

Муниципальное образование Городской округ Подольск Московской области
Муниципальное учреждение «Спортивная школа олимпийского резерва «Пахра»
МУ СШОР «Пахра»

РАССМОТРЕНА И ПРИНЯТА
На заседании Тренерского совета
Протокол № 1 от 10.02. 2022 г

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МУ СШОР «Пахра»
В.В. Вайнштейн



СОГЛАСОВАНО:
Комитет по ФКиС
Администрации Г.о. Подольск



ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА»

разработана на основе Федерального стандарта спортивной
подготовки по виду спорта «Тяжелая атлетика» (номер-код спортивной
дисциплины 0480001611Я),
утвержденного Приказом Министерства спорта РФ от 20.08.2019г. № 672
«Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки
по виду спорта «Тяжелая атлетика»

Срок реализации программы 4 года

Городской округ Подольск
2022 год

СОДЕРЖАНИЕ

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
1.1. Характеристика вида спорта	4
1.2. Специфика организации тренировочного процесса	5
1.3. Структура системы многолетней подготовки	5
II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.....	7
2.1 Требования к лицам, проходящим спортивную подготовку	7
2.2. Принципы планирования спортивной подготовки	11
По учету:	11
2.3. Соревновательная деятельность и участие в тренировочных мероприятиях	18
III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	23
3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.....	23
Требования безопасности во время занятий.....	26
Требования безопасности в аварийных ситуациях	26
3.2. Программный материал для практических занятий по каждому этапу спортивной подготовки с разбивкой на периоды подготовки	27
3.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов.....	33
3.4. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля	34
3.5. Рекомендации по организации психологической подготовки.....	36
3.6. Планы применения восстановительных средств	36
3.7. План антидопинговых мероприятий	40
3.8. Планы инструкторской и судейской практики	42
IV СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ	42
V. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ	56
VI. КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ОФИЦИАЛЬНЫХ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ.....	58

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа спортивной подготовки - программа поэтапной подготовки физических лиц по виду спорта (спортивным дисциплинам), определяющая основные направления и условия спортивной подготовки на каждом ее этапе, разработанная и реализуемая организацией, осуществляющей спортивную подготовку, в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки (п. 10 в ред. Федерального закона от 06.12.2011 г. № 412-ФЗ)

Программа спортивной подготовки по виду спорта тяжелая атлетика (далее – программа спортивной подготовки) Муниципального учреждения «Спортивная школа олимпийского резерва «Пахра» (далее – СШОР «Пахра») разработана в соответствии с концепцией развития физической культуры и спорта в Российской Федерации, Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 20.09.2019 года № 672.

Настоящая программа является основным документом, определяющим цели и содержание тренировочного процесса СШОР «Пахра».

Программа обеспечивает последовательность и непрерывность процесса становления спортивного мастерства тяжелоатлетов, преемственность в решении задач укрепления здоровья, гармоничного развития всех органов и систем организма, воспитания стойкого интереса к занятиям спортом, трудолюбия, обеспечение всесторонней общей и специальной подготовки занимающихся, овладение техникой и тактикой избранного вида спорта, развития физических качеств, создания предпосылок для достижения высокого спортивного мастерства. Важной составляющей частью Программы является тренировочный процесс тяжелоатлетов, а также система восстановительно-профилактических мероприятий, прохождение инструкторской и судейской практики, организация воспитательной работы.

В программе раскрываются основные аспекты содержания тренировочной и воспитательной работы, приводятся примерные планы распределения программного материала по группам и разделам подготовки, базовый программный материал, система контрольных нормативов и требования для перевода, занимающихся в группы более высокой спортивной квалификации.

Программа предусматривает создание условий для развития волевых качеств, способности к сопереживанию, эмоциональной стабильности, двигательной памяти, стрессоустойчивости.

Согласно нормативным документам, спортивные школы олимпийского резерва являются учреждениями, основной задачей которых является подготовка спортсменов высокой квалификации и резерва сборных команд Российской Федерации. Важным условием выполнения этой задачи является многолетняя целенаправленная подготовка тяжелоатлетов, которая предусматривает:

- формирование здорового образа жизни, привлечение занимающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие; неуклонное повышение тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней подготовки;
- подготовку волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих бойцовскими качествами спортсменов;
- подготовку инструкторов-общественников и судей по тяжелой атлетике.

Выполнение поставленных задач обеспечиваются:

- систематической круглогодичной работой;
- построением тренировочных занятий с учетом состояния здоровья занимающихся, их возраста и подготовленности;
- систематическим медицинским контролем занимающихся;
- повышением ответственности тренерского состава за качество проведения тренировочного и воспитательного процесса.

1.1. Характеристика вида спорта

Тяжелая атлетика - скоростно-силовой вид спорта, входящий в программу олимпийских игр, включающий в себя два упражнения - рывок и толчок. Спортивная цель занятий тяжелой атлетикой состоит в том, чтобы на соревнованиях с соблюдением определенных правил, поднять над головой штангу как можно большего веса: в первом упражнении рывке - одним непрерывным движением сразу на прямые руки, во втором - толчке - вначале на грудь, затем от груди вверх над головой.

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

Характерной чертой тяжелоатлетического вида спорта является деление на весовые категории. Это даёт возможность спортсменам, занимающимся тяжёлой атлетикой, добиваться успеха с учётом веса тела. Другая положительная черта тяжёлой атлетики - возможность спортсмена проявить себя как в отдельно взятом упражнении, так и в сумме двоеборья. Занятия с тяжестями способствуют развитию силы всех групп мышц человека. Однако в тяжёлой атлетике, в отличие от других силовых видов спорта, необходимо проявлять скоростно-взрывную силу. Следовательно, атлету в этом виде спорта необходимо развивать не просто силу мышц, а такую силовую способность, которая бы позволила спортсмену за наименьшее время проявить максимальную силу. Подъём штанги в рывке и толчке требует проявления высокой техники исполнения этих упражнений, без чего даже очень сильный атлет не сможет успешно справиться с максимальным для себя весом. И, следовательно, тяжёлую атлетику можно отнести и к видам спорта, где необходимо проявлять координационные способности, ловкость, быстроту, внутреннее чувство движения. Но и этого будет недостаточно, если атлет не обладает волевыми качествами, решительностью и смелостью. Упражнения с тяжестями вырабатывают способность к концентрации волевых усилий, сосредоточенность, уверенность в своих силах.

Для достижения высоких спортивных результатов в тяжелоатлетическом спорте применяется в основном индивидуальный подход к тренировке каждого спортсмена, начиная практически с первых его шагов в спорте. Это относится к технике выполнения упражнения, планированию нагрузки, развитию тех или иных двигательных качеств, подбору специально-вспомогательных упражнений, участию в соревнованиях. Было установлено, что спортсмены высочайшего класса проявляли только им присущие двигательные, волевые и технические способности. Нет ни одного атлета, чемпиона мира или Европы, который бы выполнял подъём штанги в рывке и толчке абсолютно одинаково. Каждый проявляет свою индивидуальность во всём, что позволяет добиваться выдающихся результатов. Вот такую индивидуальность и необходимо находить в каждом человеке с первых шагов в спорте.

Многолетние занятия тяжёлой атлетикой накладывают определённый отпечаток и на внешний облик и поведение атлета. Преодоление трудностей в тренировке, когда штангисту необходимо поднимать тонны груза, постоянно быть настроенным на проявление максимальной силы для достижения намеченной цели в борьбе с металлом, проявляется в его уверенности в своих силах, достоинстве и доброжелательности к людям. Необходимость управлять своими действиями во время кратковременных силовых проявлений позволяет штангисту научиться сохранять ясность ума в самых сложных условиях спортивного единоборства и эмоционального возбуждения, когда за отведённые несколько секунд для выполнения упражнения он реализует годы тренировок.

Тяжёлая атлетика, как, впрочем, и другие силовые виды спорта, это такой вид спорта, в котором любые нарушения режима жизни, пропуск тренировочных занятий сразу же дают о себе знать снижением результатов, ухудшением работоспособности и самочувствия. Отсюда тренировки с тяжестями приучают к плановой, систематической работе, выполнению режима питания и отдыха. А контроль за состоянием веса тела приучает быть грамотным в вопросах гигиены питания. Тяжёлая атлетика — это вид спорта, в котором спортивные результаты сохраняются, как правило, в течение нескольких лет, если атлет не прекратит интенсивные тренировки.

В тяжелой атлетике установлены следующие весовые категории:

10 мужских весовых категорий: 55 кг, 61 кг, 67 кг, 73 кг, 81 кг, 89 кг, 96 кг, 102 кг, 109 кг, 109+ кг.

10 женских весовых категорий: 45 кг, 49 кг, 55 кг, 59 кг, 64 кг, 71 кг, 76 кг, 81 кг, 87 кг, 87+ кг.

10 весовых категорий юношей: 49 кг, 55 кг, 61 кг, 67 кг, 73 кг, 81 кг, 89 кг, 96 кг, 102 кг, 102+ кг.

10 весовых категорий девушек: 40 кг, 45 кг, 49 кг, 55 кг, 59 кг, 64 кг, 71 кг, 76 кг, 81 кг, 81+ кг.

10 весовых категорий девушки 10 лет и 12 лет: 29, 31, 33, 35, 37, 40, 45, 49, 55, 55 + кг.

10 весовых категорий юноши 10 лет и 12 лет: 33, 35, 37, 41, 45, 49, 55, 61, 67, 67 + кг.

1.2. Специфика организации тренировочного процесса

Организация тренировочного процесса осуществляется в течение года. Построение спортивной подготовки зависит от календаря спортивных мероприятий, периодизации спортивной подготовки. Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели (с 1 сентября по 31 августа).

Продолжительность этапов спортивной подготовки по виду спорта тяжелая атлетика определяется Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта тяжелая атлетика (далее – ФССП):

Срок реализации программы на этапах:

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

Программа рассчитана на занимающихся в возрасте от 9 лет: в группах начальной подготовки (3 года), в тренировочных группах (5 лет), группах совершенствования спортивного мастерства (без ограничений), группах высшего спортивного мастерства (без ограничений).

1.3. Структура системы многолетней подготовки

Система спортивной подготовки представляет собой многолетний, круглогодичный, специально организованный и управляемый процесс, основанный на научных и практических знаниях.

Под составляющими компонентами системы спортивной подготовки понимаются:

- организационно-управленческий процесс построения спортивной подготовки по этапам и периодам спортивной подготовки на основе программы спортивной подготовки;
- система отбора и спортивной ориентации, представляющая собой процесс, направленный на выявление задатков у юных спортсменов, выраженных в спортивной предрасположенности к занятиям определенным видом спорта (спортивной дисциплиной) и выявлении индивидуальных возможностей в этом виде деятельности;
- тренировочный процесс, под которым понимается процесс осуществления тренировочной и соревновательной деятельности по программам спортивной подготовки и, в соответствии с законодательством, подлежащий планированию, включающий в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях, направленный на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку;
- соревновательный процесс, учитывающий организацию и проведение спортивных соревнований, и участие в них спортсменов в соответствии с планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий формируемым организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации;
- педагогический процесс, под которым понимается процесс непосредственной реализации программ спортивной подготовки, и направленный на физическое воспитание личности, приобретение знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление

здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта;

- процесс научно-методического сопровождения, под которым понимается комплекс мер по анализу, корректировке и повышению эффективности спортивной подготовки;

- процесс медико-биологического сопровождения, под которым понимается медицинское обеспечение, восстановительные и реабилитационные

- восстановительные мероприятия, спортивное питание (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение);

- процесс ресурсного обеспечения, под которым понимается организация и планирование материально – технического обеспечения спортивной подготовки, обеспечение квалифицированными кадрами, своевременного и необходимого финансирования реализации программы спортивной подготовки.

II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

2.1 Требования к лицам, проходящим спортивную подготовку

Спортивные группы комплектуются из числа наиболее способных к занятиям тяжелой атлетикой детей, подростков, юношей и девушек, а также спортсменов, перешедших из других видов спорта, проявивших способности к тяжелой атлетике и отвечающих требованиям по уровню спортивной и физической подготовленности для поступления в СШОР «Пахра». При выполнении нормативов по спортивной подготовке оценивается техника выполнения классических упражнений (рывок, толчок), в первую очередь, обращая внимание на скоростно-силовые и координационные способности.

Спортивная подготовка по виду спорта тяжелая атлетика осуществляется на следующих этапах спортивной подготовки:

- этап начальной подготовки;
- тренировочный этап (этап спортивной специализации);
- этап совершенствования спортивного мастерства;
- этап высшего спортивного мастерства.

На каждом из этапов спортивной подготовки решаются определенные задачи:

1. на этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта тяжелая атлетика
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- воспитание морально-волевых и этических качеств;
- отбор перспективных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта тяжелая

атлетика.

2. на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение соревновательного опыта на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта тяжелая атлетика;
- формирование мотивации для занятий видом спорта тяжелая атлетика;
- укрепление здоровья спортсменов;
- обучение базовой технике, сложным элементам и соединениям;
- воспитание морально-волевых, этических качеств.

