, что нарастание и ослабление напряжения выполняются плавно в течение 2 с, время максимального усилия – 5-6 с, а всё упражнение (наращивание усилия, его удержание и ослабление) – 10 с. Отдых между напряжениями – 30-40 с, интервал времени между упражнениями – 2-3 мин.

Одним из наиболее важных компонентов силовой подготовки тяжелоатлета является его способность управлять своими усилиями.

Экспериментальные данные свидетельствуют о том, что уровень развития этой способности положительно коррелирует с ростом спортивного мастерства.

В результате анализа степени важности развития способности управления своими усилиями выявлено, что у тяжелоатлетов низкой и средней спортивной квалификации на первом месте находится развитие максимальной силы и только на последнем (четвертом месте) – управление своими усилиями, тогда как у тяжелоатлетов высшей квалификации управление своими усилиями занимает первое место.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что ведущим компонентом подготовки тяжелоатлета при развитии силовых способностей является способность управлять своими усилиями.

Необходимо также учитывать, что для развития силовых способностей следует соблюдать принятые в спортивной тренировке принципы постепенности, систематичности и др., а также осуществлять подбор средств и методов, исходя из индивидуальных особенностей тяжелоатлета, этапа и периода подготовки.

Развитие гибкости

Под гибкостью понимают морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев.

Значение гибкости заключается в том, что при оптимальном уровне ее развития тяжелоатлет имеет возможность быстрее и лучше овладеть рациональной техникой выполнения подъема штанги и экономнее использовать свои силы.

Увеличение амплитуды в различных суставах (плечевых, локтевых, лучезапястных, позвоночнике) позволяет выбрать и отработать более удобную рабочую позу, повысить экономичность движений.

Принято различать активную гибкость, т.е. гибкость, проявляемую за счет собственных мышечных усилий, и гибкость пассивную, которая проявляется при воздействии внешних сил.

Гибкость зависит главным образом от формы суставных поверхностей, растяжимости позвоночного столба, связок, сухожилий. На гибкость влияет тонус мышц, зависящий от состояния центральной нервной системы. Под ее влиянием эластические свойства мышц могут в значительной степени меняться.

Проявления гибкости зависят также от температуры внешней среды: при повышении температуры гибкость увеличивается, при ее уменьшении – понижается. Этот фактор необходимо учитывать, так как подъем штанги в условиях пониженной температуры приводит к ухудшению гибкости и получению травм.

Гибкость связана с силой мышц, и в этой связи надо помнить, что интенсивные занятия упражнениями, направленными на развитие силы, могут вести к ограничению подвижности в суставах. Этот фактор в тяжелой атлетике может иногда играть и положительную роль, так как излишняя гибкость в некоторых суставах (лучезапястный, локтевой, плечевой) может не только снижать эффективность выполнения технических действий, но и привести к возникновению ошибок, а также травмам.

Недостаток гибкости у тяжелоатлетов может, в свою очередь, привести к снижению эффективности выполняемых технических действий, излишним энергозатратам, нарушению плавности выполнения движений и координации. В отдельных случаях недостаточный уровень развития гибкости в различных суставах и неправильное распределение нагрузки приводят к возникновению травм и заболеваний (лучезапястные и плечевые суставы, позвоночник).

Упражнения, направленные на развитие гибкости, следует выполнять ежедневно.

Рекомендуется включать их в разминку и в комплекс утренней зарядки.

Скоростные способности

Под скоростными способностями принято понимать комплекс функциональных свойств, обеспечивающих выполнение двигательных действий в минимальное время. Скоростные способности подразделяются на группы:

- скорость простой и сложной реакции (измеряется латентным временем реагирования);
- скорость выполнения отдельных двигательных актов (измеряется величинами скорости и ускорения при выполнении отдельных движений, не отягощенных внешним сопротивлением);
- частота движений – темп (измеряется количеством движений в единицу времени).

Основными предпосылками скоростных способностей являются подвижность нервных процессов, уровень нервно-мышечной координации, особенности мышечной ткани – соотношение различных мышечных волокон, их эластичность, растяжимость, эффективность внутримышечной и межмышечной координации. Проявление скоростных способностей также определяется уровнем развития силы, гибкости и координационных способностей, качеством спортивной техники, возможностями биохимических механизмов, обеспечивающих движения скоростного характера, уровнем развития волевых качеств.

Значительно сократить скорость восприятия достаточно сложно, но при целенаправленной и многолетней тренировке можно добиться ее некоторого увеличения.

Для развития различных компонентов, определяющих скорость движения, могут использоваться различные средства и методы.

Так, например, для тренировки подвижности нервных процессов, которая в основном зависит от скорости смены процессов возбуждения и торможения, может использоваться многократное повторение определенных движений на специфические раздражители (команда к началу подъема штанги, звуковые и световые сигналы и т.д.).

Для развития и совершенствования скоростно-силовых возможностей, а также сократительных способностей мышечного аппарата, обеспечивающего необходимую амплитуду движений, особенно в конечных точках, обуславливающую совершенную спортивную технику, могут быть использованы упражнения, связанные с имитацией отдельных элементов подхода.

При проведении подобных тренировок необходимо учитывать, что скорость выполняемых действий надо увеличивать при постепенно нарастающей интенсивности движений и волевого усилия, а также следить за тем, чтобы не нарушилась техника выполнения как отдельных элементов, так и подхода в целом.

Необходимо также помнить, что эффективность тренировки значительно повысится, если будет сформирована правильная психическая мотивация и будет создан соревновательный микроэлемент в каждом тренировочном занятии.

Одним из основных требований скоростной подготовки тяжелоатлетов является хорошее освоение технических заданий. Это важно потому, что только при этом условии тяжелоатлеты будут в состоянии сконцентрировать внимание и волевые усилия не столько на правильности выполнения движений, сколько на их скорости.

При развитии скоростных качеств интервалы между выполняемыми действиями следует планировать таким образом, чтобы к началу выполнения очередного задания возбудимость центральной нервной системы была повышена, а физико-химические сдвиги в организме уже в значительной степени нейтрализованы, т.е. тяжелоатлет должен успевать восстановиться после выполнения задания.

Развитие ловкости

Ловкость - это способность быстро овладевать координационно сложными действиями, а также быстро корректировать двигательную деятельность в соответствии с изменением обстановки.

Ловкость характеризуется координационной сложностью двигательных действий и точностью движений, временем их выполнения.

В структуре координационных способностей следует выделять:

1. Способность к овладению новыми движениями.
2. Умение дифференцировать различные характеристики движений и управлять ими.
3. Способность к импровизации и комбинациям в процессе двигательной деятельности.

Высокий уровень координационных способностей позволяет быстро овладевать новыми двигательными навыками; рационально использовать имеющийся запас умений, навыков и двигательные качества - силу, быстроту, гибкость; проявлять необходимую вариативность движений в соответствии с конкретными ситуациями тренировочной и соревновательной деятельности.

Координационные способности проявляются в целесообразном выборе двигательных действий из арсенала освоенных навыков. Поэтому естественно, что координационные способности зависят от двигательной подготовленности тяжелоатлета, количества и сложности освоенных навыков, а также от эффективности протекания психических процессов, обуславливающих надежность управления движениями и обеспечивающих одновременное выполнение спортсменом технических действий, необходимых для выполнения подъема штанги.

Наряду с этим координационные способности во многом обусловлены оперативностью спортсмена, необходимой для переработки поступающей информации, получаемой от зрительных, кинестетических, тактильных, слуховых анализаторов. Это говорит о том, что совершенствование технического мастерства осуществляется через совершенствование свойства анализаторов, дающих богатую информацию о характере и степени точности выполняемых действий в конкретных условиях и улучшении согласованности в их работе.

Из всего вышесказанного можно сделать вывод, что ловкость - это комплексное качество, не только аккумулирующее физические качества, но и включающее в себя целый ряд психических качеств, таких, как способность управлять своим вниманием (концентрация, распределение, переключение, быстрота получения и переработки информации), оперативное мышление, управление своими ощущениями, восприятиями, эмоциями, проявление волевых усилий для выполнения сложно координированных двигательных действий в непростой обстановке.

