**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ:**

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА 8
2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН 12
3. [МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ 39](#bookmark2)
4. [СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ 43](#bookmark18)
5. ПЕРЕЧЕ НЬ И Н ФО Р М А ЦИ О Н НО Г О ОБЕСПЕЧЕНИЯ 44

троеборье (рывок и толчок на двух руках, жим), которое просуществовало до

1972 году, а затем, его сменило двоеборье (рывок и толчок).

Что касается весовых категорий, то до 1905 года их вообще не было, а начиная с этого же года, для спортсменов было введено 3 весовых категории. В 1913 году 3 весовые категории сменились пятью, а в 1969 году добавили ещё 2 (до 52 кг и от 90 до ПО кг). В 1977 году была добавлена ещё одна весовая категория (от 90 до 100 кг).

Вот так тяжёлая атлетика и дошла до наших дней. Сегодня существует 8 весовых категорий у мужчин и 7 весовых категорий у женщин. Перед началом соревнований все атлеты взвешиваются, а затем, объявляют свои начальные веса. Для того чтобы выполнить упражнения у спортсменов есть три попытки, каждая из которых длится одну минуту.

Тяжёлая атлетика - это вид спорта, предназначенный только для самых сильных людей.

1. Дополнительная предпрофессиональная общеобразовательная программа в области физической культуры и спорта по виду спорта тяжелая атлетика разработана и реализуется в соответствии и с учетом основных положений и требований:

Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Федерального закона от 4 декабря 2007 г. 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

Приказа Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Приказа Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 г. № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;

Приказа Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 г. № 731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»;

Приказа Министерства спорта РФ от 21 февраля 2013 г. N 73«Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта тяжелая атлетика».

Приказа Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 г. N 1125 «Об утверждении Особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

1. Программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности

обучающихся и направлена на:

отбор одаренных детей в области физической культуры и спорта, в первую очередь на тяжелую атлетику;

создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;

формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в тяжелой атлетике;

подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки по виду спорта тяжелая атлетика;

подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;

организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Задачи Программы:

формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;

формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;

формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте, в первую очередь в тяжелой атлетике.

1. Программа разработана с учетом следующих основных принципов спортивной подготовки:
2. принцип комплексности, который предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической, теоретической подготовок)
3. принцип преемственности, который определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения для обеспечения в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности;
4. принцип вариативности, который предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенных задач спортивной подготовки.
5. Срок освоения дополнительной предпрофессиональной общеобразовательной программы в области физической культуры и спорта по виду спорта тяжелая атлетика для лиц, зачисленных в Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования детей «Детско- юношеская спортивная школа № 6» на 1 этап обучения (начальной подготовки) в возрасте 10 лет составляет 8 лет.

Организация занятий по Программе осуществляется по следующим этапам (периодам) обучения: 1 этап начальной подготовки - продолжительностью до 3-х лет; 2 этап тренировочный - продолжительностью до 5-ти лет, 3 этап совершенствования спортивного мастерства - продолжительностью до 2-х лет. На 1 этап обучения - начальной подготовки зачисляются лица в возрасте от 10 лет, прошедшие отбор для занятий по виду спорта тяжелая атлетика, имеющие справку о состоянии здоровья с заключением врача о возможности заниматься избранным видом спорта и заявление родителей.

При приеме на обучение по Программе, Учреждение проводит отбор детей с целью выявления их способностей, необходимых для освоения Программы, в соответствии с Положением «О правилах приема и порядка отбора детей для обучения по дополнительной предпрофессиональной общеобразовательной программе в области физической культуры и спорта по виду спорта тяжелая атлетика», утвержденном приказом Учреждения. Порядок и сроки проведения отбора устанавливаются Учреждением самостоятельно. Зачисление обучающихся по годам обучения проводится на основании сдачи контрольных нормативов. Требования к возрасту и наполняемости групп обучающихся, предусмотренные Программой, представлены в таблице 1.

Таблица 1. Особенности формирования групп занимающихся с учетом этапов реализации Программы (периодов подготовки).