3. на этапе совершенствования спортивного мастерства:

- индивидуализация тренировочного процесса;
- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- выполнение норматива МС;
- сохранение здоровья спортсменов;
- дальнейшее совершенствование психологических качеств.

4. на этапе высшего спортивного мастерства:

- сохранение мотивации на совершенствование спортивного мастерства и достижения 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 лиц, проходящих спортивную подготовку.
- выполнение норматива МСМК.

Таблица 1

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

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	9	8-12
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	10	6-10
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	13	3-6
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	14	1-4

Основным критерием зачисления является индивидуальный отбор поступающих, который проводится в формах, предусмотренных СШОР «Пахра» с целью зачисления граждан, обладающих способностями в области физической культуры и спорта, необходимыми для освоения программ спортивной подготовки с учетом федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта тяжелая атлетика. Объявление результатов индивидуальных испытаний осуществляется путем размещения на официальном сайте СШОР «Пахра» списка-рейтинга с указанием результатов (баллов, показателей в единицах измерения), полученных каждым поступающим по итогам индивидуального отбора.

Группы спортивной подготовки комплектуются с учётом физической и спортивно-технической подготовленности, возраста, пола и выполнения переходных нормативов и требований.

При необходимости спортивные группы можно объединить. Главным критерием объединения групп служит уровень спортивного мастерства занимающихся. Таким образом, этап начальной подготовки 2,3 года обучения можно объединить с группой тренировочного этапа первого года обучения. Группы второго, третьего, четвертого и пятого годов обучения тренировочного этапа можно объединять между собой. Группы четвертого и пятого годов обучения тренировочного этапа можно объединить с группой спортивного совершенствования. Так же по уровню спортивного мастерства возможно объединение групп спортивного совершенствования и групп высшего спортивного мастерства.

Приём в группу спортивной подготовки осуществляется на основе положений спортивной ориентации и отбора, предусматривающих соблюдение принципов этапности, комплексности, индивидуального развития, соблюдения интересов, желаний и способностей каждого ребёнка, а также перспектив роста его спортивного мастерства.

В соответствии со статьей 32 «Этапы спортивной подготовки» Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (в ред. Федерального закона от 06.12.2011 N 412-ФЗ), содержание этапа начальной подготовки, тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), этапа совершенствования спортивного мастерства и этапа высшего спортивного мастерства определяется программами спортивной подготовки, разработанными и реализуемыми организацией, осуществляющей спортивную подготовку, в соответствии с требованиями Федеральных стандартов спортивной подготовки.

Перевод спортсменов осуществляется решением тренерского совета на основе выполнения контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке,

разрядных норм и требований.

Решение о зачислении и переводе оформляется приказом СШОР «Пахра».

Требования к занимающимся, проходящим спортивную подготовку

Медицинские требования

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку по виду спорта «тяжелая атлетика», может быть зачислено на этап начальной подготовки только при наличии медицинских документов, подтверждающих отсутствие противопоказаний для освоения программы спортивной подготовки.

Начиная с тренировочного этапа (этапа начальной и углубленной спортивной специализации), спортсмены должны пройти медицинский осмотр во врачебно-физкультурном диспансере.

Организация обеспечивает контроль за своевременным прохождением спортсменами медицинского осмотра.

Целью медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях, осуществляющих спортивную подготовку и выполнить нормативы испытаний для зачисления и перевода с этапа на этап спортивной подготовки, является определение состояния здоровья, группы здоровья для допуска к указанным мероприятиям.

Задачами медицинского осмотра лица, желающего пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях, осуществляющих спортивную подготовку являются:

- оценка уровня физического развития;

- определение уровня физической активности;

- выявление пограничных состояний как факторов риска возникновения патологии (в том числе угрозы жизни) при занятиях физической культурой и спортом;

- выявление заболеваний (в том числе хронических в стадии ремиссии) и патологических состояний, являющихся медицинскими противопоказаниями к занятиям физической культурой и спортом;

- определение целесообразности занятий избранным видом физической культуры и спорта с учетом установленного состояния здоровья и выявленных функциональных изменений;

- определение медицинских рекомендаций по планированию занятий физической культурой и спортом с учетом выявленных изменений в состоянии здоровья.

Медицинский осмотр лица, желающего пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях, осуществляющих спортивную подготовку, проводится по программам медицинских осмотров лиц, занимающихся физической культурой и массовым спортом, углубленного медицинского обследования (УМО) лиц, занимающихся спортом на различных этапах спортивной подготовки, организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях, утвержденному приказом Министерства здравоохранения РФ от 23.10.2020 года № 1144 «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях», в соответствии с этапом спортивной подготовки, на которое зачисляется лицо в организацию.

Медицинский осмотр лица, желающего заниматься физической культурой в организациях, проводится на основании результатов диспансеризации или профилактического медицинского осмотра. В рамках медицинского осмотра лица, желающего заниматься физической культурой в организациях, дополнительно проводятся:

- антропометрия;

оценка типа телосложения;
оценка уровня физического развития;
проведение электрокардиографии;
проведение функциональных (нагрузочных) проб.

По результатам проведенного медицинского осмотра лица, желающего пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях, осуществляющих спортивную подготовку, иных организациях для занятий физической культурой и спортом, определяется группа здоровья.

Медицинские противопоказания к прохождению спортивной подготовки, занятиям физической культурой и спортом в организациях, определяются в соответствии с методическими (клиническими) рекомендациями, с учетом состояния здоровья лица, стадии, степени выраженности и индивидуальных особенностей течения заболевания (состояния), а также вида физической активности, предполагаемой нагрузки, вида спорта и спортивной дисциплины с учетом возрастных особенностей и пола лица.

По результатам медицинского осмотра оформляется медицинское заключение с указанием группы здоровья, либо о допуске к прохождению спортивной подготовки или занятиям физической культурой и спортом в организациях, либо о наличии медицинских противопоказаний к прохождению спортивной подготовки или занятиям физической культурой и спортом в организациях.

Результаты медицинского осмотра вносятся в медицинскую документацию.

Возрастные требования

Возраст занимающихся определяется годом рождения и является обязательным требованием для зачисления в группы этапа спортивной подготовки.

Зачисление в группы на этапах спортивной подготовки осуществляется с учетом требований к минимальному возрасту лиц, установленных Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика» и указанных в таблице 1 настоящей программы.

Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по программе на этапе совершенствования спортивного мастерства и на этапе высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

Психофизические требования

К спортсменам, проходящим спортивную подготовку, предъявляются психофизические требования.

Психофизические состояния оказывают на деятельность спортсмена как положительное, так и отрицательное влияние. Возникновение предсоревновательного возбуждения способствует настрою спортсмена на предстоящую деятельность, помогает мобилизовать к работе вегетативные функции.

В то же время чрезмерное возбуждение перед соревнованиями может играть и отрицательную роль, разрушая стереотип, навыки, снижая внимание, память и другие процессы и функции. Утомление, ухудшающее спортивный результат на соревнованиях, в тренировочном процессе необходимо, так как без него не будет реакции сверх восстановления, следовательно, и роста тренированности.

Каждый спортсмен испытывает перед соревнованием сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме.

Одни переживают эмоциональный подъем, уверенность в своих силах. Это повышает готовность организма к выполнению предстоящих спортивных действий. У других возникает перевозбуждение или апатия, неуверенность, боязнь поражения - все это ухудшает готовность организма, снижает возможности спортсмена.

2.2. Принципы планирования спортивной подготовки

Тренировочный процесс в СШОР «Пахра», осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом (далее - годовой план работы), рассчитанным в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки (при наличии) на основе утвержденной программы спортивной подготовки по тяжелой атлетике.

Годичный цикл тренировочных занятий в группах подразделяется на подготовительный, предсоревновательный и переходные периоды.

Основными формами проведения тренировочной работы в СШОР «Пахра» являются:

1. групповые теоретические занятия в виде бесед тренеров, медицинских работников, лекций специалистов по темам, изложенным в программе;
2. практические занятия и тренировки в соответствии с требованиями программы для каждой группы по расписанию, утвержденному администрацией школы;
3. индивидуальные занятия в соответствии с планами и заданиями, установленными для спортсменов;
4. участие тяжелоатлетов в спортивных соревнованиях и восстановительных мероприятиях;
5. тренировочные занятия, проводимые на тренировочных мероприятиях;
6. просмотр и методический разбор видеофильмов, крупных спортивных соревнований;
7. тренерская и судейская практика.

При планировании тренировочного процесса по тяжелой атлетике в учреждении разрабатываются следующие документы:

По планированию:

- тренировочный план-график на календарный год (для всех спортивных групп);
- тренировочный план на 52 недели;
- комплектование спортивных групп на календарный год (для всех спортивных групп);
- расписание занятий (для всех спортивных групп);
- индивидуальный план подготовки спортсмена (для групп ССМ, ВСМ);
- поурочные рабочие планы (для всех спортивных групп);
- план теоретической подготовки на календарный год (для всех спортивных групп);
- план воспитательной работы (для всех спортивных групп);
- календарь спортивно-массовых мероприятий (тренировочных мероприятий (ТМ) и соревнований).

По учету:

- журнал учета групповых занятий (для всех спортивных групп);
- заявления занимающихся (для всех спортивных групп);
- ведомости контрольно-переводных нормативов (для всех спортивных групп);
- личные карточки занимающихся (спортсменов) (для всех спортивных групп);
- протоколы соревнований (для всех спортивных групп).

Структура годичного цикла подготовки

Планирование годичного цикла тренировки занимающихся в СШОР «Пахра» определяется:

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

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

Этап начальной подготовки.

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

Длительность этапа – до 3 лет. Главные задачи: овладение основами спортивной техники, приобщение к регулярным тренировочным занятиям и выполнение первых ступеней спортивной классификации - до III – II юношеского разряда. На этом этапе прививается любовь к тяжелоатлетическому спорту, выявляются индивидуальные особенности новичка.

Методические ошибки: отсутствие разносторонней подготовки, пренебрежительное отношение к техническому мастерству, форсирование тренировочного процесса и т.п., что трудно исправить в дальнейшем. ОФП на этом этапе должно отводиться до 40-50% всего времени.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации).

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

Длительность этапа – 5 лет. Основная задача технической подготовки сводится к правильному подъему штанги в рывке и толчке в целостном выполнении и совершенствовании техники до уровня прочного навыка. Объем нагрузки в классических упражнениях по отношению к последнему предыдущему этапу возрастает, и особенно в период выполнения II – I разрядов. Затем при приближении к выполнению норматива КМС объем этой нагрузки снижается. Объем ОФП уменьшается на 20%.

Этап совершенствования спортивного мастерства.

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

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

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

Длительность этапа регламентируется положительной динамикой результатов на основных соревнованиях календарного плана. Цель – получение звания МС.

Этап высшего спортивного мастерства.

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

Главная задача сводится к росту результатов, показанных на основных соревнованиях, выполнению норматива и получению звания МСМК. Основное содержание тренировочного процесса составляют специально-подготовительные упражнения, объем ОФП снижается. Находясь в составах сборных команд, спортсмены должны выдерживать значительные физические и психические нагрузки, уметь в экстремальных (соревновательных) условиях показывать достижения международного уровня. В целом по содержанию тренировочный процесс является логическим продолжением рассмотренных выше этапов подготовки.

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

выполнению последующих. Процесс становления спортивного мастерства (ПССМ) направляется Единой Всероссийской спортивной классификацией, которая задает оптимальный ритм ПССМ, что является связующим звеном в системе многолетнего тренировочного процесса.

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

1. **Уровень микроструктуры** - это структура отдельного тренировочного занятия и малых циклов (микроциклов), состоящих из нескольких занятий.
2. **Уровень мезоструктуры** - структура средних циклов тренировки (мезоциклов), включающих относительно законченный ряд микроциклов.
3. **Уровень макроструктуры** - структура длительных тренировочных циклов (макроциклов) типа полугодных, годовых и многолетних.