Развитие общей и специальной ловкости осуществляется путем совершенствования чувства

пространства, времени, способности поддерживать равновесие нервной системы, а также рационально чередовать напряжение и расслабление отдельных групп мышц. Основной путь развития ловкости - овладение новыми разнообразными двигательными навыками и умениями. Для развития общей ловкости целесообразно применять упражнения, связанные с мгновенным реагированием на постоянно меняющуюся обстановку, в частности различные спортивные игры: теннис, баскетбол, подвижные игры, единоборства, а также специальные упражнения.

Необходимо отметить, что упражнения для развития ловкости приводят к быстрому утомлению. Выполнение их требует большой четкости мышечных ощущений и при наступившем утомлении дает малый эффект. В связи с этим интервалы отдыха должны быть достаточными для восстановления.

Специальную ловкость следует развивать с помощью упражнений, характерных для деятельности тяжелоатлета. При этом следует учитывать, что тяжелоатлет одновременно совершает сразу несколько технических действий, требующих согласованности в работе различных мышечных групп и корректирует различные характеристики своих движений, соотносясь с изменениями обстановки. В связи с этим большое значение для развития и совершенствования специальной ловкости может иметь моделирование усложненных условий деятельности в процессе подъема штанги (уменьшение времени, отводимого на подход, изменение освещенности и т.д.), заставляющих тяжелоатлета менять темп и ритм подхода, учитывать воздействие искусственно вводимых помех и искать новые способы преодоления возникающих трудностей.

Произвольное управление мышечным тонусом

Выполнение высокоэффективного подъема штанги возможно только при условии тонкого и точного согласования в работе отдельных мышечных групп, т.е. оптимальном чередовании мышечного напряжения и расслабления. Тяжелоатлет обязан развивать умение управлять мышечным напряжением.

Развить это умение можно только в процессе постоянных систематических тренировок в произвольном расслаблении и напряжении как определенных мышечных групп, так и всех скелетных мышц в целом.

На тренировочных занятиях тяжелоатлет должен постоянно «считывать» информацию, поступающую от мышц. И следить за тем, чтобы не допустить излишней тонической напряженности мышц, которая нарушает координацию, что мешает быстро осваивать и совершенствовать технику подъема штанги.

Для развития способности произвольно изменять уровень мышечного напряжения тяжелоатлет может использовать различные варианты аутогенной тренировки, прогрессивной мышечной релаксации, упражнения идеомоторной тренировки. Использование данных методик должно быть соотнесено со спецификой вида спорта, так как специально адаптированные методики помогут эффективно и в более короткий срок получить желаемый результат.

Комплексная разминка тяжелоатлета

Под разминкой подразумевается выполнение специально подобранных упражнений, которое предшествует выступлению на соревнованиях или основной части занятий (тренировке).

Разминка проводится с целью достижения оптимального уровня возбудимости нервной системы (сенсорных и моторных нервных центров коры больших полушарий, вегетативных нервных центров) и двигательного аппарата, повышения обмена веществ и температуры тела, усиления деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, улучшения координации движений, т.е. для подготовки организма к предстоящей работе.

Она также является одним из основных средств профилактики спортивного травматизма.

К разминке предъявляются следующие основные требования:

1. Упражнения должны быть простыми, доступными и знакомыми спортсменам.
2. Выполнение комплекса упражнений должно привести организм тяжелоатлета в состояние оптимальной психофизической готовности.
3. Разминка не должна вызывать утомления.
4. Продолжительность разминки и интервал отдыха перед основной частью

тренировки или соревнования необходимо строго регламентировать в соответствии с состоянием спортсмена и окружающими условиями.

Разминку обычно подразделяют на общую и специальную.

Общая разминка может состоять из самых разнообразных упражнений, цель которых - способствовать повышению температуры тела, возбудимости ЦНС, усилению функций кислородтранспортной системы, обмена веществ в мышцах и других органах и тканях тела.

Специальная разминка должна по своему характеру быть как можно ближе к предстоящей деятельности.

Выполнение специальной разминки настраивает тяжелоатлета на выполнение специфических упражнений и способствует возникновению оптимальных взаимоотношений процессов возбуждения и торможения в коре головного мозга, установлению соответствующих нервных процессов и связей, обеспечивающих проявление динамического стереотипа предстоящего действия.

Под влиянием повышения тонуса ЦНС и повторных упражнений рефлекторно повышается работоспособность всех систем и органов применительно к специфике действия. Исследования показали, что результаты подъема штанги первых серий, как правило, ниже, чем последующих.

Это может объясняться тем, что выполнение общепринятых упражнений не обеспечивает создания психофизиологического состояния, которое позволило бы с первых зачетных подходов добиваться максимального результата.

Это состояние характеризуется такими факторами, как показатели пульса, дыхания, кровяного давления, нервно-мышечной координации, тремора, скорости реакции, особенностью протекания психических процессов и т.д. Чем меньше будет разрыв между этими показателями функционирования различных систем до разминки и началом подходов, тем быстрее тяжелоатлет приспособится к условиям соревновательной деятельности.

В связи с этим специальная разминка тяжелоатлета должна иметь комплексный характер и учитывать физический, технический, тактический и психический компоненты спортивной деятельности тяжелоатлета.

Очень важно вовремя определить состояние, в котором находится тяжелоатлет перед началом подхода (соревнование, контрольная работа, тренировка). В этом должен участвовать как тренер (психолог, врач и т.д.), так и сам спортсмен.

В том случае, если тяжелоатлет перевозбужден, необходимо так организовать процесс разминки, чтобы излишнее напряжение было снято; если же имеет место угнетенное состояние, пониженный уровень нервно-психической активности, то нужно переключить внимание спортсмена на объекты (деятельность), вызывающие положительные эмоции, и провести мероприятия, направленные на мобилизацию сил тяжелоатлета для обеспечения его продуктивной спортивной деятельности.

Необходимо отметить, что выполнение полной схемы комплексной разминки, конечно, возможно только после обучения тяжелоатлета основам психической саморегуляции.

Тактическая подготовка

Под тактической подготовкой в тяжелой атлетике понимается целенаправленный процесс овладения специальными тактическими знаниями, умениями и навыками, позволяющими наиболее эффективно использовать все разнообразие технических приемов и способов их выполнения и развивать у тяжелоатлетов способность формировать, выбирать и реализовывать наиболее рациональные и адекватные сложившимся условиям программы тактики выполнения одиночного подхода, серии и упражнения в целом в зависимости от изменения ситуации в процессе соревновательной борьбы.

Целью тактической подготовки является формирование у тяжелоатлетов тактического мышления и обучения их необходимым действиям и приемам, рациональный выбор и применение которых позволяют грамотно организовать процесс ведения подъема штанги в конкретных соревновательных условиях с учетом своих индивидуальных особенностей, общего уровня подготовленности (физической, технической, психологической, интеллектуальной) и поставленных задач.

Основные задачи тактической подготовки

1. Формирование и совершенствование тактического мышления.
2. Разработка моделей тактики выполнения одиночного подхода, серии, упражнения в целом.
3. Определение содержания тренировочных занятий, направленных на совершенствование технико-тактического мастерства тяжелоатлетов.

Под тактическим мышлением понимается мышление спортсмена, протекающее в процессе спортивной деятельности, характеризующейся часто возникающими экстремальными условиями во время ответственных соревнований и интенсивных тренировок, и непосредственно направленное на решение конкретных тактических задач.

Оно осуществляется совместно с моторными действиями, непосредственно связано с восприятием конкретной ситуации спортивной борьбы, часто протекает в условиях дефицита времени, значительных и интенсивных физических и психических напряжениях и совершается с учетом степени вероятности ожидаемых событий.

Тактическое мастерство определяется способностью спортсмена быстро и правильно оценивать изменения ситуации, в соответствии с этим создавать собственные тактические замыслы и реализовывать их самым эффективным способом.