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | Минимальный | Наполняемость |
| Этапы обучения | Продолжительность | возраст для | групп (человек) |
| этапов (в годах) | зачисления в | оптимальный |
|  |  | группы (лет) | состав |
| 1 этап - начальной подготовки | До 1 года | 10 | 14-16 |
| (НП) |  |  |  |
|  | Свыше одного года | 11 | 12-14 |
|  | Период базовой |  |  |
|  | подготовки |  | 10-12 |
| 2 этап - тренировочный этап | 2 года | 12 |  |
| (ТЭ) | Период спортивной |  | 8-10 |
|  | специализация |  |
|  | 3 года |  |  |
| 3 этап - совершенствования |  |  |  |
| спортивного мастерства | 2 | 14 | 4-8 |
| (ССМ) |  |  |  |

Обучающиеся, имеющие достаточный уровень знаний, умений и навыков имеют право на освоение Программы по индивидуальному учебному плану.

Срок освоения дополнительной предпрофессиональной общеобразовательной программы для детей, планирующих поступление в образовательные учреждения, реализующие основные профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта, может быть увеличен на один год.

Учреждение имеет право реализовывать дополнительную предпрофессиональную общеобразовательную программу в сокращенные сроки, а также по индивидуальным учебным планам с учетом федеральных государственных требований и федеральных стандартов спортивной подготовки.

1. Результатом освоения Программы является приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в предметных областях.

В области теории и методики физической культуры и спорта знания об: истории развития тяжелой атлетики;

месте и роли физической культуры и спорта в современном обществе; основах спортивной подготовки и тренировочного процесса; основах законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта; федеральный стандарт спортивной подготовки по лыжным гонкам; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);

строении и функциях организма человека;

гигиенические знания, умения и навыки;

режиме дня, закаливании организма, здоровом образе жизни;

основах спортивного питания;

требованиях к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке; требованиях техники безопасности при занятиях тяжелой атлетики.

В области общей и специальной физической подготовки, умения, навыки и практику:

в освоении комплексов физических упражнений;

в развитии основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий тяжелой атлетики;

в укреплении здоровья, повышении уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействии гармоничному физическому развитию.

В области избранного вида спорта умения, навыки, практику, и результаты связанные с:

овладением основами техники и тактики в избранном виде спорта; приобретением соревновательного опыта путем участия в соревнованиях; повышением уровня функциональной подготовленности;

освоением соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;

выполнением требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта.

1. Оценка качества образования по Программе в области физической культуры и спорта по виду спорта тяжелая атлетика производится с учетом требований, контрольных и переводных нормативов федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта тяжелая атлетика и включает в себя контроль за освоением программного материала, промежуточную и итоговую аттестацию обучающихся. Освоение обучающимися Программы завершается итоговой аттестацией обучающихся, проводимой Учреждением. К итоговой аттестации допускаются обучающиеся, освоившие Программу в полном объеме, прошедшие промежуточную аттестацию по всем предметам учебного плана.

Для обучающихся, осваивающих Программу с дополнительным годом обучения итоговая аттестация проводится по завершении полного срока обучения.

Итоговая аттестация обучающихся проводится в форме выпускных экзаменов в соответствии с Положением о «Порядке и формах проведения промежуточной и итоговой аттестации обучающихся по дополнительной предпрофессиональной общеобразовательной программе в области физической культуры и спорта по виду спорта тяжелая атлетика», утверждаемом приказом Учреждения.

1. По окончании обучения по Программе, обучающемуся (выпускнику) выдается документ, образец которого устанавливается Учреждением в соответствии с частью 15 статьи 60 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Обучение по дополнительной предпрофессиональной

общеобразовательной программе в области физической культуры и спорта по виду спорта тяжелая атлетика ведется на русском языке.

1. УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА
	1. Дополнительная предпрофессиональная общеобразовательная программа в области физической культуры и спорта по виду спорта тяжелая атлетика включает в себя учебный план сроком освоения 8 лет, который является ее неотъемлемой частью.

График и объемы нагрузки в рамках образовательного процесса по годам по Программе представлен в таблице 2.

Таблица 2.