Многолетняя тренировочная нагрузка в тяжелой атлетике делится на два этапа. На первом этапе длительностью в среднем от 6 до 8 лет происходит приспособление организма спортсмена к растущему объему и интенсивности нагрузки, что является ведущим фактором в программе спортивных достижений. Практика показала, что если спортсмен стремится выделять «ударные» годы по объему нагрузки для создания так называемого фундамента будущих результатов, то это, как правило, приводит к снижению темпов прогресса или к задержке роста спортивно-технического мастерства. Первоочередной задачей всегда будет определение оптимального среднетренировочного веса для достижения планируемого результата, исходя из индивидуального коэффициента интенсивности (КИМ - отношение месячного среднетренировочного веса к результату в двоеборье, %). Учитывая практический опыт и имеющиеся сведения, можно рекомендовать три основных варианта ежегодного прироста объема нагрузки на 6-летний период (при исходном годовом объеме 7000 ПШ): при 10% прирост составит 7700, 8470, 9320, 10 250, 11 370 и 12 510 ПШ; при 20% - 8400, 10 080, 12 000, 14 400, 17 360 и 20 820 ПШ; при 30% - 9100, 11 830, 15 380, 20 000, 26 000 и 33 800

III. Естественно, что в практике в зависимости от индивидуальных особенностей атлетов могут встречаться и комбинированные варианты прироста объема тренировочной нагрузки. Например, в первые годы тренировки приросты больше, а в последующие - меньше. Второй этап многолетнего тренировочного процесса характеризуется относительной стабилизацией годового объема тренировочной нагрузки и постоянным приростом интенсивности. На этом этапе между интенсивностью и результатом в сумме двоеборья обнаружена прямая связь, в то время как между объемом и результатом такой связи нет. Величина оптимального уровня объема строго индивидуальна. Оптимальный уровень объема и интенсивности тренировочной работы по годам подготовки - лишь исходные предпосылки для спортивно-технического совершенствования в многолетнем плане подготовки. Объективные предпосылки становятся реальной возможностью лишь при рациональном построении тренировочного процесса.

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

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

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

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

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

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

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

В подготовительном периоде новички и атлеты с небольшим стажем проводят занятия со штангой 3-4 раза в неделю, имеющие разряд - 5-6 раз, а высококвалифицированные атлеты - до 12 раз. Объем нагрузки у новичков и третьеразрядников составляет не более 1000 ПШ в месяц. Далее, начиная с II разряда, объем прогрессивно увеличивается: 1200, 1400, 1600, 1800, 2000 ПШ и более.

Количество подъемов штанги весом 90-100% от максимального в зависимости от квалификации и весовой категории составляет в среднем от 5 до 30.

Объем нагрузки в дополнительных упражнениях - в среднем около 30%. Количество упражнений у новичков и атлетов с небольшим стажем (до 2 лет) - около 20. С повышением квалификации количество упражнений возрастает до 40 и более.

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

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

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

Объем нагрузки у новичков и у атлетов с небольшим стажем снижается до 700 ПШ за месяц до соревнований. Начиная со II разряда, объем нагрузки снижается соответственно до: 900, 1000, 1100, 1200, 1300 ПШ (по сравнению с подготовительным периодом).

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

После главного соревнования в конце года возможен двухнедельный перерыв в тренировках со штангой, но с активным отдыхом (некоторым спортсменам может потребоваться для отдыха больше времени). После такого перерыва объем и интенсивность нагрузки в течение

месяца должны быть небольшие, причем в тренировках следует применять главным образом подводящие рывковые и толчковые упражнения, а также дополнительные упражнения (до 40%). Новички же должны сразу приступать к дальнейшему совершенствованию техники классических упражнений.

Тренировки переходного периода служат в качестве активного отдыха после проведенного цикла подготовки и одновременно настройкой к очередному циклу подготовки.

Таким образом, предпосылки развития спортивной формы закладываются не только в подготовительном периоде, они создаются и развиваются в ходе всего тренировочного процесса на всех этапах цикла подготовки.

Режимы тренировочной работы.

Режимы тренировочной работы основываются на необходимых максимальных объемах тренировочных нагрузок, в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта тяжелая атлетика, постепенности их увеличения, оптимальных сроках достижения спортивного мастерства.

При планировании объемов работы тренеров, и иных специалистов, участвующих в реализации программ спортивной подготовки, учитывается реализация программы в соответствии с приказом директора СШОР «Пахра» и годовым планом работы, предусматривающим:

- работу одного тренера с группой занимающихся в течение всего тренировочного сезона (спортивного сезона);

- бригадный метод работы (работа по реализации программы спортивной подготовки более чем одного тренера и (или) другого специалиста непосредственно, осуществляющих тренировочный процесс по этапам (периодам), с контингентом занимающихся, закрепленным приказом директора СШОР «Пахра» персонально за каждым специалистом с учетом конкретного объема, сложности и специфики работы.

Режим тренировочной работы и тренировочный процесс подготовки тяжелоатлетов на этапах спортивной подготовки строится на основе принципа единства постепенности увеличения нагрузки и тенденции к максимальным нагрузкам, реализующийся через следующие направления:

- увеличение суммарного годового объема работы (количество часов в год: этап начальной подготовки - 312-416 часов, тренировочный этап - 624-780 часов, этап совершенствования спортивного мастерства - 936 часов; этап высшего спортивного мастерства - 1248;

- увеличение годового объема специальной подготовки по виду спорта с учетом пола, специализации, индивидуальных особенностей спортсмена, этапа спортивной подготовки;

- увеличение количества тренировочных занятий в течение недельного микроцикла (в зависимости от периода годичной подготовки, типа и направленности микроциклов).

Максимальный состав определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на тренировочных занятиях. Содержание тренировочного процесса определяется тренерским советом в соответствии с программой, определяющей минимум содержания, максимальным объемом тренировочной работы, требований к уровню подготовленности занимающихся.

Ответственность за создание условий тренировки, спортсменов несут должностные лица. Расписание тренировочных занятий утверждается администрацией по представлению тренера преподавателя с учетом пожеланий родителей, а также с учетом возрастных особенностей и установленных санитарно-гигиенических норм.

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

Продолжительность одного занятия не должна превышать:

- в группах начальной подготовки первого года обучения – 2-х часов;
- в группах начальной подготовки свыше года обучения и в тренировочных группах – 3-х часов;
- в группах, где нагрузка составляет 20 и более часов в неделю – 4-х часов, при двухразовых тренировках в день – 3-х часов.

Таблица 2

Соотношение видов подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта тяжелая атлетика

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
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, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-3	2-4	2-4	3-5	3-6

Основными формами тренировочной работы в СШОР «Пахра» являются:

- групповые занятия;
- индивидуальные занятия;
- участие в соревнованиях различного ранга;
- теоретические занятия;
- занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, учебно-тренировочного сбора;
- медико-восстановительные мероприятия;
- культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах, показательных выступлениях.

Спортсмены старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочных занятий в качестве тренеров. Режимы тренировочной работы и требования по спортивной подготовке представлены в таблице 3.

Таблица 3

Этапы	Год	Возраст для	Минимальное число	Максимальное количество	Требования по физической,
-------	-----	-------------	-------------------	-------------------------	---------------------------

		зачисления	человек в группе	академических часов занятий в неделю	технической и спортивной подготовке на конец года
НП	1-й 2-й 3-й	с 9 лет	8-12	6 8 8	Нормативы по ОФП, СФП
ТЭ	1-й 2-й 3-й 4-й 5-й	с 10 лет с 12 лет	6-10	12 15	II юн. разряд I юн.-III разряд II разряд I разряд Нормативы ОФП и СФП
ССМ	не ограничен	с 13	3-6	18	КМС Нормативы ОФП и СФП
ВСМ	не ограничен	с 14 лет	1-4	24	МС, МСМК Нормативы ОФП и СФП

Эффективность роста спортивного мастерства во многом зависит от рациональной структуры тренировочных нагрузок.

Одной из основных проблем методики многолетней тренировки в тяжелой атлетике от юного возраста до взрослых спортсменов является преобладание предельно допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок, средств общей специализированной физической подготовки и специальной физической подготовки, как в отдельных занятиях, так и в различных циклах тренировочного процесса.

Величина тренировочной нагрузки должна совпадать с адаптационными возможностями организма в каждый возрастной период. Слабые воздействия не оказывают существенного влияния на организм, при чрезмерно сильных воздействиях может произойти преждевременное истощение адаптационных возможностей, и к возрасту наивысших достижений организм подойдет истощенным.

Узловой структурной единицей тренировочного процесса является отдельное занятие, в ходе которого используются средства и методы, направленные на решение задач физической, технико-тактической, психической и специальной волевой подготовки. Выполняемая работа может быть самой разнообразной и обеспечивать различные стороны специальной физической и психологической подготовленности, совершенствование оптимальной техники, тактики и т.д.

Подбор упражнений, их количество определяют направленность занятия и его нагрузку. Основным фактором, определяющим степень воздействия тренировочного занятия на организм спортсмена, является величина нагрузки. Чем она выше, тем больше утомление спортсмена и сдвиги в состоянии его функциональных систем, интенсивно участвующих в обеспечении работы.

Продолжительность работы в состоянии явного утомления не должна быть настолько большой, чтобы оказывать отрицательное влияние на техническую подготовленность спортсмена и его психическое состояние.

Тренировочные нагрузки должны прогрессивно нарастать на разных этапах спортивной подготовки, иначе они перестанут вызывать необходимые сдвиги. Это осуществляется посредством увеличения объема и интенсивности нагрузки, усложнения заданий и пр.

В спортивной тренировке очень важно периодически применять большие по объему и высокие по интенсивности нагрузки. Только с помощью разумных и упорных тренировок каждый спортсмен может достигнуть лучшего, на что он способен. В то же время тяжелые нагрузки, если они соответствуют уровню подготовленности и адекватны состоянию организма спортсмена, должны преодолеваются им на положительном эмоциональном фоне.

Предельные тренировочные нагрузки на этапах спортивной подготовки в СШОР «Пахра» определяются тренером с учетом пола, задач тренировочного процесса, индивидуальных

особенностей спортсмена тяжелоатлета. Предельные нормативные объемы тренировочной нагрузки представлены в таблице 4.

Таблица 4

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Количество часов в неделю	6	8	12	15	18
Количество тренировочных занятий в неделю	3	4	4	5	6
Общее количество часов в год	312	416	624	780	936
Общее количество тренировочных занятий в год	156	208	208	260	312

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

Объем индивидуальной спортивной подготовки.

Объем и структура индивидуальных тренировок составляется исходя из результатов оценки текущего уровня физической готовности спортсмена и результатов соревнований в предыдущем мезоцикле.

Одной из основных форм спортивной подготовки является работа по индивидуальным планам.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется:

- на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства;
- спортсменами в праздничные дни;
- во время нахождения тренера в отпуске или командировке.

Индивидуальный план формируется личным тренером для каждого спортсмена и оформляется документально.

2.3. Соревновательная деятельность и участие в тренировочных мероприятиях

Соревнования – важная составная часть спортивной подготовки. Они должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности соответствовать задачам, поставленным перед спортсменами на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

Различаются:

- контрольные соревнования, в которых выявляются возможности спортсмена, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования.
- отборочные соревнования, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать первое или одно из призовых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий на успешное выступление в основных соревнованиях;
- основные соревнования, цель которых - достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

Система соревнований представляет собой ряд официальных и неофициальных соревнований, включенных в единую систему подготовки тяжелоатлета. Достижение высокого результата в соревнованиях, имеющих наибольшее значение на определенном этапе подготовки

спортсмена, выступает как цель, которая придает единую направленность всей системе, всем компонентам подготовки. Наряду с этим другие (менее значительные) соревнования выполняют важную подготовительную функцию, поскольку участие тяжелоатлета в соревнованиях является мощным фактором совершенствования специфических физических качеств, технической, тактической и психической подготовленности. Подчеркивая ведущую роль системы соревнований в подготовке тяжелоатлета, необходимо учитывать, что взятая отдельно она не может рассматриваться как самостоятельная система, способная обеспечить полноценную подготовленность спортсмена.

Планируемые показатели соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по тяжелой атлетике представлены в таблице 5.

Таблица 5

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

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

Соревновательная деятельность предусматривает демонстрацию и оценку возможностей спортсменов в соответствии с присущими им правилами содержанием двигательных действий способами соревновательной борьбы и оценки результатов.

Функции соревнований в виде спорта «тяжелой атлетике» многообразны. Прежде всего, это демонстрация высоких спортивных результатов, завоевание побед, медалей, очков, создание яркого спортивного зрелища. Однако, не менее важны соревнования, как эффективная форма подготовки спортсмена и контроля ее действенности, а также отбор спортсменов для участия в более крупных соревнованиях.

Роль и место соревнований существенно различаются в зависимости от этапа многолетней подготовки спортсменов.

На первых ее этапах планируются только контрольные соревнования, которые проводятся редко и без специальной к ним подготовки. Основной целью таких соревнований является контроль эффективности этапа спортивной подготовки, приобретение соревновательного опыта.

Требования к участникам спортивных соревнований:

- соответствие возраста участника Положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и Правилам соревнований тяжелой атлетики;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника Положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам тяжелой атлетики;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Спортсмены направляются организацией на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в программе Планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и Положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) спортсменов организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов – таблица 6.

Таблица 6

№ п/п	Виды тренировочных мероприятий		Предельная продолжительность тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)			Оптимальное число участников тренировочног о мероприятия
		Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствов ания спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	
1. Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям						
1.1	Тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	18	21	21	Определяется СШОР «Пахра»
1.2	Тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21	
1.3	Тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18	
1.4	Тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14	
2. Специальные тренировочные мероприятия						
2.1	Тренировочные мероприятия по общей и/или специальной физической подготовке	-	14	18	18	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2	Восстановительные тренировочные мероприятия	-	До 14 дней			Участники соревнований
2.3	Тренировочные мероприятия для комплексного медицинского	-	До 5 дней, но не более 2 раз в год			В соответствии с планом комплексного мед.

