

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА НИЖЕГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ



НОУОР

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«НИЖЕГОРОДСКОЕ ОБЛАСТНОЕ УЧИЛИЩЕ ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА  
ИМЕНИ В.С.ТИШИНА»

Принято  
на тренерском совете

17 сентября 2019 г.  
Протокол № 3



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор

Е.В. Тряничников

**ПРОГРАММА**

**СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**  
по виду спорта

**ТЯЖЁЛАЯ АТЛЕТИКА**

Разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки  
по виду спорта «тяжелая атлетика»  
(утв. приказом Минспорта России от 20.08.2019г. № 672)

Срок реализации Программы:  
5 лет и более

г. Нижний Новгород  
2019 год

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1.</b>	<b>ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА</b>	<b>4</b>
1.1.	Характеристика вида спорта «тяжелая атлетика» и его отличительные особенности	4
1.2.	Специфика отбора лиц для прохождения спортивной подготовки	8
1.3.	Структура системы многолетней спортивной подготовки (этапы, уровни, циклы, виды подготовки и другое)	9
<b>2.</b>	<b>НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ</b>	<b>12</b>
2.1.	Задачи деятельности НОУОР, осуществляющего спортивную подготовку по виду спорта «тяжелая атлетика»	12
2.2.	Критерии зачисления на этапы спортивной подготовки и перевода лиц, проходящих спортивную подготовку, на последующие годы и этапы спортивной подготовки	13
2.3.	Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика»	15
2.4.	Перечень тренировочных мероприятий	16
2.5.	Требования к научно-методическому обеспечению	17
2.6.	Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для осуществления спортивной подготовки	18
2.7.	Требования к мероприятиям, направленным на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	19
2.8.	Планирование и учет тренировочного процесса	21
2.9.	Соотношение видов подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика»	22
2.10.	Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика»	23
2.11.	Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности	24
2.12.	Структура годового цикла (название, продолжительность периодов, этапов, мезоциклов)	25
2.13.	Режимы тренировочной работы на этапах спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика»	31
2.14.	Предельные тренировочные нагрузки	32
2.15.	Объем индивидуальной спортивной подготовки	33
2.16.	Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку	34
<b>3.</b>	<b>МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ</b>	<b>36</b>
3.1.	Рекомендации по проведению отбора лиц для их спортивной подготовки, включающие в себя мероприятия по просмотру и тестированию кандидатов для зачисления на спортивную подготовку	36
3.2.	Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований	38
	Рекомендации по проведению тренировочных занятий	
	Общие требования техники безопасности при проведении тренировочных занятий	
	Инструкция по технике безопасности и охране труда для занимающихся, проходящих спортивную подготовку по тяжелой атлетике, при проведении спортивных соревнований	



3.3.	Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок	44
3.4.	Планирование спортивных результатов	45
3.5.	Программный материал по проведению антидопинговых мероприятий	46
3.6.	Планы применения восстановительных средств	47
	Естественные и гигиенические средства восстановления	
	Педагогические средства восстановления	
	Медико-биологические средства восстановления	
	Психологические средства восстановления	
3.7.	Планы инструкторской и судейской практики	53
3.8.	Теоретическая подготовка	54
3.9.	Психологическая подготовка	55
3.10.	Программный материал для проведения тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки с указанием видов упражнений, средств и методов тренировки	56
<b>4.</b>	<b>Система контроля и зачетные требования</b>	<b>67</b>
4.1.	Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в тяжелой атлетике	67
4.2.	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	70
4.3.	Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки	71
4.4.	Комплексы контрольных упражнений для оценки подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку	73
<b>5.</b>	<b>Перечень информационного обеспечения</b>	<b>76</b>
	Список литературных источников	
	Перечень Интернет-ресурсов	
<b>6.</b>	<b>Приложения</b>	<b>78</b>
	Приложение № 1 – План физкультурных и спортивных мероприятий	
	Приложение № 2 – План антидопинговых мероприятий	
	Приложение № 3 – План инструкторской и судейской практики	

# I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа спортивной подготовки по тяжелой атлетике предназначена для государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения «Нижегородское областное училище олимпийского резерва имени В.С.Тишина» (далее НОУОР). Это нормативный документ НОУОР, определяющий объём, порядок, содержание изучения программного материала по тяжелой атлетике, требования к уровню спортивной подготовки обучающихся и является основным документом планирования и организации тренировочного процесса.

Программа составлена на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта тяжелая атлетика, утвержденного приказом Минспорта России от 20.08.2019 г. № 672 и с учетом основных положений Федерального закона № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации (утверждены приказом Минспорта России от 24 октября 2012 г. N 325).

## 1.1. Характеристика вида спорта «тяжёлая атлетика» и его отличительные особенности

Тяжёлая атлетика - это вид спорта, в котором спортсмены состязаются в поднятии тяжестей в классическом двоеборье — рывке и толчке.

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

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.

Официальные соревнования по тяжелой атлетике проводятся в спортивных дисциплинах (весовых категориях) согласно Всероссийскому реестру видов спорта (далее ВРВС).

Таблица 1



## Дисциплина вида спорта – тяжелая атлетика (номер-код – 0480001611 Я)

№	Наименование вида спорта	Номер-код вида спорта	Наименование спортивной дисциплины	Номер – код спортивной дисциплины						
117	Тяжелая атлетика	0480001611 Я	весовая категория 29 кг - двоеборье	048	001	1	8	1	1	Д
			весовая категория 31 кг - двоеборье	048	002	1	8	1	1	Д
			весовая категория 33 кг - двоеборье	048	003	1	8	1	1	Н
			весовая категория 35 кг - двоеборье	048	004	1	8	1	1	Н
			весовая категория 37 кг - двоеборье	048	005	1	8	1	1	Н
			весовая категория 40 кг - двоеборье	048	006	1	8	1	1	Д
			весовая категория 40 кг - рывок	048	007	1	8	1	1	Д
			весовая категория 40 кг - толчок	048	008	1	8	1	1	Д
			весовая категория 41 кг - двоеборье	048	009	1	8	1	1	Ю
			весовая категория 45 кг - двоеборье	048	010	1	8	1	1	С
			весовая категория 45 кг - рывок	048	011	1	8	1	1	С
			весовая категория 45 кг - толчок	048	012	1	8	1	1	С
			весовая категория 49 кг - двоеборье	048	013	1	6	1	1	С
			весовая категория 49 кг - рывок	048	014	1	6	1	1	С
			весовая категория 49 кг - толчок	048	015	1	6	1	1	С
			весовая категория 55 кг - двоеборье	048	016	1	6	1	1	Я
			весовая категория 55 кг - рывок	048	017	1	6	1	1	Я
			весовая категория 55 кг - толчок	048	018	1	6	1	1	Я
			весовая категория 59 кг - двоеборье	048	019	1	6	1	1	Б
			весовая категория 59 кг - рывок	048	020	1	6	1	1	Б
			весовая категория 59 кг - толчок	048	021	1	6	1	1	Б
			весовая категория 61 кг - двоеборье	048	022	1	6	1	1	А
			весовая категория 61 кг - рывок	048	023	1	6	1	1	А
			весовая категория 61 кг - толчок	048	024	1	6	1	1	А
			весовая категория 64 кг - двоеборье	048	025	1	6	1	1	Б
			весовая категория 64 кг - рывок	048	026	1	6	1	1	Б
			весовая категория 64 кг - толчок	048	027	1	6	1	1	Б
			весовая категория 67 кг - двоеборье	048	028	1	6	1	1	А
			весовая категория 67 кг - рывок	048	029	1	6	1	1	А



			весовая категория 67 кг - толчок	048	030	1	6	1	1	А
			весовая категория 71 кг - двоеборье	048	031	1	8	1	1	Б
			весовая категория 71 кг - рывок	048	032	1	8	1	1	Б
			весовая категория 71 кг - толчок	048	033	1	8	1	1	Б
			весовая категория 73 кг - двоеборье	048	034	1	6	1	1	А
			весовая категория 73 кг - рывок	048	035	1	6	1	1	А
			весовая категория 73 кг - толчок	048	036	1	6	1	1	А
			весовая категория 76 кг - двоеборье	048	037	1	6	1	1	Б
			весовая категория 76 кг - рывок	048	038	1	6	1	1	Б
			весовая категория 76 кг - толчок	048	039	1	6	1	1	Б
			весовая категория 81 кг - двоеборье	048	040	1	6	1	1	Я
			весовая категория 81 кг - рывок	048	041	1	6	1	1	Я
			весовая категория 81 кг - толчок	048	042	1	6	1	1	Я
			весовая категория 81+ кг - двоеборье	048	043	1	8	1	1	Д
			весовая категория 81+ кг - рывок	048	044	1	8	1	1	Д
			весовая категория 81+ кг - толчок	048	045	1	8	1	1	Д
			весовая категория 87 кг - двоеборье	048	046	1	6	1	1	Б
			весовая категория 87 кг - рывок	048	047	1	6	1	1	Б
			весовая категория 87 кг - толчок	048	048	1	6	1	1	Б
			весовая категория 87+ кг - двоеборье	048	049	1	6	1	1	Б
			весовая категория 87+ кг - рывок	048	050	1	6	1	1	Б
			весовая категория 87+ кг - толчок	048	051	1	6	1	1	Б
			весовая категория 89 кг - двоеборье	048	052	1	8	1	1	А
			весовая категория 89 кг - рывок	048	053	1	8	1	1	А
			весовая категория 89 кг - толчок	048	054	1	8	1	1	А
			весовая категория 96 кг - двоеборье	048	055	1	6	1	1	А
			весовая категория 96 кг - рывок	048	056	1	6	1	1	А
			весовая категория 96 кг - толчок	048	057	1	6	1	1	А
			весовая категория 102 кг - двоеборье	048	058	1	8	1	1	А
			весовая категория 102 кг - рывок	048	059	1	8	1	1	А
			весовая категория 102 кг - толчок	048	060	1	8	1	1	А

		весовая категория 102+ кг - двоеборье	048	061	1	8	1	1	Ю
		весовая категория 102+ кг - рывок	048	062	1	8	1	1	Ю
		весовая категория 102+ кг - толчок	048	063	1	8	1	1	Ю
		весовая категория 109 кг - двоеборье	048	064	1	6	1	1	А
		весовая категория 109 кг - рывок	048	065	1	6	1	1	А
		весовая категория 109 кг - толчок	048	066	1	6	1	1	А
		весовая категория 109+ кг - двоеборье	048	067	1	6	1	1	А
		весовая категория 109+ кг - рывок	048	068	1	6	1	1	А
		весовая категория 109+ кг - толчок	048	069	1	6	1	1	А

В виде спорта тяжелая атлетика при проведении международных соревнований действуют исключительно технические правила соревнований, утвержденные Международной федерацией тяжелой атлетики (ИВФ).

Во время занятия тяжелой атлетикой, следует учитывать ряд особенностей исполнения элементов. Самая главная задача, которая стоит перед спортсменами в тяжелой атлетике – это поднятие, максимально возможных, тяжелых весов. В свою очередь, это требует не только физической подготовки, но и мастерства выполнения определенных техник со штангой. Так, ошибки в изучении и освоении этих техник, не позволят достигнуть нужной величины ускорения и торможения штанги, при динамических нагрузках. Сочетание силовой подготовки с техническими требованиями, предъявляемых перед атлетами, является отличительной чертой методики работы и тренировок в тяжелой атлетике.

Спортсмены, для правильного развития, должны применять большое количество дополнительных упражнений для полноценного развития мышц. Соответственно, для развития мышечной массы, необходимо строго придерживаться усиленного питания, с повышенным содержанием белков. Базовые упражнения, такие как сгибание ног, специальная растяжка, должны изучаться и практиковаться одновременно с соревновательными упражнениями. Начинать следует с небольших грузов, постепенно увеличивая нагрузку и количество повторений. Со временем, кроме больших весов, придет и техника выполнения упражнений.

## 1.2. Специфика отбора лиц для прохождения спортивной подготовки

Специфика отбора лиц для прохождения спортивной подготовки

В НОУОР организуется работа со спортсменами в течение календарного года. Тренировочный процесс по виду спорта «Тяжелая атлетика» ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;





- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

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

Расписание тренировочных занятий утверждается после согласования с тренерским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, с учетом их занятий в образовательных организациях и других учреждениях.

При составлении расписания тренировок продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах.

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп.

- При этом должны соблюдаться все перечисленные ниже условия:
- разница в уровне подготовке спортсменов не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
  - не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
  - не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

Тренировочные занятия проводятся в академических часах. .

Продолжительность тренировочных занятий:

на тренировочном этапе – до 3-х часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства – до 4-х часов.

При проведении 1 тренировочного занятия в день суммарная продолжительность занятий – до 8 часов.

Ежегодное планирование тренировочного процесса по тяжелой атлетике осуществляется в соответствии со следующими сроками:

- перспективное планирование;
- ежегодное планирование;
- ежеквартальное планирование;
- ежемесячное планирование.

После каждого года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения программы, выполнения нормативных требований спортсмены сдают нормативы итоговой аттестации.

По результатам сдачи нормативов итоговой аттестации осуществляется перевод спортсменов на следующий год этапа подготовки реализации программы.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки, но не более 1 раза.

### **1.3. Структура системы многолетней спортивной подготовки**

Структура организации системы многолетней спортивной подготовки





формируется с учетом следующих компонентов системы построения спортивной подготовки:

- организационно-управленческий процесс построения спортивной подготовки по этапам и периодам спортивной подготовки по тяжелой атлетике;

- система отбора и спортивной ориентации, представляющая собой процесс, направленный на выявление задатков у юных спортсменов, выраженных в спортивной предрасположенности к занятиям тяжелой атлетикой и выявления индивидуальных возможностей в этом виде деятельности;

- тренировочный процесс является основой спортивной подготовки, определяет характер и содержание всей двигательной деятельности, а также финансового, материально-технического, информационного, научного и медицинского обеспечения и восстановительных мероприятий. В процессе тренировочной деятельности спортсмен совершенствует свою физическую, тактическую и психическую подготовленность, а успешными предпосылками для достижения их высокого уровня является воспитание человека и уровень его интеллектуальных способностей;

- соревновательный процесс, учитывающий организацию и проведение спортивных соревнований, и участие в них спортсменов в соответствии с календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, формируемым организацией на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий. Является специфической формой деятельности в спорте, определяет цели и направленность подготовки, а также используется как одно из важнейших средств специализированной тренировки, позволяющей сравнивать и повышать уровень подготовленности спортсменов;

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

- процесс ресурсного обеспечения, под которым понимается организация и планирование материально-технического обеспечения спортивной подготовки, обеспечение квалифицированными кадрами.

Построение многолетней подготовки в тяжелой атлетике содержит следующий компоненты:

- этапы подготовки спортсмена на многие годы;

- возраст спортсмена на каждом из этапов;

- главные задачи подготовки;

- основные средства и методики тренировок;

- предельные тренировочные и соревновательные нагрузки.

С учетом этого структура системы многолетней подготовки по тяжелой атлетике предусматривает планирование и изучение материала на 4-х этапах.