Общий график и объемы нагрузки в рамках образовательного процесса

по Программе

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | Срок реализации Программы | -10 лет |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | 3 этап - |
| 1 этап - начальной подготовки |  | 2 этап | тренировочный |  | совершенствованияспортивногомастерства |
| 1 год | 2 год | 3 год | 4 год | 5 год | 6 год | 7 год | 8 год | 9 год | 10 год |
| 52 недели | 52 недели | 52недели | 52недели | 52недели | 52недели | 52недели | 52недели | 52недели | 52недели |
| 6 | 8 | 8 | 12 | 12 | 18 | 18 | 18 | 24 | 24 |
| часов в | часов в | часов в | часов в | часов в | часов в | часов в | часов в | часа в | часа в |
| неделю | неделю | неделю | неделю | неделю | неделю | неделю | неделю | неделю | неделю |
| 312 | 416 | 416 | 624 | 624 | 936 | 936 | 936 | 1248 | 1248 |
| часов | часов | часов | часов | часов | часов | часов | часов | часов | часов |

Учебный план дополнительной предпрофессиональной общеобразовательной программы в области физической культуры и спорта по виду спорта тяжелая атлетика:

* определяет содержание и организацию образовательного процесса в Учреждении по дополнительной предпрофессиональной общеобразовательной программе в области физической культуры и спорта по виду спорта;
* разработана с учетом преемственности образовательных программ в области физической культуры и спорта среднего профессионального и высшего профессионального образования, сохранения единого образовательного пространства, индивидуального развития физических способностей и спортивных качеств обучающихся. Учебный план Программы предусматривает максимальную нагрузку обучающихся.

Учебный план разрабатывается на основании федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации

9

дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам с учетом федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта тяжелая атлетика, в соответствии с графиками образовательного процесса в Учреждении и сроков обучения по Программе, а также отражает структуру Программы, установленную федеральными государственными требованиями, в части: наименования предметных областей;

учета особенностей подготовки обучающихся по виду спорта; ориентации на достижение результатов освоения Программы в виде приобретения обучающимися конкретных знаний, умений и навыков в предметных областях.

Учебный план определяет последовательность освоения содержания Программы по годам обучения.

В соответствии с Приказом Минспорта России № 730 от 12 сентября 2013 года, спецификой и особенностями содержания и реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта и подготовки по виду спорта тяжелая атлетика, Учебный план Программы содержит следующие предметные области (далее - ПО), подразделяющиеся на учебные предметы (далее - УП):

ПО 1. «Теория и методика физической культуры и спорта»:

* УП 1.1. «Теория и методика физической культуры и спорта »;

ПО 2. «Общая физическая подготовка»;

* УП 2.1. «Общая физическая подготовка.»;

ПО 3. «Избранный вид спорта - тяжелая атлетика»:

* УП 3.1. «Специальная физическая и техническая подготовка»;

ПО 4. «Другие виды спорта и подвижные игры»:

-УП 4.1. « Соблюдение техника безопасности».

ПО 5. «Технико-тактическая и психологическая подготовка»:

-УП 5.1. «Освоение основ технических и тактических действий».

Под учебным предметом в настоящей Программе понимается система знаний, умений и навыков, отобранных в соответствии с осваиваемыми обучающимися предметными областями согласно специфике и направленности Программы. Учебные предметы, реализуемые в рамках Программы организованы и проводятся в форме: лекций, тренировок, практических занятий, медицинских осмотров, сдачи контрольных нормативов и т.п.

Общая продолжительность Программы, а также продолжительность освоения предметных областей, учебных предметов представлена в таблице 3.

Таблица 3.

Продолжительность реализации Программы по предметным областям

Содержание занятий

|  |
| --- |
| Этапы Программы |
| 1 этап - |  | 3 этап - |
|  |  | совершенствован!! |
| начальной | 2 этап - тренировочный | я спортивного |
| подготовки |  | мастерства |

|  |  |
| --- | --- |
|  | Г од обучения |
|  | До1г | св.2л | 1-2 г.об. | свыше2-х лет |  | До 2-х лет |
|  | 1-й | 2-3 | 4-5 | 6-7-8 |  | 9-10 |
| Теоретическая подготовка | 16 | 25 | 40 | 82 |  | 100 |
| Общая, специальная физическая подготовка | 60 | 80 | 122 | 187 |  | 249 |
| Избранный вид спорта | 140 | 188 | 280 | 420 |  | 560 |
| Тактико-техническая ипсихологическая подготовка | 46 | 58 | 86 | 108 |  | 153 |
| Другие виды спорта, подвижные игры | 19 | 23 | 34 | 46 |  | 62 |
| Самостоятельная работа | 31 | 42 | 62 | 93 |  | 124 |
| ИТОГО (в часах) | 312часов | 416часов | 624часа | 936 часов |  | 1248 часов |

В целях реализации Программы Учреждение ежегодно разрабатывает и утверждает годовой календарный учебный график из расчета 52 недели, предусматривающий:

график (расписание) тренировочных занятий в течение недели;

тренировочные сборы;

участие в соревнованиях;

самостоятельную работу обучающихся;

промежуточную (итоговую) аттестацию обучающихся.

