

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА ПО СИЛОВЫМ ВИДАМ СПОРТА  
«АТЛЕТ» ГОРОДА ЧЕЛЯБИНСКА

Утверждено  
Директор МБУДО «СШОР «Атлет»  
г. Челябинска



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ  
ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА

Срок реализации программы – 10 лет

2023 год

## СОДЕРЖАНИЕ

№	Наименование раздела	Страница
1.	<b>ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА</b>	4
2.	<b>НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ</b>	8
2.1	Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	9
2.2	Соотношение объемов учебно-тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки	10
2.3	Планируемые показатели соревновательной деятельности	11
2.4	Календарный учебный план-график	12
2.5	Режимы учебно-тренировочной работы	14
2.6	Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку	14
2.8	Предельные учебно-тренировочные нагрузки	15
2.9	Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности	16
2.10	Обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку (требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию)	16
2.11	Минимальные требования к количественному и качественному составу групп подготовки	20
2.11	Объем индивидуальной спортивной подготовки	20
2.12	Структура годичного цикла	21
3	<b>МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ</b>	21
3.1	Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий	22
3.2	Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнований	24
3.3	Рекомендуемые объемы учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок	24
3.4	Рекомендации по планированию спортивных результатов	26
3.5	Требования к организации и проведению врачебно-	27

	педагогического, психологического и биохимического контроля	
3.6	Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки	29
3.7	Рекомендации по организации психологической подготовки	30
3.8	План применения восстановительных средств	31
3.9.	План антидопинговых мероприятий	35
3.10.	План инструкторской и судейской практики	36
4	<b>СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ</b>	38
4.1.	Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки	38
4.2.	Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки	39
4.3	Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку (методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования)	41
5.	План физкультурно-спортивных мероприятий	44
6.	Информационное обеспечение	46
	Приложения	47

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

Занятия тяжелой атлетикой способствуют:

- развитию скоростно-силовой подготовки занимающихся, позволяющей в повседневной жизни преодолевать трудности, связанные с проявлением максимальных силовых напряжений;
- развитию моральных и волевых качеств, в основе которых лежит строгая самодисциплина, основанная на высокой сознательности, здоровой оценке событий и своих действий, на подчинении своих чувств разуму;
- овладению знаниями в различных областях: физиологии, биохимии, психологии, биомеханики, основам гигиены, питания и учебно-тренировочного процесса.

В процессе учебно-тренировочного процесса воспитываются такие качества, как: уверенность в своих силах и возможностях, самообладание и ответственность перед командой.

Физиологические и биомеханические особенности тяжелоатлетических упражнений обуславливают психологию поведения атлета, так как во время подъема максимального веса, в любом из упражнений учащийся учится предельно концентрировать свое внимание на подъеме веса, на проявлении максимальных мышечных усилий в каждый момент движения.

Участие в соревнованиях требует создания условий для проведения регулярных, круглогодичных занятий, направленных на постоянное совершенствование физической подготовки, технических и тактических навыков.

Программа спортивной подготовки – документ, в котором определено содержание учебно-тренировочного процесса, соревновательной и внесоревновательной деятельности занимающихся (учащихся) центра спортивной подготовки. Программа спортивной подготовки является информационной моделью педагогической системы, представляющей собой организационную совокупность взаимосвязанных средств, методов и процессов, необходимых для создания целенаправленного педагогического воздействия на формирование личности, с качествами, необходимыми занимающимся для достижения высоких спортивных результатов. Программа спортивной подготовки играет ведущую роль в раскрытии содержания обучения тяжелоатлетическому спорту и применении организационных форм обучения и совершенствования подготовки тяжелоатлетов, направленной на выработку навыков, усвоение знаний и формирование важных личностных качеств занимающихся в условиях многолетней подготовки.

Целью программы является: выявление и развитие способностей

каждого учащегося, формирование богатой, свободной, физически здоровой, творчески мыслящей личности, способной адаптироваться к условиям новой жизни.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих основных задач:

1. развитие массовой культуры, укрепление здоровья детей;
2. подготовка спортивных резервов для сборных команд страны – мастеров спорта России международного класса, мастеров спорта России, кандидатов в мастера спорта, учащихся 1 спортивного разряда;
3. методическая работа по подготовке высококлассного резерва на основе широкого развития тяжелоатлетического спорта;
4. подготовка из числа тренеров-преподавателей, тренеров-общественников и спортивных судей по спорту;
5. быть методическим центром по развитию юношеского спорта;
6. оказывать помощь СШОР в развитии тяжелой атлетики и общеобразовательным школам в организации внеклассной работы по спорту;
7. оказывать помощь родителям в воспитании детей.

Программа спортивной подготовки учитывает нормативно-правовые акты, регулирующие деятельность учреждений физкультурно-спортивной направленности, основополагающие принципы спортивной подготовки тяжелоатлетов, результаты научных исследований и передовой спортивной практики.

Программа рассчитана на учащихся в возрасте от 9 лет: в группах начальной подготовки (3 года), учебно-тренировочных группах (5 лет), группах совершенствования спортивного мастерства (5 лет) и группах высшего спортивного мастерства (не ограничивается), однако возраст учащегося не ограничивается, если его результаты стабильны и соответствуют требованиям этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

В данной программе спортивной подготовки прослеживаются: принцип комплексности (предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса); принцип преемственности (последовательность изложения программного материала); принцип вариативности (предусматривает разнообразие программного материала для практических занятий), что позволяет тренерам-преподавателям работать в едином направлении по формированию и воспитанию учащихся высокого уровня, всесторонне развитых личностей нашего общества.

В настоящей программе спортивной подготовки используются следующие термины, определения, обозначения и сокращения:

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

**Программа спортивной подготовки по тяжелой атлетике** – программа поэтапной подготовки физических лиц по тяжелой атлетике,

определяющая основные направления и условия спортивной подготовки на каждом ее этапе, разработанная и реализуемая организацией, осуществляющей спортивную подготовку, в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки.

**Спортивная подготовка** – многокомпонентный процесс, который подлежит планированию и контролю, включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях, направлен на развитие физических и других способностей, совершенствование игрового мастерства учащихся и осуществляется на основании государственного задания на оказание услуг по спортивной подготовке или договора оказания услуг по спортивной подготовке в соответствии с программами спортивной подготовки.

**Спортивный резерв** – юные и молодые учащиеся, проходящие спортивную подготовку с целью включения их в состав спортивных сборных команд, в том числе сборных команд Российской Федерации.

**Физическая подготовка** – учебно-тренировочный процесс, направленный преимущественно на совершенствование физических (двигательных) качеств, повышение возможностей учащегося с целью достижения определенного спортивного результата в соревнованиях по избранному виду спорта.

**Техническая подготовка** – процесс обучения учащегося основам техники действий, выполняемых в соревнованиях или служащих средствами учебно-тренировочного процесса, совершенствование избранных вариантов спортивной техники.

**Тактическая подготовка** – процесс приобретения и совершенствования учащимся в ходе учебно-тренировочных занятий и соревнований тактических знаний, умений, навыков и тактического мышления.

**Психическая подготовка** – система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования у учащегося свойств личности и психических качеств, необходимых для успешного выполнения учебно-тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них.

**Подготовленность** – состояние учащегося, приобретенное в результате подготовки (физической, технической, тактической, психической), позволяющее достигнуть определенных результатов в соревновательной деятельности.

**Спортивные мероприятия** – физкультурно-спортивные мероприятия, соревнования по видам спорта, учебно-тренировочные мероприятия, международные соревнования и другие мероприятия, проводимые на основании положений и иных регламентирующих документов.

**Официальные соревнования** включенные в календарные планы: Федерального органа исполнительной власти в области физической культуры и спорта; органов исполнительной власти субъектов Российской Федерации в области физической культуры и спорта; органов местного

самоуправления в области физической культуры и спорта; физкультурно-спортивных организаций, имеющих право присваивать спортивные разряды.

**Правила соревнований** по тяжелой атлетике – официальный документ, регламентирующий условия и порядок проведения соревнований, права и обязанности участников, их секундантов, судей, тренеров и членов персонала. Разрабатываются высшими спортивными организациями. Положение о соревнованиях по тяжелой атлетике – основной документ, определяющий условия и порядок организации и проведения соревнований: цели и задачи соревнования; организацию и руководство соревнованием; место и сроки проведения; условия допуска участников и команд; характер соревнований и принцип определения спортивных результатов; судейство соревнований; награждение победителей; порядок и сроки подачи заявок. К Положению о соревнованиях могут быть приложены: точный или ориентировочный календарь соревнований; указания о времени и месте работы оргкомитета, мандатной и медицинской комиссий.