Структура многолетней спортивной подготовки в соответствии с ФССП

Стадии	Этапы спортивной подготовки		
	название	обозначение	период
Базовой подготовки	Тренировочный (спортивной специализации)	ТЭ(СС)	5 лет



Максимальной реализации индивидуальных возможностей	Совершенствования спортивного мастерства	ССМ	Не ограничивается
	Высшего спортивного мастерства	ВСМ	Не ограничивается

Для достижения основной цели подготовки спортсменов на каждом этапе необходимо обеспечить решение конкретных задач:

### ***Тренировочный этап***

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

### ***Этап совершенствования спортивного мастерства***

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких результатов на региональных и всероссийских спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

### ***Этап высшего спортивного мастерства***

- повышение стабильности демонстрации высоких результатов на региональных и всероссийских спортивных соревнованиях.

## II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Нормативная часть программы представляет собой комплекс документов, регламентирующих организацию и содержание спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика» в НОУОР.

Одно из необходимых условий роста спортивного мастерства – многолетняя планомерная тренировка. Причём в процессе этой подготовки следует строго и последовательно ставить задачи, выбирать средства и методы тренировки в соответствии с возрастными особенностями и уровнем подготовленности спортсменов.

В данной Программе тяжелая атлетика рассматривается как вид спорта, профилируемый в НОУОР. Особенностью представленной программы является сведение основных параметров тренировочного процесса (нагрузок, средств, методов контроля) в одну принципиальную схему тренировки.

### 2.1. Задачи деятельности НОУОР осуществляющего спортивную подготовку по избранному виду спорта «тяжелая атлетика»

Основной целью данной программы является многолетняя подготовка спортсменов в НОУОР, воспитание спортсменов высокой квалификации, членов спортивных сборных команд России, их профессиональное самоопределение.

#### Основные задачи:

1. Укрепление здоровья, гармоничное физическое развитие спортсменов.
2. Подготовка высококвалифицированных спортсменов для сборных команд.
3. Подготовка инструкторов-общественников и судей по тяжелой атлетике.
4. Приобретение теоретических знаний по спортивной тренировке, основам биомеханики, физиологии, лечебной физической культуре, психологии спорта.

Важным условием выполнения поставленных задач является систематическое проведение практических и теоретических занятий, контрольных упражнений, восстановительных мероприятий, регулярное участие в соревнованиях.

Требования к кадрам НОУОР, осуществляющих спортивную подготовку:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, определенным Профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный N 54519), Профессиональным стандартом "Инструктор-методист", утвержденным приказом Минтруда России от 08.09.2014 N 630н (зарегистрирован Минюстом России 26.09.2014, регистрационный N 34135) <1> или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054) (далее - ЕКСД), в том числе следующим требованиям:





- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее одного года;

- на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства - наличие высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее трех лет.

С изменениями, внесенными приказом Минтруда России от 12.12.2016 N 727н (зарегистрирован Минюстом России 13.01.2017, регистрационный N 45230).

Лица, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, установленных в разделе «Требования к квалификации» ЕКСД, но обладающие достаточным практическим опытом и выполняющие качественно и в полном объеме возложенные на них должностные обязанности, по рекомендации аттестационной комиссии назначаются на соответствующие должности так же, как и лица, имеющие специальную подготовку и стаж работы.

## **2.2. Критерии зачисления на этапы спортивной подготовки и перевода лиц, проходящих спортивную подготовку, на последующие годы и этапы спортивной подготовки**

Для прохождения спортивной подготовки допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «тяжелая атлетика».

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в НОУОР, как в организацию, осуществляющую спортивную подготовку, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра в порядке, установленном уполномоченным Правительством РФ, федеральным органом исполнительной власти.

Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку, назначаются тренерами с учетом возраста, пола и состояния здоровья таких лиц и в соответствии с нормативами физической подготовки, специальной физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными Федеральными стандартами спортивной подготовки по избранному виду спорта «тяжелая атлетика».

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим требования к результатам реализации Программы на соответствующем этапе и не зачисленным на следующий этап, может быть предоставлена возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки (п.14 ФССП по тяжелой атлетике). Порядок и кратность повторного прохождения спортивной подготовки определяется самостоятельно – решением тренерского совета НОУОР.

В случае, если спортсмен имеет более высокий разряд, чем члены его тренировочной группы, и успешно справляется с тренировочными нагрузками, он может быть переведен на следующий этап обучения с согласия тренерского совета и разрешения врача.

Наряду с нормативами по спортивной подготовке при комплектовании тренировочных групп учитывается выполнение занимающимися контрольно-





переводных нормативов по общей физической подготовке. При выполнении нормативов по спортивной подготовке необходимо оценивать технику выполнения классических упражнений (рывок, толчок), в первую очередь, обращая внимание на скоростно-силовые и координационные способности.

Прием осуществляется приемной комиссией НОУОР. Зачисление занимающихся оформляется приказом на основании протокола комиссии. Группы комплектуются в течение тренировочного года.

Поступившие спортсмены распределяются по группам с учетом возраста, уровня спортивной и общефизической подготовленности.

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

- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) спортивной подготовки и этапе совершенствования спортивного мастерства;

- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

При этом необходимо соблюдать:

- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения

- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы

Основными формами проведения тренировочной работы 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 утвержденному расписанию;

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 оздоровительных и тренировочных сборах;

6. просмотр и методический разбор видеофильмов, крупных спортивных соревнований;

7. тренерская и судейская практика.

В процессе теоретических и практических занятий спортсмены должны получить знания и навыки инструктора-общественника и спортивного судьи.

При проведении тренировочных занятий и участии в соревнованиях должны строго соблюдаться установленные в России требования по врачебному контролю, предупреждению травм, обеспечению должного технического и санитарно-гигиенического состояния мест занятий и соревнований, спортивного оборудования и инвентаря.



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

Продолжительность спортивной подготовки установлена ФССП по виду спорта «Тяжелая атлетика».

На тренировочный этап зачисляются подростки не моложе 12 лет. Эти спортсмены должны успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на данном этапе.

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются спортсмены 14 лет, либо старше. Эти спортсмены должны иметь спортивный разряд не ниже КМС, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на данном этапе.

На этап высшего спортивного мастерства зачисляются спортсмены 15 лет, либо старше. Эти спортсмены должны иметь спортивное звание МС России или МСМК, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на данном этапе.

Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, определяется НОУОР, осуществляющей спортивную подготовку.

Для лиц, состоящих в списках кандидатов в спортивные сборные команды субъектов Российской Федерации, максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления (лет)	Количество лиц (человек)
Т(СС)	5	12	6
ССМ	Не ограничивается	14	3
ВСМ		15	1

В соответствии с общими требованиями для спортивных школ и школ олимпийского резерва определяются и основные задачи для каждого этапа подготовки.

Для тренировочного этапа (ТЭ):

дальнейшее укрепление здоровья, повышение уровня всесторонней и специальной физической подготовленности, развитие двигательных и воспитание моральных и волевых качеств, изучение и совершенствование техники тяжелоатлетических упражнений, приобретение необходимого опыта участия в соревнованиях, выполнение контрольно-переводных нормативов по ОФП согласно Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта тяжелая атлетика.

Для этапа спортивного совершенствования мастерства (ССМ):

дальнейшее повышение всестороннего физического развития, совершенствование качеств, необходимых тяжелоатлетам, совершенствование техники тяжелоатлетических упражнений, повышение уровня волевых качеств и

психологической подготовленности, приобретение соревновательного опыта, получение звания судьи по тяжелой атлетике, выполнение контрольно-переводных нормативов по ОФП согласно Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта тяжелая атлетика и выполнение норматива КМС.

Для этапа высшего спортивного мастерства (ВСМ):

дальнейшее совершенствование уровня общей и специальной физической подготовленности, совершенствование технического мастерства тяжелоатлетов с учетом их индивидуальных анатомо-морфологических особенностей и специфических качеств, необходимых при выполнении рывка и толчка штанги, повышение соревновательного опыта, дальнейшее развитие волевых качеств и психологической подготовленности к участию в ответственных соревнованиях, выполнение контрольно-переводных нормативов по ОФП согласно Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта тяжелая атлетика и выполнение норматива, выполнение нормативов МС и МСМК.

#### 2.4. Перечень тренировочных мероприятий

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

##### Перечень тренировочных сборов

№ п/п	Виды тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)			Оптимальное число участников тренировочных сборов
		Т (СС)	ССМ	ВСМ	
1. Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1	Тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	18	21	21	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2	Тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам, кубкам, 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	По общей физической или специальной физической подготовке	14	18	18	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку
2.2	Восстановительные тренировочные сборы	До 14 дней			Участники соревнований
2.3	Для комплексного медицинского обследования	До 5 дней, но не более 2 раз в год			В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4	В каникулярный период	До 21 дня подряд и не более ТМ в год	-	-	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку
2.5	Просмотровые (для зачисления в НОУОР)	До 60 дней			В соответствии с правилами приёма НОУОР

## 2.5. Требования к научно-методическому обеспечению

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 – по уровню подготовленности обладали потенциалом для достижения высоких спортивных результатов на соревнованиях высокого ранга.

Содержание работы с юными спортсменами на всем многолетнем протяжении определяется тремя факторами: спецификой ведения поединка, модельными требованиями квалифицированных спортсменов, возрастными особенностями и возможностями спортсменов.

Физическая подготовка спортсменов, прежде всего, направлена на повышение уровня двигательных качеств.

Совершенствование техники повышает эффективность двигательных способностей спортсмена через отдельные качества и их сочетания: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость, произвольное мышечное расслабление, межмышечную координацию.

Физическая подготовка включает в себя общие и специальные средства, которые обеспечивают всестороннее развитие спортсмена и специализированность проявления качеств, ему необходимых.

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

Специальная физическая подготовка направлена на развитие и специализирование проявления двигательных качеств для совершенствования приемов и действий в тяжелой атлетике. Ее средствами являются приемы и действия, применяемые спортсменами на соревнованиях.

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, качеств и исключено отрицательное влияние на специализированность их проявлений.

Необходимо учитывать также избирательное влияние 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 условия 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.

## **2.6. Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для осуществления спортивной подготовки**

В соответствии с ФССП организации осуществляют следующее материально-техническое обеспечение спортсменов:

- оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки;
- спортивной экипировкой;
- проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий за счет средств, выделенных организации на выполнение государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке, либо средств, получаемых по договору оказания услуг по спортивной подготовке.

### **Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование</b>	<b>Единица измерения</b>	<b>Количество изделий</b>
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 (0,6x2м)	штук	1 на помост
11	Кушетка массажная	штук	1
12	Магnezия	кг	0,5 на человека
13	Магnezница	штук	2
14	Мат гимнастический	штук	1 на помост
15	Монитор жидкокристаллический	штук	1





16	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	1
17	Ноутбук	штук	1
18	Плινты для штангистов (разной высоты)	пар	1 на помост
19	Помост тяжелоатлетический тренировочный	комплект	1
20	Скамейка гимнастическая	штук	1
21	Скамья атлетическая (регулируемая)	штук	2
22	Стеллаж для хранения гантелей	штук	2
23	Стеллаж для хранения дисков и грифов	штук	1 на помост
24	Стенка гимнастическая	штук	2
25	Стойки для приседания со штангой	штук	1 на помост
26	Тренажер для развития мышц живота	штук	1
27	Тренажер для развития мышц ног	штук	2
28	Тренажер для развития мышц рук и плечевого пояса	штук	2
29	Тренажер для развития мышц спины	штук	1
30	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	1
31	Штанга тяжелоатлетическая мужская (240 кг)	комплект	1 на помост

### Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование	Ед.изм.	ТЭ		ССМ		ВСМ	
			Кол-во	Срок экспл.(лет)	Кол-во	Срок экспл.(лет)	Кол-во	Срок экспл.(лет)
1	Ботинки тяжелоатлетические (штангетки)	пар	1	1	1	1	1	1
2	Гетры тяжелоатлетические	пар	2	1	2	1	2	1
3	Лямки тяжелоатлетические	штук	2	1	2	1	2	1
4	Пояс тяжелоатлетический	штук	1	2	1	2	1	2
5	Трико тяжелоатлетическое	штук	1	1	1	1	1	1
6	Фиксатор коленного сустава (наколенник)	пар	2	1	2	1	2	1
7	Фиксатор лучезапястного сустава (напульсник)	пар	1	1	1	1	1	1
8	Футболка с коротким рукавом (тренировочная)	штук	3	1	3	1	3	1
9	Футболка с коротким рукавом (соревновательная)	штук	1	1	1	1	1	1
10	Шорты тренировочные (леггинсы)	штук	1	1	1	1	1	1

### 2.7. Требования к мероприятиям, направленным на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

В соответствии с законодательством Российской Федерации в области физической культуры и спорта к числу обязанностей организаций, осуществляющих спортивную подготовку, относится реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним.



Комплекс мер, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним, включает следующие мероприятия:

❖ ежегодное проведение с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятий, на которых до них доводятся сведения о воздействии и последствиях допинга в спорте на здоровье спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;

❖ проведение профилактики и антидопингового мониторинга спортсменов, имеющих нарушения антидопинговых правил или уличенных в применении допинга;

❖ регулярный антидопинговый контроль в период подготовки спортсменов к соревнованиям (предсоревновательный период) и в период соревнований (соревновательный период);

❖ установление постоянного взаимодействия тренера с родителями несовершеннолетних спортсменов и проведение разъяснительной работы о вреде применения допинга.

### **Планы антидопинговых мероприятий**

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте (далее также - запрещенная субстанция и (или) запрещенный метод).

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями (далее также - антидопинговые правила).

#### Нарушением антидопингового правила

являются одно или несколько следующих нарушений:

- использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода;

- наличие запрещенных субстанций либо их метаболитов или маркеров в пробе, взятой в соревновательный период или во вне соревновательный период из организма спортсмена, а также из организма животного, участвующего в спортивном соревновании;

- отказ спортсмена явиться на взятие пробы, неявка спортсмена на взятие пробы без уважительных причин после получения уведомления в соответствии с антидопинговыми правилами или уклонение иным образом спортсмена от взятия пробы;

- нарушение требований антидопинговых правил, касающихся доступности спортсмена для взятия у него проб во вне соревновательный период, в том числе не предоставление информации о его местонахождении и его неявка для участия в тестировании;

- фальсификация или попытка фальсификации элемента допинг-контроля;

- обладание запрещенными субстанциями и (или) запрещенными методами без разрешения на их терапевтическое использование, выдаваемого в соответствии с Международным стандартом для терапевтического использования запрещенных



субстанций Всемирного антидопингового агентства;

- распространение запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода;
- использование или попытка использования запрещенной субстанции в отношении спортсмена, либо применение или попытка применения в отношении его запрещенного метода, либо иное содействие, связанное с нарушением или попыткой нарушения антидопинговых правил.

Не допускаются нарушения антидопинговых правил спортсменами, а также тренерами, специалистами по спортивной медицине, иными специалистами в области физической культуры и спорта в отношении спортсменов, запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода.

Факт использования запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода спортсменом, подтверждается только результатами исследований, проведенных в лабораториях, аккредитованных *Всемирным антидопинговым агентством*.

Меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним включают в себя:

- установление ответственности спортсменов, тренеров, иных специалистов в области физической культуры и спорта за нарушение антидопинговых правил;
- предупреждение применения запрещенных субстанций и (или) запрещенных методов;
- включение в дополнительные образовательные программы образовательных организаций, осуществляющих деятельность в области физической культуры и спорта, разделов об антидопинговых правилах, о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;
- проведение научных исследований, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним;
- проведение научных исследований по разработке средств и методов восстановления работоспособности спортсменов.

План мероприятий представлен в Приложении № 2 данной Программы.

## **2.8. Планирование и учет тренировочного процесса**

1. Тренировочный процесс планируется на основе материалов, изложенных в данной программе.

Планирование занятий и распределение материала в группах проводится на основании плана и годового плана-графика распределения часов, которые предусматривают круглогодичную организацию тренировочных занятий. Тренировочный процесс в организации ведется в соответствии с годовым учебным (тренировочным) планом, рассчитанным по программам спортивной подготовки – в соответствии с Федеральными стандартами спортивной подготовки.

3. Планом спортивной подготовки предусматриваются теоретические и практические занятия, сдача контрольно-переводных нормативов, прохождение тренерской и судейской практики, восстановительные мероприятия и участие в соревнованиях.

4. На теоретических занятиях спортсмены знакомятся с развитием физкультурного движения, историей тяжелой атлетики, получают знания по анатомии, физиологии, врачебному контролю, гигиене, теоретические сведения о

технике выполнения упражнений, методике обучения и тренировки, правилам и судейству соревнований.

5. На практических занятиях занимающиеся овладевают техникой тяжелоатлетических упражнений, развивают свои физические качества, приобретают инструкторские и судейские навыки, выполняют контрольно-переводные нормативы. Участие в соревнованиях организуется в соответствии с годовым календарем спортивно-массовых мероприятий.

6. Годичный цикл тренировочных занятий на этапах подразделяется на подготовительные, соревновательные и переходно-восстановительные этапы.

При планировании тренировочного процесса по тяжелой атлетике разрабатываются следующие документы:

По планированию:

- календарь спортивных мероприятий (тренировочных мероприятий (ТМ) и соревнований);

- расписание занятий;

- план-график на год;

- индивидуальный план подготовки спортсмена (СС, ВСМ).

По учету:

- журнал планирования и учета занятий;

- ведомости контрольно-переводных нормативов;

- протоколы соревнований.

## **2.9. Соотношение видов подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика»**

Соотношение общей физической и специальной физической подготовки, технической, тактической, теоретической подготовки определяется в первую очередь задачами каждого этапа

Виды подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Тренировочный этап (этап спортивной специализации) Свыше двух лет		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До двух лет	Свыше двух лет		
Объем физической нагрузки (%), в том числе	76-95	78-93	66-93	71-95
Общая физическая подготовка (%)	35-45	30-35	12-22	10-15
Специальная физическая подготовка (%)	30-35	34-40	40-53	50-63
Участие в спортивных соревнованиях (%)	4-5	8-10	9-12	9-12
Техническая подготовка (%)	7-10	6-8	5-6	2-5
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	3-4	3-4	2-3	1-3
Инструкторская и судейская практика (%)	1-3	2-4	2-4	2-5
Медицинские, медико-	2-4	2-4	3-5	3-6



биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль(%)				
--	--	--	--	--

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

Соревновательная деятельность - часть спортивной подготовки, позволяющая оценить степень готовности спортсмена и соответствующая задачам, поставленным на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

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

### Требования к участию в спортивных соревнованиях спортсменов НОУОР:

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

Спортсмен направляется на спортивные соревнования и другие спортивные мероприятия в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях за счет средств выделенных училищу на выполнение государственного задания на оказание услуг по спортивной подготовке.

**Контрольные соревнования.** В них выявляются возможности спортсмена, уровень, 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** проводятся для отбора спортсменов в сборные команды и для определения участников личных соревнований высшего ранга. Отличительной особенностью таких соревнований являются условия отбора: завоевание определенного места или выполнение контрольного норматива, который позволит выступить в главных соревнованиях. Отборочный характер могут носить как официальные, так и специально организованные соревнования.

**Основные соревнования.** Главными соревнованиями являются те, в которых спортсмену необходимо показать наивысший результат на данном этапе спортивной подготовки. На этих соревнованиях спортсмену необходимо проявить полную мобилизацию имеющихся технических и функциональных возможностей, максимальную нацеленность на достижение наивысшего результата, высочайший уровень психической подготовленности.

Сопоставляя результаты соревнований, можно судить об эффективности работы. Объем соревновательной деятельности для спортсменов индивидуален.

Спортсмен направляется на спортивные соревнования, в соответствии с содержащимся в ПСП планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, при наличии положения (регламента) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

### **2.11. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности**

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 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 за ее эффективностью, а также способ отбора спортсменов для участия в более крупных соревнованиях.

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

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

Требования к участию в спортивных соревнованиях спортсменов:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам тяжелой атлетики;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно ЕВСК 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, проходящие спортивную подготовку, и лица, ее осуществляющие, направляются НОУОР, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях.

## **2.12. Структура годового цикла (название, продолжительность периодов, этапов, мезоциклов).**

### **Структура годовых и многолетних циклов**

Достижение высоких результатов возможно лишь при настойчивой и рационально организованной тренировке в течение ряда лет. Процесс многолетних занятий спортом подразделяется на отдельные этапы, как правило, из нескольких годовых циклов.

Многолетняя подготовка тяжелоатлетов – сложный процесс становления спортивного мастерства, каждый уровень которого характеризуется своими целями, задачами, средствами и организацией подготовки.

Фазы развития спортивной формы являются основой периодизации тренировки и определяют длительность, структуру периодов и содержание тренировочного процесса в них. В соответствии с закономерностями развития состояния спортивной формы годовые циклы у спортсменов подразделяются на три периода:

Подготовительный, соревновательный и переходный. Подготовительный период (период фундаментальной подготовки). Подготовительный период подразделяется на 2 этапа:

- общеподготовительный (3-4 месяца)
- специально-подготовительный (3-4 месяца).

У начинающих спортсменов общеподготовительный период более продолжителен, чем специально-подготовительный. По мере роста спортивной квалификации спортсменов длительность общеподготовительного этапа сокращается, а специально-подготовительного – увеличивается.

Соревновательный период. Делится на два этапа:

- 1) этап ранних стартов, или развития собственно спортивной формы;
- 2) этап непосредственной подготовки к главным соревнованиям и выступлением в них. Переходный период.

Главной задачей этого периода является активный отдых и вместе с тем сохранение определенного уровня спортивной работоспособности. Основное содержание занятий в переходном периоде составляет общая физическая подготовка в режиме активного отдыха. Следует избегать однотипных и монотонных нагрузок, так как они препятствуют полноценному активному отдыху. Активный отдых организуется за счет смены двигательной деятельности и смены



обстановки (мест занятий, спортивного оборудования, инвентаря и т.д.). Он применяется, прежде всего, для быстрого и полного восстановления спортсменов.

Мезоцикл тренировки можно определить как серию микроциклов разного или одного типа, составляющую относительно законченный этап или подэтап тренировки.

Построение тренировки в форме мезоциклов позволяет более целесообразно управлять суммарным тренировочным эффектом каждой серии микроциклов, обеспечивать при этом высокие темпы роста тренированности спортсменов.

Средние циклы чаще всего состоят из 3 - 6 микроциклов и имеют общую продолжительность, близкую к месячной.

Различают следующие типы мезоциклов:

1. Втягивающие мезоциклы
2. Базовые мезоциклы
3. Контрольно-подготовительные мезоциклы
4. Предсоревновательные мезоциклы
5. Соревновательные мезоциклы
6. Восстановительно-поддерживающие мезоциклы

Структура многолетней тренировки зависит от многих факторов. В их числе: среднее количество лет регулярной тренировки, необходимое для достижения наивысших результатов в том или ином виде спорта; оптимальные возрастные границы, в которых обычно наиболее полно раскрываются способности спортсменов и достигаются наивысшие результаты; индивидуальная одаренность спортсменов и темпы роста их спортивного мастерства; возраст, в котором спортсмен начал занятия, а также возраст, когда он приступил к спортивной тренировке.

Многолетний процесс спортивной подготовки от новичка до максимальных высот спортивного мастерства может быть представлен в виде последовательно чередующихся стадий, включающих в себя отдельные этапы, состоящие, как правило, из нескольких годовых циклов. В их основе лежат закономерности динамики спортивных достижений.

Между этапами многолетней тренировки нет четких границ, их продолжительность может в определенной мере варьировать, прежде всего, в силу индивидуальных возможностей спортсменов, их возраста, специфики спортивной специализации, тренировочного стажа и условий организации спортивной деятельности.

Средние циклы, различные по своей структуре и содержанию, в процессе круглогодичной подготовки образуют в определенных состояниях этапы и периоды годового цикла, т.е. более крупные «блоки» спортивной тренировки.

Как правило в годовом цикле различают три периода:

Подготовительный Соревновательный Переходный

Причины, вызывающие периодические изменения тренировочного процесса в тренировочном году, вначале предусматривали в календаре спортивных соревнований.

Календарь спортивных соревнований влияет на построение годового цикла – структуру, продолжительность соревновательного и других периодов. Официальные соревнования указывают, в какое время спортсмен должен



находиться в состоянии наилучшей готовности. С учетом этих сроков и должна планироваться тренировочная работа.

С другой стороны, спортивный календарь не может составляться без учета основных закономерностей построения спортивной тренировки. Только в этом случае он будет содействовать оптимальному построению тренировки, а, следовательно, и наибольшему росту спортивных результатов.

Основной фактор, определяющий структуру годичного цикла тренировки – это объективная закономерность развития спортивной формы. Под спортивной формой подразумевают состояние оптимальной (наилучшей) готовности спортсмена к достижению спортивного результата, которое приобретает в процессе соответствующей подготовки в каждом большом цикле тренировки – типа годичного или полугодового.

Понятие оптимальной готовности носит условный характер. Оно может быть применено лишь к данному циклу развития спортивной формы. По мере роста мастерства спортсмена этот оптимум изменяется. Спортивная форма становится иной, как по количественным показателям, так и в качественном отношении.

Относительность этого понятия становится еще более очевидной, когда речь идет об особенностях развития спортивной формы у начинающих спортсменов.

Состояние спортивной формы с физиологической точки зрения характеризуется наиболее высокими функциональными возможностями отдельных органов и систем, совершенной координацией рабочих процессов, снижением энергетических затрат какой-либо мышечной работы в единицу времени, ускорением восстановления работоспособности после утомления, более совершенной способностью переключаться с одного вида деятельности на другой, высокой автоматизацией двигательных навыков.

С психологической точки зрения спортивная форма характеризуется активизацией эмоционально-волевых усилий. При этом значительно быстрее протекают психические процессы (реакции, восприятие, ориентировка, принятие решения). Расширяется объем внимания, повышается роль сознательного контроля и управления движениями, проявляется воля к победе, уверенность в своих силах; спортсмены испытывают особую эмоциональную настроенность на состязания, бодрое, жизнерадостное настроение, появляется своеобразное восприятие собственной деятельности. В состоянии спортивной формы спортсмены тренируются с удовольствием.

Наиболее общим показателем состояния спортивной формы является спортивный результат, показанный в наиболее ответственных соревнованиях. Анализ спортивных результатов позволяет судить об уровне спортивной формы в динамике ее изменения в годичном цикле тренировки.

Для оценки состояния спортивной формы по показателям спортивных результатов важное значение имеет выбор количественных критериев, позволяющих определить динамику ее изменения в различные периоды большого цикла тренировки (годовом или полугодовом).

Процесс развития состояния спортивной формы носит фазовый характер. Он протекает в порядке последовательной смены трех фаз:

- 1.приобретения
- 2.относительной стабилизации





### 3.временной утраты состояния спортивной формы

В основе этих фаз лежат биологические закономерности, связанные с физиологическими, биохимическими, морфологическими и психологическими изменениями, происходящими в организме спортсменов под воздействием тренировки и других факторов, которые, в конечном счете, обуславливают динамику и уровень спортивных результатов.

Фазы развития спортивной формы являются основой периодизации тренировки и определяют длительность, структуру периодов и содержание тренировочного процесса в них. В соответствии с закономерностями развития состояния спортивной формы годичный цикл у спортсменов подразделяется на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный. Подготовительный период соответствует фазе приобретения спортивной формы, соревновательный – фазе ее стабилизации, а переходный – фазе временной ее утраты.

В каждом из этих периодов ставятся свои цели, задачи, определяются соответствующие средства, методы тренировки, объем и интенсивность нагрузки, направленные на повышение всех сторон подготовленности спортсменов. В зависимости от возрастных особенностей и квалификации спортсменов, условий спортивной тренировки, календаря, спортивно-массовых мероприятий, вида спорта и других факторов продолжительность и содержание каждого периода может измениться.

Подготовительный период (период фундаментальной подготовки) подразделяется на 2 этапа: общеподготовительный и специально-подготовительный. У начинающих спортсменов общеподготовительный период более продолжителен, чем специально-подготовительный. По мере роста спортивной квалификации спортсменов длительность общеподготовительного этапа сокращается, а специально-подготовительного – увеличивается.

Основная направленность 1-го этапа подготовительного периода – создание и развитие предпосылок для приобретения спортивной формы. Главная предпосылка – повышение общего уровня функциональных возможностей организма, разностороннее развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости), а также увеличение объема двигательных навыков и умений.

На данном этапе у юных спортсменов удельный вес упражнений по общей подготовке немного превышает удельный вес упражнений по специальной подготовке.

С возрастом и повышением спортивной квалификации время на общую подготовку постепенно уменьшается, а на специальную, соответственно, увеличивается.

Основными средствами специальной подготовки являются главным образом специально-подготовительные упражнения. Соревновательные же в тренировке спортсменов, как правило, на общеподготовительном этапе не используются.

Объем и интенсивность тренировочных нагрузок на общеподготовительном этапе постепенно увеличивается, причем объем растет быстрее, интенсивность нагрузки растет лишь в той мере, которая не препятствует проведению работы большого объема и не отражается на состоянии здоровья спортсменов.



Основная направленность специально-подготовительного этапа – непосредственное становление спортивной формы: здесь изменяется содержание различных сторон подготовки спортсменов, которые теперь направлены на развитие специальных физических способностей, освоение и совершенствование технических и тактических навыков в тяжелой атлетике, одновременно возрастает роль специальной психологической подготовки.

Удельный вес специальной подготовки по сравнению с первым этапом подготовительного периода возрастает. Изменяется также состав средств специальной подготовки. Помимо специально-подготовительных упражнений, в тренировке спортсменов начинают использовать и соревновательные упражнения, правда, в ограниченном объеме.

Объем нагрузки постепенно, но непрерывно увеличивается и достигает максимума к началу соревновательного периода. В то же время интенсивность нагрузки, хотя и возрастает постепенно к началу соревновательного периода, но относительно невелика.

#### Типы и структура мезоциклов

Мезоцикл тренировки можно определить, как серию микроциклов разного или одного типа, составляющую относительно законченный этап или подэтап тренировки. Построение тренировки в форме мезоциклов позволяет более целесообразно управлять суммарным тренировочным эффектом каждой серии микроциклов, обеспечивать при этом высокие темпы роста тренированности спортсменов.