	обследования					обследования
2.4	Тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух ТМ в год	-	-	-	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на опр. этапе

При проведении тренировочных сборов необходимо:

- утверждать персональные списки спортсменов и других участников тренировочных сборов;
- рассматривать и утверждать планы теоретических и практических занятий (индивидуальные планы подготовки спортсменов, планы работы, медицинского обеспечения и мероприятий по соблюдению требований безопасности занятий, планы культурно-массовой работы со спортсменами и других);
- организовывать качественное проведение тренировочного процесса, способствующее выполнению программы спортивной подготовки, в том числе совершенствованию профессионального мастерства спортсменов;
- привлекать тренерский состав и других специалистов при этом, назначать начальника тренировочного сбора и его заместителя (либо возлагать их функции на одного из тренеров);
- утверждать сметы расходов на проведение тренировочных сборов в соответствии с нормами и нормативами, предусмотренными локальными актами Учреждения, нормативными правовыми актами публично-правовых образований;
- осуществлять контроль за проведением тренировочных сборов, рациональным расходованием выделенных средств.

Для планирования работы на тренировочных мероприятиях и учета выполняемых мероприятий тренерским составом разрабатываются следующие документы, утверждаемые приказом директора СШОР «Пахра»:

- план-график или расписание теоретических и практических занятий с указанием количества тренировочных занятий в день, их продолжительности, объема тренировочных нагрузок с указанием конкретного содержания программы спортивной подготовки на весь период тренировочных сборов;
- распорядок дня спортсменов;
- журнал учета проведения и посещения тренировочных занятий.

Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

Для построения эффективного тренировочного процесса необходимо:

- наличие тренировочного спортивного зала,
- наличие раздевалок, душевых,
- наличие медицинского кабинета оборудованного в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23.10.2020 года № 1144 «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях»,
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки
- обеспечение спортивной экипировкой

Требования спортивному инвентарю и оборудованию по виду спорта тяжелая атлетика с расчетом на 20 человек, согласно плану комплектования групп спортивной подготовки. (таб. 7 и 8)

Таблица 7

№	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица	Количество
---	---	---------	------------

п/п		измерения	изделий
1.	Бокс плиометрический мягкий (различной 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 (0,6х2 м)	штук	1 на помост
11.	Кушетка массажная	штук	1
12.	Магнезия	кг	0,5 на человека
13.	Магнезница	штук	2
14.	Мат гимнастический	штук	1 на помост
15.	Монитор жидкокристаллический	штук	1
16.	Мяч набивной (медицинбол) (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

Таблица 8

№ п/п	Наименование	Ед.изм.	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				НП		ТЭ		ССМ	
				Кол- во	срок эксп. (лет)	Кол- во	срок эксп. (лет)	Кол- во	срок эксп. (лет)
1.	Ботинки тяжелоатлетические (штангетки)	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1

2.	Гетры тяжелоатлетические	пар	на занимающегося	-	-	2	1	2	1
3.	Лямки тяжелоатлетические	штук	на занимающегося	-	-	2	1	2	1
4.	Пояс тяжелоатлетический	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	2
5.	Трико тяжелоатлетическое	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1
6.	Фиксатор коленного сустава (наколенник)	пар	на занимающегося	-	-	2	1	2	1
7.	Фиксатор лучезапястного сустава (напульсник)	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1
8.	Футболка с коротким рукавом (тренировочная)	штук	на занимающегося	-	-	3	1	3	1
9.	Футболка с коротким рукавом (соревновательная)	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1
10.	Шорты тренировочные (леггинсы)	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1

III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

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

Основная цель подготовки резервов высококвалифицированных спортсменов состоит в том, чтобы юные спортсмены при переходе в группы совершенствования спортивного мастерства, а впоследствии в группы высшего спортивного мастерства обладали потенциалом для достижения высоких спортивных результатов.

Содержание работы со спортсменами на всем многолетнем протяжении спортивной подготовки заключается в освоении и совершенствовании их технического арсенала и развитие необходимых физических качеств, без которых проявление двигательных способностей спортсменов будет не эффективным.

Физическая подготовка включает в себя общие и специальные средства, которые обеспечивают всесторонне развитие и проявление качеств, необходимых спортсмену.

Общая физическая подготовка направлена на подъем функциональных возможностей организма, его всестороннее развитие и приобретение разнообразных двигательных навыков.

Специальная физическая подготовка спортсменов направлена, прежде всего, на повышение уровня двигательных качеств и создание предпосылок для совершенствования выполнения технико-тактических действий.

Следует учитывать взаимозависимость и взаимовлияние упражнений, направленных на совершенствование различных двигательных качеств. Упражнения могут либо взаимно дополнять друг друга, либо, наоборот, ухудшать развитие какого-либо качества. Поэтому в физической

подготовке в наибольшей мере должно быть использовано положительное взаимодействие различных двигательных навыков, которые качественно влияют на специальную подготовку.

Необходимо учитывать такие избирательные влияния упражнений на выработку отдельных качеств. Однако наибольшее развитие одного качества возможно только при одновременном повышении уровня развития других.

Физическая подготовленность создает основу для совершенствования спортивной техники, которую следует рассматривать, как форму проявления двигательных возможностей спортсмена, а также условие для психической устойчивости и реализации волевых качеств.

Кроме того, чем крепче у спортсмена здоровье, чем выше работоспособность организма, тем лучше он воспринимает тренировочные нагрузки и быстрее достигает высокого уровня развития двигательных качеств.

Этап начального разучивания. На этом этапе формируется предумение, когда изучаемое действие выполняется в общих чертах.

Методические рекомендации для этапа начального разучивания:

- освоение технического действия необходимо осуществлять при хорошем психофизиологическом самочувствии обучаемых;
- по возможности исключить воздействие сбивающих факторов;
- при возникновении утомления или при снижении качества выполнения действия необходимо прекращать его повторение;
- интервалы отдыха должны быть достаточными для восстановления.

В структуре одного занятия освоение действия необходимо планировать в начале основной части, пока не снизилась работоспособность занимающихся.

Вторым этапом является **этап углубленного разучивания**. На этом этапе формируется умение в деталях.

Методические рекомендации для второго этапа освоения технических действий:

- освоение осуществляется на фоне хорошего самочувствия занимающихся;
- число повторений можно постепенно увеличивать, но освоение необходимо прекращать при снижении качества выполнения задания;
- интервалы отдыха постепенно сокращать;
- освоение техники проводить в первой половине основной части занятия.

Третий этап освоения технических действий - **этап закрепления и дальнейшего совершенствования**.

Методические рекомендации для третьего этапа освоения действий:

- необходимо добиться стабильности и автоматизма выполняемых действий;
- необходимо довести до необходимой степени совершенства индивидуальные особенности действий;
- необходимо добиться выполнения технических действий с максимальными усилиями и скоростью, точностью и экономичностью.

Общие требования безопасности

В качестве тренера для занятий по тяжёлой атлетике могут быть допущены лица, имеющие специальное педагогическое образование, подтвержденное документом установленного в РФ образца (дипломом).

Тренер несет полную ответственность за состояние здоровья занимающихся во время предусмотренных расписанием занятий.

Тренер должен пройти предварительный медицинский осмотр, при последующей работе — периодические медицинские осмотры в сроки установленные Минздравом России.

С тренером должны быть проведены следующие виды инструктажей:

- вводный (при поступлении на работу в учреждение)
- первичный на рабочем месте;
- повторный (периодически не реже 1 раза в 6 месяцев) на рабочем месте;
- внеплановый (при изменении условий труда, нарушении правил безопасного проведения занятий, длительных перерывах в работе и др. обстоятельствах);
- целевой (при разовом выполнении работ, не связанных с основными

обязанностями).

Особое внимание следует обратить на инструктаж тренера по пожарной безопасности и по оказанию первой доврачебной помощи в условиях учреждения спортивной подготовки при занятиях различными видами спорта

К занятиям по виду спорта допускаются лица с 9 лет, имеющие допуск врача и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

В обязанности тренера входит проведение инструктажа обучающиеся по правилам безопасности во время занятий. Работа по профилактике травматизма, заболеваний и несчастных случаев при занятиях физической культурой и спортом является одной из важнейших задач тренера.

Тренер и занимающиеся должны строго соблюдать установленные в учреждении правила поведения, режим труда и отдыха, правила пожарной, антитеррористической безопасности, гигиены и санитарии, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

При проведении занятий возможно воздействие на занимающихся следующих опасных факторов:

- травмы при проведении занятий на неисправных, непрочно установленных и незакрепленных тренажерах и тяжелоатлетических станках, штангах;
- травмы при нарушении правил использования тренажеров, тяжелоатлетических станков, штанг, другого спортивного оборудования;
- занимающиеся на занятиях должны быть в специальной спортивной экипировке и спортивной обуви с нескользкой подошвой.

Спортивный зал для занятий скоростно-силовыми видами спорта должен быть оснащен огнетушителями, автоматической системой пожарной сигнализации и приточно-вытяжной вентиляцией, мед. аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

Освещение спортивного зала должно быть не менее 200 лк, температура – не менее 17-20°C, влажность – не более 40-60 %.

На каждый тренажер, станок должна быть инструкция по безопасности использования.

О каждом несчастном случае с занимающимся пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру, который информирует о несчастном случае администрацию Учреждения и принимает меры по оказанию первой помощи пострадавшему.

Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

В случае легкой травмы тренер должен оказать помощь пострадавшему. К лицам, получившим средние и тяжелые травмы во время занятий, необходимо срочно вызвать скорую помощь. До прибытия скорой помощи пострадавшему должна быть оказана первая доврачебная помощь в соответствии с инструкцией по первой доврачебной помощи, действующей в образовательном учреждении;

Занимающиеся, нарушающие правила безопасности, отстраняются от занятий и на них налагается дисциплинарное взыскание. Перед началом очередного занятия со всеми занимающимися проводится внеплановый инструктаж.

Знание и выполнение требований и правил техники безопасности входит в должностные обязанности тренера, а их несоблюдение влечет за собой, в зависимости от последствий нарушения, виды ответственности, установленные законодательством РФ (дисциплинарная, материальная, уголовная).

Требования безопасности перед началом занятий

Занятия по тяжёлой атлетике должны проходить в специализированном зале, имеющем не менее 3-х специализированных помостов. Запрещается поднимать штангу вне помоста.

Тренер до начала занятий должен тщательно проветрить спортивный зал, проверить состояние, готовность помостов, наличие необходимого спортивного инвентаря и наличие посторонних травмоопасных предметов на помостах и в зале. Спортивное оборудование (штанги, стойки для приседаний, жима лёжа и сидя, шведские стенки) должны быть в исправном состоянии.

Вход в зал разрешается только в присутствии тренера. За порядок, дисциплину, своевременное построение группы к началу занятий отвечает дежурный группы и тренер. Опоздавшие после рапорта дежурного к занятиям не допускаются.

Занятия должны проходить под руководством и при постоянном присутствии тренера. Занимающиеся должны иметь спортивную форму (одежду, обувь). Спортивная обувь должна быть с нескользящей жёсткой подошвой.

Перед началом занятий тренер обязан проинструктировать занимающихся безопасной технике подъёма штанги и др.

Не допускается выполнение подъёма штанги на самодельных снарядах.

Запрещается заниматься тяжёлой атлетикой с кольцами на пальцах. Очки должны быть закреплены резинкой и иметь роговую оправу. Перед началом занятий тренер должен постараться выявить любые, даже незначительные отклонения в состоянии здоровья занимающихся для принятия соответствующих мер (освобождение от занятий, снижение нагрузки).

Требования безопасности во время занятий

Занятия в спортивном зале начинаются и проходят согласно расписанию или по согласованию с директором СШОР «Пахра».

Тренер должен поддерживать высокую дисциплину во время занятий и добиваться четкого выполнения своих требований и замечаний, постоянно осуществлять контроль за действиями занимающихся.

Во время занятий по тяжёлой атлетике должно быть исключено:

- пренебрежительное отношение к вводной части, разминке;
- неправильное обучение технике подъёма снаряда;
- плохая подготовка инвентаря для проведения занятий;
- нарушение дисциплины, невнимательность, поспешность.

Во время занятий в спортивном зале не должно быть посторонних лиц или предметов, которые могут стать причиной травмы.

При выполнении прыжков в высоту, длину, на гимнастического козла при падениях занимающийся должен уметь применять приемы самостраховки (приземление, кувырки, перекаты и др.).

Перед началом работы со штангой необходимо обязательно проделать несколько физических упражнений с гимнастическими палками и гантелями, а также проделать хорошую разминку на все группы мышц и суставов.

Во время тренировки необходимо следить, чтобы занимающийся не нарушал, в сторону увеличения, тренировочный план без разрешения преподавателя.

Для профилактики травм кистей (ладоней) используют кожаные велосипедные перчатки и магнезию.