**Спортивные разряды и звания** по тяжелой атлетике – присваиваются учащимся, выполнившим установленные нормы и требования на официальных спортивных соревнованиях. Спортивные разряды и звания присваиваются в установленном порядке в соответствии с действующей Единой Всероссийской спортивной классификацией (далее – ЕВСК).

**Зачетная классификационная книжка** учащегося – документ установленного образца, в котором отражаются установленным порядком: сдача нормативов и присвоение спортивного разряда, участие в соревнованиях, разрешение врача на участие в соревнованиях, награждения и взыскания, общественная работа, отметки о переходе в другой коллектив.

**Группы начальной подготовки** (далее – НП) – возрастная категория от 9 лет, занимающихся тяжелой атлетикой в физкультурно-спортивных организациях для укрепления здоровья, всестороннего физического развития, обучения технике тяжелоатлетических упражнений, формирования интереса к тяжелой атлетике, воспитания морально-волевых качеств, приобретения первого опыта участия в соревнованиях.

**Учебно-тренировочный этап** (этап спортивного совершенствования) – возрастная категория квалификационных юных учащихся (от 12), занимающихся тяжелой атлетикой в физкультурно-спортивных организациях и участвующих в спортивных соревнованиях в соответствии с требованиями ПСП и ЕВСК.

**Группы совершенствования спортивного мастерства** (далее – ССМ) – возрастная категория (от 13 лет) учащихся высокой квалификации, занимающихся тяжелой атлетикой в физкультурно-спортивных организациях и участвующих в спортивных соревнованиях в соответствии с требованиями ПСП и ЕВСК.

**Группы высшего спортивного мастерства** (далее – ВСМ) – возрастная категория (от 14 лет) учащихся высокой квалификации, занимающихся тяжелой атлетикой в физкультурно-спортивных организациях и участвующих в спортивных соревнованиях в соответствии с

требованиями ПСП и ЕВСК.



## 2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

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

Комплектование групп, организация учебно-тренировочных занятий, проведение воспитательной работы с учащимися осуществляется администрацией и педагогическим советом «СШОР «Атлет». Это является одним из наиболее ответственных этапов организационной и методической деятельности всего коллектива.

Группы формируются и комплектуются в соответствии с программой. При этом учащиеся должны иметь медицинский допуск (справку о состоянии здоровья).

Группы комплектуются из числа наиболее способных к занятиям тяжелой атлетикой детей, подростков, юношей и девушек, а также учащихся, перешедших из других видов спорта, проявивших способности к тяжелой атлетике и отвечающих требованиям по уровню спортивной и физической подготовленности для поступления в «СШОР «Атлет».

В случае если учащийся имеет более высокий разряд, чем члены его учебно-тренировочной группы, и успешно справляется с учебно-тренировочными нагрузками, он может быть переведен на следующий год обучения с согласия педагогического совета.

В случае если учащийся входит в основной состав сборной команды Челябинской области и выше, и регулярно показывает высокие результаты, то независимо от возраста он может быть зачислен в группу высшего спортивного мастерства. Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «тяжелая атлетика» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «тяжелая атлетика» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

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.

Наряду с нормативами по спортивной подготовке при комплектовании

учебно-тренировочных групп учитывается выполнение учащимися контрольно-переводных нормативов по общей физической подготовке.

Большое значение для реализации целей спортивной подготовки тяжелоатлетов имеет использование в работе спортивных школ передовых методов обучения, и организации учебно-тренировочного и воспитательного процесса с помощью единой методической системы, доведенной до уровня поурочных программ.

Программа служит руководящим документом по организации и руководству учебно-тренировочным процессом для тяжелоатлетов всех возрастных групп, разрядов и пола. Творческое применение системы программ будет способствовать совершенствованию методики подготовки отечественных тяжелоатлетов. В многолетних программах учтено все лучшее и передовое, что имеется на сегодняшний день в теории и методике спортивной подготовки.

Работа в учреждении проводится круглогодично на основании данной программы в соответствии с календарем физкультурных и спортивных мероприятий текущего года.

## **2.1 Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах**

Этапы и года обучения, минимальный возраст для зачисления, минимальное количество занимающихся в группе, максимальное количество учебно-тренировочных часов и тренировок в неделю (год) устанавливаются в соответствии с таблицей 1.

*Таблица 1.*

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

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)	
			минимальная	максимальная
Этап начальной подготовки	3	9	8	15
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	12	6	14
Этап совершенствования спортивного мастерства	1 и более	15	3	12

Этап высшего спортивного мастерства	Не ограничивается	16	1	8
-------------------------------------	-------------------	----	---	---

Основными формами проведения учебно-тренировочной работы являются:

1. Групповые теоретические занятия в виде бесед тренеров-преподавателей, медицинских работников, лекций специалистов по темам, изложенным в программе;

2. Учебно-тренировочные занятия в соответствии с требованиями программы для каждой группы по расписанию, утвержденному администрацией СШОР;

3. Индивидуальные занятия в соответствии с планами и заданиями, установленными для учащихся;

4. Участие тяжелоатлетов в спортивных соревнованиях и восстановительных мероприятиях;

5. Учебно-тренировочные занятия, проводимые на лагерных, оздоровительных и учебно-тренировочных мероприятиях;

6. Просмотр и методический разбор учебных видеофильмов, крупных спортивных соревнований;

7. Тренерская и судейская практика. В процессе теоретических и практических занятий занимающиеся должны получить знания и навыки тренера-общественника и спортивного судьи.

## 2.2 Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

Таблица 2.

*Соотношение объемов учебно-тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки (%)*

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		1 год	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1	Общая физическая подготовка (%)	53-60	54-59	45-49	35-38	20-27	20-25
2	Специальная физическая подготовка (%)	25-27	24-28	30-35	37-40	52-54	54-60
3	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-2	4-5	8-10	9-12	9-12
4	Техническая подготовка (%)	10-16	8-12	7-10	6-8	5-6	2-5
5	Виды подготовки, не связанные с физической	2-3	3-4	3-4	3-4	2-3	1-3

	нагрузкой, в том числе тактическая, теоретическая, психологическая (%)						
6	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	2-4	2-4	2-5
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-3	2-4	2-4	3-5	3-6

### Учебный план

Таблица 3.

Соотношение объемов учебно-тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки (часы)

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		1 год	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1	Общая физическая подготовка	124-140	168-184	234-305	273-356	187-308	250-312
2	Специальная физическая подготовка	58-63	74-87	156-218	288-374	486-617	674-748
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	3-6	20-31	62-93	84-137	112-150
4	Техническая подготовка	23-37	25-38	36-62	46-74	46-68	25-62
5	Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе тактическая, теоретическая, психологическая	4-7	9-12	15-25	23-37	18-34	12-37
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	5-18	15-37	18-45	25-62
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2-4	3-9	10-25	15-37	28-57	37-75

### 2.3 Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта

## тяжелая атлетика

Таблица 4

### Планируемые показатели соревновательной деятельности

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

Таблица 5.

## 2.4. Календарный учебный график

### ГРУППЫ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

#### 1. Календарные периоды учебного года

- 1.1. Дата начала учебного года: 2 января 2024 года.
- 1.2. Дата окончания учебного года: 30 декабря 2024 года.
- 1.3. Продолжительность учебного года: 52 недели.

#### 2. Периоды тренировочной деятельности

- 2.1. Продолжительность тренировочных занятий по полугодиям в неделях и рабочих днях.