Средние циклы чаще всего состоят из 3-6 микроциклов и имеют общую продолжительность, близкую к месячной.

Различают следующие типы мезоциклов:

- втягивающий
- базовый
- контрольно-подготовительный
- предсоревновательный
- соревновательный
- восстановительный

Все эти мезоциклы могут иметь место и в тренировочном процессе спортсменов.

Втягивающий мезоцикл характеризуется повышением объема тренировочных нагрузок вплоть до значительных величин с постепенным повышением интенсивности.

У спортсменов юношеских разрядов втягивающий мезоцикл состоит из 3-4 объемных микроциклов. Больше внимание уделяется средствам общей подготовки для повышения возможностей систем дыхания и кровообращения. Это делается для того, чтобы создать предпосылки для дальнейшей работы, повышающей уровень специальной подготовленности спортсмена.

Базовый мезоцикл отличается тем, что в нем проводится основная тренировочная работа, большая по объему и интенсивности, направленная на повышение функциональных возможностей, развитие основных физических способностей, на совершенствование уже освоенных технико-тактических приемов.





Наряду с расширением функциональных возможностей спортсменов в задачи этих мезоциклов входит стабилизация и закрепление достигнутых перестроек в организме. По своему преимущественному содержанию они могут быть общеподготовительными и специально-подготовительными, а по эффекту воздействия на динамику тренированности – развивающими и поддерживающими.

Развивающий мезоцикл может состоять, например, из 4 мезоциклов: 2 объемных, 1 интенсивного и 1 восстановительного.

Контрольно-подготовительный мезоцикл представляет собой переходящую форму от базовых мезоциклов к соревновательным. Тренировочная работа сочетается с участием в соревнованиях, которые имеют в основном контрольно-тренировочный характер и подчинены задачам подготовки к соревнованиям. Мезоцикл данного типа может состоять из 2-3 тренировочных микроциклов и одного микроцикла соревновательного типа.

Предсоревновательные мезоциклы типичны для этапа непосредственной подготовки к основному соревнованию или одному из основных. В них должен быть смоделирован весь режим предстоящих соревнований, обеспечена адаптация к его конкретным условиям и созданы оптимальные условия для полной реализации возможностей спортсмена в решающих стартах.

Если соревнования проводятся в обычных климатических и географических условиях, то непосредственная подготовка к ним обеспечивается в рамках соревновательного мезоцикла, который может состоять из подводящих, соревновательных и восстановительных микроциклов.

При подготовке к ответственному соревнованию, проводимому в необычных для спортсмена условиях, уже целесообразно специально выделить этап непосредственной подготовки, который обычно включает в себя один или несколько мезоциклов, построенных по типу предсоревновательных.

Как правило, предсоревновательный мезоцикл состоит из модельно-соревновательных, подводящих и собственно тренировочных микроциклов, которые могут сочетаться в различной последовательности и с разной частотой.

Соревновательные мезоциклы – это типичная форма построения тренировки в период основных соревнований. Особенности существующего спортивного календаря, программа, режим соревнования, состав участников, квалификация и степень подготовленности спортсменов определяют количество и структуру соревновательных мезоциклов. Как минимум, каждый соревновательный мезоцикл состоит из подводящего, соревновательного и восстановительного микроциклов.

Восстановительные мезоциклы подразделяются на восстановительно-подготовительные и восстановительно-поддерживающие. Первые планируют между двумя соревновательными мезоциклами. Состоят они из 1-2 восстановительных, 2-3 собственно тренировочных микроциклов.

Их основная задача – восстановление спортсменов после серии основных соревнований, требующих не столько физических, сколько нервных затрат, а а также подготовка к новой серии соревнований.

Восстановительно-поддерживающие мезоциклы также планируют после соревновательного мезоцикла в том случае, когда серия соревнований была слишком тяжела для спортсмена. Для того, чтобы не допустить перерастания кумулятивного эффекта, вызванного участием спортсмена в серии соревнований, в





тренировку, после восстановительных микроциклов вводят тренировочную работу поддерживающего характера, широко используя средства общей подготовки. Средние циклы подобного типа в основном характерны для переходного периода.

### **2.13. Режимы тренировочной работы на этапах спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика»**

Тренировочный процесс в НОУОР осуществляется с 1 сентября в течение всего календарного года в соответствии с годовым планом спортивной подготовки (включая четыре недели летнего периода самостоятельной подготовки и (или) летнего спортивно-оздоровительного лагеря для обеспечения непрерывности тренировочного процесса) и осуществляется в следующих формах:

- тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные), в том числе с использованием дистанционных технологий;
- тренировочные мероприятия (тренировочные сборы);
- самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий;
- спортивные соревнования;
- контрольные мероприятия;
- инструкторская и судейская практики;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.

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

Лицо, проходящее спортивную подготовку, обязано:

- своевременно проходить медицинские осмотры,
- выполнять по согласованию с тренером указания врача;
- незамедлительно сообщать руководителям или иным ответственным должностным лицам организации, осуществляющей спортивную подготовку, либо своему тренеру, о возникновении при прохождении спортивной подготовки ситуаций, представляющих угрозу жизни или здоровью этого лица либо жизни или здоровью иных лиц, в том числе о неисправностях используемого оборудования и спортивного инвентаря, заболеваниях и травмах, а также о нарушениях общественного порядка при прохождении спортивной подготовки;

Спортсмены обязаны:

- соблюдать требования безопасности во время участия в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, тренировочных мероприятиях и при нахождении на объектах спорта;
- соблюдать антидопинговые правила;
- предоставлять информацию о своем местонахождении в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами в целях проведения допинг контроля;
- не принимать участие в азартных играх в букмекерских конторах и тотализаторах путем заключения пари на официальные спортивные соревнования



по виду или видам спорта, по которым они участвуют в соответствующих официальных спортивных соревнованиях;

- соблюдать санитарно-гигиенические требования, медицинские требования, регулярно проходить медицинские обследования в целях обеспечения безопасности занятий спортом для здоровья.

В процессе реализации Программы на любом этапе подготовки проводятся обязательные инструктажи по технике безопасности:

- Плановые инструктажи. Проводятся два раза в год:

на начало учебного года (первая неделя сентября);

в первом квартале года (январь-февраль).

- Внеплановые инструктажи проводятся по необходимости, на основании приказа директора НОУОР.

Проведение инструктажей по технике безопасности фиксируется в журнале, разделе по «Технике безопасности».

Проведение инструктажей по технике безопасности осуществляют тренеры в соответствии с инструкциями по технике безопасности.

Мероприятия активного и пассивного отдыха рекомендуется проводить в свободные от тренировочных занятий дни.

## 2.14. Предельные тренировочные нагрузки

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 преемственность 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 повышение различных сторон 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 на его психическое состояние.

Тренировочные нагрузки должны прогрессивно нарастать на разных этапах спортивной деятельности, иначе они перестанут вызывать необходимые сдвиги. Это осуществляется посредством увеличения объема и интенсивности нагрузки, усложнения задания и т.д.

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

Для каждого этапа спортивной подготовки определены максимальные объемы тренировочной нагрузки, в том числе количество часов и тренировок в неделю, количество часов и тренировок в год.

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До двух лет	Свыше двух лет		
Количество часов в неделю	12	15	18	24
Количество тренировочных занятий в неделю	4	5	6	6
Общее количество часов в год	624	780	936	1248
Общее количество тренировок в год	208	260	312	312

Недельный режим тренировочной работы является максимальным и устанавливается в зависимости от периода и задач этапа подготовки. В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с групп тренировочного этапа периода углубленной специализации, недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах общегодового тренировочного плана.

Годовой объем тренировочной нагрузки, предусмотренный указанными режимами, начиная с тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), может быть сокращен не более чем на 25%.

## 2.15. Объем индивидуальной спортивной подготовки

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.





Индивидуальный объем и структура индивидуальных тренировок составляются, исходя из результатов оценки текущего уровня физической готовности спортсмена и результатов соревнований в предыдущем мезоцикле.

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется:

- на этапах ССМ

- в праздничные дни

- при нахождении тренера в отпуске и командировках

Индивидуальный план формируется тренером для каждого спортсмена и оформляется в документальном виде.

## **2.16. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку**

**Медицинские требования.**

Для прохождения спортивной подготовки допускаются лица, получившие, в установленном законодательством Российской Федерации порядке, медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий тяжелой атлетикой. Медицинское сопровождение спортсменов осуществляется спортивными врачами.

Спортсмены должны ежегодно проходить диспансеризацию во врачебно-физкультурном диспансере или в других медицинских учреждениях, иметь медицинский допуск к тренировкам и для участия в соревнованиях, соблюдать санитарно - гигиенические требования, предъявляемые к режиму дня, местам проведения тренировок и соревнований, одежде, обуви, питанию и восстановительным средствам.

**Возрастные требования.**

Многолетний процесс физического воспитания и спортивной тренировки в НОУОР ведется с учетом возрастных особенностей развития детей, уровня их подготовленности, особенностей развития физических качеств и формирования двигательных навыков, а также специфики вида спорта «тяжелая атлетика». Одним из основных условий высокой эффективности системы подготовки спортсменов заключается в строгом учете возрастных и индивидуальных анатомо-физиологических особенностей.

Зачисление в группы на этапы спортивной подготовки осуществляется с учетом требований к минимальному возрасту лиц, установленных федеральным стандартом спортивной подготовки.

**Психофизические требования**

К спортсменам, проходящим спортивную подготовку, предъявляются большие психофизические требования.

Психофизические состояния оказывают на деятельность спортсмена положительное 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, нарушая 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 спортсмены испытывают 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.

Состояния, возникающие у спортсмена в спортивной деятельности представлены в таблице ниже.

<b>Спортивная деятельность</b>	<b>Состояние</b>
Тренировочная	Тревожность, неуверенность
Предсоревновательная	Волнение, стартовая лихорадка, стартовая апатия
Соревновательная	Мобильность, «мертвая точка», второе дыхание
Послесоревновательная	Фрустрация, воодушевление, радость

Преодоление отрицательных эмоциональных состояний и их регулирование могут быть осуществлены при помощи специальных приемов, которые сводятся к следующему:

- спортсмен не должен внешне выражать сильное волнение, неуверенность, наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости и т.п.;

- применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, амплитуде, мышечному напряжению (в зависимости от особенностей эмоционального состояния), которые могут снизить излишнее возбуждение или снять состояние подавленности;

- произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений, различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности;

- применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающих на спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие; в одних случаях музыкальное сопровождение способствует бодрому, веселому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других – воздействует успокаивающе;

- воздействие при помощи слова; большую роль играет применение самоприказа, самоободрения, самопобуждения («я выиграю», «я добьюсь», «я должен» и т.д.). Успех выступления спортсмена в соревнованиях во многом зависит от умелого управления тренером.



### III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Методическая часть программы включает примерные тренировочные планы по основным видам подготовки.

Содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению тренировочных занятий; распределению по годам обучения и в годичном цикле объёмов тренировочных нагрузок, планированию спортивных результатов; организации и проведению педагогического и медико-биологического контроля.

Программный материал изложен в соответствии с годовым календарным учебным графиком ГБОУ СПО «НОУОР (техникум) имени В.С.Тишина». Занятия тяжелой атлетикой требуют от спортсменов высокий уровень развития физических качеств, специфических антропометрических особенностей, высокой психической устойчивости. Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований. В течение многолетних тренировок спортсмены должны на основе развития физических качеств овладеть техникой и тактикой ведения спортивной борьбы, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

#### **3.1. Рекомендации по проведению отбора лиц для их спортивной подготовки, включающие в себя мероприятия по просмотру и тестированию кандидатов для зачисления на спортивную подготовку**

В целях обеспечения этапов спортивной подготовки в НОУОР, осуществляющей спортивную подготовку, используется система спортивного отбора, представляющая собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Задачами спортивного отбора являются:

-зачисление наиболее одаренных спортсменов в учреждение на этапы спортивной подготовки в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по видам спорта, которые культивируются в учреждении;

- выявление наиболее перспективных спортсменов, способных прогрессировать в условиях интенсивных тренировок и напряженных условий соревнований без ущерба для здоровья;

- выявление у спортсменов способностей к эффективному спортивному совершенствованию;

- выявление у спортсменов способностей к сохранению достигнутых результатов и их повышению;

- определение целесообразности продолжения спортивной карьеры.

При организации и проведении спортивного отбора учреждение руководствуется следующими принципами:

- общая гласность (всем заинтересованным лицам должны быть известны критерии спортивного отбора, сроки завершения спортивного отбора и сроки объявления решения)

- обеспечение равных возможностей для всех претендентов на зачисление в группы спортивной подготовки





- честность, объективность и беспристрастность в отношении приема оценки контрольных нормативов

Индивидуальный отбор поступающих для освоения программ спортивной подготовки в НОУОР проводит приемная комиссия.

Результаты индивидуального отбора объявляются не позднее, чем через три рабочих дня после его проведения.

Результаты проведения индивидуального отбора фиксируются в протоколе.

При выполнении прыжка в длину с места спортсмен имеет право совершить 3 попытки. На попытку отводится 30 секунд, перерыв между двумя последовательными попытками – 1 минута. В протокол вносится лучшая попытка.

Результат (длина прыжка) измеряется от места отталкивания до места нахождения пяток приземлившихся стоп в сантиметрах. Судья произносит: «Есть» - и поднимает белый флажок. После неудачной попытки следует команда: «Нет» - и поднимается красный флажок. Это происходит, если спортсмен нарушит правила выполнения упражнения.

В прыжке в длину с места спортсмену засчитывается неудачная попытка, если он:

-коснулся поверхности земли за линией места отталкивания до приземления любой частью тела;

-выполняет предварительный прыжок перед отталкиванием;

-после совершения прыжка возвращается назад по разметке.

Запрыгивания на гимнастическую скамейку. Встать лицом к гимнастической скамейке в основной стойке. По команде: «Марш» - спортсмен должен за 10 секунд выполнить максимально возможное количество запрыгиваний, сгибая ноги в коленных суставах до угла  $90^\circ$  или ниже и возвращаясь в исходное положение.

Дается одна попытка.

Поднимание туловища из положения лежа согнув ноги. Тест выполняется из исходного положения – лежа на спине, ноги согнуты в коленных суставах под углом  $90^\circ$ , стопы на ширине плеч, руки за головой, локти разведены в стороны, касаются пола, партнер прижимает стопы к полу.

Упражнение выполняется на гимнастическом мате или мягкой поверхности. По команде:

«Марш» - спортсмен должен за 30 секунд выполнить максимально возможное количество подниманий туловища, сгибаясь до касания локтями бедер и возвращаясь в исходное положение.

Дается одна попытка. Фиксируется количество раз при условии правильного выполнения упражнения.

Спортсмену не засчитывается поднимание туловища, если он:

-не касается поверхности мата тремя частями тела (лопатками, затылком, локтями)

-не касается локтями бедер

Отжимания в упоре лежа от пола. Исходное положение – упор лежа (юноши от пола, девушки от гимнастической скамейки).

Голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до прямого угла в локтевых суставах и до опускания плеч параллельно





локтям, не нарушая прямой линии тела, а разгибание производится до полного выпрямления рук при сохранении прямой линии тела.