Во время тренировки тренер должен учитывать состояние занимающихся, реагировать на их жалобы о состоянии здоровья.

При появлении во время занятий боли, потертости кожи, а также при неудовлетворительном самочувствии, занимающийся должен прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.

Требования безопасности после окончания занятий

Убрать в отведенное место спортивный инвентарь. Тщательно проветрить спортивный зал.

Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или вымыть лицо и руки с мылом.

Обо всех замечаниях, связанных с содержанием спортивного зала, инвентаря, поведением занимающихся, которые могут привести к повреждению здоровья, тренер должен поставить в известность руководителя учреждения для принятия соответствующих мер.

Требования безопасности в аварийных ситуациях

При резком ухудшении состоянии здоровья или травмировании занимающегося тренер должен немедленно прекратить занятия и приступить к оказанию ему первой доврачебной помощи.

Одновременно нужно отправить посыльного из числа занимающихся для уведомления руководителя или представителя администрации учреждения, а также вызова медицинского работника и скорой помощи.

При оказании первой доврачебной помощи следует руководствоваться приемами и способами, изложенными в инструкции по первой доврачебной помощи, действующей в учреждении.

При обнаружении признаков пожара тренер должен обеспечить эвакуацию занимающихся из опасной зоны согласно схеме эвакуации, при условии их полной безопасности.

В месте сбора все занимающиеся проверяются по имеющимся у тренера поименным спискам.

При возникновении аварийной ситуации (пожар, несчастный случай, другое чрезвычайное происшествие) звонить в соответствующие организации:

112 – единая служба, 01 – пожар, 001 – МЧС, 02 – полиция, 03 – скорая медицинская помощь, сообщить руководству школы, принять меры по оказанию первой медицинской помощи и по ликвидации аварийной ситуации.

При обнаружении пожара действия работников учреждения должны соответствовать требованиям инструкции по пожарной безопасности, действующей в учреждении.

Поведение и действие всех лиц в условиях аварийной ситуации должны быть объективными, без провокации паники, быстрыми и эффективными. Руководство действиями в аварийной ситуации осуществляет руководитель учреждения или назначенный им представитель администрации.

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

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

Примерный план на 52 недели по каждому этапу спортивной подготовки представлен в таблице 9.

Таблица 9

Виды подготовки	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й		
Теоретическая	16	20		31			37		37	66
Общая физическая	168	212		250			276		198	184
Специальная физическая	65	106		218			322		478	748
Техническая	51	54		63			54		124	66
Психологическая	4	8		14			23		23	60
Восстановительные мероприятия	4	4		10			14		14	40
Контрольно-переводные испытания	4	4		6			6		6	6
Участие в соревнованиях	-	8		26			38		42	60
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	6			10		14	18
Медицинское обследование	по графику									
Всего часов	312	416		624			780		936	1248

Примерный план-график распределения часов для занимающихся в группах начальной подготовки первого года обучения представлен в таблице 10.

Таблица 10

Виды подготовки	Месяцы												Итого
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
Теоретическая	4	2			4	2	2	2					16
Общая физическая	15	15	15	14	14	15	15	15	14	11	12	13	168
Специальная физическая	6	6	6	6	5	6	6	6	5	4	4	5	65
Техническая	5	5	5	4	4	5	5	4	4	3	3	4	51
Психологическая	2				2								4
Восстановительные мероприятия										2	2		4
Контрольно-переводные испытания									4				4
ИТОГО	32	28	26	24	29	28	28	27	27	20	21	22	312

На рассматриваемом этапе подготовки тренировочный процесс включает 64 разновидности специальных тяжелоатлетических упражнений.

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

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

Занятия могут быть представлены в виде месячных таблиц, в которых указаны порядковые номера недель (начиная с января). В каждой неделе отражается ориентировочное количество тренировок. В левой стороне таблицы перечисляются сокращенные названия упражнений и их количество в мезоцикле. В каждой тренировке номера обозначают запланированные упражнения из основной части урока и порядок их выполнения.

Методические указания на первые три месяца обучения

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

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

дополнительных упражнениях (в данном случае наклоны с отягощением на «козле») 4-6 подходов по 4-6 повторений.

Содержание основной части тренировок в первом календарном году.

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

Примерный план-график распределения часов для занимающихся в группах начальной подготовки второго-третьего годов обучения представлен в таблице 11.

Таблица 11

Виды подготовки	Месяцы												Итого
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
Теоретическая	4	2			4	2	2	2	4				20
Общая физическая	19	19	18	17	17	19	18	18	18	15	16	18	212
Специальная физическая	10	10	9	9	8	9	10	9	8	7	8	9	106
Техническая	5	5	5	5	4	5	5	5	4	3	4	4	54
Психологическая		2						2		2		2	8
Восстановительные мероприятия										2	2		4
Контрольно-переводные испытания									4				4
Участие в соревнованиях			3						2		3		8
ИТОГО	38	38	35	31	33	35	35	36	40	29	33	33	416

Содержание основной части тренировок во втором календарном году.

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

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

Содержание программы для спортсменов 3-го года подготовки.

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

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

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

Примерный план-график распределения часов для занимающихся в группах на тренировочном этапе (этапе начальной спортивной специализации) первого-второго годов обучения представлен в таблице 12.

Таблица 12

Виды подготовки	Месяцы												Итого
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
Теоретическая	7	3	2		8	2	3	2		2		2	31
Общая физическая	22	22	22	21	20	22	22	22	21	18	19	19	250
Специальная физическая	18	19	19	19	18	19	19	19	18	16	17	17	218
Техническая	6	6	6	5	5	6	5	6	5	4	4	5	63
Психологическая	2		2	2	2		2		2		2		14
Восстановительные мероприятия		2				2		2		2	2		10
Контрольно-переводные испытания									6				6
Участие в соревнованиях		2	4	2		4	4	2	2		6		26
Инструкторская и судейская практика			3								3		6
ИТОГО	55	54	58	49	53	55	55	53	54	42	53	43	624

Примерный план-график распределения часов для занимающихся в группах на тренировочном этапе (этапе начальной спортивной специализации) третьего-пятого годов обучения представлен в таблице 13.

Таблица 13

Виды подготовки	Месяцы												Итого
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
Теоретическая	9	3	2	3	10	2	3	2	3				37
Общая физическая	24	24	23	23	23	24	24	24	23	20	21	23	276
Специальная физическая	28	28	28	27	26	28	28	28	27	23	25	26	332
Техническая	5	5	5	4	4	5	5	5	4	3	4	5	54
Психологическая	2	2	2	2	3	2	2		3		2	3	23
Восстановительные мероприятия		2	2			2	2	2	2	2	2		14
Контрольно-переводные испытания									6				6
Участие в соревнованиях	4	4	4	4		4	4	4	4		6		38
Инструкторская и судейская практика		4							3		3		10
ИТОГО	70	72	66	63	66	67	68	65	72	51	63	57	780

Примерный план-график распределения часов для занимающихся в группе на этапе совершенствования спортивного мастерства представлен в таблице 14.

Таблица 14

Виды подготовки	Месяцы												Итого
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
Теоретическая	9	3	2		9	2	3	3	3			3	37
Общая физическая	18	19	17	17	17	17	19	17	17	10	13	17	198
Специальная физическая	40	41	41	40	40	41	41	40	40	37	38	39	478
Техническая	11	12	12	10	10	11	11	10	10	8	9	10	124
Психологическая	2	2	2	2	3	2	2		3		2	3	23
Восстановительные мероприятия		2		2	2	2		2		2	2		14
Контрольно-переводные испытания									6				6
Участие в соревнованиях	4	4	6	4		4	4	4	4		8		42
Инструкторская и судейская практика			6						4		4		14
ИТОГО	84	83	86	75	81	79	80	76	87	57	76	72	936

Примерный план-график распределения часов для занимающихся в группе на этапе высшего спортивного мастерства представлен в таблице 15.

Таблица 15

Виды подготовки	Месяцы												Итого
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
Теоретическая	25	1	2	1	24	1		3	5	2	2		66
Общая физическая	16	16	16	16	14	15	16	16	15	14	14	16	184
Специальная физическая	63	63	63	62	62	63	63	63	62	60	62	62	748
Техническая	6	6	6	5	5	6	6	6	5	5	5	5	66
Психологическая	6	5	5	6	5	6	5	5	5	4	4	4	60
Восстановительные мероприятия	2	2	3	2	2	3	2	2	2	8	8	4	40
Контрольно-переводные испытания									6				6
Участие в соревнованиях	6	6	6	4	2	6	6	6	6	6	6		60
Инструкторская и судейская практика		3		6				3	6				18
ИТОГО	124	102	101	102	114	100	98	104	112	99	101	91	1248

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 КППШ. Для ГНП 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 ГНП - от 100 до 200, на следующие 2 года подготовки - 200-300 КППШ.

В ГНП запланировано в среднем по четыре тренировки в неделю, далее - до пяти. Количество упражнений - от 3 до 6. В каждом упражнении до 6-8 подходов. Величина колебания нагрузки между тренировками и недельными циклами незначительная. В летнее время одна из тренировок в недельном цикле целиком посвящена ОФП.

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

Программа общеподготовительных упражнений.

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

ОФП складывается из общеподготовительных упражнений, включаемых в разминку, в основную и заключительную части занятия, особенно в ГНП. Однако больший ее объем планируется в отдельных занятиях с применением различных видов спорта.

Занятия должны сопровождаться технически грамотным выполнением всех его приемов и действий.

Организация разносторонней подготовки в летнее время.

Летнее время - наиболее благоприятный период для организации хорошей разносторонней подготовки, особенно с привлечением средств легкой атлетики. Легкоатлетические упражнения обладают широким диапазоном воздействия на развитие важнейших физических качеств. Для тяжелоатлетического же спорта существенное значение имеют скоростно-силовые упражнения.

С этой целью на летние месяцы составляют поурочные программы ОФП с преимущественным применением средств легкой атлетики.

В процессе реализации подготовки по ОФП в летние месяцы юные тяжелоатлеты проходят контрольные испытания: в конце августа. В остальное время года организуется сдача существующих нормативов по ОФП это осуществляют ежегодно и на всех этапах подготовки.

Программа по ОФП на летние месяцы позволяет более концентрированно воздействовать на разностороннее развитие организма занимающихся, по всем направлениям. Вместе с тем такая организация тренировочного процесса должна способствовать более успешному решению задач СФП в годичном цикле подготовки.

Подготовка спортсменов осуществляется круглый год. Ее элементы должны присутствовать и в разминочной, и в заключительной частях каждого занятия. Освоение упражнений и видов спорта надо начинать с грамотного показа и обучения рациональной технике.

Общеподготовительные упражнения (ОФП) в период полового созревания способствуют функционированию на более высоком уровне всех органов и систем организма спортсмена; развитию важнейших физических качеств: силы, быстроты, гибкости, ловкости и выносливости; подготовке опорно-двигательного аппарата к тем нагрузкам, которые тяжелоатлетам придется испытывать в будущем, на этапе высшего спортивного мастерства.

Распределение средств в многолетнем тренировочном процессе.

Оптимальность повышения тренировочной нагрузки обеспечивается не только ростом параметров объема и интенсивности, но и изменением ее внутренней структуры, содержанием состава средств, которые, будучи организованы в систему, значительно повышают эффективность нагрузки. Однако в существующей практике текущего и особенно перспективного планирования главное внимание уделяется в основном определению уровня объема и интенсивности тренировочного процесса. Это обстоятельство приводит к монотонности тренировок, снижению эмоциональной настроенности атлетов и нарушению рациональной структуры критериев нагрузки. Дело еще в том, что технически грамотно поднимать штангу атлет может лишь в ограниченном количестве подходов в одном упражнении (6-8), при количестве повторений за подход - 1 - 6.

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

3.3 Рекомендации по планированию спортивных результатов

В группах начальной подготовке рекомендуется планирование выполнения 2-го юношеского спортивного разряда к концу второго года прохождения спортивной подготовки. Для зачисления или перевода на 1-й год спортивной подготовки на тренировочном этапе рекомендуется выполнение 1-го юношеского спортивного разряда. Далее на тренировочном этапе спортивной подготовки рекомендуется планировать выполнение в конце 1-го года подготовки 3-го спортивного разряда для перевода на 2-й год подготовки. В конце второго года подготовки рекомендуется планировать выполнение 2-го спортивного разряда для перевода на 3-й год подготовки тренировочного этапа. В конце 3-го года подготовки рекомендуется планировать выполнение 1-го спортивного разряда для перевода на следующий год подготовки на тренировочном этапе спортивной подготовки для выполнения спортивного разряда «Кандидат в мастера спорта» в конце 4-го года тренировочного этапа спортивной подготовки и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства. В течение 2-х – 3-х лет подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства целесообразно планировать выполнение норматива «Мастер спорта России» и вхождение в юниорский состав спортивной сборной команды России до 21 года для перевода на этап высшего спортивного мастерства. На этапе высшего спортивного мастерства рекомендуется планировать в течение 2-х – 3-х лет выполнение норматива «Мастера спорта России международного класса» и вхождение в основной состав спортивной сборной команды России среди юниоров до 24 лет, и в дальнейшем во взрослый состав.