Учебный период	Дата		Продолжительность		
	Начало	Окончание	Количество учебных недель	Количество рабочих дней	Количество учебных часов
I полугодие	02.01.2024	30.06.2024	25,5	67	114,75 - 153
II полугодие	01.07.2024	30.12.2024	26,5	75	119,25 - 159
Итого в учебном году			52	142	234 – 312

#### 2.2. Продолжительность праздничных дней

Каникулярный период	Дата	Продолжительность (календарные дни)
Праздничные дни	1-6 и 8 января 2024-Новогодние каникулы 7 января 2024, 23 февраля 2024, 8 марта 2024, 1 мая 2024, 9 мая 2024, 12 июня 2024, 4 ноября 2024	14
Итого		14

#### 3. Режим работы

<b>Период тренировочной деятельности</b>	<b>Продолжительность</b>		
	<b>НП 1</b>	<b>НП 2</b>	<b>НП 3</b>
Количество занятий в неделю	3 занятия в неделю	3 занятия в неделю	3 занятия в неделю
Продолжительность занятия	1,5 часа	2 часа	2 часа
Промежуточная аттестация	По итогам года	По итогам года	По итогам года

**УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ГРУППЫ, ГРУППЫ СПОРТИВНОГО  
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ И ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТВА  
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

**4. Календарные периоды учебного года**

4.1. Дата начала учебного года: 2 января 2024 года.

4.2. Дата окончания учебного года: 30 декабря 2024 года.

4.3. Продолжительность учебного года: 52 недели.

**5. Периоды тренировочной деятельности**

5.1. Продолжительность тренировочных занятий по полугодиям в неделях и рабочих днях.

Учебный период	Дата		Продолжительность		
	Начало	Окончание	Количество учебных недель	Количество рабочих дней	Количество учебных часов
I полугодие	03.01.2024	30.06.2024	25,5	98 - 106	255 - 612
II полугодие	01.07.2024	30.12.2024	26,5	101 – 156	265 - 636
Итого в учебном году			52	198 - 262	520 - 1248

5.2. Продолжительность праздничных дней

Каникулярный период	Дата	Продолжительность (календарные дни)
Праздничные дни	1-6 января ,8 января 2024 - Новогодние каникулы, 7 января 2024, 23 февраля 2024, 8 марта 2024 1мая 2024, 9 мая 2024,12 июня 2024, 4 ноября 2024	14
Итого		14

**6. Режим работы**

Период тренировочной деятельности	Продолжительность		
	ТГ 1	ТГ 2	ТГ 3
Количество занятий в неделю	4 занятия в неделю	4 занятия в неделю	4-5 занятий в неделю
Продолжительность занятия	2-3 часа	3 часа	2-3 часа
Промежуточная аттестация	По итогам года	По итогам года	По итогам года

Период тренировочной деятельности	Продолжительность		
	ТГ 4	ТГ 5	СС
Количество занятий в неделю	4-5 занятия в неделю	4-5 занятия в неделю	5-6 занятий в неделю
Продолжительность занятия	2-3 часа	2-3 часа	2-4 часа
Промежуточная аттестация	По итогам года	По итогам года	По итогам года

Период тренировочной деятельности	Продолжительность		
	ВСМ		
Количество занятий в неделю	6 занятий в неделю		
Продолжительность занятия	4 часа		

Промежуточная аттестация	По итогам года		
--------------------------	----------------	--	--

## 2.5 Режимы учебно-тренировочной работы

Таблица 6

Требования к объему учебно-тренировочного процесса

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки								
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет		Свыше трех лет				
Количество часов в неделю	4,5	6	10	12	15	18	18	22	24
Общее количество часов в год	234	312	520	624	780	936	936	1144	1248

## 2.6 Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку

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

Зачисление в группы начальной подготовки (1-й год обучения) проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров (центров лечебной физкультуры и спортивной медицины).

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

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

Контроль за уровнем физической работоспособности и функционального состояния организма учащегося проводится в рамках этапного комплексного обследования для определения потенциальных возможностей учащегося,



динамики уровня тренированности, соответствия выполняемых учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок функциональным возможностям организма.

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

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

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

## **2.7 Предельные учебно-тренировочные нагрузки**

Тренер-преподаватель использует большие и предельные их величины это предусматривает на каждом новом этапе совершенствования спортивного мастерства предъявления к организму учащихся требований, близких к пределу их функциональных возможностей, что является решающим для эффективного протекания адаптивных реакций.

Нагрузка должна возрастать постепенно из года в год, достигая своего максимума на этапе подготовки к высшим достижениям. Общий годовой объем учебно-тренировочной нагрузки предусмотренный режимами работы (таблица 5), для этапов: учебно-тренировочного 3 года обучения и выше, совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства может быть сокращен не более, чем на 25%, реализуемых в период учебно-тренировочных мероприятий, а также на основании индивидуальных планов спортивной подготовки.

Спортивной подготовке свойственен указанный рост объемов и интенсивности учебно-тренировочного процесса, что должно обеспечивает достижение высоких спортивных результатов в оптимальной возрастной зоне.

## **2.8 Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности**

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

Для ведущих тяжелоатлетов страны основными могут быть Олимпийские игры, чемпионаты и первенства мира и Европы. Для начинающих тяжелоатлетов основными могут быть первенство СШОР, города и т.д. Именно в соответствии со сроками основных соревнований надлежащим образом строится учебно-тренировочный процесс, изменяются объем учебно-тренировочной нагрузки, интенсивность, содержание и календарный план выступлений. Для участия в основных соревнованиях учащийся, проходящий спортивную подготовку должен принять участие в отборочном или контрольном старте, сначала проявив свои соревновательные возможности и готовность к выступлению на основных стартах.

Учащийся, проходящий спортивную подготовку получает объем соревновательной деятельности в соответствии с этапом и годом обучения согласно таблицы 3.

## **2.9 Обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку**

Организации, осуществляющие спортивную подготовку, должны обеспечить соблюдение требований к условиям реализации Программ, в том числе кадрам, материально-технической базе, инфраструктуре, и иным условиям.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, определенным 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 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054) (далее – ЕКСД), в том числе следующим требованиям:

- на этапе начальной подготовки – наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности;
- на учебно-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.

Количественный расчет кадровой потребности осуществляется на основе тарификации тренерско-преподавательского состава, планово-расчетных показателей количества лиц, осуществляющих спортивную подготовку, и режима эксплуатации спортивных сооружений, на которых осуществляется учебно-тренировочный процесс.

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского кабинета, оборудованного в соответствии с приказом Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 № 613н «Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий» (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010, регистрационный № 18428);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки (таблица 6);
- обеспечение спортивной экипировкой (таблица 7);
- обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

*Таблица 7*

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

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Бокс плиометрический мягкий (различной высоты)	комплект	1
2.	Велоэргометр	штук	1
3.	Весы электронные (до 200 кг)	штук	1
4.	Возвышение для помоста (подставка под ноги)	штук	1
			на помост
5.	Гантели переменной массы от 3 до 12 кг	комплект	3
6.	Гири спортивные 16, 24, 32 кг	комплект	1
7.	Гриф штанги (детский)	штук	1
			на помост
8.	Гриф штанги (женский)	штук	1
			на помост
9.	Дорожка беговая электромеханическая	штук	1
10.	Зеркало настенное (0,6x2 м)	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.	Плинты для тяжелоатлетов (разной высоты)	комплект	1
			на помост
19.	Помост тяжелоатлетический тренировочный	комплект	1
20.	Скамейка гимнастическая	штук	1
21.	Скамейка 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	2
30.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	1
31.	Штанга тяжелоатлетическая мужская (240 кг)	комплект	1
			на помост

Таблица 8

*Обеспечение спортивной экипировкой*

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

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) занимающихся, организуются учебно-тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса в соответствии с перечнем учебно-тренировочных мероприятий (Таблица 8).

Таблица 9

*Перечень учебно-тренировочных мероприятий*

№ п/п	Вид учебно-тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)	Оптимальное число участников сбора
-------	---------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------

		Этапы шего спорти вного мастер- ства	Этап совершен ство- вания спортив- ного мастерст ва	Учебно- трениро- вочный этап (этап спортив- ной спе - циализа- ции)	Этап началь- ной подгото вки	
<b>1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям</b>						
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным соревнованиям	21	21	18	-	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	21	18	14	-	
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	18	14	-	
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	14	-	
<b>2. Специальные тренировочные сборы</b>						
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей или специальной физической подготовке	18	18	14	-	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные мероприятия	До 14 дней			-	Участники соревнований
2.3.	Учебно-тренировочные мероприятия для комплексного медицинского обследования	До 5 дней, но не более 2 раз в год			-	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	-	-	До 21 дня подряд и не более двух сборов в год	-	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе

2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	-	До 60 дней	-	В соответствии с правилами приема
------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---	------------	---	-----------------------------------

## 2.10 Требования к количественному и качественному составу групп подготовки

*Таблица 10*

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

Этап	Год обучения	Возраст для зачисления	Максимальное число учащихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования по физической технической, спортивной подготовке на конец учебного года
ГНП	1 -й год св. года	9 10	15 15	4,5 6	КПН 3 юн. разряд.
УТЭ	до трех лет св. трех лет	12 12	14 14	10-12 15-18	I юн. разряд- III разряд., I разряд
ССМ	1 год и более	15	12	18	КМС войти в состав сборной Челябинской области и участие в официальных соревнованиях не ниже всероссийского уровня
		15	13	22	
ВСМ	Не ограничивается	16	8	24	МС или войти в состав сборной Челябинской области и участие в официальных соревнованиях не ниже всероссийского уровня

## 2.11 Объем индивидуальной спортивной подготовки

Планирование годичного цикла учебно-тренировочного процесса учащихся определяется:

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

Структура годичного цикла подготовки разрабатывается на основе комплексного планирования основных количественных и качественных показателей учебно-тренировочного процесса, средств и методов контроля и

восстановления. Структура представляет собой конкретно выраженную и четкую организационно-методическую концепцию построения занятия на определенном этапе подготовки.