Тактическое мышление характеризуется целым рядом особенностей: наглядно-образным, действенным и ситуативным характером мышления, быстротой, гибкостью, целеустремленностью, самостоятельностью, глубиной, широтой и критичностью мышления.

Тактическое мышление формируется в процессе обучения тактическим действиям согласно принципу постепенности: вначале разучиваются элементарные действия, потом целостный прием, затем комбинация приемов. Тактические действия и комбинации принято разучивать вначале в облегченных условиях, затем условия постепенно усложняются и в конце моделируются условия, максимального приближенные к соревновательным.

Следующая задача тактической подготовки также направлена на формирование тактического мышления, совершенствование тактического и технического мастерства тяжелоатлетов.

Для решения этой задачи, связанной с планированием тактических действий тяжелоатлета и реализацией тактического плана ведения соревновательной борьбы, необходимо более подробно рассмотреть вопросы тактики.

В спорте тактика рассматривается как совокупность средств, способов и форм борьбы за победу или для решения поставленных перед спортсменом задач.

Средствами спортивной тактики являются все технические приемы, которые применяются в данном виде спорта.

Способы представляют собой наиболее рациональные выполнения технических приемов. Под формами подразумевается внешнее проявление тактических действий.

При разработке тактики в тяжелой атлетике необходимо учитывать следующие особенности данного вида спорта: отсутствие непосредственного контакта с противником (опосредованный контакт), многократное выполнение сложно-координационных движений с малой амплитудой и развитием значительных усилий наряду с тонкой мышечной координацией; относительно большая длительность тренировок и соревнований (до 6 дней), сопровождающихся монотонной по своему характеру работой; высокая степень концентрации внимания на выполняемых действиях и мысленных операциях; значительные психические нагрузки, достаточно частое проведение соревнований и тренировок в сложных метеорологических условиях.

Под тактикой в тяжелой атлетике подразумевается наиболее рациональная организация поведения и действий тяжелоатлета для формирования и реализации наиболее эффективной в данных конкретных условиях программы выполнения подъема штанги и упражнения в целом с учетом его общей подготовленности (физической, технической, психологической, интеллектуальной, тактической), изменений психо-функционального состояния организма и внешних условий.

Тактическое мастерство тяжелоатлета непосредственно зависит от уровня развития физических, технических и психических качеств. Недостаточно развитые физические качества (особенно статическая и динамическая силовая выносливость) нередко ограничивают рост тактического мастерства тяжелоатлета. Техническая подготовленность также определяет эффективность тактических действий. Особенно это касается тяжелоатлетов высшей спортивной квалификации, так как решение сложных технических задач, решаемых в различных неблагоприятных ситуациях, заставляет спортсменов вносить изменения в выполнение того или иного технического приема.

Тактического мастерства невозможно добиться и без необходимого развития различных психических процессов и функций: восприятия, представления, воображения, памяти, внимания, мышления, психомоторики.

Полученные тренером результаты должны сопоставляться с самооценкой их самим тяжелоатлетом, и таким путем выявляются те основные факторы, которые могут оказать негативное влияние на действия тяжелоатлета.

Как правило, по характеру эти факторы подразделяют на внешние и внутренние. К внешним факторам могут быть отнесены такие, как:

- звук (скрип), иногда возникающий при подъеме штанги;
- неожиданно громкое объявление судьи-информатора;
- вмешательство судьи; - неожиданное изменение освещения;
- неожиданная поломка какого-либо компонента оборудования или экипировки и т.д.

Примерный перечень внутренних факторов может быть следующим:

- чрезмерное волнение; - недостаточная мобилизация;
- излишняя ответственность;
- утомление;
- посторонние мысли, не связанные с подготовкой к подъему штанги;
- мысли, произвольно возникающие в процессе выполнения подъема штанги;
- резкое ощущение боли при наличии травмы; - неожиданно высокий результат и т.д.

Список факторов может быть изменен в зависимости от индивидуальных особенностей тяжелоатлета, уровня его мастерства и подготовленности.

После того как факторы выявлены, желательно их проранжировать по степени значимости для спортсмена и подобрать средства и методы, направленные на снижение или полное устранение их негативного влияния.

В процессе разработки модели поведения необходимо обращать внимание на интеллектуальные особенности тяжелоатлетов, так как они проявляются достаточно отчетливо уже в том, как действует тяжелоатлет в проблемной ситуации. В зависимости от имеющего опыта оказываются различными возможности спортсменов (даже одинаковой квалификации) увидеть задачу и сформулировать ее, по-разному анализируются и используются исходные данные одной и той же задачи. В зависимости от этого применяются те или иные средства и приемы, используемые тяжелоатлетами, меняются способы их выполнения.

Одна из схем для формирования модели может быть следующая:

- тактические требования, задачи;

- арсенал тактических и технико-тактических приемов, которыми владеет (должен овладеть) тяжелоатлет;

- прогнозируемые ситуации, которые могут возникнуть в процессе подъема штанги;

- факторы, затрудняющие решение тактических задач;

- факторы, способствующие решению тактических задач;

- способы управления (самоуправления) поведением.

В процессе педагогических наблюдений, опроса, бесед, самооценок, получения объективных данных с помощью инструментальных методик тренер совместно с тяжелоатлетами может дорабатывать, уточнять и совершенствовать индивидуальную модель организации подхода.

Эта модель должна соответствовать спортивной квалификации, уровню общей подготовленности, индивидуальным и личностным особенностям конкретного спортсмена.

Однако разрабатываются и более общие модели, соответствующие определенному уровню спортивного мастерства и квалификации спортсменов. Это нужно для того, чтобы тренер, сопоставляя модельные характеристики с имеющимися достижениями на данный момент, имел возможность определить уровень их соответствия и в зависимости от этого мог грамотно планировать дальнейший процесс тактической подготовки.

При решении третьей задачи тактической подготовки, связанной с формированием и рациональным распределением содержания тренировочных занятий, необходимо предусмотреть, чтобы применение разработанных средств и методов тактической подготовки позволило, с учетом поставленных задач, индивидуальных особенностей и уровня общей подготовленности, дозированно воздействовать на тяжелоатлетов таким образом, чтобы постепенно сокращать уровень несоответствия показателей технических, тактических, функциональных, психологических, интеллектуальных и других компонентов спортивного мастерства показателям рациональной модели тактики подъема штанги, совокупность которых предусматривает наиболее полную и эффективную реализацию накопленного в процессе тренировок потенциала и успешное выступление на соревнованиях.

При определении содержания тренировочных занятий необходимо руководствоваться тем, что последовательное выполнение определенных заданий должно постепенно формировать у тяжелоатлетов тактическое мышление на основе овладения и совершенствования ими тактических действий, представляющих собой комплексную деятельность тяжелоатлета, требующую развития перцептивных, интеллектуальных и психомоторных способностей, знаний, умений и навыков.

Совершенствование тактических действий предполагает постепенное повышение уровня точности оценки спортивной ситуации, повышение эффективности умственного решения тактической задачи и улучшение качества (продуктивности) психомоторной реализации тактической задачи.

В связи с этим в процессе тренировочных занятий тяжелоатлет должен:

1. Овладеть специальными тактическими знаниями, представляющими собой совокупность понятий и представлений об особенностях тактических действий в тяжелой атлетике;
2. Овладевать тактическими умениями, заключающимися в осуществлении рационального планирования и организации, эффективного контроля и регулирования своей деятельности в полном соответствии с условиями соревнования.
3. Формировать и совершенствовать тактические навыки с учетом возможных изменений соревновательной обстановки.
4. Развивать тактические способности, представляющие собой психологические особенности и качества тяжелоатлета в области перцепции, интеллекта, психомоторики.