Расписание занятий в рамках Программы составляется Учреждением для создания наиболее благоприятного режима труда и отдыха обучающихся, по представлению педагогических работников с учетом специфики Программы, особенностей вида спорта и возрастных особенностей обучающихся.

1. Соотношение объемов образовательного процесса по разделам обучения, включая время, отводимое для самостоятельной работы обучающихся, в том числе и по индивидуальным планам в рамках Программы.

В соответствии с федеральными государственными требованиями, Программой предусмотрено следующее соотношение объемов содержания и форм организации обучения по отношению к общему объему учебного плана:

оптимальный объем тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся в объеме от 60 до 90% от аналогичных показателей, устанавливаемых федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта тяжелая атлетика (объемы тренировочной и соревновательной деятельности в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта тяжелая атлетика);

11

теоретическая подготовка в объеме от 5% до 10% от общего объема учебного плана;

общая и специальная физическая подготовка в объеме от 20% до 25% от общего объема учебного плана;

избранный вид спорта в объеме не менее 45% от общего объема учебного плана;

другие виды спорта и подвижные игры в объеме от 5% до 15% от общего объема учебного плана;

технико-тактическая, психологическая подготовка в объеме от 10% до 15% от общего объема учебного плана;

самостоятельная работа обучающихся в пределах до 10% от общего объема учебного плана;

организация возможности посещений обучающимися официальных спортивных соревнований, в том числе межрегиональных, общероссийских и международных, проводимых на территории Российской Федерации;

организация совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями.

1. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ
	1. Содержание и методика работы по предметным областям, этапам (периодам) подготовки в рамках Программы.

Процесс подготовки обучающихся в рамках Программы строится в соответствии с задачами, стоящими перед каждой учебной группой в соответствии с этапом обучения по Программе и спецификой вида спорта. Изучаемый материал Программы распределяется по годам обучения в определенной последовательности в соответствии с подготовленностью лиц, проходящих обучение по Программе.

Спортивная подготовка тяжелоатлетов — многолетний целенаправленный процесс представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп. Многолетняя подготовка спортсмена строится на основе следующих методических положений.

* Единая педагогическая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп. Основным критерием эффективности многолетней подготовки является наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах.
* Целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе подготовки всех возрастных групп. Оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности спортсмена в процессе многолетней тренировки.
* Неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема средств специальной подготовки по отношению к общему объему тренировочной нагрузки и соответственно уменьшается удельный вес средств общей подготовки
* Поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок, их неуклонный рост на протяжении многолетней подготовки. Каждый период очередного годичного цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующим периодом предыдущего годичного цикла.

Строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок, особенно в занятиях с детьми, подростками, юношами и девушками. Всесторонняя подготовленность неуклонно повышается лишь в том случае, если тренировочные и соревновательные нагрузки на этапах многолетней тренировки соответствуют возрастным и индивидуальным особенностям спортсмена.

Специфика и особенности обучения по Программе на этапах.

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

В соответствии с общими требованиями для спортивных школ определяются и основные задачи для каждой учебной группы.

Для этапа начальной подготовки (НП):

укрепление здоровья и закаливание организма, всестороннее физическое развитие, обучение технике тяжелоатлетических упражнений, формирование интереса к тяжелоатлетическому спорту, воспитание моральных и волевых качеств, приобретение первого опыта участия в соревнованиях и начальных навыков работы в качестве ассистента судей и тренера-преподавателя, выполнение контрольно­переводных нормативов по ОФП.

Для тренировочного этапа (ТЭ):

дальнейшее укрепление здоровья, повышение уровня всесторонней и специальной физической подготовленности, развитие двигательных и воспитание моральных и волевых качеств, изучение и совершенствование техники тяжелоатлетических упражнений, приобретение необходимого опыта участия в соревнованиях, выполнение норматива 2 юн.р.-1 спортивного разряда.

Для этапа совершенствования спортивного мастерства (ССМ):

дальнейшее повышение всестороннего физического развития, совершенствование качеств, необходимых тяжелоатлетам, совершенствование техники тяжелоатлетических упражнений, повышение уровня волевых качеств и психологической подготовленности, приобретение соревновательного опыта, выполнение нормативов КМС, и динамика роста спорт, результата.