На начальном этапе (начальная подготовка):

1. Развитие функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма детей.
2. Всестороннее физическое развитие.
3. Развитие специальных физических качеств тяжелоатлетов.
4. Обучение технике выполнения соревновательных упражнений (рывка и толчка).
5. Обучение технике выполнения силовых упражнений из средств тяжелой атлетики.
6. Участие в различных соревнованиях по общей физической подготовке, включая и с отягощениями.
7. Тщательный врачебно-педагогический контроль и самоконтроль.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

1. повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
2. приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта тяжелая атлетика;
3. формирование спортивной мотивации;
4. укрепление здоровья учащихся.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

На этапе высшего спортивного мастерства:

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

## **2.12 Структура годичного цикла**

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

Практика подготовки высококвалифицированных тяжелоатлетов показала, что более успешно прогрессируют те учащиеся, которые на учебно-тренировочных занятиях применяют оптимальные дозы соревновательных упражнений (нагрузка в классических упражнениях и подъемы субмаксимальных

и максимальных весов штанги) на всем протяжении цикла подготовки и регулярно участвуют в соревнованиях (в оптимальном количестве) с полной отдачей сил.

С самого начала цикла подготовки (**подготовительный период**) сильнейшие тяжелоатлеты используют в учебно-тренировочном процессе широкий комплекс средств, который по своей биомеханической структуре близок к соревновательным упражнениям (специально-подготовительные подводящие рывковые и толчковые упражнения). Мало того, значительный объем нагрузки выполняется на высокой, близкой к соревновательному уровню (разница составляет около 2-5 %) интенсивности, что ускоряет процесс совершенствования спортивного мастерства. При таком построении учебно-тренировочного процесса учащиеся способны уже в конце подготовительного периода показывать результаты, превышающие лучшие за предыдущий цикл. У тяжелоатлетов нет соревновательных периодов. Учащиеся участвуют в соревнованиях один день с интервалами во времени (в большинстве случаев) около месяца. Поэтому в тяжелоатлетическом спорте непосредственную подготовку к соревнованиям предпочтительно называть предсоревновательным периодом. В ходе предсоревновательного учебно-тренировочного процесса применяются и нагрузки, характерные для подготовительного этапа, но в меньшем объеме. Здесь в основном применяется соревновательный метод.

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

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

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

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

В подготовительном периоде новички и атлеты с небольшим стажем проводят занятия со штангой 3-4 раза в неделю, имеющие разряд - 5-6 раз, а



высококвалифицированные атлеты – до 12 раз. Объем нагрузки у новичков и третьеразрядников составляет не более 1000 ПШ в месяц. Далее, начиная с II разряда, объем прогрессивно увеличивается: 1200, 1400, 1600, 1800, 2000 ПШ и более.

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

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

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

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

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

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

После главного соревнования в конце года возможен двухнедельный перерыв в учебно-тренировочных занятиях со штангой, но с активным отдыхом (некоторым учащимся может потребоваться для отдыха больше времени). После такого перерыва объем и интенсивность нагрузки в течение месяца должны быть небольшие, причем на занятиях следует применять главным образом подводящие рывковые и толчковые упражнения, а также дополнительные упражнения (до 40 %). Новички же должны сразу приступить к дальнейшему совершенствованию техники классических упражнений.

Учебно-тренировочные занятия переходного периода служат в качестве активного отдыха после проведенного цикла подготовки и одновременно настройкой к очередному циклу подготовки.

Таким образом, предпосылки развития спортивной формы закладываются

не только в подготовительном периоде, они создаются и развиваются в ходе всего учебно-тренировочного процесса на всех этапах цикла подготовки.

Годичный цикл учебно-тренировочных занятий в группах подразделяется на подготовительный, предсоревновательный и переходный периоды.

Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели. Учебная нагрузка устанавливается в астрономических часах, включая 10 мин. перерыв.

Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки по годам осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней подготовки и предусматривает увеличение объема часов на специальную физическую подготовку и относительное уменьшение времени на общую физическую подготовку поэтапно.

### **3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

В данной Программе изложен материал, отражающий тот или иной вид подготовки тяжелоатлетов, в соответствии с объемом предельных учебно-тренировочных нагрузок, планируемых на определенный этап обучения, содержания судейской и инструкторской практики, перечня основных мероприятий по учебно-тренировочной работе, план применения восстановительных средств, план физкультурно-спортивных мероприятий, система контроля и зачетные требования, контрольно-переводные нормативы по видам подготовки строго по годам обучения, в соответствии с режимом работы в СШОР.

В программе даны конкретные методические рекомендации и требования по организации и планированию учебно-тренировочной работы по спортивной подготовке, отбору и комплектованию групп, уровню развития физических, психофизиологических качеств и способностей учащихся.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

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

#### **3.1 Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий**

Учебно-тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели. Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

а) Теоретические занятия – проводятся в форме лекции или бесед тренеров-преподавателей, врачей и других специалистов с демонстрацией наглядных пособий. Некоторые вопросы теоретической подготовки разбираются на практических занятиях. Занятия необходимо проводить с учетом возраста и

объема знаний занимающихся. В старших группах вопросы теории должны раскрываться более подробно, углубленно, с использованием современных научных данных.

б) Индивидуальные занятия в соответствии с планами, заданиями.

в) Участие в соревнованиях.

г) Учебно-тренировочные занятия, проводимые на учебно-тренировочных мероприятиях.

д) Просмотр и методический разбор спортивных соревнований, учебных фильмов.

е) Тренерско-судейская практика.

ж) Медико-восстановительные мероприятия.

з) Групповое занятие.

Групповое занятие состоит из трех частей:

подготовительной, основной, заключительной.

Для каждой части определяются свои задачи и средства их решения.

1) *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 занятию с тяжестями различной интенсивности и величины объемов).

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

3) *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 учебно-тренировочных занятий, в которые включаются общеразвивающие упражнения а так же из других видов спорта и т. д. Общая физическая подготовка должна быть обусловлена разнообразностью средств физического развития и

относительно частой их сменой в учебно-тренировочном процессе.

Специальная физическая подготовка включает в себя изучение и совершенствование техники тяжелоатлетических упражнений, проводится на учебно-тренировочных занятиях 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 занятия 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.

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

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

### **3.2 Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнований**

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

спортивную подготовку.

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

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

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

### **3.3 Рекомендуемые объемы учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок**

Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку, назначаются тренером-преподавателем с учетом возраста, пола и состояния здоровья таких лиц и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта тяжелая атлетика.

Продолжительность одного занятия в группах начальной подготовки не должна превышать двух астрономических часов, в учебно-тренировочных группах – трех астрономических часов, при менее чем четырехразовых учебно-тренировочных занятиях в неделю, в группах, где нагрузка составляет 20 часов и более в неделю – четырех астрономических часов, а при двухразовых занятиях в день – трех астрономических часов. В период интенсивной подготовки к соревнованиям продолжительность сна должна быть не менее 8 часов: отход ко сну – около 23 часов, подъем – в 7–8 часов.

В ходе многолетнего учебно-тренировочного процесса должно происходить нарастание не только количественных, но и качественных параметров нагрузки. Важным фактором повышения эффективности (напряженности) занятий служат комбинированные упражнения (КОУ) и различные режимы мышечной деятельности (РРМД).