Для этого в процессе тренировочной работы рекомендуется:

1. Проводить регулярные теоретические и методические занятия, направленные на расширение знаний о технике и тактике тяжелой атлетики; особенностях подготовки к различным соревнованиям и особенностях поведения в течение соревнований; о методах, позволяющих повышать и сохранять необходимый уровень работоспособности до окончания соревнований и т.д.
2. Выявлять и изучать факторы, которые в наибольшей степени негативно влияют на эффективность деятельности тяжелоатлета.
3. Подбирать и разрабатывать средства и методы, применение которых позволяет уменьшить или полностью устранить негативное влияние помех. Обучать тяжелоатлетов тактически грамотному применению таких средств и методов в процессе тренировок и соревнований.
4. Изучать особенности поведения тяжелоатлетов во время сборов, тренировок, подготовки к соревнованиям, самих соревнований. Выявлять основные мотивы и установки, влияющие на их поведение.
5. Искусственно вводить в процессе различные помехи: шумовые воздействия, изменение уровня освещенности, удлинение интервалов между подходами, изменение времени, отводимого на выполнение подхода.
6. Моделировать в большей или меньшей мере на тренировках соревновательные условия.
7. Анализировать вместе с тяжелоатлетами несоответствие реальных моделей организации подъема штанги инструкциям тренера либо модельным требованиям. Определять пути преодоления этого несоответствия.
8. Обучать спортсменов анализу своей деятельности и грамотному ведению дневников.
9. Проводить различного рода контрольные прикидки, турниры, соревнования, в процессе которых тяжелоатлеты обязаны, выполняя инструкции тренера, находить нестандартные, но эффективные решения выхода из сложных ситуаций и т.д.

2.7. Рекомендации по организации психологической подготовки

Подготовка тяжелоатлета к спортивной деятельности заключается в формировании его общей готовности (физической, технической, тактической, теоретической и т.д.) к эффективному участию в ней.

Для того чтобы наиболее полно и продуктивно реализовать накопленный в результате различных видов подготовок потенциал, тяжелоатлет должен быть подготовлен психологически, так как приобретенные им знания, умения и навыки он должен будет применять в напряженных, подчас меняющихся, а значит, новых и неожиданных для него условиях.

Это значит, что ему нужно будет эффективно осуществлять свою деятельность в тех ситуациях, в которых, возможно, раньше он этого никогда не делал. Следовательно, его необходимо к этому готовить.

Для решения этой задачи существует психологическая подготовка, в результате которой происходит формирование и совершенствование наиболее значимых для спортивной деятельности свойств личности тяжелоатлета, психических процессов, обеспечивающих ее продуктивность, и обучение тяжелоатлетов наиболее эффективным приемам и методам саморегуляции психических состояний с целью создания и поддержания состояния психической готовности к многолетнему тренировочному процессу и участию в соревнованиях любого ранга.

Психологическая подготовка спортсмена предусматривает:

- 1) психологическую подготовку к многолетнему тренировочному процессу;
- 2) общую психологическую подготовку к соревновательной деятельности;
- 3) специальную психологическую подготовку к конкретному соревнованию;
- 4) симптоматическое управление и самоуправление психическим состоянием и поведением тяжелоатлет.

1. Психологическая подготовка к многолетнему тренировочному процессу

Достижение высоких и стабильных результатов возможно, как правило, только в процессе многолетней систематической тренировки, характеризующейся большими объемами и высокой интенсивностью самой разнообразной по характеру и содержанию тренировочной работы. Для того чтобы этот процесс был эффективным, тяжелоатлет обязан на протяжении всей своей спортивной карьеры строго соблюдать общий и спортивный режим.

В связи с этим необходимо сформировать устойчивую направленность личности тяжелоатлета, заключающуюся в создании совокупности устойчивых мотивов, ориентирующих его многолетнюю спортивную деятельность и являющихся относительно независимыми от различных сложных ситуаций.

Для этого необходимо решить следующие основные задачи:

- 1) формировать, подкреплять и постоянно развивать мотивы, ориентирующие тяжелоатлета на преодоление регулярно возникающих трудностей, характеризующих практически каждодневные многолетние тренировки;
- 2) формировать, актуализировать и совершенствовать мотивы, побуждающие тяжелоатлет к напряженной многолетней соревновательной деятельности;
- 3) создать благоприятное отношение к различным компонентам многолетнего тренировочного процесса в тяжелой атлетике.

2. Общая психологическая подготовка тяжелоатлета к соревновательной деятельности

Общепризнано, что достижение высоких спортивных результатов определяется не только высоким уровнем физической, технической и тактической подготовленности. Для того чтобы наиболее полно и эффективно реализовать эти виды готовности в соревновательных условиях, тяжелоатлета необходимо специально психологически подготовить к напряженным условиям конкретной деятельности.

В связи с этим целью общей психологической подготовки к соревновательной деятельности является формирование свойств личности тяжелоатлета и таких психических состояний, которые могут обеспечить успешность и высокую стабильность выступлений.

В процессе общей психологической подготовки к соревновательной деятельности решаются следующие задачи:

- 1) Формирование и совершенствование свойств личности: моральных, нравственных и идейных установок, мировоззрения, целеустремленности, активности, цельности, эмоционально-волевой сферы, мотивации занятий спортом вообще и тяжелой атлетикой в частности,

разнообразных интересов и т.д.

2) Совершенствование психических процессов, определяющих успешность спортивной деятельности тяжелоатлета: ощущений, восприятий, внимания, мышления, памяти, представления, воображения, волевых и эмоциональных процессов и т.д. с учетом специфики тяжелой атлетики.

3) Обучение наиболее эффективным приемам и методам, применение которых направлено на формирование у спортсменов высокого уровня психологической подготовленности к соревновательной деятельности.

3. Специальная психологическая подготовка тяжелоатлета к конкретному соревнованию

Целью специальной психологической подготовки к конкретному соревнованию является формирование у тяжелоатлета состояния психической готовности к участию в нем.

Для этого необходимо решить следующие основные задачи:

1) Обеспечить сбор наиболее полной, значимой и достоверной информации о предстоящих соревнованиях (регламент соревнований, место проведения, климатические условия в период проведения соревнований, состав команды соперников, вероятный уровень их подготовленности и т.д.).

2) Определить состояние здоровья и общий уровень подготовленности самого тяжелоатлета (команды) на данном этапе подготовки.

3) Сделать вероятностный прогноз уровня психической готовности тяжелоатлета (команды) на момент участия в соревнованиях.

4) Правильно определить цель, стоящую перед тяжелоатлетом (командой) и сформировать адекватное отношение к ней.

5) Сформировать и актуализировать мотивы участия в данном конкретном соревновании.

6) Организовать процесс вероятностного программирования предстоящей соревновательной деятельности. Он проводится в ходе разработки тактического плана действий (тяжелоатлета, команды), имеет вероятностный характер (в силу отсутствия абсолютно полной и достоверной информации) и представляет собой процесс мысленного представления (мысленное моделирование конкретной соревновательной деятельности) будущей деятельности в предполагаемых условиях.

7) Обеспечить процесс восстановления и сохранения (поддержания) оптимального уровня нервно-психической активности на основе применения специальных приемов и методов саморегуляции неблагоприятных психоэмоциональных состояний.

Состояние психической готовности к соревнованию характеризуется следующими основными признаками:

- высокой помехоустойчивостью тяжелоатлета;
- уверенностью в своих силах;
- высокой стабильностью техники выполнения подъема штанги, связанной с ее помехоустойчивостью;
- стремлением полностью мобилизовать свои силы и упорно бороться за победу или добиваться максимально возможного на данный момент результата;
- адекватностью эмоционального состояния предстоящему соревнованию;
- высоким уровнем развития специализированных восприятий;
- адекватностью реагирования на складывающуюся ситуацию;
- способностью произвольно управлять своими действиями, чувствами, поведением.

- Принято считать, что формирование состояния психической готовности к соревнованию представляет собой процесс направленной организации сознания и действий спортсмена в зависимости от предполагаемых условий данного соревнования.

2.8. Планы восстановительных мероприятий

Тренировка и восстановление - составляющие единого процесса овладения высоким спортивным мастерством. Система восстановительных мероприятий имеет комплексный характер, включает в себя различные средства, при применении которых нужно учитывать возраст, спортивный стаж, квалификацию и индивидуальные (возрастные) особенности тяжелоатлетов.

Необходимо использовать методические рекомендации по предупреждению переутомления и использованию средств восстановления.