* 1. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

3.2.1. Теоретическая подготовка

Цель теоретической подготовки - привить интерес к избранному виду спорта, формирование культуры здорового образа жизни, умений применять полученные знания в тренировочном процессе в жизни.

Теоретические знания даются непосредственно в тренировочном процессе, атак же в форме лекционных занятий, дискуссий, бесед. Эти занятия органически связаны с физической, технической, тактической, психологической и волевой подготовкой.

Программный материал по теоретической подготовке объединен в систему многолетней теоретической подготовки, построен с учетом разновозрастных групп занимающихся и распределен на весь период обучении.

**План теоретической подготовки по этапам**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Темы | Количество часов |
| НЭ | ТЭ | ССМ |
| 1 | История развития тяжелой атлетики | 2-3 | 6-9 | 10-12 |
| 2 | Место о роль физической культуры и спорта в современном обществе | 2-3 | 6-9 | 10-12 |
| 3 | Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса | 2-4 | 6-9 | 10-12 |
| 4 | Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта | 1-2 | 4-7 | 8-10 |
| 5 | Необходимые сведения о строении и функциях организма человека | 1-2 | 4-7 | 8-10 |
| 6 | Гигиенические знания, умения и навыки | 1-2 | 4-7 | 8-10 |
| 7 | Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни | 1-2 | 4-7 | 8-10 |
| 8 | Основы спортивного питания | 1-2 | 4-7 | 8-10 |
| 9 | Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке | 2-4 | 8-13 | 14-16 |
| 10 | Требования техники безопасности при занятиях тяжелой атлетики | 3-6 | 12-16 | 16-18 |
|  | Всего часов | 16-30 | 58-91 | 100-120 |

Примерные величины тренировочных нагрузок по годам для тяжелоатлетов

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Группы |  | ЭНП | ТЭ | ССМ |
|  |  | в5 | в3 | в3 | в3 | В3 | в3 | в3 | в3 |  |
|  |  | % | О | ЮО | 15\*О | § | \* | 15'5 | 15 ’5 |  |
| N. |  | ч | ч | Ч | Ч | ч | ч | Ч | Ч |  |
| N. |  | р | р | р | р | р | о | О | р |  |
| N. |  | за | 35 | « | 35 | 35 | за | за | за |  |
| Показатели |  |  |  |  | Г4 |  | -г |  | СЧ |  |
| Спортивная подготовка |  | м | РЭ |  |  |  |  |  | и2 |  |
|  |  | н С | н С |  | Он | Он | . о | о | 2 |  |
|  |  | 3 ©&оО | а © &оО | К2 | к2 | С41сн | 5 22 | 22 | Инч |  |
|  |  | к | к |  |  |  |  |  | с |  |

Количество тренировочных дней и тренировочных занятий, должно обеспечить выполнение программы по часа

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| По тренировочным показателям |  | О | 1 | 1 |  | 1 о | о о | о о | о о |  |
| и по Объем, количество |  | оо | О о о о | О о о о | о о о о | о о о о | о о о о | о о о о | о о о о |  |
| подъемов штанги (КПШ)\* |  | Ч- | о о1\* %Г 1 | о оЧО г- | о о г- СГ | о —04 — | — СП | СП '/и | \* /Н Г"~ |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| КПШ в рывковых и толчковых упражнениях (вес 90-100%) с учетом раздельного подсчета подъемов на грудь и от груди | 100-200 | 200300 | 200-400 | 300500 |  |
| Относительная интенсивность в | 60-70 | 65 | 73-77 | 73-77 |
| рывковых и толчковых |  | 75 |  |  |
| упражнениях, % |  |  |  |  |

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

Решение воспитательных задач предусматривает воспитание нравственных и волевых качеств. Оздоровительные задачи позволяют контролировать развитие форм и функций организма, сохранять и укреплять здоровье на основе использования восстановительных и медицинских мероприятий.

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

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

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

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

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

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

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

Рекреационные занятия характеризуются малыми объемами, низкой интенсивностью, а также эмоциональной разгрузкой. Практикуются также прогулки по лесу (парку), бальнеологические процедуры, применение массажа, душа, ванн,

16

использование бассейна, помещения для гигиенического сна, музыка и др.

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

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

Интеграция видов обучения позволит в большей мере индивидуализировать подготовку юных тяжелоатлетов (табл. 1).