Так, если у учащихся II – I разрядов и КМС объем нагрузки в КОУ и РРМД составляет от 2000 до 2500 КПШ за год, то на этапах высшего мастерства – от 3500 до 5000 КПШ. Существуют рекомендации, что статические напряжения не следует применять в первые годы занятий, так как сначала для них нужно создать определенную физическую базу. Исследования этого вопроса на юношах до 17 лет (среди которых были учащиеся от I разряда до МС) подтвердили высказывания о нежелательности включения для этого контингента не только статических усилий, но и вообще всего комплекса РРМД. Поэтому РРМД планируются главным образом на этапах высшего спортивного мастерства (по 10 упражнений за год): тяга рывковая медленная, затем быстрая; тяга рывковая медленным подъемом и опусканием, с 4 остановками, с 4 остановками +

медленное опускание + быстрая тяга с помоста; аналогичные РРМД запланированы и в тягах толчковых; также применяется медленное приседание со штангой на плечах с последующим быстрым вставанием. Для атлетов квалификации КМС запланировано всего три упражнения РРМД: тяга рывковая (толчковая) медленная, затем быстрая, медленное приседание со штангой на плечах с последующим быстрым вставанием. У атлетов I разряда всего одно упражнение РРМД – тяга толчковая сначала медленная, а затем быстрая. Для второразрядников РРМД не планируется. С учетом вышеизложенного прыжки в глубину (нетрадиционное, но сильнодействующее и эффективное средство совершенствования скоростно-силовых качеств) запланированы начиная с квалификации атлетов I разряда.

Наращение объема и интенсивности учебно-тренировочной нагрузки в многолетней динамике сопровождается не только увеличением количества упражнений и их сложностью, но и ростом суммарного количества упражнений (с учетом всех тренировок за год) и роста количества тренировок по годам.

В планирование учебно-тренировочного занятия заложен метод планирования в зависимости от этапа подготовки и квалификации учащихся по единым принципам, что способствует полноценному проведению подготовительного и предсоревновательного периодов в целях развития и становления спортивной формы. Группы учащихся различаются лишь по количественным показателям в основных упражнениях.

В переходном периоде создаются благоприятные условия для успешного проведения очередного цикла подготовки.

На начальной стадии подготовки атлетов главная задача заключается в освоении и закреплении азов техники соревновательных упражнений по частям. На этом этапе подготовки наиболее эффективным оказывается метод многократных подъемов штанги (от 5-6 до 3-4 раз) за один подход с относительно постоянными весами. На этапе становления спортивного мастерства основная задача – стабильное освоение целостного выполнения соревновательных упражнений.

В зависимости от этапа подготовки, согласно таблице 13, видно, что 3-4 кратные подъемы (75-80 % отягощения) в основных упражнениях являются стержнем круглогодичного учебно-тренировочного процесса. Их объем у разрядников и КМС составляет в среднем 51 %, а у высококвалифицированных атлетов – 57 % независимо от периода подготовки. Вариативность методов осуществляется главным образом за счет 1-2 кратных (85-100 % отягощения) и 5-6 кратных (60-70 % отягощения) подъемов за один подход.

5-6 кратные подъемы чаще всего планируются на переходные периоды. В последующем их объем от подготовительного периода к предсоревновательному снижается и составляет соответственно 32,16 и 5 % (у разрядников и КМС) и 35,28 и 13 % (у атлетов высокого класса).

Нагрузка в дополнительных упражнениях регулируется главным образом ее объемом и составляет ко всей нагрузке на переходных периодах 36-47 %, на подготовительных – 23-24 %, и на предсоревновательных периодах – 4-18. При таком построении многолетнего учебно-тренировочного процесса, к этапу высшего мастерства тяжелоатлеты имеют реальные возможности прочно овладеть

рациональной техникой рывка и толчка, в связи, с чем на данном этапе подготовки основное внимание уделяется совершенствованию специфических физических качеств, а техническое мастерство поддерживается на самом высоком уровне.

Согласно периодизации учебно-тренировочного процесса, подготовительный период тренировки должен превышать предсоревновательный план по объему нагрузки в среднем на 30-40 %. В многолетней системе учебно-тренировочного занятия это колебание составляет в среднем 36,7 %.

Объем нагрузки переходного периода находится в основном на уровне объема предсоревновательного периода но в общем объеме нагрузки переходного периода значительное место отводится дополнительным упражнениям (от 36 до 47 %), а 90 % подъемов штанги в рывковых и толчковых упражнениях в несколько раз меньше, чем в подготовительном и предсоревновательном периодах.

Параметры интенсивности среднетренировочного веса – в среднем имеют минимальные колебания по периодам подготовки. Учитывая большую выносливость молодых атлетов к 90-100 % подъемам, для тяжелоатлетов-разрядников их нужно запланировать больше.

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

Для проведения занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера по виду спорта тяжелая атлетика допускается привлечение дополнительно второго тренера-преподавателя по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

### **3.4 Рекомендации по планированию спортивных результатов**

Исходными данными для составления планов подготовки и спортивных результатов являются оптимальный возраст для достижения наивысших результатов, продолжительность подготовки для их достижения, темпы роста спортивных результатов от разряда к разряду, индивидуальные особенности учащихся, условия проведения учебно-тренировочных занятий и другие факторы.

Планы подготовки и планы спортивных результатов составляются как для группы учащихся, так и для одного учащегося.

Рекомендации по планированию спортивных результатов в группах начальной подготовке рекомендуется планирование выполнения 2-го юношеского спортивного разряда к концу второго года прохождения спортивной подготовки. Для зачисления или перевода на 1-й год спортивной подготовки на учебно-тренировочном этапе рекомендуется выполнение 1-го юношеского спортивного разряда. Далее на учебно-тренировочном этапе спортивной подготовки

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

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

### **3.5 Врачебно-педагогический, психологический и биохимический контроль**

В ходе осуществления учебно-тренировочного процесса необходимо организовывать проведение врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля. Врачебно-педагогический, психологический и биохимический контроль учащихся проводят в процессе учебно-тренировочных занятий для определения уровня готовности и оценки эффективности тренировки; при организации учебно-тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку и при необходимости решения вопроса о возможности ранней спортивной специализации.

Врачебный-педагогический, психологический и биохимический контроль осуществляется путем проведения комплексного контроля. Цель комплексного контроля (далее КК) - получение полной объективной информации о здоровье и подготовленности каждого занимающегося тяжелой атлетикой, на которого заводится индивидуальная карта учащегося.

КК включает в себя единую систему проведения всех процедур обследования, оценки структуры учебно-тренировочной и соревновательной деятельности (соответствие спортивных результатов прогнозу, выполнение индивидуальных планов по учебно-тренировочным нагрузкам, диагностика здоровья и функционального состояния, уровень специальной физической, технической и психологической подготовленности, выполнение назначенных лечебно-профилактических процедур и восстановительных мероприятий и т.д.).

Основные формы КК:

1. Обследование соревновательной деятельности (ОСД) (таблица 10).
2. Углубленные комплексные медицинские обследования (УМО и УКО).



3. Этапные комплексные обследования (ЭКО).
4. Текущие обследования (ТО) (таблица 11).
5. Обследование соревновательной деятельности (ОСД)

Задачи:

- определить степень реализации различных сторон подготовленности в условиях соревнований;
- провести сравнительный анализ модельных характеристик и результатов соревновательной деятельности;
- оценить подготовленность основных и потенциальных соперников.

*Таблица 11*

*Программа обследования соревновательной деятельности (ОСД)*

<b>Задачи ОСД</b>	<b>Методы исследований</b>	<b>Регистрируемые параметры</b>
Контроль уровня технической подготовленности	Видеозапись, комплексная инструментальная методика	Модельные характеристики действий
Контроль уровня функциональной подготовленности	Кардиология	Параметры ЭКГ

Углубленные комплексные медицинские обследования (УМО и УКО)

Основными целями УМО и УКО являются получение наиболее полной и всесторонней информации о состоянии здоровья, уровне общей и специальной работоспособности и подготовленности тяжелоатлетов.

Задачи УМО и УКО:

- диагностика и оценка состояния здоровья, физического развития, функционального состояния и уровня резервных возможностей;
- диагностика и выявление «слабых звеньев» адаптации, лимитирующих работоспособность;
- комплексная оценка общей и специальной работоспособности.