Педагогические средства восстановления:

- рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки;
- рациональное построение тренировочного занятия;
- постепенное возрастание тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;
- разнообразие средств и методов тренировки;
- переключение с одного вида спортивной деятельности на другой;
- чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности;
- изменение характера пауз отдыха, их продолжительности;
- чередование тренировочных дней и дней отдыха;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном тренировочном занятии и в отдельном недельном цикле;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годового цикла;
- оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок;
- упражнения для активного отдыха и расслабления;
- корригирующие упражнения для позвоночника;
- дни профилактического отдыха.

Психологические средства восстановления:

- создание положительного эмоционального фона тренировки;
- переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия;
- внушение;
- психорегулирующая тренировка.

К медико - биологическим средствам восстановления относятся следующие: а) гигиенические средства:

- водные процедуры закаливающего характера;
- душ, теплые ванны; - прогулки на свежем воздухе;
- рациональные режимы дня и сна, питания;
- рациональное питание, витаминизация;
- тренировки в благоприятное время суток. б) физиотерапевтические средства:
 - душ: теплый (успокаивающий) при температуре 36-38° и продолжительности 12-15 минут; прохладный, контрастный и вибрационный (тонизирующие) при температуре 23- 28° и продолжительности 2-3 минуты;
 - ванны: хвойные, жемчужные, солевые;
 - бани 1-2 раза в неделю: парная или суховоздушная при температуре 80-90°, 2-3 захода по 5-7 минут (исключая предсоревновательный и соревновательный микроциклы);
 - ультрафиолетовое облучение;
 - аэризация, кислородотерапия;

- массаж, массаж с растирками, самомассаж, приемы массажа: поглаживание, разминание, поколачивание, потряхивание.

Педагогические средства восстановления являются основными в работе тренера. Различные медико-биологические средства восстановления необходимо применять в группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, так как значительно возрастают интенсивность и объемы тренировочных нагрузок. Повышаются требования к планированию занятия. Неправильно методически построенное тренировочное занятие не даст положительных результатов даже при использовании вспомогательных средств восстановления.

Более быстрому восполнению энергозатрат помогает рациональное питание. Повышенная потребность тяжелоатлетов в полноценном белке, витаминах, минеральных веществах удовлетворяется введением дополнительных продуктов: спортивных напитков, печенья, мармелада. В период напряженных тренировок и соревнований питание является одним из важных средств повышения работоспособности и ускорения восстановительных процессов. Питание должно иметь оптимальную количественную величину, калорийность, хорошую усвояемость, высокие вкусовые качества и обеспечивать восполнение энергозатрат и обмен веществ в организме тяжелоатлета.

Белково-витаминные препараты назначаются строго по медицинским показателям при крайней необходимости.

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект. Адаптация происходит медленнее, эффект восстановления гораздо выше при использовании нескольких средств в комплексе. При составлении восстановительных комплексов следует в начале применять средства общего воздействия, а затем - локального (местного).

Комплексное использование восстановительных средств в полном объеме необходимо на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. После окончания занятий с малыми и средними нагрузками достаточно применения обычных водных процедур.

Если полное восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, то нет необходимости в дополнительных восстановительных средствах, так как их применение снижает тренировочный эффект.

К мероприятиям оздоровительно-восстановительного характера можно отнести посещения спортивных состязаний по популярным видам спорта, концертов, спектаклей, музеев, участие в загородных прогулках, экскурсиях.

Примерный план применения восстановительных средств и мероприятий представлен в таблице.

План применения восстановительных средств и мероприятий.

№ п/п	Средства и мероприятия	Сроки реализации
1.	Рациональное питание: - сбалансировано по энергетической ценности; - сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины); - соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок.	В течение всего периода спортивной подготовки

2.	<p>Физиотерапевтические методы:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Массаж – классический (восстановительный, общий), сегментарный, точечный, вибрационный, гидромассаж, мануальная терапия. 2. Гидропроцедуры: теплый душ, горячий душ, контрастныйдуш, теплые ванны, контрастные ванны, хвойные ванны, восстановительное плавание. 3. Различные методики банных процедур: баня с парением, кратковременная баня, баня с контрастными водными процедурами, кедровая бочка. 4. Аппаратная физиотерапия: электростимуляция, амплипульстерапия, УВЧ – терапия, электрофорез, магнитотерапия, ингаляции. 	<p>В течение всего периода реализации спортивной подготовки с учетом физического состояния спортсмена и согласно календаря спортивных мероприятий.</p>
3.	<p>Фармакологические средства:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Витамины, коферменты, микроэлементы, витаминные комплексы, витаминно-минеральные комплексы. 2. Препараты пластического действия. 3. Препараты энергетического действия. 4. Адаптогены. 5. Иммуномодуляторы 6. Препараты, влияющие на энергетику мозговых клеток. 7. Антиоксиданты. 8. Гепатопротекторы. 9. Анаболизующие. 10. Аминокислоты. 11. Фитопрепараты. 12. Пробиотики, эубиотики. 13. Энзимы. 	<p>В течение всего периода реализации спортивной подготовки с учетом физического состояния спортсмена и согласно календаря спортивных мероприятий</p>

Медико-восстановительные средства должны назначаться только врачом и применяться только под контролем врачебного персонала.

Каждая восстановительная процедура сама по себе является дополнительной нагрузкой на организм, предъявляющей определенные требования, часто весьма высокие, к деятельности различных функциональных систем организма. Игнорирование этого положения может привести к обратному действию восстановительных средств – усугублению утомления, снижению работоспособности, угнетению восстановительных реакций.

2.9. Программный материал по проведению антидопинговых мероприятий

В соответствии с Федеральным законом № 329 «О физической культуре и спорту» организация, осуществляющая спортивную подготовку, обязана:

- реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил (П. 5 ч. 2 ст. 34.3 329-ФЗ);
- знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку, под роспись с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта (п. 6. ч. 2 ст. 34.3 329-ФЗ);
- знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку и участвующих в спортивных соревнованиях, под роспись с антидопинговыми правилами в части, касающейся

участия спортсменов в соответствующем соревновании (п. 8 ч. 2 ст. 34.3 329-ФЗ).

В Учреждении разработан план антидопинговых мероприятий. Основная цель реализации плана – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов Учреждения.

Спортсмен обязан знать нормативные документы:

1. Всемирный антидопинговый кодекс;
2. Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;
3. Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию»;
4. Международный стандарт ВАДА по тестированию.

План антидопинговых мероприятий

Таблица 21

№ п/п	Содержание мероприятия	Форма проведения	Сроки реализации
1.	Информирование спортсменов о запрещенных веществах, субстанциях и методах	Лекции, беседы,	октябрь-май,
2.	Ознакомление спортсменов с правами и обязанностями спортсмена (согласно антидопинговому кодексу)	индивидуальные консультации	согласно плану работы школы
3.	Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами, и санкциями за их нарушения		
4.	Повышение осведомленности спортсменов об опасности допинга для здоровья		
5.	Контроль знаний антидопинговых правил	Тестирование	

2.10. Планы инструкторской и судейской практики

В основе инструкторских занятий лежит принятая методика освоения технических элементов вида спорта. Поочередно выполняя роль инструктора, занимающиеся последовательно и систематически осваивают технические элементы вида спорта. Инструктор обязан правильно назвать действие в соответствии с терминологией вида спорта, правильно показать его, дать тактическое обоснование, обратить внимание занимающихся на важнейшие элементы действия и методы его освоения. Инструктор должен правильно подавать команду для исполнения действия, уметь находить и исправлять ошибки, рационально дозировать нагрузку в процессе совершенствования действия.

Инструкторские занятия наиболее эффективны, когда спортсмены имеют уже необходимое представление о методике освоения элементов, а также правильно выработанные и прочно усвоенные технические навыки.

Судейская практика дает возможность спортсменам получить квалификацию судьи по виду спорта.

В возрасте 14-16 лет прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку при условии регулярного участия в судействе соревнований присваивается судейская квалификация «Юный судья».