Таблица1

Классификация видов обучения

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Вид обучения | Действия тренера-преподавателя и спортсмена |
| Т | Сообщающий | 1. Тренер-преподаватель сообщает учебную информацию
2. Спортсмен слушает, воспринимает, копирует способ действия, выполняет учебное задание
 |
| 2. | Программированный | 1. Тренер-преподаватель предлагает программу, расчлененный учебный материал по дозам (шагам)
2. Контроль тренера-преподавателя и самоконтроль

тяжелоатлета. Атлет усваивает учебную информациюпоследовательно, по частям |
| 3. | Проблемный | 1 Тренер-преподаватель ставит проблему, выделяет ее основные части1. Тренер-преподаватель заинтересовывает (вскрывает

противоречие), тяжелоатлет формирует побудительные стимулы к решению проблемы1. Тяжелоатлет осознает, понимает проблемную ситуацию, осуществляет поиск ответа, обеспечивает процесс разрешения проблемы, получает результат, усваивает знания, вырабатывает способ их приобретения
 |
| 4. | Игровой | 1. Присвоение ролей субъектов обучения, игровойэксперимент, результат, обсуждение, выводы |
| 5. | С амостоятел ьный | 1. Тяжелоатлет находит, осознает, творчески преобразовывает, усваивает, применяет, вырабатывает способы формирования умения и навыки в практике |

1. Тренер-преподаватель готовит конкретный учебный материал для освоения обучающимся в форме заданий:
* программированных;
* проблемных;
* игровых;
* самостоятельных.
1. Тренер-преподаватель формирует тяжелоатлетов в группы обучающихся попризнаку форм освоения (например, обучающиеся, выбравшие проблемные задания по данному учебному материалу, объединяются в одну группу, другие, выбравшие игровые задания объединяются в другую группу и т.д.).
2. Обучающиеся в группах в процессе освоения учебного материала взаимоконтролируют и взаимооценивают качество его освоения (при этом происходит закрепление элементов процесса учения).
3. Рефлексирование результатов освоения учебного материала (рефлексия).

Ознакомление с двигательным действием должно происходить в соответствии

с принципом сознательности и активности с помощью рассказа, объяснения, демонстрации и практического опробывания (в целом или по частям), что позволяет выделить и использовать имеющиеся в двигательном опыте тяжелоатлета готовые элементы и подсистемы координации, которые должны служить предпосылкой для построения движения.

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

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

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

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

На этапе достижения двигательного мастерства происходит совершенствование техники выполнения движения и повышение уровня развития специальных физических качеств (табл. 2).

Таблица 2

 **Сроки благоприятных фаз развития двигательных качеств (сенситивные периоды)**

|  |  |
| --- | --- |
| Возрастныепериоды,годы | Двигательные качества |
| Абсолютнаястановаясила | Быстротадвижения(смешан.упоры) | Скор,-сил.кач-ва (прыж. в дл. с места) | Выносливость |
| Статич.силовая(сгибат.рук) | Динамич.Силовая(сгибат.туловища) | Общая (бег 500 м) | Г ибкость (наклон вперед) |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Мальчики |
| 7-8 |  | ++++ |  |  |  |  |  |
| 8-9 | ++ | ++++ |  |  |  | ++++ |  |
| 9-10 |  | ++ | ++ |  |  |  | ++++ |
| 10-11 | ++ |  |  |  |  | ++++ |  |
| 11-12 |  |  |  |  | ++++ |  |  |
| 12-13 |  |  |  |  | +-Н- | ++++ |  |

Примечание. ++ - Критические периоды низкой чувствительности. +++ - Критические периоды средней чувствительности. ++++ - Критические периоды высокой чувствительности.

План-схема годичных циклов подготовки

Планирование годичного цикла тренировки учащихся спортивной школе определяется:

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

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

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

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

Методические ошибки: отсутствие разносторонней подготовки,

пренебрежительное отношение к техническому мастерству, форсирование тренировочного процесса и т.п., что трудно исправить в дальнейшем.

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

Длительность этапа - 4 года. Основная задача технической подготовки сводится к правильному подъему штанги в рывке и толчке в целостном выполнении и совершенствовании техники до уровня прочного навыка. Объем нагрузки в классических упражнениях по отношению к последнему на предыдущем этапе возрастает, и особенно в период выполнения II -1 разрядов. Затем при приближении к выполнению норматива КМС объем этой нагрузки снижается.