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

Человек, занимающийся спортом, представляет собой сложную социально-биологическую систему. Управление ею ставит своей целью оптимизацию и повышение эффективности тренировочной и соревновательной деятельности во всех проявлениях, что способствует достижению более высоких спортивных результатов.

Целью контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности спортсмена на основе объективной оценки различных сторон подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма.

Принято выделять следующие виды контроля:

- этапный контроль, позволяет оценить этапное состояние спортсмена, являющегося следствием долговременного тренировочного эффекта;
- текущий контроль направлен на оценку состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов;
- оперативный контроль предусматривает оценку срочных реакций организма спортсменов на нагрузки в ходе тренировочных занятий и соревнований.

Организация медико-биологического обследования спортсменов на этапах спортивной подготовки в Учреждении включает в себя:

- углубленное медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств, выполнений рекомендаций медицинских работников.

Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется штатными медицинскими работниками и/или врачебно-физкультурным диспансером (отделением) в соответствии с Порядком оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий, утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 № 613н и последующих нормативных актов, принимаемых федеральным органом исполнительной власти в сфере здравоохранения по данному вопросу.

Лица, проходящие спортивную подготовку, обязаны проходить обязательный углубленный медицинский осмотр перед поступлением (приемом) в Учреждение, а также проходить обязательные ежегодные углубленные медицинские осмотры, проводимые в специализированных медицинских учреждениях, с которыми у Учреждения, осуществляющего спортивную подготовку, заключен договор на представление медицинских услуг.

Педагогический контроль осуществляется в процессе тренировочной и соревновательной деятельности, виды, сроки, показатели и методы педагогического контроля указаны в таблице 16.

Таблица 16

Виды педагогического контроля	Сроки	Показатели оценки	Методы педагогического контроля
Контроль над тренировочными и соревновательными нагрузками	- оперативный; - текущий; - этапный.	- специализированная нагрузка; - координационная сложность нагрузки; - направленность нагрузки; - величина нагрузки.	- сбор мнений спортсменов и тренеров; - анализ рабочей документации тренировочного процесса; - педагогические наблюдения во время тренировки и соревнований; - определение и регистрация показателей тренировочной деятельности; - тестирование различных сторон подготовленности спортсменов и др.
Контроль над физической подготовленностью	- этапный.	- уровень развития физических способностей.	
Контроль над технической подготовленностью	- текущий; - этапный.	- объем техники; - разносторонность техники; - эффективность техники; - освоенность.	

Цель психологического контроля - оценка суммарного психологического состояния спортсмена и выявление отдельных факторов, влияющих на его психологическое состояние.

Система комплексного психологического контроля представлена в таблице 17.

Таблица 17

Виды психологического контроля	Психологические особенности спортсменов, составляющие предмет контроля	Направление использованных данных психологического контроля в подготовке спортсменов
Углубленный специализированный контроль (ежегодно)	- социально-психологический статус в команде; - направленность личности, ведущие отношения, мотивация; - свойства нервной системы и темперамента	- спортивная ориентация и отбор в команду; - индивидуализация многолетнего и годичного планирования; - формирование индивидуального стиля деятельности; - выбор индивидуально оптимальной стратегии подготовки
Этапный контроль (в соответствии с планом спортивной подготовки)	-относительно постоянные конфликты и состояния; - психические процессы и регуляторные функции	- определение индивидуально оптимальной тактики педагогических воздействий; - разработка индивидуальных

		модельных характеристик психологической подготовленности и готовности; - выделение лиц, нуждающихся в психопрофилактике и психорегуляции
Текущий контроль (ежемесячно)	- активность - актуальные эмоциональные состояния	- определение индивидуально адекватных средств психологической подготовки; - экстренная коррекция заданий и требований к спортсмену
Оперативный контроль (в процессе тренировочных занятий)	- состояния непосредственной психической готовности к действию	- экстренная коррекция эмоционального состояния и уровня активности

3.5. Рекомендации по организации психологической подготовки

Основное содержание психологической подготовки тяжелоатлетов состоит в следующем:

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

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на тяжелоатлетов, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности.

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

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

3.6. Планы применения восстановительных средств

Для восстановления работоспособности занимающихся (спортсменов) необходимо использовать широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических,

психологических и медико-биологических) с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей спортсменов, а также методические рекомендации по использованию средств восстановления.

Возросшие объем и интенсивность тренировочного процесса в современной тяжелой атлетике вызывают необходимость в планировании и проведении эффективных мероприятий по обеспечению ускорения восстановительных процессов в организме спортсмена с целью повышения его работоспособности, предупреждения перенапряжений, травм и других нарушений в состоянии здоровья. Восстановительные мероприятия должны рассматриваться как неотъемлемая часть тренировочного процесса, так как основную роль в повышении тренированности играют процессы суперкомпенсации (сверхвосстановления).

Средства и методы восстановления подразделяются на следующие группы:

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

Каждое средство восстановления является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления. Причем если на уровне высшего спортивного мастерства необходим как можно более полный комплекс этих средств, более полное представительство из разных групп с увеличением доли медико-биологических и психологических средств, то для занимающихся (спортсменов) тренировочных этапов требуется минимальное количество медико-биологических средств с относительным увеличением доли естественных, гигиенических и педагогических факторов.

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

В дни больших нагрузок планируется меньше восстановительных мероприятий, чем в дни «отдыха», так как есть мнение, что повышенные дозы восстановительных процедур «блокируют» максимальное воздействие тренировки на организм.

Восстановительные процедуры осуществляются преимущественно после тренировочных занятий. После дневной тренировки могут быть использованы различные виды душа, психореабилитационные процедуры и др. После вечерней тренировки - более интенсивные формы восстановления (парная баня, сауна и др.). Вместе с тем такие средства, как кратковременный вибромассаж, корригирующие упражнения, используются в процессе самих тренировочных занятий.

Между первой и второй тренировками может быть рекомендован следующий примерный восстановительный комплекс:

- непродолжительный (3-5 мин) вибромассаж. При необходимости можно добавить ручной массаж утомленных групп мышц;
- водные процедуры: душ Шарко, восходящий душ, циркулярный и др. (10-12 мин);
- ультрафиолетовое облучение (по схеме);
- отдых на кушетках, в креслах (8-10 мин);
- обед;
- послеобеденный сон (1,5-2 ч).

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

Объем отдельных восстановительных средств в недельном цикле зависит от числа повторений и длительности процедур. Общий объем восстановления за неделю может составить 10-12 ч.

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

периодах возрастает объем медико-биологических и психологических средств. Объем восстановления в месячных циклах может составлять до 50 ч. Суммарное время, затраченное на отдельные процедуры за год, варьирует от 8,5 до 116 ч. Общий объем восстановления за год должен составлять для высококвалифицированных спортсменов 400-500 ч.

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

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

Субъективно атлет не желает тренироваться, проявляются вялость, скованность в движениях, апатия, иногда раздражительность, возможны боли в мышцах, плохой аппетит и сон, нарушения психической деятельности.

Объективные симптомы - снижение работоспособности и силы мышечных сокращений, нарушение координации движений, изменения в деятельности сердечно-сосудистой системы, нервно-мышечного аппарата, биохимических показателей биологических жидкостей (кровь, моча, слюна).

Спортсмены нередко ощущают боли, перебои и замирание сердца, боли в печени. Проявляется неадекватная реакция на специфическую нагрузку. При переутомлении вес атлета снижается. Во время выполнения упражнений амплитуда движений в суставах более ограничена, рано напрягаются мышцы-антагонисты. Наблюдается разлад деятельности различных органов и систем организма. В таком состоянии тренировки с большими весами и объемами не должны проводиться. Попытка поднять большой вес может повлечь за собой травму. Необходимо срочно и резко снизить тренировочную нагрузку (объем и интенсивность) и провести комплекс мероприятий по восстановлению организма спортсмена.

Естественные и гигиенические средства восстановления

К данным средствам восстановления относятся:

- Рациональный режим дня.
- Правильное, т.е. рациональное калорийное и сбалансированное питание.
- Естественные факторы природы.

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

Организация питания. Основными формами питания являются завтрак, обед и ужин, однако, с точки зрения восстановительных процессов, под средствами питания понимается не обычное питание, а его составление с учетом специфики и характера как вообще тяжелоатлетического спорта, так и непосредственно характера тренировочной нагрузки в конкретных занятиях.

Питание спортсменов должно быть строго подчинено определенному режиму. Пища должна быть не только высококалорийной, но и разнообразной, с включением растительных жиров.

В период напряженных тренировок целесообразно многократное питание, до 5-6 раз в сутки, включая и употребление специальных пищевых восстановительных средств (продукты и напитки повышенной биологической ценности).

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

Использование естественных факторов природы. Велико значение использования естественных и гигиенических факторов. Это солнечные и воздушные ванны, купание, закаливание, прогулки в лесу, в горах - факторы, встречающиеся на определенном пространстве и действующие на нервную систему как тонизирующие раздражители. В науке их называют хронологическими факторами.

Экскурсии, выезды на лоно природы должны рассматриваться как обязательная часть не только воспитательной работы, но и восстановительных мероприятий. Использование естественных средств восстановления также должно проводиться на основе четкого плана, увязанного с планом всей подготовки.

Педагогические средства восстановления

Под педагогическими средствами подразумевается организация тренировочного процесса, включающая активный отдых, а именно:

а) рациональное планирование тренировки, т.е. соответствие нагрузок функциональным возможностям; рациональное сочетание общих и специальных средств; оптимальное построение тренировочных микро- и макроциклов; волнообразность нагрузки и отдыха, их оптимальное сочетание; широкое использование различных форм активного отдыха, различных видов переключения от одного вида работы к другому; введение специальных восстановительных циклов, проведение занятий на лоне природы. Сюда входит и общая организация режима дня спортсмена с учетом всей работы, которую выполняет спортсмен в течение дня, и периодов отдыха, которыми он располагает;

б) правильное построение отдельного тренировочного занятия с использованием необходимых вспомогательных средств для снятия утомления в соответствии с суточным стереотипом: полноценная разминка и заключительная часть занятия; правильный подбор упражнений и мест занятий; введение специальных упражнений для активного отдыха и расслабления; создание положительного эмоционального фона и т.д.

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

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

Большое значение как средство активного отдыха, переключения и вместе с тем как средство повышения функциональных возможностей организма тяжелоатлета имеет ОФП.

ОФП, способствуя ускорению восстановительных процессов в организме спортсмена, расширяя функциональные возможности, позволяет осваивать более высокую специальную нагрузку. Ни в коем случае нельзя допускать, чтобы занятия по ОФП проводились в ущерб специальной подготовке. Это значит, что не следует, например, включать в тренировку большой объем упражнений на выносливость - качество, не являющееся основным для тяжелоатлета, имея в виду, что тренировка на выносливость может отрицательно сказаться на развитии силы. Среди средств ОФП центральное место должны занимать прыжковые упражнения, а также силовые локальные упражнения для отдельных групп мышц. Вместе с тем такое упражнение, как бег, расширяющий возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, должно занимать в системе подготовки тяжелоатлетов достаточно большое место, причем не столько как средство развития выносливости, сколько в целях восстановления и укрепления сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Медико-биологические средства восстановления

К данным средствам и методам восстановления относятся:

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

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

Применение фармакологических средств (их планирование в подготовке спортсмена следует начинать с уровня квалификации не ниже мастера спорта) носит комплексный характер. Выбор их зависит от периода подготовки, объема и интенсивности нагрузки, индивидуальной переносимости, общего состояния спортсмена и других факторов. Применение фармакологических средств должно вестись на основе строгого графика под руководством врача.

Необходимо учесть, что наблюдающееся в последнее время чрезмерное увлечение применением фармакологических средств в немалой мере объясняется рекламой их эффективности, простотой применения и доступностью приобретения. Однако длительное и бессистемное применение фармакологических препаратов, помимо врачебных рекомендаций, может не только не вызвать положительный эффект, но и оказать отрицательное воздействие. Встречаются случаи самостоятельного применения запрещенных препаратов (допингов и анаболических стероидов).

Вместе с тем практическое использование физиотерапевтических и бальнеологических средств при всей их эффективности не имеет еще должного распространения.

Психологические средства восстановления

В данной группе выделяются собственно психологические, психолого-биологические и психотерапевтические средства, к которым относятся психорегулирующие тренировки, организация комфортных условий жизни спортсменов и т.д. С каждым годом психологические средства восстановления приобретают все большее значение в тяжелой атлетике.

С помощью этих средств снижается уровень нервно-психологического напряжения и уменьшается психическое утомление. Особенно большую роль они играют во время ответственных соревнований и напряженных тренировок, когда первоочередное внимание должно уделяться восстановлению нервно-психических функций.