По команде: «Марш» - спортсмен должен за 30 секунд выполнить максимально возможное количество отжиманий, сгибая руки в локтевых суставах до угла 90° или ниже и возвращаясь в исходное положение.

Дается одна попытка. Пауза между повторениями не должна превышать 3 секунды.

Фиксируется количество отжиманий при условии правильного выполнения упражнения.

Спортсмену не засчитывается отжимание, если он:

-не сгибает руки до прямого угла в локтевых суставах и до опускания плеч параллельно локтям;

-ноги и туловище при выполнении нарушают прямую линию;

-руки не выпрямляются при возвращении в исходное положение.

Удержание в виси на согнутых руках. Испытуемый с помощью тренера или скамьи принимает исходное положение – вис на согнутых руках (хват сверху), подбородок расположен над перекладиной. По сигналу тренера он стремится удержать это положение как можно дольше. После того, как подбородок испытуемого опустится ниже жерди, секундомер останавливается.

На сдачу теста дается 1 попытка.

Наклон вперед стоя на гимнастической скамье. Спортсмен встает на гимнастическую скамью ноги врозь, расстояние между пятками не более 30 см, стопы вертикально, руки вниз, ладони назад.

Выполняются два медленных наклона вниз (пальцы рук направлены к закрепленной линейке), третий наклон – основной. В этом положении испытуемый должен задержаться не менее 2 секунд.

В качестве измерителя используется сантиметровая линейка, прикрепленная к скамье между стопами. Отсчет (нулевая отметка «0») ведут от цифры, находящейся на уровне пяток испытуемого. Во время испытания запрещено сгибать ноги.

Лучший результат – максимально возможная цифра, до которой дотянется спортсмен, засчитывается по кончикам пальцев с точностью до 1 см. эта цифра записывается со знаком «+», если испытуемый смог коснуться цифры впереди за стопами, и со знаком «-», если его пальцы не достали до уровня пяток.

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

#### **3.2.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий**

Занятия подразделяются на тренировочные, контрольные, модельные, занятия по воспитанию физических и психических качеств и рекреационные.

Тренировочные занятия представляют собой тип занятий, объединяющий теоретические и тренировочные занятия. В них осваивают новый материал и закрепляют пройденный. Изучают различные элементы техники и тактической борьбы, исправляют ошибки, закрепляют знакомые двигательные действия, знакомятся с новыми упражнениями.





В тренировочных занятиях многократно повторяют хорошо освоенные элементы техники тяжелоатлетических упражнений, совершенствуют их в условиях различного объема и интенсивности тренировочных нагрузок.

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

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

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

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

Групповое занятие состоит из трех частей:

1. Подготовительной.
2. Основной.
3. Заключительной.

Для каждой части определяются свои задачи и средства их решения.

**ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ** — (примерно 15-20% занятия), организация занимающихся, изложение задач и содержание занятия, разминка и подготовка атлетов к выполнению нагрузок, формированию осанки, развития координации движения и т.д.

Задачи: раскрепощение; разогревание и подведение к основной нагрузке; «двигательная настройка» (вработывание в режим специализированных актов); «психическая нагрузка» (обеспечение оптимальной возбудимости, сосредоточенности, психической готовности к тренировке с тяжестями различной интенсивности и величины объемов).

**ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ** — (примерно 65-70% занятия), изучение, совершенствовании техники упражнений, элементов, дальнейшее развитие скоростно-силовых качеств.

**ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ** — (примерно 10-20% занятия):

- снятие напряжения: раскрепощение мышц, освобождение от нервной напряженности, снижение сосредоточенности;
- успокоение организма: активная нормализация функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- психическое стимулирование: завершение занятий на фоне положительных эмоций, что помогает подготовить позитивную установку на следующее тренировочное занятие;
- педагогическое заключение: краткая оценка деятельности и достижений занимающихся в свете поставленных перед занятием задач, ориентация на очередные достижения.





Процесс подготовки тяжелоатлетов включает в себя: физическую, теоретическую, техническую, тактическую, психологическую виды подготовки.

Под физической подготовкой следует понимать Общую Физическую подготовку (ОФП) и Специальную Физическую подготовку (СФП).

Общая физическая подготовка тяжелоатлета осуществляется в процессе тренировочных занятий, в которые включаются общеразвивающие упражнения, а также из других видов спорта и т.д. Общая физическая подготовка должна быть обусловлена разнообразностью средств физического развития и относительно частой их сменой в тренировочном процессе.

Специальная физическая подготовка включает в себя изучение и совершенствование техники тяжелоатлетических упражнений, проводится на ТЗ групповым или индивидуальным методом. Применяются методы: рассказ, показ, самостоятельное выполнение упражнения или его элементов. Для более эффективного изучения и совершенствования техники рекомендуется применять средства срочной информации. Но изучение и совершенствование техники выполнения упражнений должны быть обусловлены основной особенностью методики тренировки - отсутствие ближайшей установки на максимальный результат, так как форсированная узконаправленная подготовка не может обеспечить разностороннего физического развития, и оказывается тормозом для роста спортивных достижений.

В процессе обучения спортивной технике полезно вначале сформировать навыки и развить специализированные физические качества, которые являются общими и характерными для всех соревновательных упражнений

- умение эффективно управлять мышцами ног и рук;
- устойчивое равновесие на ограниченной площади опоры;
- быстрота сокращения мышечных групп.

Специфические качества тяжелоатлетов развиваются с помощью специальных упражнений.

### ***3.2.2. Общие требования техники безопасности при проведении тренировочных занятий***

Приходить на занятия только в дни и часы согласно расписанию, перед началом занятий в целях безопасности и повышения эффективности тренировочного процесса провести тщательный осмотр места проведения занятий, убедиться в исправности спортивного инвентаря и оборудования, надежности установки и закрепления тренажеров и другого оснащения, выполнять тренировочную программу только в присутствии тренера, иметь справку от врача о результатах медицинского осмотра, сдать ценные вещи и деньги на хранение дежурному администратору, покинуть сооружения не позднее 30 мин после окончания тренировочных занятий.

При проведении тренировочных занятий и участии в соревнованиях должны строго соблюдаться установленные в России требования по врачебному контролю, предупреждению травм, обеспечению должного технического и санитарно-гигиенического состояния мест занятий и соревнований, спортивного оборудования и инвентаря.





К занятиям тяжелой атлетикой допускаются занимающиеся:

- прошедшие инструктаж по технике безопасности и охране труда и расписавшиеся в журнале планирования и учета;
- прошедшие медицинский осмотр и не имеющие медицинских противопоказаний для занятия тяжелой атлетикой;
- пришедшие на занятия в установленное время и в соответствующей спортивной форме;
- ознакомленные с правилами поведения на занятиях тяжелой атлетикой.

Занимающиеся должны соблюдать правила поведения, расписания ТЗ, использования тренажеров, спортивного оборудования, установленные режимы занятий и отдыха и не допускать действий, создающих травмоопасную ситуацию.

При проведении занятий возможно воздействие на занимающихся следующих опасных факторов:

- травмы при проведении занятий на неисправных, непрочных установленных и не закрепленных тренажерах и спортивном оборудовании;
- травмы при нарушении правил использования тренажеров и спортивного оборудования, а также при нарушении установленных режимов занятий и отдыха.

Занятия тяжелой атлетикой необходимо проводить в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.

Спортивный зал должен быть оснащен медицинской аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

О каждом несчастном случае с занимающимися пострадавший или очевидец обязан немедленно сообщить тренеру, который сообщает о нем администрации учреждения и принимает меры по оказанию первой помощи.

Во время занятий в спортивном зале занимающиеся должны соблюдать правила ношения спортивной одежды, правила личной гигиены.

#### *Требования безопасности перед началом занятий*

В случае заболевания или плохого самочувствия необходимо до занятий предупредить тренера.

Тщательно проверить спортивный зал.

Надеть спортивную одежду и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

Проверить исправность и надежность установки и крепления всех тренажеров и оборудования.

#### *Требования безопасности во время занятий*

Выполнение упражнений со спортивными снарядами, на тренажерах начинать и заканчивать только по команде тренера.

Внимательно слушать и выполнять все команды тренера, самовольно не предпринимать никаких действий.

Не приступать к выполнению упражнений вне помоста или резиновых коврик.

Не выполнять упражнения на неисправных, непрочных установленных и ненадежно закрепленных тренажерах и оборудовании.





Во время отдыха между подходами находиться не ближе 2 м от помоста, на котором выполняет упражнение другой занимающийся.

Соблюдать дисциплину, строго выполнять правила использования тренажеров и спортивного инвентаря, учитывая их конструктивные особенности.

Соблюдать установленные режимы занятий и отдыха.

#### *Требования безопасности в аварийных ситуациях*

При возникновении неисправности в работе тренажера или его поломке прекратить занятия, сообщить об этом тренеру. Занятия продолжать только после устранения неисправности тренажера и оборудования.

При получении занимающимся травмы оказать первую помощь пострадавшему, немедленно сообщить об этом руководителю учреждения, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

При возникновении пожара немедленно эвакуировать занимающихся из спортивного зала, сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть и приступить к тушению пожара с помощью первичных средств пожаротушения.

#### *Требования безопасности по окончании занятия*

Привести в исходное положение все тренажеры, проверить их исправность, убрать спортивный инвентарь в отведенное место.

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

Проверить противопожарное состояние спортивного зала и выключить свет.

### ***3.2.3. Инструкция по технике безопасности и охране труда для занимающихся, проходящих спортивную подготовку по тяжелой атлетике, при проведении спортивных соревнований***

#### **Общие требования безопасности**

К соревнованиям по тяжелой атлетике допускаются занимающиеся:

- прошедшие инструктаж по технике безопасности;
- прошедшие медицинский осмотр и не имеющие медицинских противопоказаний для выступления на соревнованиях по тяжелой атлетике;
- пришедшие на соревнования в соответствующей спортивной форме;
- ознакомленные с правилами поведения на соревнованиях.

Занимающиеся должны соблюдать правила проведения, расписание регламента, использования спортивного оборудования и не допускать действий, создающих травмоопасную ситуацию.

При проведении соревнований возможно воздействие на занимающихся следующих опасных факторов:

- травмы при проведении соревнований на неисправных, непрочном установленных спортивных снарядах и оборудования;
- травмы при нарушении правил использования или предназначения спортивного оборудования, а также при нарушениях установленных режимов отдыха;
- проведение соревнований без предварительной разминки.



-спортивные соревнования необходимо проводить в спортивной одежде и спортивной обуви,

-при проведении спортивных соревнований должен обязательно присутствовать врач с медицинской аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

-о каждом несчастном случае с участниками спортивных соревнований немедленно сообщать руководителю соревнований и администрации учреждения, оказать первую медицинскую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение. При неисправности спортивного инвентаря и оборудования, соревнования прекратить и сообщить об этом руководителю соревнований.

-в процессе занятий тренер и занимающиеся должны соблюдать правила проведения тренировки, ношения спортивной одежды и обуви, правила личной гигиены.

*Требования безопасности перед началом соревнований*

Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой, соответствующие сезону и погоде.

Проверить исправность и надежность установки и крепления спортивного инвентаря и спортивного оборудования.

Убедиться в отсутствии на помосте любых посторонних предметов. Провести разминку.

*Требования безопасности во время соревнований*

Начинать соревнования и заканчивать их только по команде (сигналу) судьи соревнований. Не нарушать правила проведения соревнований, строго выполнять все команды (сигналы),

подаваемые судьёй соревнований

При падении необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

*Требования безопасности в аварийных ситуациях*

При возникновении неисправности спортивного инвентаря прекратить соревнования и сообщить об этом судье соревнований. Соревнование продолжать только после устранения неисправности или замене спортивного инвентаря или оборудования.

При плохом самочувствии прекратить участие в спортивных соревнованиях и сообщить об этом судье соревнований.

При получении травмы участником соревнований немедленно сообщить об этом судье соревнований и администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

*Требования безопасности по окончании соревнований*

Убрать в отведенное место спортивный инвентарь и оборудование.

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



### 3.3. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

В процессе многолетней тренировки чрезвычайно важна рациональная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок.

Тренировочное занятие предусматривает поэтапное увеличение объема и интенсивности нагрузок, так, чтобы каждый последующий период начинался и заканчивался на более высоком уровне. Этим, обеспечивая последовательность нагрузок из года в год и их увеличения в течение ряда лет.

Подготовленность спортсмена будет лучшей, если нагрузка на всех этапах многолетней подготовки спортсменов будет отвечать возрастным и индивидуальным функциональным способностям организма спортсмена и будет направлена на улучшение способностей организма спортсмена приспособляться к выполнению любых физических упражнений различной интенсивности.

Соотношения объемов тренировочных и соревновательных нагрузок являются максимальными и представлены в примерном тренировочном плане, рассчитанном на 52 недели, в таблице ниже.

**Примерный тренировочный план  
Занятий по тяжелой атлетике из расчета на 52 недели (час)**

Раздел подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки							
	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
	До двух лет		Свыше двух лет					
	час	%	час	%				
Теоретическая подготовка	18-22	2,5-3,0	28-32	2,7-3,1	46-50	3,1-3,4	70-74	4,2-4,5
ОФП	220-250	30,2-34,3	290-320	27,9-30,1	330-360	22,6-24,7	340-370	20,5-22,2
СФП	280-320	38,5-44,0	460-490	44,2-47,1	670-700	46,6-48,1	770-800	46,3-48,1
Восст. мер.	130-150	17,8-20,6	180-200	17,3-19,2	230-250	15,8-17,2	270-290	16,2-17,4
Тестирование и ТМ	8-10	1,1-1,4	8-10	0,7-1,0	10-12	0,7-0,8	10-12	0,6-0,7
Участие в соревнованиях	12-16	1,6-2,2	20-24	1,9-2,3	24-32	1,6-2,2	24-32	1,4-1,9
Инструкторская практика	-	-	-	-	70-100	4,8-6,8	90-120	5,4-7,2
Судейская практика	6-10	0,8-1,4	8-14	0,7-1,3	10-18	0,7-1,2	14-24	0,8-1,4
Общее кол-во часов в год	624	100	780	100	936	100	1248	100
Кол-во часов в неделю	10-12		13-14-15		18		24	
Кол-во тренировок в неделю	4		5		6		6	
Общее кол-во тренировок в год	208		260		312		312	





### 3.4. Планирование спортивных результатов

Спортивные результаты могут планироваться как на предстоящий год, так и на олимпийский четырехлетний цикл. Необходимо планировать не только результат, но и возможное занятое спортсменом место на соревнованиях. Тренер совместно со спортсменом определяет контрольные, отборочные, основные и главные соревнования предстоящего цикла спортивной подготовки.