Теоретическая подготовка по судейству осуществляется на специальных занятиях (семинарах); судейскую практику спортсмены получают на тренировочных занятиях, соревнованиях. Чтобы предупредить ошибочные решения, рядом с судьей-стажером в качестве консультанта должен находиться квалифицированный судья.

Инструкторская и судейская практика

Таблица 22

№ п/п	Задачи	Виды практических заданий	Сроки реализации
1.	Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими учащимися.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия. 2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. 3. Обучение основным техническим элементам и приемам. 	Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки.
		<ol style="list-style-type: none"> 4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. 5. Подбор упражнений для совершенствования техники. 6. Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий. 	
2.	Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в учреждении.	Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера.	
3.	Освоение обязанностей судьи, секретаря.	Судейство соревнований в физкультурно-спортивных организациях.	

3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

3.1. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода учащихся на следующий этап спортивной подготовки

Результатом реализации Программы является:

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- освоение основ двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники вида спорта «тяжелая атлетика»;
- участие в официальных спортивных соревнованиях
- общие знания об антидопинговых правилах;
- укрепление здоровья спортсменов.

Для перехода на тренировочный этап подготовки необходимо: сдать контрольно-переводные нормативы; выполнить требования по участию в спортивных соревнованиях.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «тяжелая атлетика»;
- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и теоретической подготовки;
- воспитание физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность (таблица № 23);
- соблюдение тренировочного плана, режима восстановления и питания;
- овладение навыками самоконтроля;
- приобретение опыта регулярного участия в официальных спортивных соревнованиях;
- овладение общими знаниями о правилах вида спорта «тяжелая атлетика»;
- знание антидопинговых правил;
- укрепление здоровья спортсменов.

Для перехода на этап совершенствования спортивного мастерства необходимо: иметь спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»; сдать контрольно-переводные нормативы; выполнить требования по участию в спортивных соревнованиях.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- формирование мотивации на повышение спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;
- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- повышение функциональных возможностей организма;
- формирование навыка профессионального подхода к соблюдению тренировочного плана и участия в спортивных соревнованиях, режима восстановления и питания;
- положительная динамика и стабильность результатов на спортивных соревнованиях;
- овладение теоретическими знаниями правил вида спорта «тяжелая атлетика»;
- приобретение опыта спортивного судьи по виду спорта «тяжелая атлетика»;
- знание антидопинговых правил;
- сохранение здоровья спортсменов.

Для перехода на этап высшего спортивного мастерства необходимо: иметь спортивное звание «мастера спорта России», сдать контрольно-переводные нормативы; выполнить требования по участию в спортивных соревнованиях.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- сохранение мотивации на совершенствование спортивного мастерства и достижение высокого спортивного результата;
- повышение функциональных возможностей организма;
- достижение результатов уровня спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации;
- участие в официальных спортивных соревнованиях и стабильность спортивных результатов;
- сохранение здоровья спортсменов.

Влияние физических качеств на результативность

Таблица 23

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

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

3.2. Виды контроля общей физической и специальной физической, технической, теоретической и тактической подготовки, контрольно-переводные нормативы по годам и этапам спортивной подготовки, сроки и методика проведения контроля

Контроль за состоянием подготовленности спортсмена:

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

Оценка технической подготовленности.

Контроль за технической подготовленностью заключается в оценке количественной и качественной сторон техники действий спортсмена при выполнении соревновательных и тренировочных упражнений.

Контроль техники осуществляют визуально и инструментально. Критериями технического мастерства спортсмена являются объем техники, разносторонность техники и эффективность.

Объем техники определяется общим числом действий, которые выполняет спортсмен на тренировочных занятиях и соревнованиях.

Разносторонность техники определяется степенью разнообразия двигательных действий, которыми владеет спортсмен и использует их в соревновательной деятельности.

Контролируют число разнообразных действий, соотношение приемов, выполненных в правую и левую сторону (в играх), атакующих и оборонительных действий и др.

Эффективность техники определяется по степени ее близости к индивидуально оптимальному варианту. Эффективная техника – та, которая обеспечивает достижение максимально возможного результата в рамках данного движения.

Спортивный результат — важный, но не единственный критерий эффективности техники. Методы оценки эффективности техники основаны на реализации двигательного потенциала спортсмена.

Оценка тактической подготовленности.

Контроль за тактической подготовленностью заключается в оценке целесообразности действий спортсмена, направленных на достижение успеха в соревнованиях. Он предусматривает контроль за тактическим мышлением, за тактическими действиями (объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования).

Контроль за соревновательными и тренировочными воздействиями.

Контроль за результатами соревнований заключается в оценке эффективности выступления в соревнованиях в годичном цикле подготовки.

Оперативный контроль – контроль за оперативным состоянием спортсмена, в частности за готовностью к выполнению очередной попытки, очередного упражнения и т.д. Он направлен на оценку реакций организма спортсмена на тренировочные или соревновательные нагрузки, качество исполнения технических приемов и комбинаций в целом и направлен преимущественно на оптимизацию программ тренировочных занятий, выбор таких упражнений и таких комплексов, которые в наибольшей степени будут способствовать решению поставленных задач. Здесь могут использоваться самые разнообразные тесты, позволяющие выявить оптимальный для каждого спортсмена режим работы и отдыха, интенсивность работы и т.п. Указанные виды контроля служат основой для разработки соответствующих планов подготовки: перспективного - на очередной тренировочный макроцикл или этап; текущего - на мезоцикл, макроцикл, занятие; оперативного - на отдельное упражнение или их комплекс.

Текущий контроль – это оценка в микроциклах подготовки результатов контрольных соревнований, динамики нагрузок и их соотношений, регистрация и анализ повседневных изменений уровня подготовленности спортсмена, уровня развития его техники и тактики, оценка работы различной преимущественной направленности, определение формирования процессов утомления спортсменов под влиянием нагрузок отдельных занятий, учет

протекания восстановительных процессов в организме, особенностей взаимодействия с разными по величине и направленности нагрузками в течение дня или микроцикла. Это позволяет оптимизировать процесс спортивной тренировки в течение дня, микро и мезоцикла, создать наилучшие условия для развития заданных адаптационных перестроек.

Этапный контроль – основными задачами являются определение, измерение и оценка в конце этапа (периода) подготовки различных показателей соревновательной и тренировочной деятельности спортсмена, динамики нагрузок и спортивных результатов на соревнованиях или в специально организованных условиях, изменения состояния спортсмена под воздействием относительно длительного периода тренировки и разработка стратегии на последующий макроцикл или период тренировки. В процессе поэтапного контроля всесторонне оценивают уровень развития различных сторон подготовленности, выявляют недостатки подготовленности и дальнейшие резервы совершенствования. В результате - разрабатывают индивидуальные планы построения тренировочного процесса на отдельный тренировочный период или весь макроцикл.

Частота обследований при этапном контроле может быть различной и зависит от особенностей годичного планирования, специфики вида спорта, материально-технических

условий. Наиболее эффективной является такая форма поэтапного контроля, когда обследования проводятся трижды в макроцикле - на первом и втором этапах подготовительного и в соревновательном периоде. Если в течение года планируется 2-3 макроцикла, поэтапные обследования проводят в соревновательном периоде - один раз в макроцикле и на основе этих данных строят тренировочный процесс в последующем макроцикле.

В учреждении в конце тренировочного года проводятся контрольно-переводные нормативы.

Контрольно-переводные нормативы проводится во всех группах, на всех этапах, со всеми занимающимися, в соответствии с учебным планом спортивной работы на текущий год, в установленные сроки, согласно утвержденному директором Учреждения плану-графику.

Контрольно-переводные нормативы принимаются в группах тренером. Результаты сдачи контрольно-переводных нормативов фиксируются в сводных протоколах, комиссией, созданной на основании приказа директора.

Контрольно-переводные нормативы считаются успешно сданными обучающимся если он продемонстрировал достаточный уровень освоения теоретического и практического материала - получил оценку не ниже 3 баллов.