В сборных командах страны используются многообразные средства восстановления: от аутогенной тренировки, активизирующей и психорегулирующей терапии до простейших отвлекающих приемов. Однако разработке и внедрению конкретных рекомендаций по использованию психологических средств в тяжелой атлетике должно уделяться больше внимания.

В целом особое внимание следует обращать на четкую организацию и планирование восстановительных мероприятий. Главное участие в этом, кроме тренера, должен принимать спортивный врач. Необходимо также, чтобы и спортсмены хорошо представляли себе значение восстановительных факторов и умели использовать весь арсенал естественных и гигиенических средств в домашних условиях.

3.7. План антидопинговых мероприятий

На сегодняшний день применение допинга стало одной из самых актуальных проблем в мировом спортивном движении. Понятие «допинг» введено в спорт в 1865 г. Первоначально под допингом понималось использование субстанций, искусственно повышающих эффективность выступлений. Наиболее полной можно считать определение допинга, данное Международным конгрессом по спортивной медицине (Страсбург, 1965 г.): «Допинг - это введение в организм человека любым путем вещества, чуждого этому организму, какой-либо физиологической субстанции в ненормальном количестве или какого-либо вещества неестественным путем для того, чтобы искусственно и нечестно повысить результат спортсмена во время выступления на соревнованиях». В узком смысле слова, данное определение не потеряло своего значения и сегодня, хотя с точки зрения противодействия нечестным подходам к достижению высоких спортивных результатов является неполным и недостаточным. Организация, ориентированная исключительно на работу по противодействию допингу в спорте во всем мире - Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА). Всемирный антидопинговый Кодекс ВАДА определяет допинг как нарушение одного или нескольких антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил Кодекс ВАДА относит:

- наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена;
- использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода;
- отказ или непредставление проб без уважительной причины после получения официального уведомления или любое другое уклонение от сдачи проб;
- нарушение существующих требований относительно доступности спортсмена для взятия у него проб вовремя вне соревновательного периода, включая непредставление информации о местонахождении спортсмена и пропуски тестов;
- фальсификация или попытка фальсификации в любой составляющей допинг-контроля;
- обладание запрещенными субстанциями и запрещенными методами;

- распространение или попытка распространения запрещенной субстанции или запрещенного метода;

- назначение или попытка назначения спортсмену запрещенного метода или запрещенной субстанции, помощь, потворство, подстрекательство, пособничество, сокрытие или любой другой вид соучастия.

Целью планирования антидопинговых мероприятий является противодействие применению запрещенных методов и препаратов на всех этапах спортивной подготовки.

Антидопинговые мероприятия включают:

1. Ознакомление тренерского состава с положениями основных действующих антидопинговых документов (антидопинговые правила, утвержденные ВАДА и переведенные на русский язык, Кодекс ВАДА, Международные стандарты ВАДА, система антидопингового администрирования и менеджмента);

2. Предоставление спортсменам информации обо всех аспектах допинг - контроля:

- знание антидопинговых правил и последствий, связанных с их нарушением; знания о субстанциях и методах, запрещённых в соревновательный и вне соревновательный периоды; знания по использованию биологически активных добавок в спорте и об опасности, связанной с их применением;

3. Ознакомление с основами профилактической работы по применению допинга спортсменами;

4. Ознакомление с современными принципами применения фармакологических средств, основам антидопинговой политики в спорте;

5. Проведение антидопинговой пропаганды среди детей, подростков, молодежи и спортсменов сборных команд;

6. Проведение информационно-образовательной работы в области борьбы с допингом в спорте с занимающимися, их родителями и персоналом учреждения;

7. Пропаганда средств физкультурно-спортивной деятельности в профилактике наркомании и допинга в спорте, увеличение числа детей, подростков и молодежи, ведущих активный досуг и здоровый образ жизни.

8. Размещение на официальном сайте СШОР «Пахра» в сети Интернет информации по реализации антидопинговых программ в России и Московской области.

Кодекс ВАДА принимает правило строгой ответственности, введенное Антидопинговым кодексом олимпийского движения. Согласно данному принципу, ответственность лежит на спортсмене, поэтому обнаружение в пробе спортсмена запрещенной субстанции всегда определяется как нарушение антидопинговых правил.

При работе со спортсменами необходимо применять доступную форму подачи материала с активным использованием фактов, цифр, жизненных примеров из разных видов спорта. Использование плакатов, фильмов, презентаций, наглядных пособий, в том числе медицинских макетов, демонстрирующих последствия применения допинга для здоровья, позволит более эффективно донести до спортсменов материал. Важно делать акцент на этические принципы, повышение значимости честного спорта, уважение соперника, отойти от принципа «победа любой ценой». В целях повышения уровня осведомленности спортсменов в вопросах антидопинга можно использовать методические семинары.

Примерный план мероприятий, форма и сроки их проведения, указаны в таблице 18.

Таблица 18

Содержание мероприятия	Форма проведения	Сроки реализации мероприятий
Информирование спортсменов о запрещенных веществах	Лекции, беседы, индивидуальные консультации	Устанавливаются в соответствии с графиком

Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами		
Ознакомление с правами и обязанностями спортсмена		
Повышение осведомленности спортсменов об опасности допинга для здоровья		
Контроль знаний антидопинговых правил	Опросы и тестирование	
Участие в образовательных семинарах	Семинары	

3.8. Планы инструкторской и судейской практики

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

Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать тренерско-судейскую практику на последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий, просмотра видеозаписей. Занимающиеся тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминкой, основной и заключительной частью. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность занимающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований.

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

Занимающиеся этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технику выполнения рывковых и толчковых упражнений, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими спортсменами, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений. Необходимо уметь самостоятельно составлять конспекты и комплексы тренировочных упражнений для различных частей занятий: разминки, основной и заключительной частей; проводить тренировочные занятия на этапах начальной подготовки. Принимать участие в судействе районных и краевых соревнований в роли ассистента, судьи, секретаря.

IV СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Основными критериями оценки качества спортивной подготовки и результатов освоения программы, занимающимися является состояние здоровья, уровень общей и специальной физической подготовленности, спортивно-технические показатели, спортивные результаты, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического материала Программы. Приоритетность того или иного критерия зависит от этапа спортивной подготовки. Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта тяжелая атлетика указано в таблице 19.

Таблица 19

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

Условные обозначения в таблице:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

Для оценки эффективности деятельности организаций, осуществляющих спортивную подготовку, рекомендуются следующие критерии:

а) на этапе начальной подготовки:

- стабильность состава занимающихся (контингента);
- динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности занимающихся;

- уровень освоения основ техники в избранном виде спорта.

б) на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

Состояние здоровья, уровень физической подготовленности спортсменов:

- динамика роста уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности занимающихся в соответствии с индивидуальными особенностями;

- уровень освоения объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой спортивной подготовки;

- результаты участия в спортивных соревнованиях субъектов Российской Федерации.

в) на этапе совершенствования спортивного мастерства: уровень общего и

- специального физического развития, и функционального состояния организма спортсменов;

- качество выполнения спортсменами объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных программой спортивной подготовки и индивидуальным планом подготовки;

- динамика спортивных достижений, результаты выступлений в официальных всероссийских, межрегиональных и региональных соревнованиях.

На этап начальной подготовки зачисляются занимающиеся, сдавшие вступительные испытания. Минимальный проходной балл вступительных испытаний не ниже 18 баллов. Зачисление проводится на основе рейтинговой системы.

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

№ п/п	Упражнения	Юноши					Девушки				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги (см)	120	125	130	140	150	115	120	125	130	135
2.	И.П. - стоя на двух ногах лицом к гимнастической скамейке. Выполнить, отталкиванием двумя ногами, запрыгивания на гимнастическую скамейку с возвратом в И.П. в течении 10с (кол-во раз)	6	7	8	9	10	4	5	6	7	8
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 течении 30 с (кол-во раз)	8	9	10	12	15	5	6	7	9	11
4.	И.П. - упор лежа. Сгибание и разгибание рук (кол-во раз)	8	9	10	12	14	3	4	5	6	7
5.	Вис хватом сверху на высокой перекладине на согнутых под углом 90° руках (сек)	4	5	6	8	10	3	4	5	6	7
6.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук (см)	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5

Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки. Комплексы и нормативы выполнения контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах: начальной подготовки, тренировочном этапе, совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Для перевода, занимающегося с одного этапа спортивной подготовки на другой этап спортивной подготовки необходимо сдать контрольно-переводные нормативы, минимальный проходной бал – 18. При этом занимающийся может не сдать два контрольно-переводных норматива, при условии сдачи четырех остальных на бал 4 и выше (таблицы 22-30). Для перевода спортсменов с этапа на этап спортивной подготовки необходимо иметь разряд (с НП-3), участвовать в соревнованиях (с НП-2), учувствовать в инструкторской и судейской деятельности (с Т-1). Более подробно информация представлена в таблице 21.

Таблица 21

Этапы спортивной подготовки			Требования к уровню подготовки			
Название	Период	Продолжительнос ть	Результаты выполнения этапных нормативов	Спортивный разряд или звание	Участие в соревнованиях	Инструкторская и судейская практика
1	2	3	4	5	6	7
НП	До одного года	1-ый год	Выполнение нормативов по ОФП и СФП для зачисления на этап начальной подготовки и перевода на следующий год	нет	нет	нет
	Свыше одного года	2-ый год	Выполнение нормативов по ОФП и СФП для перевода на следующий год подготовки	Без разряда	8 ч	нет
		3-ый год	Выполнение нормативов по ОФП и СФП для перевода на следующий год подготовки	3-й юношеский разряд	26 ч	6 ч
Т(СС)	Начальной спортивной специализации	1-ый год	Выполнение нормативов по ОФП и СФП для перевода на следующий год подготовки	3 или 2 юношеский разряд	26 ч	
		2-ый год	Выполнение нормативов по ОФП и СФП для перевода на следующий год подготовки	2 или 1 юношеский разряд		
	Углубленной спортивной специализации	3-ый год	Выполнение нормативов по ОФП и СФП для перевода на следующий год подготовки	3-й разряд	38 ч	10 ч
		4-ый год	Выполнение нормативов по ОФП и СФП для перевода на следующий год подготовки	2-й разряд		
		5-ый год	Выполнение нормативов по ОФП и СФП для перевода на следующий год подготовки	1-й разряд		
ССМ	Совершенствования спортивного мастерства	Весь период	Выполнение нормативов по ОФП и СФП для перевода на следующий год подготовки	КМС	42 ч	14 ч
14ВМС	Высшего спортивного мастерства	Весь период	Выполнение нормативов по ОФП и СФП для перевода на следующий год подготовки	МС	60 ч	18 ч

Таблица 22

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для перевода в группу начальной подготовки 2 года обучения

№ п\п	Упражнения	Юноши					Девушки				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги (см)	140	145	150	160	170	115	125	135	145	155
2.	И.П. - стоя на двух ногах лицом к гимнастической скамейке. Выполнить, отталкиванием двумя ногами, запрыгивания на гимнастическую скамейку с возвратом в И.П. в течении 10с (кол-во раз)	8	9	10	11	12	6	7	8	9	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 течении 30 с (кол-во раз)	7	9	11	13	15	4	6	8	10	12
4.	И.П. - упор лежа. Сгибание и разгибание рук (кол-во раз)	10	12	14	16	18	4	5	6	7	8
5.	Вис хватом сверху на высокой перекладине на согнутых под углом 90° руках (сек)	8	9	10	11	12	4	5	6	7	8
6.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук (см)	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5

Таблица 23

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для перевода в группу начальной подготовки 3 года обучения

№ п\п	Упражнения	Юноши					Девушки				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги (см)	140	150	160	170	180	115	120	145	155	165
2.	И.П. - стоя на двух ногах лицом к гимнастической скамейке. Выполнить, отталкиванием двумя ногами, запрыгивания на гимнастическую скамейку с возвратом в И.П. в течении 10с (кол-во раз)	9	11	12	13	14	8	9	10	11	12
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 течении 30 с (кол-во раз)	8	10	12	14	16	5	7	9	11	13
4.	И.П. - упор лежа. Сгибание и разгибание рук (кол-во раз)	14	16	18	20	22	5	6	7	8	9
5.	Вис хватом сверху на высокой перекладине на согнутых под углом 90° руках (сек)	10	11	12	13	14	6	7	8	9	10
6.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук (см)	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5

Таблица 24

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для перевода в группу на тренировочный этап 1 года обучения

№ п/п	Упражнения	Юноши					Девушки				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги (см)	160	165	175	185	195	140	150	155	160	165
2.	И.П. - стоя на двух ногах лицом к гимнастической скамейке. Выполнить, отталкиванием двумя ногами, запрыгивания на гимнастическую скамейку с возвратом в И.П. в течении 10с (кол-во раз)	7	8	8	9	10	6	6	7	7	8
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 течении 30 с (кол-во раз)	8	9	9	10	10	7	8	8	9	10
4.	И.П. - упор лежа. Сгибание и разгибание рук (кол-во раз)	14	16	20	22	25	7	8	9	11	12
5.	Вис хватом сверху на высокой перекладине на согнутых под углом 90° руках (сек)	6	7	8	9	10	5	5	6	7	7
6.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук (см)	4	5	6	7	7	4	5	6	7	7