Основными задачами медицинского обследования является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача. В начале календарного года занимающиеся должны пройти углубленное медицинское обследование. Все это позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углубленные медицинские обследования позволяют следить за динамикой этих показателей, а текущие обследования - контролировать переносимость учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок и своевременно принимать необходимые лечебно-профилактические меры.

Этапные комплексные обследования (ЭКО). Задача: определить уровень различных сторон подготовленности тяжелоатлетов после завершения определенного учебно-тренировочного этапа.

#### **Текущее обследование (ТО)**

Проведение текущего обследования преследует основную цель – осуществить анализ выполнения индивидуальных планов подготовки; оценить степень адаптации к используемым учебно-тренировочным программам.

*Таблица 12*

### Программа текущего обследования (ТО)

Задачи ТО	Методы исследования	Регистрируемые параметры
1. Контроль и коррекция средств, методов, объема и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок	Хронометрия, пульсометрия, статистический анализ	Средства подготовки, их объем, интенсивность и процентное распределение. Уровень учебно-тренировочной нагрузки
2. Контроль за адаптацией систем организма к учебно-тренировочным нагрузкам	Электрокардиография, биохимический контроль	Параметры ЭКГ, индекс функционального состояния ИФС, рост, вес, давление и др.

### 3.6 Программный материал для практических занятий

Учебно-тренировочный процесс в СШОР планируется на основе материалов, изложенных в данной программе.

Планирование учебно-тренировочных занятий и распределение теоретического материала в группах проводится на основании учебно-тренировочного плана и годового плана-графика распределения учебно-тренировочных часов, которые предусматривают круглогодичную организацию учебно-тренировочных занятий.

Учебно-тренировочным планом предусматриваются теоретические и практические занятия, сдача контрольно-переводных нормативов, прохождение тренерской и судейской практики, восстановительные мероприятия и участие в соревнованиях.

На теоретических занятиях занимающиеся 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.

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 календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

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

По планированию:

- учебно-тренировочный план-график на календарный год (для всех спортивных групп);
- учебно-тренировочный план на 52 недели;
- комплектование спортивных групп на календарный год (для всех спортивных групп);
- расписание занятий (для всех спортивных групп);
- индивидуальный план подготовки учащегося (ВСМ);
- план воспитательной работы (для всех спортивных групп);
- календарь спортивно-массовых мероприятий (учебно-тренировочных

мероприятий (ТМ) и соревнований).

По учету:

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

### **3.7 Рекомендации по организации психологической подготовки**

Основное содержание психологической подготовки тяжелоатлетов состоит в следующем:

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

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

В работе со учащимися 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 учебно-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 учащихся, задач и направленности учебно-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 учащихся.

### **3.8 Планы применения восстановительных средств**

Для восстановления работоспособности учащихся необходимо использовать широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации, пола и индивидуальных особенностей учащихся, а также методические рекомендации по использованию средств восстановления.

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

Средства и методы восстановления подразделяются на следующие группы:

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

Каждое средство восстановления является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления. Причем если на уровне высшего спортивного мастерства необходим как можно более полный комплекс этих средств, более полное представительство из разных групп с увеличением доли медико-биологических и психологических средств, то для учащихся учебно-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 учебно-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 учебно-тренировочного занятия на организм.

Восстановительные процедуры осуществляются преимущественно после

учебно-тренировочных занятий. После дневного занятия могут быть использованы различные виды душа, психореабилитационные процедуры и др. После вечернего учебно-тренировочного занятия – более интенсивные формы восстановления (парная баня, сауна и др.). Вместе с тем такие средства, как кратковременный вибромассаж, корригирующие упражнения, используются в процессе самих учебно-тренировочных занятий.

Между первым и вторым учебно-тренировочным занятием может быть рекомендован следующий примерный восстановительный комплекс:

1. непродолжительный (3-5 мин) вибромассаж. При необходимости можно добавить ручной массаж утомленных групп мышц; водные процедуры: душ Шарко, восходящий душ, циркулярный и др. (10-12 мин);

2. ультрафиолетовое облучение (по схеме);

3. отдых на кушетках, в креслах (8-10 мин);

4. обед;

5. послеобеденный сон (1,5-2 ч).

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

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

Объем восстановительных средств в месячных и годовых циклах определяется в соответствии с особенностями подготовки. В подготовительном и переходном периодах увеличивается доля естественных и гигиенических средств восстановления. В соревновательных периодах возрастает объем медико-биологических и психологических средств. Объем восстановления в месячных циклах может составлять до 50 ч. Суммарное время, затраченное на отдельные процедуры за год, варьирует от 8,5 до 116 ч. Общий объем восстановления за год должен составлять для высококвалифицированных учащихся 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 учащихся и др.

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

Субъективно атлет не желает заниматься, 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).

Учащиеся 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 учебно-тренировочные занятия с большими весами

и объемами не должны проводиться. Попытка поднять большой вес может повлечь за собой травму. Необходимо срочно и резко снизить учебно-тренировочную нагрузку (объем и интенсивность) и провести комплекс мероприятий по восстановлению организма учащегося.

### **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 учебно-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 учебно-тренировочной нагрузки в конкретных занятиях.

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

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

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

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

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

### **Педагогические средства восстановления**

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

а) рациональное планирование занятия, т.е. соответствие нагрузок функциональным возможностям; рациональное сочетание общих и специальных средств; оптимальное построение учебно-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 учащегося с учетом всей работы, которую выполняет учащийся в течение дня, и периодов отдыха, которыми он располагает;

б) правильное построение отдельного учебно-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 учащегося, 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 учебно-тренировочное занятие большой объем упражнений на выносливость – качество, не являющееся основным для тяжелоатлета, имея в виду, что занятие 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 сердечнососудистой и дыхательной систем.

### **Медико-биологические средства восстановления**

К данным средствам и методам восстановления относятся:

- специальное питание и витаминизация;
- фармакологические;
- физиотерапевтические;
- бальнеологические и т.д.

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

Применение фармакологических средств (их планирование в подготовке

учащегося 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 учащегося и других факторов. Применение фармакологических средств должно вестись на основе строгого графика под руководством врача.

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

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

### **Психологические средства восстановления**

К данной группе выделяются собственно психологические, психолого-биологические и психотерапевтические средства, к которым относятся психорегулирующие тренировки, организация комфортных условий жизни учащихся 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 аутогенного занятия, 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 учащиеся хорошо представляли себе значение восстановительных факторов и умели использовать весь арсенал естественных и гигиенических средств в домашних условиях.

### **3.9 Планы антидопинговых мероприятий**

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

Антидопинговые мероприятия включают:



1. Ознакомление тренерского-преподавательского 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 учащимся 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 учащимися;

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

5. Проведение антидопинговой пропаганды среди детей, подростков, молодежи и учащихся сборных команд Челябинской области;

6. Проведение информационно-образовательной работы в области борьбы с допингом в спорте с учащимися, 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 МБУДО «СШОР «Атлет» в сети Интернет информации по реализации антидопинговых программ в России и Челябинской области.

### **3.10 Планы инструкторской и судейской практики**

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

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

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

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

Учащиеся этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера-преподавателя, правильно демонстрировать технику выполнения рывковых и толчковых упражнений, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими учащимися, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений. Необходимо уметь самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы учебно-тренировочных занятий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной частей; проводить тренировочные занятия в младших группах.

Принимать участие в судействе районных и краевых соревнований в роли ассистента, судьи, секретаря.

## 4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

### 4.1 Требования к результатам реализации программы

Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки:

**На этапе начальной подготовки:**

- формирование устойчивого интереса к занятиям тяжелой атлетикой;
- улучшение всесторонней физической подготовленности;
- развитие специальных физических качеств;
- обучение ведению соревновательной борьбы;
- динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности учащихся;
- уровень освоения основ техники в тяжелой атлетике.

**На учебно-тренировочном этапе:**

- состояние здоровья, уровень физической подготовленности учащихся;
- динамика роста уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями;
- уровень освоения объемов учебно-тренировочных нагрузок, предусмотренных программой спортивной подготовки по тяжелой атлетике;
- результаты участия в физкультурно-спортивных соревнованиях.

**На этапе совершенствования спортивного мастерства:**

- уровень общего и специального физического развития и функционального состояния организма учащихся;
- качество выполнения объемов учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных Программой спортивной подготовки по тяжелой атлетике и индивидуальным планом подготовки;
- динамика спортивных достижений, результаты выступлений в официальных всероссийских соревнованиях.