3.3 Комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку и рекомендации по организации тестирования

Нормативы общей и специальной физической подготовки для переводаспортсмена на этап начальной подготовки 2 года

Таблица 24

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
1.	Прыжок в длину с места	см	Не менее	
	отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги		140	130
2.	И. п. – стоя на двух ногах лицом к гимнастической скамейке. Выполнить, отталкивание двумя ногами, запрыгивая на гимнастическую скамейку с возвратом в и.п. в течение 10 с.	кол-во раз	Не менее	
			9	7
3.	И. п. – лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в и.п. в течение 30 с.	кол-во раз	Не менее	
			10	7
4.	И. п. – упор лежа. Сгибание и разгибание рук	кол-во раз	Не менее	
			13	6
5.	Вис хватом сверху на высокой перекладине на согнутых под 90° руках	с	Не менее	
			8	5
6.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук	кол-во раз	Не менее	
			1	

Сокращение, содержащееся в таблице: «И. п.» - исходное положение

Нормативы общей и специальной физической подготовки для перевода спортсмена на этап начальной подготовки 3 года

Таблица 25

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
1.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	Не менее	
			150	138
2.	И. п. – стоя на двух ногах лицом к гимнастической скамейке. Выполнить, отталкивание двумя ногами, запрыгивая на гимнастическую скамейку с возвратом в и.п. в течение 10 с.	кол-во раз	Не менее	
			11	9
3.	И. п. – лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в и.п. в течение 30 с.	кол-во раз	Не менее	
			11	8
4.	И. п. – упор лежа. Сгибание И разгибание рук	кол-во раз	Не менее	
			16	8
5.	Вис хватом сверху на высокой перекладине на согнутых под 90 ⁰ руках	с	Не менее	
			10	7
6.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук	кол-во раз	Не менее	
			1	

Сокращение, содержащееся в таблице: «И. п.» - исходное положение

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки для перевода спортсмена на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 1 года

Таблица 26

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
1.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	Не менее	
			160	145
2.	И. п. – стоя на двух ногах лицом к гимнастической скамейке. Выполнить,	кол-во раз	Не менее	

	отталкивание двумя ногами, запрыгивая на гимнастическую скамейку с возвратом в и.п. в течение 10 с.		12	10
3.	И. п. – лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в и.п. в течение 30 с.	кол-во раз	Не менее	
			12	9
4.	И. п. – упор лежа. Сгибание и разгибание рук	кол-во раз	Не менее	
			18	9
5.	Вис хватом сверху на высокой перекладине на согнутых под 90 ⁰ руках	с	Не менее	
			12	8
6.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук	кол-во раз	Не менее	
			1	

Сокращение, содержащееся в таблице: «И. п.» - исходное положение

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки для перевода спортсмена на тренировочный этап (этап спортивной специализации) 2 года

Таблица 27

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
1.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	Не менее	
			170	150
2.	И. п. – стоя на двух ногах лицом к гимнастической скамейке. Выполнить, отталкивание двумя ногами, запрыгивая на гимнастическую скамейку с возвратом в и.п. в течение 10 с.	кол-во раз	Не менее	
			12	10
3.	И. п. – лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в и.п. в течение 30 с.	кол-во раз	Не менее	
			13	10
4.	И. п. – упор лежа. Сгибание и разгибание рук	кол-во раз	Не менее	
			22	10
5.	Вис хватом сверху на высокой перекладине на согнутых под 90 ⁰ руках	с	Не менее	
			13	8
6.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук	кол-во раз	Не менее	
			2	

Сокращение, содержащееся в таблице: «И. п.» - исходное положение

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки для перевода учащегося на учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации) 3 года

Таблица 28

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
1.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	Не менее	
			180	155
2.	И. п. – стоя на двух ногах лицом к гимнастической скамейке. Выполнить, отталкивание двумя ногами, запрыгивая на гимнастическую скамейку с возвратом в и.п. в течение 10 с.	кол-во раз	Не менее	
			12	10
3.	И. п. – лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в и.п. в течение 30 с.	кол-во раз	Не менее	
			14	11
4.	И. п. – упор лежа. Сгибание и разгибание рук	кол-во раз	Не менее	
			26	12
5.	Вис хватом сверху на высокой перекладине на согнутых под 90 ⁰ руках	с	Не менее	
			13	9
6.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук	кол-во раз	Не менее	
			3	

Сокращение, содержащееся в таблице: «И. п.» - исходное положение

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки для перевода учащегося на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 4 года

Таблица 29

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
1.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	Не менее	
			190	165
2.	И. п. – стоя на двух ногах	кол-во раз	Не менее	

	лицом к гимнастической скамейке. Выполнить, отталкивание двумя ногами, запрыгивая на гимнастическую скамейку с возвратом в и.п. в течение 10 с.		12	10
3.	И. п. – лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в и.п. в течение 30 с.	кол-во раз	Не менее	
			15	12
4.	И. п. – упор лежа. Сгибание и разгибание рук	кол-во раз	Не менее	
			30	13
5.	Вис хватом сверху на высокой перекладине на согнутых под 90° руках	с	Не менее	
			14	10
6.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук	кол-во раз	Не менее	
			3	

Сокращение, содержащееся в таблице: «И. п.» - исходное положение

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки для перевода учащегося на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 5 года

Таблица 30

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
1.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	Не менее	
			200	175
2.	И. п. – стоя на двух ногах лицом к гимнастической скамейке. Выполнить, отталкивание двумя ногами, запрыгивая на гимнастическую скамейку с возвратом в и.п. в течение 10 с.	кол-во раз	Не менее	
			12	10
3.	И. п. – лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в и.п. в течение 30 с.	кол-во раз	Не менее	
			16	13
4.	И. п. – упор лежа. Сгибание и разгибание рук	кол-во раз	Не менее	
			33	14
5.	Вис хватом сверху на	с	Не менее	

	высокой перекладине на согнутых под 90 ⁰ руках		15	11
6.	Наклон вперед из положения стояс выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук	кол-во раз	Не менее 3	

Сокращение, содержащееся в таблице: «И. п.» - исходное положение

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для перевода в группы на этап совершенствования спортивного мастерства

Таблица 31

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
1.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	Не менее 215 180	
2.	И. п. – лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в и.п. в течение 30 с.	кол-во раз	18	15
3.	И. п. – упор лежа. Сгибание и разгибание рук	кол-во раз	Не менее 36 15	
4.	И. п. - вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук.	кол-во раз	12	-
5.	И. п. - вис хватом сверху лежа на низкой перекладине. Сгибание и разгибание рук.	кол-во раз	Не менее - 18	
6.	Вис хватом сверху на высокой перекладине на согнутых под углом 90 ⁰ руках	с	Не менее 16 12	
7.	Наклон вперед из положения стояс выпрямленными ногами на гимнастической скамейке. Кисти рук тянутся вниз, кончики пальцев рук ниже уровня линии стоп.	см	Не менее 2 3	

Сокращение, содержащееся в таблице: «И. п.» - исходное положение

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для перевода в группы на этап высшего спортивного мастерства

Таблица 32

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
1.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	Не менее	
			215	180
2.	И. п. – лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в и.п. в течение 30 с.	кол-во раз	Не менее	
			24	20
3.	И. п. – упор лежа. Сгибание и разгибание рук	кол-во раз	Не менее	
			38	17
4.	И. п. - вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук.	кол-во раз	Не менее	
			12	-
5.	И. п. - вис хватом сверху лежа на низкой перекладине. Сгибание и разгибание рук.	кол-во раз	Не менее	
			-	18
6.	Вис хватом сверху на высокой перекладине на согнутых под углом 90° руках	с	Не менее	
			18	14
7.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на гимнастической скамейке. Кисти рук тянутся вниз, кончики пальцев рук ниже уровня линии стоп.	см	Не менее	
			4	5

Сокращение, содержащееся в таблице: «И. п.» - исходное положение

Методические указания по организации и проведению тестирования

Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической и технико-тактической подготовки были представлены в таблицах: №№ 24-32.