Таблица 25

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для перевода в группу на тренировочный этап 2 года обучения

№ п/п	Упражнения	Юноши					Девушки				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги (см)	175	185	195	200	205	155	160	165	170	170
2.	И.П. - стоя на двух ногах лицом к гимнастической скамейке. Выполнить, отталкиванием двумя ногами, запрыгивания на гимнастическую скамейку с возвратом в И.П. в течении 10с (кол-во раз)	8	9	10	11	13	7	7	8	9	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 течении 30 с (кол-во раз)	9	10	10	12	14	8	9	10	11	11
4.	И.П. - упор лежа. Сгибание и разгибание рук (кол-во раз)	20	22	25	27	30	9	11	12	13	15
5.	Вис хватом сверху на высокой перекладине на согнутых под углом 90° руках (сек)	8	9	10	11	12	6	7	7	8	9
6.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук (см)	4	5	6	7	7	4	5	6	7	7

Таблица 26

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для перевода в группу на тренировочный этап 3 года обучения

№ п/п	Упражнения	Юноши					Девушки				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги (см)	195	200	205	210	215	165	170	170	175	180
2.	И.П. - стоя на двух ногах лицом к гимнастической скамейке. Выполнить, отталкиванием двумя ногами, запрыгивания на гимнастическую скамейку с возвратом в И.П. в течении 10с (кол-во раз)	10	11	13	14	16	8	9	10	12	14
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 течении 30 с (кол-во раз)	10	12	14	16	18	10	11	11	13	15
4.	И.П. - упор лежа. Сгибание и разгибание рук (кол-во раз)	25	27	30	33	35	12	13	15	17	20
5.	Вис хватом сверху на высокой перекладине на согнутых под углом 90° руках (сек)	10	11	12	14	16	7	8	9	11	12
6.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук (см)	2	3	5	7	9	3	5	7	9	10

Таблица 27

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для перевода в группу на тренировочный этап 4 года обучения

№ п/п	Упражнения	Юноши					Девушки				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги (см)	205	210	215	220	225	170	175	180	190	200
2.	И.П. - стоя на двух ногах лицом к гимнастической скамейке. Выполнить, отталкиванием двумя ногами, запрыгивания на гимнастическую скамейку с возвратом в И.П. в течении 10с (кол-во раз)	13	14	16	17	18	10	12	14	14	15
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 течении 30 с (кол-во раз)	14	16	18	20	23	11	13	15	18	20
4.	И.П. - упор лежа. Сгибание и разгибание рук (кол-во раз)	30	33	35	38	40	15	17	20	23	25
5.	Вис хватом сверху на высокой перекладине на согнутых под углом 90° руках (сек)	12	14	16	18	19	9	11	12	14	15
6.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук (см)	2	3	5	7	9	3	5	8	10	11

Таблица 28

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для перевода в группу на тренировочный этап 5 года обучения

№ п/п	Упражнения	Юноши					Девушки				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги (см)	215	220	225	230	235	180	190	200	205	210
2.	И.П. - стоя на двух ногах лицом к гимнастической скамейке. Выполнить, отталкиванием двумя ногами, запрыгивания на гимнастическую скамейку с возвратом в И.П. в течении 10с (кол-во раз)	16	17	17	18	19	14	15	15	16	17
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 течении 30 с (кол-во раз)	18	20	23	26	30	15	18	20	23	25
4.	И.П. - упор лежа. Сгибание и разгибание рук (кол-во раз)	35	38	40	43	45	20	23	25	28	30
5.	Вис хватом сверху на высокой перекладине на согнутых под углом 90° руках (сек)	16	18	19	20	21	12	14	15	17	18
6.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук (см)	2	3	5	7	10	3	5	8	10	12

Таблица 29

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

№ п/п	Упражнения	Юноши					Девушки				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги (см)	215	225	235	240	250	180	190	200	210	220
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 течении 30 с (кол-во раз)	24	26	28	29	30	20	22	23	25	27
3.	И.П. - упор лежа. Сгибание и разгибание рук (кол-во раз)	38	42	46	51	55	17	19	21	23	25
4.	И.п. – вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук (кол-во раз)	12	14	16	18	20			-		
5.	И.п. – вис хватом сверху на низкой перекладине. Сгибание и разгибание рук (кол-во раз)			-			18	21	24	26	30
6.	Вис хватом сверху на высокой перекладине на согнутых под углом 90° руках (сек)	18	20	21	22	23	14	15	16	17	18
7.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук (кол-во раз)	2	3	5	7	10	3	5	8	10	12

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

№ п/п	Упражнения	Юноши					Девушки				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги (см)	215	225	235	240	250	180	190	200	210	220
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 течении 30 с (кол-во раз)	24	26	28	29	30	20	22	23	25	27
3.	И.П. - упор лежа. Сгибание и разгибание рук (кол-во раз)	38	42	46	51	55	17	19	21	23	25
4.	И.п. – вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук (кол-во раз)	12	14	16	18	20			-		
5.	И.п. – вис хватом сверху на низкой перекладине. Сгибание и разгибание рук (кол-во раз)			-			18	21	24	26	30
6.	Вис хватом сверху на высокой перекладине на согнутых под углом 90° руках (сек)	18	20	21	22	23	14	15	16	17	18
7.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук (кол-во раз)	2	3	5	7	10	3	5	8	10	12

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 (рис. 3.1 [1]). 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 по отношению к помосту почти под углом 45° . Угол в коленном суставе составляет в среднем 70° (по Р.А. Роману, $45-90^\circ$). 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 (А.А. Лукашев).

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. Алексеева (А.С. Медведев, А.А. Лукашев). Плечевые суставы перемещаются несколько вперед за линию грифа. Положение головы не изменяется. На первую часть движения затрачивается в среднем $0,24 - 0,30$ с.

Вторая часть - предварительный разгон (рис. 3.1[2]). 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) - $150 - 155^\circ$. Проекция грифа проходит через середину стоп.

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

Амортизационная часть (рис. 3.1[3]) 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 (рис. 3.1[4]) 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. А.А. Лукашев на основании комплексных исследований пришел к выводу, что в подрыв необходимо включить и подведение коленей под гриф штанги. Исследования, осуществленные В.И. Фроловым, показали правильность такого вывода.

Известно (А.А. Лукашев, В.И. Фролов), 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 (рис. 3.2[5]) 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 (рис. 3.2[6]) 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 груди (рис. 3.2[7]). 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 (рис. 3.2[8]). 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% (А.Т. Иванов).

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 (рис. 3.2[9]). 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 положение 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.

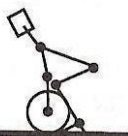
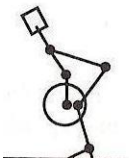
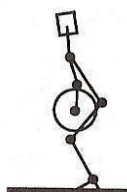
Первая фаза – подъем штанги до подседа		Вторая фаза – подрыв		Третья фаза – подсед	
момент отрыва штанги от помоста (МОШ)	Предварительный разгон	амортизационная часть	финальный разгон	взаимодействие атлета со штангой в безопорной фазе	взаимодействие атлета со штангой в опорной фазе
					
[1]	[2]	[3]	[4]	[5]	[6]

Рис. 1. Фазовая структура рывка

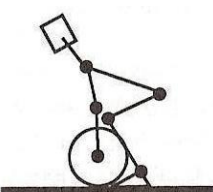
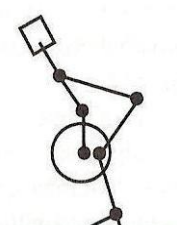
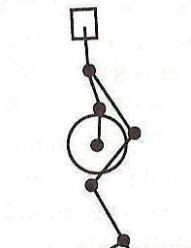
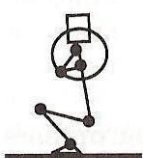
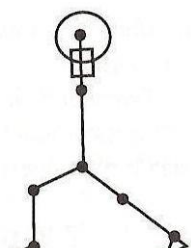
Подъем штанги до подседа		«Подрыв»		
МОШ	Предварительный разгон	амортизационная часть	финальный разгон	
				
[1]	[2]	[3]	[4]	
Подсед		Толчок штанги от груди		
взаимодействие атлета со штангой в безопорной фазе	взаимодействие атлета со штангой в безопорной фазе	Исходное положение	Полуподсед и выталкивание	Подсед под штангу и вставание
				
[5]	[6]	[7]	[8]	[9]

Рис. 2. Фазовая структура толчка

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 швунг 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 плюснефаланговым 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, впереди стоящая 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 впередистоящая нога ставится на возвышение (подставку), в связи с чем глубина подседа (и подвижность в тазобедренных суставах) увеличивается.

14. Тяга становая (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.

V. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Основная литература

Федеральный закон РФ от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с последними изменениями и дополнениями от 23 июля 2013 г.)

Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта тяжелая атлетика (утв. приказом Министерства спорта РФ от 20 августа 2019 г. № 672)

Приказ Министерства здравоохранения РФ от 23.10.2020 года № 1144 «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»

Программа развития тяжелой атлетики в Российской Федерации на 2013 – 2020 годы. – М., 2013. – 158 с.

Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта тяжелая атлетика. В.С. Беляев, Ю.Л. Тушер, Д.Н. Черноголов. Министерство спорта РФ, Москва, 2016 год.

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

Дополнительная литература

1. Беляев В.С. Тактика тренера по профилактике травматизма в тяжелой атлетике: учебно-методическое пособие / В.С. Беляев, Д.Н. Черноголов, Ю.А. Матвеев, Ю.Л. Тушер. - М.: МГПУ, 2012. - 80 с.

2. Беляев В.С., Тушер Ю.Л., Черноголов Д.Н., Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика» - Москва, - 2016.

3. Верхошанский Ю.В. Некоторые принципы построения тренировки в годичном цикле в скоростно-силовых видах спорта: Проблемы оптимизации тренировочного процесса. /Ю.В. Верхошанский. - М.: Физкультура и спорт, 1988. -331 с.

4. Верхошанский Ю.В. Принципы организации тренировки спортсменов высокого класса в годичном цикле // Теория и практика физической культуры. - 2006. - №2. - С. 24-31.

5. Горулев П.С., Э.Р. Румянцева Женская тяжелая атлетика. Проблемы и перспективы - Издательство Москва, - 2006.

6. Дворкин Л.С. Тяжелая атлетика: учебник для вузов. / Л.С. Дворкин; 1-я и 2-я главы - Л.С. Дворкин, А.П. Слободян. - М.: Советский спорт, 2005. - 600 с.

7. Кубаткин В.П. Спортивная тренировка как предмет системного исследования / В.П. Кубаткин // Теория и практика физической культуры. -2003. - №1. - С. 28-31.

8. Марченко В.В. Особенности тренировки квалифицированных тяжелоатлетов / В.В. Марченко, В.Н. Рогозян. // Теория и практика физической культуры. - 2004. - № 2. - С. 33-36.

9. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов: учеб, пособие / Л. П. Матвеев. Киев: Олимпийская литература, 1999.

10. 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.

11. Медико-биологические проблемы физической культуры и спорта в современных условиях (по материалам одноименной Международной научнопрактической конференции) // Теория и практика физической культуры. - 2004. - № 2. - С. 62-63.

12. Основы спортивной тренировки: Учебно - методическое пособие. - Волгоград: Издательство Волгоградского государственного университета, 2001. - 88 с.

13. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов - К.: Олимпийская литература, 2004. - 808 с.
14. Привес М.Г., Лысенков Н.К., Бушкович В.И. Анатомия человека. - М.: Медицина, 2003.
15. Смолевский В.М. Централизованная тренировка (подготовка) спортсменов высшего класса: принципы, организация и методы реализации / В.М. Смолевский // Теория и практика физической культуры. - 2003. - № 5. - С. 28-32.
16. Спортивная подготовка тяжелоатлетов. Механизмы адаптации. - М.: Изд. «Теория и практика физической культуры», 2005. - 260 с.
17. Шестаков В.Б., Ерегина С.В. Теория и практика тхэквондо (ВТФ): учебник. Гриф УМО. - М: Советский спорт, 2011.

Интернет ресурсы

Международные:

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

Всероссийские:

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

Региональные:

Министерство физкультуры и спорта Московской области - <https://mst.mosreg.ru/>
Федерация тяжелой атлетики Московской области - <http://ftamo.ru/>
Комитет по физической культуре и спорту Администрации Г.о. Подольск - <https://kfs-podolsk.ru/ru/>
Официальный сайт МУ СШОР «Пахра» - <http://shcoolpaxra.ru/>

VI. КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ОФИЦИАЛЬНЫХ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

Календарный план официальных физкультурных и спортивных мероприятий формируется учреждением на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Министерства спорта России, Министерства физической культуры и спорта Московской области и календарного плана Комитета по физической культуре и спорту Администрации городского округа Подольск и утверждается в начале календарного года.