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

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

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

Длительность этапа - до 2 года. Цель - получение разряда КМС, звания МС.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

тренировки в день).

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

Объем нагрузки у новичков и у атлетов с небольшим стажем снижается до 700 ТТТТТ за месяц до соревнований. Начиная со II разряда, объем нагрузки снижается соответственно до: 900, 1000, 1100, 1200, 1300 1 НИ (по сравнению с

подготовительным периодом).

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

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

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

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

Распределение средств в многолетнем учебно-тренировочном процессе

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

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

Таблица 3

Распределение упражнений в системе многолетнего тренировочного процесса в **тяжелоатлетическом спорте**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Квалификация, стажУпражнения | 4-й год | 5-й год | 6-й год | Высшее мастерство |
| II разряд | I разряд | КМС | 7-й год 1-й этап | 8-й год 2-й этап | 9-й год3-й этап и более |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Рывковые упражнения (основная нагрузка) |
| 1 | Р. кл | + | + | + | + | + | + |
| 2 | Р. из и.п. гриф и. к. |  |  | + | 4- | 4- | + |
| 3 | Р. из и.п. гриф от КС |  |  | + | -1- | + | + |
| 4 | Р. из и.п. гриф в.к. |  | + | + | + | + | + |
| 5 | Р. и.п. ноги прям, в наклоне |  |  |  | + | + | + |
| 6 | Р. из прямой стойки |  |  | + |  | + | + |
| 7 | Р. кл. стоя на подставке |  |  |  |  | + | + |
| 8 | Р. и.п. | + | + | + | + | + | + |
| 9 | Р. и.п. из и.п. гриф н.к. | + | + | + | + | + | + |
| 10 | Р. и.п. от КС |  |  |  |  | + | + |
| 11 | Р. и.п. из и.п. гриф в.к. | + | + | + | + | + | + |
| 12 | Р. и.п. из и.п. ноги прям, в наклоне |  |  | + | + | + | + |
| 13 | Р. и.п. из и.п. стоя на по дет. |  |  | + | -I- | + | + |
| 14 | Р. п.п.+Пр. р.хв. | + | + | + | + | + | + |
| 15 | Т.Р. | + | + | + | + | + | + |
| 16 | Т.Р. из и.п. гриф н.к. | + | + | + | + | 4- | + |
| 17 | Т.Р. от КС |  |  |  |  | + | + |
| 18 | Т.Р. из и.п гриф в.к. | + | + | + | + | + | + |
| 19 | Т.Р. до КС |  |  | + | + | + | 4- |
| 20 | Т.Р. стоя на подставке |  | + | + | + | + | + |
| 21 | Т.Р. до прямых ног | + |  |  |  |  |  |
| 22 | Т.Р. медленно+быстро |  |  | + | + | + | + |
| 23 | Т.Р. от КС+Т.Р. |  |  | + | + | + | + |
| 24 | Т.Р. медл. подъем+медл. опускание |  |  |  | -1- | + | + |
| 25 | Т.Р. С ПОМ.+ из и.п. н.к.+в.к. |  |  | + | + | + | + |
| 26 | Т.Р. с 4 остановками |  |  |  | + | + | 4- |
| 27 | Т.Р. с 4 ост.+медл. опуск.+Т.Р. быстро |  |  |  | + | + | + |
| 28 | Т.Р.+Р. кл. | + | + | + | + | + | + |
| Толчковые упражнения (основная нагрузка) |
| 29 | Т, кл. | + | + | + | + | + | + |
| 30 | Т. кл. из и.п. гриф н.к. |  | + | + | + | + | + |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 31 | Т. кл. из и.п. от КС |  |  |  |  | + | + |
| 32 | Т. кл. из и.п. гриф в.к. |  | + | 4- | 4- | + | + |