Тестирование проводится в соответствии с внутренним планом сдачи контрольно – переводных нормативов. Результаты тестирования хранятся в Учреждении.

Необходимо учитывать, что тестирование лучше всего проводить в утренние часы до тренировки, в аналогичных для всех спортсменов условиях. Предварительно проводится 15-минутная разминка. Для исполнения теста предоставляется по две попытки. В каждом случае дается установка на достижение максимального результата. С этой целью широко применяется соревновательный метод.

1) Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками допускается.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания любой ногой до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат. Участник имеет право:

- при подготовке и выполнении прыжка производить маховые движения руками;
- использовать полностью время (1 мин), отведенное на подготовку и выполнение прыжка.

Попытка не засчитывается:

- при наличии заступа за линию отталкивания или касание ее;
- при выполнении отталкивания с предварительного подскока;
- при отталкивании ногами поочередно;
- при использовании каких-либо отягощений, выбрасываемых во время прыжка;
- при уходе с места приземления назад по направлению прыжка.

2) Сгибание разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор, лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию.

Стопы упираются в пол без опоры.

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола (или контактной платформы высотой 5 см), затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 с, продолжить выполнение испытания.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- нарушение прямой линии «плечи - туловище – ноги»;
- отсутствие фиксации на 1 с исходного положения;
- одновременное разгибание рук.

3) Подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Из вися на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 секунды.

Испытание выполняется на максимальное количество раз доступное участнику.

Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом вслух.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- нарушение требований к исходному положению (неправильный хват рук, согнутые локтевых суставах руки и в коленных суставах ноги, перекрещенные ноги);
- нарушение техники выполнения испытания;
- подбородок тестируемого ниже уровня грифа перекладины;
- фиксация исходного положения менее чем на 1 секунду;
- подтягивание рывками или с использованием маха ногами (туловищем);
- явно видимое поочередное (неравномерное) сгибание рук.

4) Подтягивание на низкой перекладине выполняется из исходного положения: вис лежа лицом вверх хватом сверху, руки на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, стопы вместе, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см.

Высота грифа перекладины – 90 см по верхнему краю.

Для того чтобы занять исходное положение, участница подходит к перекладине, берет за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от перекладины, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник подставляет опору под ноги участнице. После этого участница выпрямляет руки и занимает исходное положение.

Из исходного положения участница подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, возвращается в исходное положение, зафиксировав его на 1 секунду и продолжает выполнение испытания.

Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом вслух.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- нарушение требований к исходному положению (неправильный хват рук, согнутые локтевых суставах руки);
- нарушение техники выполнения испытания;
- подтягивание выполнено с нарушением прямой линии «голова – туловище – ноги»;

- подбородок тестируемого не поднялся выше грифа перекладины;
- явно видимое поочередное (неравномерное) сгибание рук.
- отсутствие фиксации на 1 секунду исходного положения.

5) Поднимание туловища из положения, лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу или зафиксированы.

Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 30 сек., касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается: - отсутствие касания локтями бедер (коленей);

- отсутствие касания лопатками мата;
- пальцы разомкнуты «из замка»;
- смещение таза.

б) Запрыгивание на гимнастическую скамейку с возвратом. И. п. – стоя на двух ногах лицом к гимнастической скамейке. Выполнить, отталкивание двумя ногами, запрыгивая на гимнастическую скамейку с возвратом в и.п. в течение 10 с.

7) Наклон вперед из положения, стоя с выпрямленными ногами на полу. Упражнение выполняется из исходного положения: стоя на полу, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. При выполнении испытания по команде спортсмен выполняет два предварительных наклона, при третьем наклоне спортсмен максимально сгибается, пальцами рук касаясь, пола и фиксирует результат в течение 2 секунд.

Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. При выполнении испытания по команде спортсмен выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне спортсмен максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- сгибание ног в коленях;
- фиксация результата пальцами одной руки;
- отсутствие фиксации результата в течение 2 секунд.

8) Вис высокой перекладине на согнутых под углом 90^0 руках. Вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки согнутых под углом 90^0 , ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе.

4. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Федеральный закон РФ от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
2. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта тяжелая атлетика (утв. приказом Министерства спорта РФ от 20 августа 2019 г. № 672);
3. Беляев В.С., Тушер Ю.Л., Черногоров Д.Н./ Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика»- Москва - 2016г., 245с.;
4. Программа развития тяжелой атлетики в Российской Федерации на 2013 – 2020 годы. – М., 2013. – 158 с.;
5. Скотников В.Ф., Смирнов В.Е., Якубенко Я.Э. Тяжелая атлетика: примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ. – М., 2005.;
6. Бережанский В.О. Специальная физическая подготовка квалифицированных тяжелоатлетов: Автореф. канд. пед. наук. - Львов, 2006. – 20 с.
7. Верхошанский Ю.В. Принципы организации тренировки спортсменов высокого класса в годичном цикле // Теория и практика физической культуры. -2006. - №2. - С. 24-31.;
8. Дворкин Л.С. Силовые единоборства. Атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт. – Ростов на Дону: Феникс, 2001. – 384 с.;
9. Дворкин Л.С. Подготовка юного тяжелоатлета. - Москва, Советский спорт, 2006. – 338 с.;
10. Кубаткин В.П. Спортивная тренировка как предмет системного исследования / В.П. Кубаткин // Теория и практика физической культуры. -2003. - №1. - С. 28-31.;
11. Марченко В.В. Особенности тренировки квалифицированных тяжелоатлетов / В.В. Марченко, В.Н. Рогозян. // Теория и практика физической культуры. - 2004. - № 2. - С. 33-36.;
12. Медведев А.С., Скотников В.Ф., Смирнов В.Е., Денискин В.Н.. Объем и интенсивность тренировочной нагрузки в основных группах упражнений у сильнейших тяжелоатлетов мира в зависимости от массы тела и этапа подготовки: Учебное пособие для спортсменов и тренеров ВШТ, ФПК. – М., 1996.
13. Медико-биологические проблемы физической культуры и спорта в современных условиях (по материалам одноименной Международной научно-практической конференции) // Теория и практика физической культуры. - 2004. - № 2. - С. 62-63.
14. Основы спортивной тренировки: Учебно-методическое пособие. – Волгоград: Издательство Волгоградского государственного университета, 2001. – 88 с.
15. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов - К.: Олимпийская литература, 2004. - 808 с.
16. Смоленский В.М. Централизованная тренировка (подготовка) спортсменов высшего класса: принципы, организация и методы реализации / В.М.Смолевский // Теория и практика физической культуры. - 2003. - № 5. - С. 28-32.
17. Спортивная подготовка тяжелоатлетов. Механизмы адаптации. – М.: Изд. «Теория и практика физической культуры», 2005. – 260 с.

Перечень Интернет-ресурсов

1. Международная Федерация тяжелой атлетики – [«http://www.iwf.net»](http://www.iwf.net);
2. Европейская Федерация тяжелой атлетики – [«http://www.ewfed.com»](http://www.ewfed.com);
3. Международный Олимпийский Комитет – [«http://www.olympic.org»](http://www.olympic.org);
4. ВАДА (Всемирное антидопинговое агентство) – [«http://www.wada-ama.org»](http://www.wada-ama.org);
5. Министерство спорта Российской Федерации – [«http://www.minsport.gov.ru»](http://www.minsport.gov.ru);
6. Олимпийский Комитет России – [«http://olympic.ru»](http://olympic.ru);

7. Федерация тяжелой атлетики России – [«http://www.rfwf.ru»](http://www.rfwf.ru);
8. РУСАДА (Независимая Национальная антидопинговая организация - [«http://www.rusada.ru/»](http://www.rusada.ru));
9. Министерство спорта Самарской области – [«http://www.mstm.samregion.ru»](http://www.mstm.samregion.ru);
10. Официальный сайт Управления физкультуры и спорта - [«http://www.tltsport.ru»](http://www.tltsport.ru).

5. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий программы формируется Учреждением, на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Самарской области, городского округа Тольятти, Учреждения (Приложение)