Тренер должен ставить посильные, выполнимые задачи перед своими спортсменами и при планировании результатов должен учитывать следующие факторы:

- возраст спортсмена;
  - стаж занятий в спорте и в конкретном виде спорта тяжелая атлетика;
  - спортивную квалификацию и опыт спортсмена;
  - результаты, показанные спортсменом в предыдущем спортивном сезоне;
  - состояние здоровья спортсмена;
  - уровень спортивной мотивации спортсмена;
  - уровень психологической устойчивости спортсмена, его моральное состояние;
  - наличие бытовых проблем, уровень финансовой обеспеченности спортсмена;
  - обстановка в семье, поддержка близких ему людей;
  - наличие каких-либо проблем в учреждении (если спортсмен проходит спортивную подготовку);
  - прочие обстоятельства, от которых зависит успешная спортивная подготовка спортсмена.
- В процессе спортивной подготовки в течение спортивного сезона планируемые результаты могут изменяться в ту или иную сторону, в зависимости от хода выполнения плана спортивной подготовки. Тренер обязан постоянно контролировать выполнение спортсменом тренировочного плана и вносить необходимые коррективы.

Требования к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки

Результатом реализации Программы является:

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта "тяжелая атлетика";
- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической и теоретической подготовки;
- воспитание физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность (Приложение N 9 к настоящему ФССП);
- соблюдение тренировочного плана, режима восстановления и питания;
- овладение навыками самоконтроля;
- приобретение опыта регулярного участия в официальных спортивных соревнованиях;
- овладение общими знаниями о правилах вида спорта "тяжелая атлетика";
- знание антидопинговых правил;
- укрепление здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:



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

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.

### **3.5. Программный материал по проведению антидопинговых мероприятий**

Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга, консультации спортивного врача и диспансерные исследования занимающихся в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

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 запрещенных в соревновательный и внесоревновательный 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 Нижегородской области;

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 НОУОР в сети Интернет информации по реализации антидопинговых программ в России. В таблице ниже указан примерный план антидопинговых мероприятий, организуемых в учреждении.

### **3.6. Планы применения восстановительных средств**

К здоровью занимающихся предъявляются большие требования, так как в процессе тренировочно - соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления. В современном спорте особое внимание уделяется восстановительным средствам и мероприятиям.

Восстановительные процессы подразделяются на:

- текущее восстановление в ходе выполнения упражнений;
- срочное восстановление, которое наблюдается в течение длительного времени после выполнения тренировочных нагрузок;
- стресс - восстановление – восстановление перенапряжений.

Восстановительный период характеризуется гетерохронностью нормализации как отдельных функций организма, так и организма в целом. Эта особенность объясняется избирательностью тренировочных воздействий и индивидуальными особенностями функционирования различных систем и органов у конкретного спортсмена.

Работоспособность и многие определяющие ее функции на протяжении периода восстановления после интенсивной работы не только достигают предрабочего уровня, но могут и превышать его, проходя через фазу «перевосстановления», которая рассматривается как фаза суперкомпенсации.

Восстановительные мероприятия проводятся:

в повседневном тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности;

в условиях соревнований, когда необходимо быстрое и по возможности полное восстановление физической и психологической готовности к следующему этапу;





после тренировочного занятия, соревнования; после микроцикла соревнований;

после макроцикла соревнований; перманентно.

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:

- 1) естественные и гигиенические;
- 2) педагогические;
- 3) медико-биологические;
- 4) психологические.

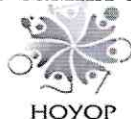
Каждое средство восстановления является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления. Причем если на уровне высшего спортивного мастерства необходим как можно более полный комплекс этих средств, более полное представительство из разных групп 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, психо-реабилитационные 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:

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

### *3.6.1. Естественные и гигиенические средства восстановления*





К данным средствам восстановления относятся:

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

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

Организация питания. 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.

### ***3.6.2. 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.

### ***3.6.3. Медико-биологические средства восстановления***

Особое место среди средств восстановления, способствующих возникновению различных отрицательных последствий от физических нагрузок, занимают медико-биологические средства, к числу которых относятся:

рациональное питание,

фармакологические препараты, белковые препараты, спортивные напитки, кислородные коктейли,

физио- и гидротерапия, различные виды массажа, бальнеотерапия, баровоздействие,

локальное отрицательное давление (ЛОК), бани (сауны),

оксигенотерапия и др.

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





Как средства восстановления широко используются все виды массажа как ручной, так и аппаратный (вибрационный, гидромассаж, баромассаж и т.д.), а также комбинированный. Нашли себе применение также сегментарный (по зонам Захарьина-Чеда) и точечный. Точечный массаж, по существу, аналогичен иглоукалыванию и проводится по биологически активным точкам поверхности тела. Все виды массажа в случае необходимости можно проводить с использованием различных мазей, растирок, кремов и т.д.

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

К медико-биологическим средствам восстановления относятся различные фармакологические препараты и, прежде всего: витамины, стимуляторы энергетических процессов, препараты для усиления белкового синтеза в организме, адаптогены, обладающие способностью к ускорению процессов восстановления. К такого рода препаратам относятся, например, настойки женьшеня, китайского лимонника, элеутерококк, и т.п., используются также различные препараты калия (оратат калия, панангин, аспаркам), глютаминовая кислота, гаммалон и др.

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

Используя различные средства, ускоряющие процесс восстановления, следует всегда иметь в виду, что естественные пути восстановления предпочтительнее искусственных, что ускорение восстановления, не обеспечиваемое естественными ресурсами организма, может спровоцировать перегрузку. Поэтому средства восстановления не должны иметь ничего общего с искусственной стимуляцией организма, т.е. допингом, и должны всегда оцениваться с позиции сохранения здоровья спортсменов.

Кроме того, не всегда следует стремиться к ускорению восстановления. Это прежде всего зависит от задач, стоящих перед спортсменом и от его индивидуальных особенностей.

Длительное и бессистемное применение фармакологических препаратов, помимо врачебных рекомендаций, может не только не вызвать положительный эффект, но и оказать отрицательное воздействие.

#### ***3.6.4. Психологические средства восстановления***





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

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. Планы инструкторской и судейской практики**

Одной из задач НОУОР является подготовка обучающихся спортсменов к роли помощника тренера, инструктора и активного участника в организации и проведении соревнований по избранному виду спорта. Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать инструкторскую и судейскую практику на всех последующих этапах подготовки.

Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий является обязательным, проводится с целью получения спортсменами звания инструктора-общественника и судьи по спорту и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе, а также имеет большое воспитательное значение – у занимающихся воспитывается потребность к наставничеству, сознательное отношение к тренировочному процессу и уважение к решению судей.

Навыки организации и проведения занятий и соревнований приобретаются на всём протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и



практической работы в качестве помощника тренера, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

Навыки работы инструктора осваиваются на тренировочном этапе спортивной подготовки (этапе спортивной специализации). На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства эти навыки закрепляются.

Во время занятий у спортсменов вырабатываются способность наблюдать за выполнением упражнений и соревновательных программ другими спортсменами, находить и анализировать ошибки, предлагать способы их устранения.

Судейская категория присваивается после прохождения судейского семинара и сдачи экзамена.

#### Примерный план инструкторской и судейской практики

№ п/п	Задачи	Виды практических занятий	Сроки реализации
1.	- Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами. - Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора	1. Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия. 2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. 3. Обучение основным техническим и тактическим элементам и приемам. 4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. 5. Подбор упражнений для совершенствования техники и тактики. 6. Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий.	Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки
2.	Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации или образовательном учреждении	1. Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера.	
3.	Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту	1. Судейство соревнований в физкультурно-спортивных организациях	

### 3.8. Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка проводится в форме теоретических занятия (бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, кино- или видеозаписей, просмотра соревнований).

На проведение теоретического занятия тренер может отводить все время тренировочного занятия или фрагмент занятия в процессе практической подготовки. Материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует руководствоваться планом теоретической подготовки, учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

№п/п	Этапы подготовки
------	------------------





	Разделы	ТЭ	ССМ	ВСМ
1	Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена	2	3	3
2	Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи	3	2	2
3	Основы техники выполнения тяжелоатлетических упражнений	4	3	3
4	Методика тренировки тяжелоатлетов	3	4	4
5	Планирование спортивной тренировки	3	4	4
6	Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки	3	4	4
7	Психологическая подготовка	3	4	4
8	Общая и специальная физическая подготовка	4	5	5
9	Правила соревнований, их организация и проведение	4	5	5
10	Место занятий. Оборудование и инвентарь.	4	4	4
	<b>Всего</b>	<b>35</b>	<b>40</b>	<b>40</b>

### 3.9. Психологическая подготовка

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

### **3.10. Программный материал для проведения тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки с указанием видов упражнений, средств и методов тренировки**

#### ***Методические рекомендации по технике 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°). 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. Алексева (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°. 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.



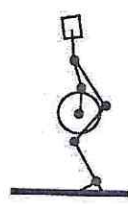



Подсед под штангу (рис. 3.2[9]). Начинается с быстрой расстановки ног вперед-назад в ножницы. Руки активно упираются в гриф примерно с момента нахождения штанги на уровне головы. Штанга выталкивается вверх от груди



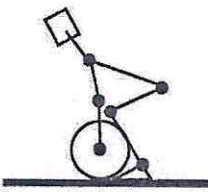

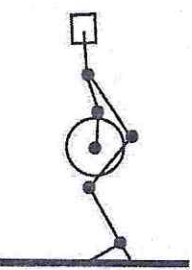

относительно ее исходного поло морти в среднем на высоту от 14 до 20% от роста спортсмена, обычно на 16%.

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

#### Фазовая структура рывка

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 атлетасо штангой в опорной фазе
					
[1]	[2]	[3]	[4]	[5]	[6]

#### Фазовая структура толчка

Подъем штанги до подседа		«Подрыв»	
МОШ	Предварительный разгон	амортизационная часть	финальный разгон
			
[1]	[2]	[3]	[4]

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

1. Рывок (подъем на грудь) с полуприседом (с помоста, с вися из различных исходных положений) выполняется с минимальным подседом.

2. В упражнении жим и швунге рывковым хватом из-за головы штанга посылается строго вверх. Швунг из-за головы выполняется с небольшим разбросом ног в стороны и с минимальным полуприседом. После чего гриф опускается на плечи с сопротивлением и с небольшой амортизацией в коленных суставах.



3. Все прыжки (с отягощением) вверх должны совершаться строго вверх с последующим приземлением в место отталкивания.

4. Упражнение «полутолчок» выполняется за счет активной работы мышц ног с хорошим выходом на носки. Штанга отделяется от груди незначительно (не выше головы).

5. Упражнение «протяжка» выполняется в основном за счет силы рук.

Гриф штанги во время подъема должен проходить близко у тела атлета. На носки не подниматься и спину не отклонять. В конечном положении туловище прямое.

6. Наклоны со штангой на плечах плюс выпрыгивание вверх. Наклоняться вперед до 30- 40°, голени стоят вертикально, колени согнуты, общий центр тяжести (ОЦТ) располагается ближе к пяткам. Выпрямление происходит с одновременной подачей коленей вперед. В это время ОЦТ перемещается к носкам. Прыжок вверх совершается строго вертикально. Приземление должно совершаться в место отталкивания.

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]

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 седе атлет поднимается вверх, стоя на носках, а при полном выпрямлении вновь опирается на всю ступню. Во время опускания и вставания ступни ног и бедра сомкнуты.

8. Исходное положение – гриф штанги ниже уровня колен (или в момент отделения штанги от помоста). Атлет стоит на полной ступне, руки прямые, плечевые суставы располагаются впереди грифа штанги, ОЦТ располагается ближе к пяткам.

9. Исходное положение – гриф на уровне коленных суставов. Атлет стоит на полной ступне, голень вертикальна, плечи значительно впереди грифа, руки прямые слегка прижимают гриф к середине коленных суставов, центр тяжести системы атлет – штанга располагается ближе к пяткам.

10. Исходное положение – гриф штанги у середины бедер. Атлет стоит на полной ступне, ноги согнуты в коленных суставах, которые располагаются над носками, руки прямые, плечевые суставы на одной вертикали с грифом, центр тяжести системы атлет – штанга находится ближе к плюсне-фаланговым суставам.



11. Исходное положение из прямой стойки. Атлет стоит прямо, туловище слегка наклонено вперед, руки прямые (хват рывковый), прижимают гриф штанги к бедрам.

12. Уход в сед из исходного положения штанга на плечах, хват рывковый. Штанга берется со стоек. Уход в глубокий сед (с одновременным выпрямлением рук) совершается с небольшой расстановкой ступней ног в стороны и с активным воздействием руками на гриф штанги.

13. Приседания в «ножницах» (штанга в прямых руках, гриф расположен между ног). Туловище поставлено вертикально, впередистоящая 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 впередистоящей 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.

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

Программный материал для тренировочных групп представлен в виде тренировочных заданий, сгруппированных в отдельные блоки, включающие перечни основных средств, методов и режимов их выполнения.

В целях глубокого понимания об исходном элементе многолетней структуры тренировки – в тренировочном задании даются основные положения, касающиеся обоснования и технологии использования стандартных тренировочных заданий в процессе подготовки тяжелоатлетов.

Целостность тренировочного процесса обеспечивается на основе определённой структуры, которая представляет собой относительно устойчивый порядок объединения его компонентов (частей, сторон, звеньев), закономерное соотношение между ними и общую последовательность.

Структура спортивной тренировки спортсмена характеризуется:

а) определённым соотношением различных сторон подготовки (например, физической и технической);

б) необходимым соотношением тренировочной нагрузки (например, объёма и интенсивности);





в) целесообразной последовательностью различных звеньев тренировочного процесса (например, этапов, циклов и т.д.)

Рассматривая многолетнюю спортивную тренировку тяжелоатлетов как целостную систему, выделяют следующие структурные компоненты – относительно обособленные звенья тренировочного процесса:

- 1) тренировочные задания;
- 2) тренировочные занятия и их части;
- 3) микроциклы;
- 4) мезоциклы;
- 5) макроциклы (периоды тренировки годичные или полугодичные);
- 6) стадии;
- 7) этапы многолетней тренировки.

### **Тренировочное задание – первый блок в структуре многолетней тренировки**

В системе программно-методического обеспечения подготовки резервов учебно-тренировочные задания сравнительно недавно получили признание и терминологическое обоснование как структурная единица многолетнего процесса. Сейчас можно говорить, что тренировочные задания являются исходным элементом структуры тренировки.

В теории и методике физического воспитания под нагрузкой понимается, прежде всего, количественная мера воздействия физических упражнений.

Исходной структурной единицей тренировки является не нагрузка, а тренировочное задание. Организованная определённым образом работа и отдых – это уже тренировочное задание, дающее известную тренировочную нагрузку организму спортсмена и имеющее конкретное педагогическое содержание и смысл. И основное заключается в том, что тренировочные задания всегда позволяют решать в занятии конкретную педагогическую задачу, а тренировочное занятие – это как бы определенная последовательность тренировочных заданий.

Тренировочное задание – это часть плана тренировочного занятия, состоящая из одного упражнения или комплекса физических упражнений, выполняемых с определёнными педагогическими задачами тренировочного процесса. Оно рассматривается как первичное звено в реализации целенаправленного и четкого управления тренировкой. Тренировочное задание в процессе его выполнения оказывает педагогическое и функциональное воздействие на спортсмена. Важное место в тренировке отводится упражнениям в процессе выполнения этого задания.

Построение тренировочного процесса тяжелоатлетов на основе использования стандартных тренировочных заданий позволяет обеспечить:

- единообразии методики подготовки;
- дифференцированное и целенаправленное воздействие на организм для лучшего воспитания основных физических качеств;
- применение заданий методов вариативных упражнений, снижая монотонность;
- увеличение диапазона целенаправленных вариаций основного двигательного действия;
- создание условий к оптимальному соотношению повторяемости и вариативности;





• значительное упорядочение тренировочного процесса на всех этапах многолетних занятий спортом.