**На этапе высшего спортивного мастерства:**

- совершенствование техники классических упражнений;
- повышение уровня развития силовых качеств, осуществление интегральной подготовки;
- развитие способности к анализу теоретических аспектов тренировочной и соревновательной деятельности.
- качество выполнения учащимися объемов учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных программой спортивной подготовки по тяжелой атлетике и индивидуальным планом подготовки;
- динамика спортивных достижений, результаты выступлений в официальных всероссийских и международных соревнованиях.
- увеличение длительности удержания спортивной формы.

Для обеспечения этапов спортивной подготовки организации, осуществляющие спортивную подготовку, используют систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных учащихся для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

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

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

в) просмотр и отбор перспективных юных учащихся на учебно-тренировочных мероприятиях и соревнованиях.

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

Образовательные организации, реализующие образовательные программы в области физической культуры и спорта для наиболее перспективных выпускников, могут предоставить возможность прохождения спортивной подготовки на своей базе сроком до четырех лет (до 10% от количества обучающихся).

#### **4.1. Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:**

- 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.

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

#### **4.2 Виды контроля за эффективностью учебно-тренировочных занятий**

**Целью контроля** является оптимизация учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности учащихся на основе объективной оценки различных сторон их подготовленности, функциональных возможностей и особенностей важнейших систем организма и условий подготовки. Эта цель реализуется посредством решения многообразных частных задач, связанных с оценкой состояний учащихся, уровня их подготовленности, выполнения программ подготовки, эффективности соревновательной деятельности и др. Основная цель заключается в обеспечении эффективности выработки решений и их современной индивидуальной реализации в рамках всего процесса управления подготовкой учащихся. Педагогические решения, конкретизация и выполнение

которых осуществляется в видах контроля и определяется текущими потребностями и условиями деятельности, основываются на необходимой и достаточной информации.

Объектами комплексного контроля могут быть любые факторы, влияющие на результативность деятельности учащихся. Субъектом являются тренер-преподаватель и учащийся, участвующие в сборе, обработке, интерпретации информации о учащихся и условиях его деятельности. Учащийся при развитом самосознании может выступать и как субъект, осуществляя самоконтроль. Основным **объектом контроля** в спорте является структура и содержание учебно-тренировочного процесса, соревновательная деятельность, состояние различных сторон подготовленности учащихся (технической, физической, тактической и др.), их работоспособность, особенности и возможности функциональных систем.

**Виды контроля.** В теории и практике спорта принято выделять следующие виды контроля – этапный, текущий и оперативный, каждый из которых увязывается с соответствующим типом состояния учащихся.

**Этапный контроль** позволяет оценить этапное состояние учащегося, являющееся следствием долговременного учебно-тренировочного эффекта. Такое состояние учащегося – результат длительной подготовки в течение ряда лет, года, макроцикла, периода или этапа.

**Текущий контроль** направлен на оценку текущих состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, учебно-тренировочных или соревновательных микроциклов.

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

В зависимости от количества частных задач, объема показателей, включенных в программу обследований, различают углубленный, избирательный и локальный контроль.

*Углубленный контроль* связан с использованием широкого круга показателей, позволяющих дать всестороннюю оценку подготовленности учащегося, эффективности соревновательной деятельности, качества процесса подготовки на прошедшем этапе.

*Избирательный контроль* проводится с помощью группы показателей, позволяющих оценить какую-либо из сторон подготовленности или работоспособности, соревновательной деятельности или учебно-тренировочного процесса.

**Локальный контроль** основан на использовании одного или нескольких показателей дающих возможность оценить относительно узкие стороны двигательной функции, особенности и возможностей отдельных функциональных систем и др.

Углубленный контроль обычно используется в практике оценки этапного состояния, избирательный и локальный – текущего и оперативного.

В зависимости от применяемых средств и методов контроль может носить педагогический, социально-психологический, и медико-биологический характер.

В процессе *педагогического контроля* оценивается уровень технико-

тактической и физической подготовленности, особенности выступления в соревнованиях, динамика спортивных результатов, структура и содержание учебно-тренировочного процесса и др.

*Социально-психологический контроль* связан с изучением особенностей личности учащихся, их психического состояния и подготовленности, общего микроклимата и условий учебно-тренировочной и соревновательной деятельности и др.

Медико-биологический контроль предусматривает оценку состояния здоровья, возможностей и особенностей различных функциональных систем, отдельных органов и механизмов, несущих основную нагрузку в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

Под *комплексным контролем* следует понимать параллельное применение этапного, текущего и оперативного видов контроля в процессе обследования учащихся, при условии использования педагогических, социально-психологических и медико-биологических показателей для всесторонней оценки подготовленности, структуры и содержания учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности учащихся.

Под *комплексным контролем* понимается такая форма контроля, которая предусматривает применение средств и методов этапного, текущего и оперативного видов с целью получения объективной и всесторонней оценки долговременных (во многом необратимых) устойчивых (обратимых) и срочных адаптационных реакций в важнейших системах организма учащихся в процессе и после включения конкретных учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок.

Показатели в различных видах контроля должны обеспечивать объективную оценку возможностей и особенностей организма учащихся, их состояния, соответствовать возрастным, половым, квалификационным особенностям обследуемых, целям и задачам конкретного вида контроля.

### **4.3 Комплекс контрольных упражнений**

Комплекс контрольных упражнений (Итоговая аттестация) необходимо принимать для учета и анализа работы, подготовки учащегося 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 (таблицы 12-15). Лица, проходящие спортивную подготовку успешно сдавшие аттестацию по итогам года переводятся на следующий этап (год) подготовки.

Таблица 12

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этап начальной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Нормативы до года обучения		Нормативы свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	140	130
1.2	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1	Приседания (с удержанием грифа весом 10 кг на прямых руках в рывковом хвате с задержкой 3 с в низком седе)	количество раз	-	-	1	1

Таблица 13

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «тяжелая атлетика»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Прыжок в длину с места с толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
1.2	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Приседания (с удержанием грифа весом 15 кг на прямых руках в рывковом хвате с задержкой 3 с в низком седе)	количество раз	не менее	
			-	1
2.2	Приседания (с удержанием грифа весом 20 кг на прямых руках в рывковом хвате с задержкой 3 с в низком седе)	количество раз	не менее	
			1	-
2.3	Выпрыгивания со штангой на плечах (вес	количество	не менее	

	штанги не менее 25 % от собственного веса)	раз	8	6
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
3.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

*Таблица 14*

*Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «тяжелая атлетика»*

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1	Прыжок в длину с места с толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	количество раз	не менее	
			+2	+3
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1	Исходное положение - вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее	
			12	-
2.2	Исходное положение - вис хватом сверху лежа на низкой перекладине. Сгибание и разгибание рук	количество раз	-	18
2.3	Исходное положение – лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и взяты в замок за головой Подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение в течение 30 с.	с	не менее	
			18	15
2.4	Вис хватом сверху на высокой перекладине на согнутых под углом 90° руках	с	не менее	
			16	12
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

*Таблица 15*

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				



1.1	Прыжок в длину с места с толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			38	17
1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	количество раз	не менее	
			+4	+5
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1	Исходное положение - вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее	
			12	-
2.2	Исходное положение - вис хватом сверху лежа на низкой перекладине. Сгибание и разгибание рук	количество раз	-	18
2.3	Исходное положение – лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и взяты в замок за головой Подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение в течение 30 с.	количество раз	не менее	
			24	30
2.4	Вис хватом сверху на высокой перекладине на согнутых под углом 90° руках	с	не менее	
			18	14
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1	Спортивное звание «мастера спорта России»			

Контрольные испытания по физической подготовке проводятся один раз в год в ноябре. Испытания организуются и проводятся в соревновательной обстановке. Показатели испытаний регистрируются в журнале тренера-преподавателя.

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.

## **5. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ**

Соревнования по тяжелой атлетике являются продолжением учебно-тренировочного процесса. Их педагогическое значение состоит в том, что они подводят итоги учебно-воспитательной работы, выявляют отдельные слабые стороны учебно-педагогического процесса, способствуют повышению его качества, показывают достижения спортивных коллективов, тренеров и учащихся.

В зависимости от поставленных задач соревнования проводятся в различной форме.