Тренировочные задания делятся на три группы: аэробного, смешанного аэробно-анаэробного и анаэробного воздействия.

При этом учитывается оценка различных сторон индивидуальной физической подготовленности спортсменов, где можно выделить три уровня: средний, выше среднего, ниже среднего. Это способствует дифференцированному подбору и применению тренировочных заданий с учётом необходимости избирательного воздействия на конкретные звенья индивидуальной физической подготовленности.

Можно полагать, что отбор и классификация тренировочных заданий тренерами для решения конкретных задач, выполняемых в процессе спортивной подготовки, позволит систематизировать задания различной направленности и создать свой каталог наиболее часто применяемых в тренировке упражнений, упростить планирование, учет и контроль тренировочной нагрузки, даст возможность тренеру и спортсмену получать четкую количественную и качественную характеристику проделанной тренировочной работы за определённый период времени, повысит надёжность управления тренировочным процессом.

Ориентация на создание блока тренировочных заданий направленного воздействия в форме комплексов упражнений и игр является основой для пересмотра традиционных представлений о планировании и организации тренировочного занятия.

Тренировочные задания условно делятся на четыре группы:

1. обучающие;
2. комплексы, развивающие физические качества;
3. игры, развивающие физические качества;
4. специальные.

### **Тренировочный микроцикл**

Тренировка планируется по дням на основе недельного (или с другим числом дней) цикла. Цикловое планирование позволяет выполнять большую тренировочную работу и в то же время иметь достаточный отдых, причём не столько за счёт свободных дней, сколько за счёт целесообразного чередования и сочетания различных тренировочных работ. В настоящее время спортсмены тренируются 5-7 раз в неделю.

В тренировочном цикле чередуются занятия с разными задачами, средствами, методами и нагрузками. В связи с этим очень важно так построить микроцикл, чтобы повысить эффективность тренировки за счёт правильного распределения в цикле разных занятий. Так, для совершенствования техники далеко не безразлично, что выполнялось в тренировочном задании накануне. Если занятие было посвящено воспитанию выносливости или совершенствованию техники при максимальных усилиях, то в следующий день работать над улучшением техники не следует, поскольку это неэффективно. В то же время совершенствование техники при небольших нагрузках в течение нескольких дней подряд даёт положительные результаты.



При повторении микроцикла надо учитывать и роль эмоционального фона. Например, после участия в соревнованиях или после тренировки при большом скоплении зрителей следует проводить облегченную тренировку.

Среди разных упражнений и тренировочных нагрузок, включаемых в занятие, надо выделять главные, которые определили бы его преимущественную направленность: на воспитание какого-либо двигательного качества, овладение техникой или тактикой, поддержание тренированности или активный отдых и т.п. Подчеркиваем, что преимущественная направленность определяет основную задачу, кроме неё в занятиях во многих случаях решаются и другие задачи, но внимание спортсмена, его возможности лучше сосредоточить на чем-либо одном, главном на занятии. Даже при интегральном методе направленность сознания спортсмена не должна распыляться.

В установлении оптимального воздействия смежных по дням занятий можно исходить из их принципиальной последовательности в связи с преимущественной направленностью.

1. Изучение и совершенствование техники при малых и средних усилиях.
2. Совершенствование техники при больших и максимальных усилиях.
3. Воспитание быстроты в кратковременной работе.
4. Воспитание быстроты в продолжительной работе.
5. Воспитание силы при усилиях 60-80% от максимального уровня.
6. Воспитание силы при усилиях 90-100% от максимального уровня.
7. Воспитание силовой выносливости в работе малой и средней интенсивности.
8. Воспитание силовой выносливости в работе большой и максимальной интенсивности.
9. Воспитание выносливости в работе максимальной мощности и близкой к ней.
10. Воспитание выносливости в работе большой мощности.
11. Воспитание выносливости в работе умеренной мощности.

В ряде случаев для усиления эффекта обучения или воспитания двигательных качеств занятие с одной преимущественной направленностью может повторяться 2-3 дня подряд. Упражнения, направленные на воспитание того или иного качества или совершенствование техники, нуждаются в разной частоте повторений по дням. Так, воспитание гибкости, общей выносливости, а также силы мелких мышечных групп осуществляются эффективнее при ежедневной тренировке; в то же время сила более крупных мышц лучше нарастает при тренировке через день; общая физическая подготовленность, поддерживается на достигнутом уровне двумя занятиями в неделю; двух занятий достаточно для поддержания достигнутой гибкости, силы и быстроты.

Очень важно, что любая задача тренировки успешнее решается при оптимальном режиме повторений по дням.

Оптимальная повторяемость по дням может измениться в зависимости от условий выполнения упражнения. То же воспитание гибкости, но с отягощениями, уже не целесообразно планировать ежедневно, лучше через день. Также прыжковые упражнения, столь полезные при ежедневной тренировке без отягощений, можно делать 3 раза в неделю, если положить штангу на плечи. Для



правильного сочетания работы и отдыха в тренировочном микроцикле чередуются предельные нагрузки в одних занятиях с работой, поддерживающей уровень тренированности – в других, и активном отдыхе - в третьих. Предельные нагрузки обычно включаются 1-2 раза в неделю, нагрузка, поддерживающая тренированность – 2 раза, а для активного отдыха большей частью достаточно одного раза в неделю.

Активный отдых применяется всякий раз, когда надо ускорить восстановление организма после особенно большой нагрузки накануне.

Величины нагрузки в течение недели во многих случаях изменяются двойной волной. Однако в горных условиях, например, могут понадобиться дополнительные дни отдыха; в очень жаркую погоду не всегда рациональна предельная нагрузка во второй волне и т.п.

Чередование различных тренировочных занятий, прикидок или соревнований, а так же дней отдыха на протяжении микроцикла должно быть постоянным в течение продолжительного времени. Это создаёт привычный режим, обеспечивающий высокую эффективность тренировки и стабильность спортивных достижений.

При пропуске тренировочных занятий по тем или иным причинам микроцикл не следует сдвигать на другие дни. Пропущенные тренировочные дни – это изъян одного цикла, и из-за этого не следует нарушать привычный ритм тренировки по определённым дням недели.

Приступая к построению микроцикла, тренер должен распределить по дням всё, что он включил в план тренировки на данный этап тренировочные занятия, исходя из их преимущественной направленности; после этого – содержание тренировки, исходя из оптимального повторения разных упражнений; затем – уровень нагрузки по отдельным упражнениям и в целом на день.

Если тренировка проводится 2 раза в день, то аналогично записывается содержание утренней и дневной тренировки.

При составлении индивидуального недельного плана в него записываются конкретные средства тренировки, величины нагрузок и другие данные.

Установленный тренировочный цикл повторяется столько раз, сколько потребуется для решения задач подготовки на данном этапе (обычно 1,5 – 2 месяца в подготовительном периоде и 1 – 1,5 месяца в соревновательном).

В повторяемых циклах направленность занятий и упражнений сохраняются, но средства и методы разнообразятся, а объём и интенсивность работы изменяются. Могут меняться и условия, в которых проводится тренировка.

После того как задачи для данного этапа тренировки решены и возможности микроцикла в значительной мере исчерпаны, переходят на новый цикл. Он может иметь другое количество дней или оставаться прежним, главное – в его содержании, направленном на решение новых задач, на дальнейшее повышение подготовленности спортсменов. Фактически недельный цикл может сохраняться в течение года, но в связи с периодом и этапом тренировки, изменением подготовленности спортсмена и многими другими условиями преимущественная направленность, средства, методы и нагрузки в занятиях должны соответственно изменяться.



Взаимоотношение повторяемых циклов может быть различным. На одном этапе тренировки может понадобиться сохранить однородность микроциклов, если тренировочная программа выполняется на одинаковом уровне интенсивности и объёма; на другом – увеличить нагрузку от цикла к циклу. Очень часто такое увеличение нагрузки осуществляется на протяжении трёх микроциклов, а четвёртый проходит со сниженной нагрузкой для полного восстановления организма. Подобные четыре цикла многократно повторяются, но всякий раз на несколько высоком уровне по нагрузке. Такое изменение нагрузки может быть и при двух цикловых повторениях: первый – с очень большой нагрузкой, второй – с обычной.

Может быть и постепенное, от цикла к циклу, снижение нагрузки, что характерно для заключительного периода тренировки.

Вполне допустима и другая, более сложная динамика в содержании и нагрузке повторяемых микроциклов. Но складывается эта динамика на основе указанных сочетаний микроциклов. В построении тренировочных микроциклов не должно быть догматизма, механического выполнения того, что запланировано. Необходимо постоянно вносить поправки в соответствии с состоянием спортсмена, условиями занятий и пр.

Микроциклы делятся на тренировочные и соревновательные.

Тренировочные микроциклы строятся таким образом, чтобы обеспечить наибольшее повышение уровня тренированности и развитие спортивной формы.

Соревновательные циклы направлены на обеспечение наилучшей подготовки к определённому соревнованию.

Соединяясь, микроциклы образуют этапы и периоды круглогодичной и многолетней тренировки. Есть все основания считать микроцикл основным конструктивным элементом в построении и планировании процесса спортивной тренировки.



## IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЁТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

### 4.1. Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта тяжёлая атлетика.

Для обеспечения этапов спортивной подготовки училище использует систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

- отбор перспективных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта тяжёлая атлетика;
- просмотр и отбор перспективных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

При построении спортивной тренировки следует руководствоваться принципами:

- направленности на высшие спортивные достижения;
- единства общей и специальной подготовки;
- волнообразности и вариативности нагрузок;
- единства взаимосвязи структуры соревновательной деятельности и структуры подготовки;
- возрастной динамики развития спортсменов.

Реализация указанных принципов позволяет учитывать как возрастные особенности спортсменов, так и требования, которые будут предъявлены к ним в будущем на этапе высшего спортивного мастерства.

Тренировочный процесс должен рассматриваться как целостная динамическая система, где на каждом конкретном этапе совершенствования спортивного мастерства решаются специфические задачи по развитию двигательных качеств, формированию технического мастерства, выбору средств, методов и величин тренировочных воздействий.

Важное значение в многолетней подготовке спортсмена приобретает знание возрастных особенностей становления спортивного мастерства. Это позволит ответить на вопросы: каковы оптимальные сроки начала специализации, когда целесообразно планировать выход спортсмена на тот или иной уровень спортивной подготовки, каким должен быть стаж занятий к моменту выполнения нормативов мастера спорта, мастера спорта международного класса и т.д.

Известно, что все физические качества в многолетней подготовке развиваются неравномерно. Для каждого качества имеется свой благоприятный период. Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учётом сенситивных периодов развития физических качеств у спортсменов. Вместе с тем нельзя оставлять без внимания развитие качеств, которые в данном возрасте не совершенствуются.



На основе обобщения мировой литературы (отечественных и зарубежных ученых) оптимальными периодами в развитии физических качеств можно считать следующие:

### **Морфометрические показатели**

#### **Рост.**

Процессы роста не синхронны у мальчиков и девочек. У мальчиков скорость роста достигает своего пика примерно на 2 года раньше, чем у девочек. Кроме того, у мальчиков этот пик выражен ярче и продолжается более длительное время. Однако наибольший прирост в росто-весовых показателях у детей прослеживается в год полового созревания. Известно, что у девочек половое созревание начинается раньше на 1-2 года, чем у мальчиков. С 12 до 15 лет начинается период бурного роста этих показателей, как у девочек, так и у мальчиков. К 16 годам костный скелет считается сформированным. При этом слишком высокие нагрузки уменьшают рост трубчатых костей.

#### **Сила.**

Рост силы мышц относительно незначителен до 11 лет, но с 12 до 14 лет темпы её роста заметно увеличиваются. Наиболее интенсивное развитие силы имеет место в 14-17 лет.

#### **Быстрота.**

Развитие быстроты наблюдается с 7 до 20 лет, однако интенсивное развитие этого качества происходит от 9 до 11 лет, и в момент полового созревания, начиная с 11-12 до 14-15 лет, но у мальчиков рост этого качества продолжается позже.

#### **Выносливость.**

Аэробная мощность характеризуется абсолютным МПК, увеличивающимся с возрастом у мальчиков и девочек. В пубертатном периоде этот показатель имеет тенденцию к росту у детей, занимающихся спортом.

Наиболее интенсивно растет аэробная мощность в период полового созревания и замедляется только после 18 лет. При этом относительное МПК мл/мин/кг почти не изменяется в возрасте от 10 до 17 лет.

#### **Анаэробная выносливость.**

Большинство ученых соглашается с утверждением, что дети гораздо легче переносят соревнования в беге на 3000м, нежели на 200-800м. Это связано с тем, что незначительный рост анаэробной выносливости наблюдается до 12-13 лет, а более значительный – после 16 лет, т.е. в период достижения биологической зрелости.

#### **Гибкость.**

Широко распространено мнение, что дети являются более гибкими, чем взрослые. Рост этого качества увеличивается от 6 до 10 лет, и в возрасте 10 лет происходит большой скачок в его развитии.

Сенситивные периоды у детей имеют значительные индивидуальные колебания, связанные с наступлением биологической зрелости, методами оценки физических качеств и другими факторами. Всё это требует большой осторожности при выборе системы тренировок. Наибольший прирост все физические качества имеют в период «ростового спурта», т.е. в 12-15 лет (пубертатный период).

#### **Координационные способности.**





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

Под двигательными-координационными способностями понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно).

Возраст 16-17 лет является своеобразным переходом к периоду полного формирования организма. Поэтому можно полагать, что спортсмены, прошедшие 4-6 летнюю спортивную подготовку, могут начинать специализированные занятия в избранном виде спорта. Данный факт имеет важное значение при обосновании начала целенаправленной (узкой) специализации в тяжелой атлетике. В связи с этим меняется отношение к средствам и методам направленной специальной спортивной подготовки молодых спортсменов.

По мере развития организма спортсменов двигательные способности дифференцируются, различные их проявления становятся менее взаимосвязанными. Основное значение в достижении высокого спортивного результата имеют показатели, характеризующие скоростные, скоростно-силовые способности и скоростную выносливость.

Установлено, что на развитие физических функций и воспитание основных физических качеств спортсменов влияют:

- скоростно-силовые упражнения, применяемые на этапе углубленных занятий спортом;
- изменение силовых показателей у подростков 14-16 лет на направленность спортивной подготовки.

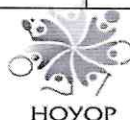
Наибольший темп изменений максимальной силы был обнаружен в возрасте 14-15 лет. Поэтому в процессе воспитания силы у подростков необходимо учитывать особенности этого возраста. Особое внимание следует обращать на развитие силы отстающих мышечных групп.

Скоростно-силовые упражнения оказывают разностороннее и эффективное влияние не только на воспитание скоростных способностей спринтеров, но и положительно влияют на развитие других физических качеств, необходимых для дальнейшего совершенствования в скоростно-силовых видах спорта.

Таблица

### Влияния физических качеств на результативность

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





Координация	2
Гибкость	1

Условные обозначения:

- 3 - значительное влияние;
- 2 - среднее влияние;
- 1 - незначительное влияние.

**12-15 лет**

Самым важным фактом является половое созревание - появляются различия в развитии мальчиков и девочек. Девочки заметно прибавляют в весе и росте, но уступают мальчикам в силе, скорости и выносливости. После 14—15 лет девочки растут медленнее, а мальчики — быстрее и они вновь обгоняют девочек в физическом развитии и сохраняют это преимущество на протяжении последующих лет.

Физическое развитие неравномерно:

- если кости позвоночника и конечностей интенсивно растут в длину, то грудная клетка в развитии отстает;
- если сердце значительно увеличивается в объеме, становится более сильным, то диаметр кровеносных сосудов отстает в развитии (следствие - временные расстройства кровообращения, повышается кровяное давление, головокружение, сердцебиение, временная слабость, головные боли и т.д.);
- нервная система не всегда может выдерживать длительные монотонные раздражители, поэтому часто переходит в состояние торможения или, наоборот, в состояние сильного возбуждения (одни подростки поэтому быстро устают, становятся вялыми, рассеянными, а другие — раздражительными, нервными, начинают совершать иногда несвойственные им поступки).

Противопоказаны чрезмерные силовые упражнения, требующие резких силовых движений. Наиболее пригодны физические упражнения средней интенсивности при относительно длительной мышечной работе.

**15-18 лет.**

К концу этого периода юноши и девушки достигают физической зрелости и их развитие мало чем отличается от физического развития взрослого человека. Им доступны все виды силовых упражнений и упражнений на выносливость, они без вреда для себя могут участвовать в соревнованиях по любым видам спорта.

**4.2. 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**

Результатом реализации Программы является:

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта тяжелая атлетика;





- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

На этапе высшего спортивного мастерства:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Для отбора спортсменов к этапу спортивной подготовки, используется система спортивного отбора, представляющая собой целевой поиск и определение перспективности спортсмена и его готовности к достижению высоких спортивных результатов.

Для контроля общей и специальной физической подготовки используют:

- комплекс тестов, направленных на выявление скоростных, скоростно-силовых качеств, выносливости;
- нормативы по техническому мастерству.

Система нормативов последовательно охватывает весь период спортивной подготовки в учреждении.

Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа спортивной подготовки. Требования, предъявляемые к уровню физических (двигательных) способностей занимающихся (спортсменов) для перевода на следующий этап спортивной подготовки прописаны в ФССП.

Контрольные испытания по физической подготовке проводятся один раз в год - июнь. Испытания организуются и проводятся в соревновательной обстановке. Показатели испытаний регистрируются в протоколе и личных карточках занимающихся. Необходимо помнить о том, что главным в физической подготовленности занимающихся является постоянный рост спортивного результата. В качестве контроля за ростом спортивной подготовки рекомендуется проводить классификационные соревнования, планируя на них не только классические, но и специально- вспомогательные упражнения. Перечень тестов для каждого этапа спортивной подготовки приведён в таблицах ниже.

#### **4.3. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки.**

Целью контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности спортсменов на основе объективной оценки





различных сторон их подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма.

Предметом контроля в спорте является содержание тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности спортсменов, их работоспособность, возможности функциональных систем.

В практике спорта принято выделять три вида контроля:

этапный контроль.

текущий контроль.

оперативный контроль.

Этапный контроль позволяет оценить этапное состояние спортсмена, которое является следствием долговременного тренировочного эффекта. Такие состояния спортсмена являются результатом длительной подготовки - в течение ряда лет, года, макроцикла, периода или этапа.

Этапный контроль направлен на систематизации знаний, умений и навыков, закреплять и упорядочивать их. Периодическая проверка проводится в виде контрольно-переводных нормативов (1 раз в год), проверки технической подготовленности (по мере необходимости) и соревнований (согласно единого календарного плана).

Текущий контроль направлен на оценку текущих состояний, т.е. тех состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов. Текущая проверка осуществляется тренерами учреждения в процессе беседы и наблюдением за действиями спортсмена. Эффективность усвоения материала в процессе разучивания приемов и упражнений во многом определяются своевременным исправлением ошибок.

Оперативный контроль предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом. Важно определить величину и направленность биохимических сдвигов в организме спортсмена, установив тем самым соотношение между параметрами физической и физиологической нагрузки тренировочного упражнения. Контроль знаний, умений и навыков – необходимые условия для выявления недостатков тренировочного процесса, закрепления и совершенствования знаний, умений и навыков.

Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний - срочных реакций организма спортсменов на нагрузки в ходе отдельных тренировочных занятий и соревнований.

Оперативный контроль в процессе подготовки спортсменов предполагает оценку реакций организма занимающегося на физическую нагрузку в процессе занятия и после него, а также мобильные операции, принятие решений в процессе занятия, коррекцию заданий, основываясь на информации от занимающегося.

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

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



Оценка тактической подготовленности - оценке целесообразности действий спортсмена, направленных на достижение успеха в соревнованиях: тактических мышления, действий (объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования). Оценка состояния подготовленности спортсмена проводится в ходе тестирования или в процессе соревнований и включает оценку: физической, технической, тактической подготовленности; психического состояния и поведения на соревнованиях.

Оценка состояния здоровья и основных функциональных систем проводится медико-биологическими методами специалистами в области физиологии, биохимии и спортивной медицины. После каждого года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения программы, выполнения нормативных требований, спортсмены сдают нормативы итоговой аттестации. По результатам сдачи нормативов итоговой аттестации осуществляется перевод спортсменов на следующий год этапа подготовки реализации программы. В течение года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения нормативных требований в соответствии с программой спортсмены сдают нормативы промежуточной аттестации. Результатом сдачи нормативов промежуточной аттестации является повышение или совершенствование у спортсменов уровня общей и специальной физической подготовки.

#### **4.4. Комплексы контрольных упражнений для оценки подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку**

Комплекс контрольных упражнений необходимо принимать для учета и анализа работы, подготовки спортсмена по окончании года обучения. При организации и проведении итоговых аттестаций рекомендуется: осуществлять прием нормативов примерно в одно и то же время суток, при одинаковых погодных условиях.

Лица, проходящие спортивную подготовку, освоившие полный курс за год программы спортивной подготовки допускаются для сдачи итоговой аттестации (комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки). Оценка показателей общей физической подготовленности и специальной подготовки проводится в соответствии с контрольно-переводными нормативами по тяжелой атлетике в соответствии с периодом обучения. Лица, проходящие спортивную подготовку успешно сдавшие аттестацию по итогам года переводятся на следующий этап (год) подготовки.

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1	Прыжок в длину с места с отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			160	145
2	И.П.- стоя на двух ногах лицом к	количество раз	не менее	





	гимнастической скамейке. Выполнить, отталкиванием двумя ногами, запрыгивания на гимнастическую скамейку с возвратом в И.П. в течение 10 с		12	10
3	И.П.-лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в И.П. в течение 30 с	количество раз	не менее	
			12	9
4	И.П.-упор лежа. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее	
			18	9
5	Вис хватом сверху на высокой перекладине, на согнутых под углом 90° руках	с	не менее	
			12	8
6	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук	количество раз	не менее	
			1	1

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

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

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1	Прыжок в длину с места с отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			215	180
2	И.П.-лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты сжаты в замок за	количество раз	не менее	
			24	20





	головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в И.П. в течение 30 с			
3	И.П. - упор лежа. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее	
			38	17
4	И.П.- вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее	
			12	-
5	И.П.- вис хватом сверху лежа на низкой перекладине. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее	
			-	18
6	Вис хватом сверху на высокой перекладине, на согнутых под углом 90° руках	с	не менее	
			18	14
7	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на гимнастической скамейке. Кисти рук тянутся вниз, кончики пальцев рук ниже уровня линии стоп	см	не менее	
			4	5

### Методические указания по организации аттестационно-педагогических измерительных срезов (тестирование)

Правила проведения аттестационно-педагогических измерительных срезов (тестирования) и интерпретации полученных результатов:

- информирование испытуемого о целях проведения тестирования;
- ознакомление испытуемого с инструкцией по выполнению тестовых заданий и достижение уверенности исследователя в том, что инструкция понята правильно;
- обеспечение ситуации спокойного и самостоятельного выполнения заданий испытуемыми;
- сохранение нейтрального отношения к испытуемым, уход от подсказок и помощи;
- соблюдение исследователем методических указаний по обработке полученных данных и интерпретации результатов, которыми сопровождается каждое аттестационно-педагогическое измерительное материала (тест) или соответствующее задание;
- обеспечение ее конфиденциальности аттестационно-педагогических измерительных результатов;
- ознакомление испытуемого с результатами аттестационно-педагогических измерительных срезов, сообщение ему или ответственному лицу соответствующей информации с учетом принципа «Не навреди!»;
- решения серии этических и нравственных задач;
- накопление исследователем сведений, получаемых другими исследовательскими методами и методиками, их соотнесение друг с другом и определение согласованности между ними;
- обогащение исследователем опыта работы с аттестационно-педагогическими измерительными материалами и знаний об особенностях его применения.



## V. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

### Перечень Интернет-ресурсов

- 1) КонсультантПлюс [www.consultant.ru](http://www.consultant.ru):
  - Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»
  - Приказ Минобрнауки РФ от 29.08.2013 №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
  - Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ»
  - Приказ Минспорта РФ от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»
  - Письмо Минспорта РФ от 12.05.2014 № ВМ-04-10/2554 «по организации спортивной подготовки в РФ»
  - Приказ Минспорта России от 12.09.2013 №730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»
  - Приказ Минздравсоцразвития РФ от 09.08.2010 № 613-н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий»
  - Приказ Минспорта РФ от 21.02.2013г. № 73 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта тяжелая атлетика».
- 2) Минспорта РФ // <http://www.minsport.gov.ru/sport/>
  - Всероссийский реестр видов спорта. // <http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/priznanie-vidov-spor/>
  - Единая всероссийская спортивная классификация 2014-2017гг // <http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska/5507/>
  - Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, положения о всероссийских соревнованиях. // <http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinyu-kalendarnyu-p/>
- 3) Сайт организации, осуществляющей спортивную подготовку [www.nouor.ru](http://www.nouor.ru)
- 4) Библиотека международной спортивной информации. // <http://bmsi.ru>

### Литература

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов.-М.: Физкультура и спорт, 2008.
2. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 2008. – 129 с.
3. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.: Физкультура и спорт, 2010 – 136 с.





4. Медведев А.С. Система многолетней тренировки в тяжелой атлетике: Учебное пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 2006.
5. Дворкин Л.С. Юный тяжелоатлет.- М: Физкультура и спорт, 2002.-160 с.
6. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. – М.: Физкультура и спорт, 2007. – 271 с.
7. Мельников В.Н. Психология - Учебник для институтов физической культуры – М.: Физкультура и спорт, 2007. – 138 с.
8. Роман Р.А. Тренировка тяжелоатлета.- 2-е изд., перераб., доп. – М.: Физкультура и спорт, 2006. - 175 с.
9. Мищенко В.С. Функциональные возможности спортсменов. – Киев: Здоровья, 2000.
10. Никитушкин В.Г. Система подготовки спортивного резерва – М.: ВНИИФК, 2009. – 320 с.
11. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 2006. – 285 с.
12. Платонов В.Н. Теория спорта – К.: Виша школа, 2007. – 231 с.
13. Лукашев А.А. Анализ выполнения техники рывка тяжелоатлетами высокой квалификации: Автореф. дис. ... канд. пед. наук – М., 2002-35 с.
14. Тяжелая атлетика: Учебник для ин-тов физ. культ. – 4-е изд., перераб. и доп./ Под ред. А.Н. Воробьева– М.: Физическая культура и спорт, 2008.
15. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. – М.: Издательство «СААМ», 2010.
16. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. Учебное пособие для институтов и техникумов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт. – 2007. – 128 с.
17. Фролов В.И. Анализ координационной структуры соревновательных и специально-вспомогательных тяжелоатлетических упражнений: 2006.



## VI. ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение № 1

### ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий формируется тренерами НОУОР, осуществляющими спортивную подготовку по тяжелой атлетике, на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Нижегородской области, города Нижнего Новгорода на календарный год.



## ПЛАН АНТИДОПИНГОВЫХ МЕРОПРИЯТИЙ на 2022 год

НОУОР реализует мероприятия по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

Ежегодно проводит с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомит лица, проходящие спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по виду спорта тяжелая атлетика.

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов, тренерского и методического состава осуществляющей спортивную подготовку, на обязательной основе реализуются мероприятия в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий НОУОР.

Спортсмены	Содержание мероприятия	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1-2 раза в год март, октябрь
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен, тренер (копия сертификата сдается в спортивный отдел инструктору- методисту НОУОР)	1 раз в год до 1 марта
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	по назначению
	4. Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год апрель, ноябрь
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1-2 раза в год (март, сентябрь)
Этап совершенствования спортивного мастерства  Этап высшего спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен, тренер (копия сертификата сдается в спортивный отдел инструктору- методисту НОУОР)	1 раз в год до 1 марта
	2. Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил»  «Процедура допинг-контроля»  «Поддача запроса наТИ»  «Система АДАМС»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;





- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;

- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.

2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.

3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.

4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.

5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.

6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.

7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.

8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.

9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».



## ПЛАН ИНСТРУКТОРСКОЙ И СУДЕЙСКОЙ ПРАКТИКИ

№ п/п	Содержание мероприятия	ТГ 1-2 год	ТГ 3-5год	ССМ	ВСМ
<b>Инструкторская практика</b>					
1	Проведение подвижных и спортивных игр в группах начальной подготовки	+	+	+	-
2	Выполнение ОРУ (подготовительной части занятия) в группах НП	+	+	-	-
3	Показ специальных упражнений: для рук, ног, плечевого пояса, развития силы, скоростной выносливости	+	+	-	-
4	Показ отдельных элементов техники тяжелоатлета	-	+	+	+
5	Техника «рывка» (показ + объяснение)	-	+	+	+
6	Техника «толчка» (показ + объяснение)	-	+	+	+
7	Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей тренировочного занятия	-	-	+	+
8	Соревновательная техника и тактика	-	+	+	-
9	Составление планов-конспектов тренировочных занятий по спортивной подготовке для групп начальной подготовки	-	-	+	+
10	Проведение бесед с юными спортсменами	-	-	+	+
11	Проведение частей тренировочного занятия	-	-	+	+
<b>Судейская практика</b>					
1	Обязанности и права участников соревнований	+	+	+	-
2	Общие обязанности судейства	+	+	+	-
3	Обязанности главного судьи, судей-секретарей, его заместителей, секретаря и судей на видах двоеборье (рывок, толчок)	-	-	+	+
4	Участие в подготовке соревнований по тяжелой атлетике	+	+	+	-
5	Судейство соревнований по ОФП	-	+	+	+
6	Судейство соревнований по СФП	-	-	+	+
7	Общие положения о соревнованиях по тяжелой атлетике	-	-	+	+
8	Оказание помощи в организации и проведении соревнований по тяжелой атлетике	-	-	+	+
9	Выполнение хронометража спортсменов	-	-	+	+
10	Выполнение обязанностей секретаря, помощника секретаря	-	-	+	+