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки				Сроки
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной)	Этап совершенствования спортив-	Этап высшего спортивн ого	

			специализации)		ного мастерств а	мастерст ва	
	до года	свыш е года	До двух лет	Свыше двух лет			
Товарищеские встречи	1	2	3	1	1	-	В течение года
Первенство СШОР		1	1	1	1	-	Декабрь
Первенство города		1	1	1	1	3	Март, май, октябрь, декабрь
Первенство области	1	1	1	1	1	1	Январь, март, июнь, октябрь, декабрь
Чемпионат области		1	1	1	1	1	Март
Первенство УрФО			1	1	1	1	Апрель
Всероссийские соревнования				2	3	4	Февраль, май, декабрь
Кубок России				1	1	1	Январь
Чемпионат России, первенство				1	1	1	Март, апрель, май, июль, ноябрь
Чемпионат Европы, первенство					1	1	Апрель, июнь, октябрь
Чемпионат мира, первенство					1	1	Декабрь, май, октябрь

## **6. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ.**

#### **Основная литература**

1. Федеральный закон РФ от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с последними изменениями и дополнениями от 23 июля 2013 г.).
2. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта тяжелая атлетика (утв. приказом Министерства спорта РФ от 09 ноября 2022 г. № 949).
3. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации (утв. приказом Министерства спорта РФ от 24 октября 2012 г. №325).
4. Программа развития тяжелой атлетики в Российской Федерации на 2021 – 2024 годы. – М., 2021. – 146 с.
5. СанПиН 1567-76 (от 08.06.2004 г.). Физкультура и спорт. Требования. СанПиН 2.4.3.1186-03. О допуске к занятиям физической культурой и спортом и распределении занимающихся по группам.
6. Скотников В.Ф., Смирнов В.Е., Якубенко Я.Э. Тяжелая атлетика: примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ. – М., 2005.

#### **Дополнительная литература**

1. Верхошанский Ю.В. Принципы организации тренировки учащихся высокого класса в годичном цикле // Теория и практика физической культуры. - 2006. - №2. - С. 24-31.
2. Дворкин Л.С. Силовые единоборства. Атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт. – Ростов на Дону: Феникс, 2001. – 384 с.
3. Дворкин Л.С. Подготовка юного тяжелоатлета. - Москва, Советский спорт, 2006. – 338 с.
4. Медведев А.С., Скотников В.Ф., Смирнов В.Е., Денискин В.Н.. Объем и интенсивность тренировочной нагрузки в основных группах упражнений у сильнейших тяжелоатлетов мира в зависимости от массы тела и этапа подготовки: Учебное пособие для учащихся и тренеров ВШТ, ФПК. – М., 1996.
5. Основы спортивной тренировки: Учебно-методическое пособие. – Волгоград: Издательство Волгоградского государственного университета, 2001. – 88 с.
6. Платонов В.Н. Система подготовки учащихся в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов - К.: Олимпийская литература, 2004. - 808 с.
7. Смолевский В.М. Централизованная тренировка (подготовка) учащихся высшего класса: принципы, организация и методы реализации / В.М. Смолевский // Теория и практика физической культуры. - 2003. - № 5. - С. 28-32.

**ПРИЛОЖЕНИЯ**

Приложение 1

**План-график распределения учебно-тренировочных часов для групп начальной подготовки (до года)**

№ п/п	Разделы	Всего	Месяцы											
			январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
1	Общая физическая подготовка	132	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11
2	Специальная физическая подготовка	60	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4	Техническая подготовка	34	2	3	4	3	2	3	3	3	3	2	3	3
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	6	1	-	1	-	1	-	-	-	1	-	1	1
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	-	-	-	-	1	-	-	-	-	1	-	-
Всего		234	19	19	21	19	20	19	19	19	20	19	20	20

Приложение 2

**План-график распределения учебно-тренировочных часов для групп начальной подготовки (свыше года)**

№ п/п	Разделы	Всего	Месяцы											
			январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
1	Общая физическая подготовка	180	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
2	Специальная физическая подготовка	72	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
3	Участие в спортивных соревнованиях	6	-	-	2	-	-	-	-	-	2	-	-	2
4	Техническая подготовка	36	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	12	2	-	2	-	2	-	2	-	2	-	2	-
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	-	1	-	-	2	-	1	-	-	2	-	-

Всего	312	26	25	28	24	28	24	27	24	28	26	26	26
-------	-----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Приложение 3

**План-график распределения учебно-тренировочных часов для групп  
учебно-тренировочного этапа (до трех лет)**

№ п/п	Разделы подготовки	Всего	Месяцы											
			январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
1	Общая физическая подготовка	240	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
2	Специальная физическая подготовка	168	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14
3	Участие в спортивных соревнованиях	20	2	2	2	2	2	2	-	-	2	2	2	2
4	Техническая подготовка	42	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	16	-	2	-	2	1	2	1	2	1	2	1	2
6	Инструкторская и судейская практика	10	1	-	1	1	1	1	1	-	1	1	1	1
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	24	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Всего		520	43	43	43	44	44	44	42	41	44	44	44	44

Приложение 4

**План-график распределения учебно-тренировочных часов для групп  
учебно-тренировочного этапа (до трех лет)**

№ п/п	Разделы подготовки	Всего	Месяцы											
			январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
2	Общая физическая подготовка	280	24	23	24	23	23	23	24	23	23	24	23	24
3	Специальная физическая подготовка	192	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16
4	Участие в спортивных соревнованиях	30	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3
5	Техническая подготовка	62	6	5	5	5	5	5	5	5	5	6	5	5
6	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	24	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
7	Инструкторская и судейская практика	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
8	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия,	24	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2

тестирование и контроль													
Всего	624	53	52	52	52	51	52	52	52	51	54	51	53

**План-график распределения учебно-тренировочных часов для групп  
учебно-тренировочного этапа (свыше трех лет)**

№ п/п	Разделы подготовки	Всего	Месяцы											
			январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
1	Общая физическая подготовка	276	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23
2	Специальная физическая подготовка	312	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26
3	Участие в спортивных соревнованиях	62	5	5	5	5	6	5	5	5	5	5	5	6
4	Техническая подготовка	60	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	36	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
6	Инструкторская и судейская практика	16	1	2	2	2	2	-	-	-	2	2	2	1
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	18	1	1	1	1	4	1	1	1	1	4	1	1
	Всего	780	64	65	65	65	69	63	63	63	65	68	65	65

**План-график распределения учебно-тренировочных часов для групп  
учебно-тренировочного этапа (свыше трех лет)**

№ п/п	Разделы подготовки	Всего	Месяцы											
			январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
1	Общая физическая подготовка	336	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28
2	Специальная физическая подготовка	372	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31
3	Участие в спортивных соревнованиях	72	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
4	Техническая подготовка	72	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	36	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
6	Инструкторская и судейская практика	24	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	24	2	1	2	2	4	2	2	1	1	4	1	2

Всего	936	78	77	78	78	80	78	78	77	77	80	77	78
-------	-----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Приложение 7

**План-график распределения учебно-тренировочных часов для этапа  
совершенствования спортивного мастерства**

№ п/п	Разделы подготовки	Всего	Месяцы											
			январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
1	Общая физическая подготовка	288	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24
2	Специальная физическая подготовка	600	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
3	Участие в спортивных соревнованиях	120	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
4	Техническая подготовка	48	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	36	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
6	Инструкторская и судейская практика	36	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	16	1	-	1	1	4	1	1	-	1	4	1	1
	<b>Всего</b>	<b>1144</b>	<b>95</b>	<b>94</b>	<b>95</b>	<b>95</b>	<b>98</b>	<b>95</b>	<b>95</b>	<b>94</b>	<b>95</b>	<b>98</b>	<b>95</b>	<b>95</b>

Приложение 8

**План-график распределения учебно-тренировочных часов для групп  
высшего спортивного мастерства**

№ п/п	Разделы подготовки	Всего	Месяцы											
			январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
1	Общая физическая подготовка	288	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24
2	Специальная физическая подготовка	600	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
3	Участие в спортивных соревнованиях	120	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
4	Техническая подготовка	48	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	36	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
6	Инструкторская и судейская практика	36	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
7	Медицинские, медико-биологические,	16	1	-	1	1	4	1	1	-	1	4	1	1



восстановительные мероприятия, тестирование и контроль														
Всего	1248	104	103	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	105