| 33 | Н. гр. и.п. | 4- | + | + | + | 4- | + |
| 34 | Н. гр. и.п. из и.п. гриф н.к. | + | + | + | + | + | + |
| 35 | Н. гр. и.п. из и.п. от КС |  |  |  |  | 4- | + |
| 36 | Н. гр. и.п. из и.п. гриф в.к. | 4- |  |  |  |  |  |
| 37 | Н. гр п.п.+Пр.+ТОЛЧОК |  | + | 4- | + | + | + |
| 38 | Н. гр. п.п.+!Пв.т.+Пр.(шт. вверху на вытянут, руках) | + |  |  |  |  |  |
| 39 | Н. гр. п.п.+Шв. толчковый | + | + |  | + | + | + |
| 40 | Шв.т. со стоек |  | + | + | + | 4- | + |
| 41 | Шв.т.+Толчок |  | + | + |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 42 | 111 в.т. из-за гол.+Присед. |  |  | + |  |  |  |
| 43 | Полутолчок+Толчок |  |  | + | + | + | + |
| 44 | Толчок со стоек | + | + | + | + | + | + |
| 45 | Толчок из-за головы | + | + | + | + | + | + |
| 46 | Пр. пл.+Т. из-за головы |  | + |  |  |  |  |
| 47 | Пр. гр.+Толчок |  | + | + | + | 1 | + |
| 48 | Т.Т. | + | + | + | + | + | + |
| 49 | Т.Т. из и.п. гриф н.к. | + | + | + | -1- | + | + |
| 50 | Т.Т. из и.п. от КС |  |  |  |  | + | + |
| 51 | Т.Т. из и.п. гриф в.к. | + | + | + | + | + | + |
| 52 | Т.Т. до КС |  |  | + | + | + | + |
| 53 | Т.Т. стоя на подставке |  | + | + | + | + | + |
| 54 | Т.Т. до выпрямления ног | + |  |  |  |  |  |
| 55 | Т.Т. медленно+быстро |  | + | + | + | + | + |
| 56 | Т.Т. с медлен, опусканием |  |  |  | + | + | + |
| 57 | Т.Т. медленный подъем+медл.опускание |  |  |  | + | + | + |
| 58 | Т.Т. с 4 ост. |  |  |  | + | + | + |
| 59 | Т.Т. 4 ост.+быстро |  |  |  | + | + | + |
| 60 | Т.Т. средним хватом |  |  | + | -1- | + | + |
| 61 | Т.Т. до КС+Т.Т. |  |  | + | + | + | + |
| 62 | Г. Г II. гр | + |  |  |  |  |  |
| Приседания (основная нагрузка) |
| 63 | Пр. ил. | + | + | + | -1- | + | + |
| 64 | Пр. гр. | + | + | + | -1- | + | + |
| 65 | Пр. ил. в уступающем режиме |  |  | + | -1- | + | + |
| Наклоны (основная нагрузка) |
| 66 | Тяга становая рывк. хватом |  | + | + | + | + | + |
| 61 | Накл. со шт. на ил. с согн. в кол. ногах |  |  | + | -1- | + | + |
| 68 | Накл. со шт. на пл. с согн. в кол. ногах+прыжок |  |  |  | + | + | + |
| Жимовые (основная нагрузка) |
| 69 | Жим стоя |  |  |  |  | + | + |
| 70 | Швунг жимовой |  |  |  |  |  | + |
| 71 | Швунг жимовой+Пр. |  | + |  |  |  |  |
| 72 | Шв. ж. из-за гл. хв.т.+Пр. |  |  |  | + | + | + |
| 73 | Шв. р.хв. из-за гол.+Пр. |  | + | + | + | + | + |
| 74 | Уход в сед из и.п. гриф на пл. хв. вывковый | + | + | + | + | + | + |
| 75 | Жим лежа |  | + | + | -1- | + | + |

|  |
| --- |
| Для мышц ног (дополнительная нагрузка) |
| 16 | Пр. со шт. на пл. стоя на носках | + | + | + | + | + | + |
| 11 | Жим лежа ногами |  |  |  |  |  | + |
| 78 | Пр. в «ножи.» со шт. на пл. | + |  |  |  |  |  |
| 79 | Пр. в «ножи.» со шт. на гр. |  | + |  |  |  |  |
| 80 | Пр. в «ножн.» со шт. между ногами в прямых руках | + | + | + | + | + | + |
| 81 | Прыжки вверх из и.п. гриф н.к. хв. рывковый | + | + |  |  |  |  |
| 82 | Прыжки в глубину |  | + | + | + | + | + |
| 83 | Накл. с отягощ. на «козле» | + | + | + | + | + | + |
| 84 | Накл. со шт. на пл. стоя на прям, ногах | + | + | + | + | + | + |
| 85 | Накл. со шт. на пл. сидя на полу | + | + |  |  |  | + |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 86 | Накл. со шт. на пл. сидя на стуле | + | + | + | + | + | + |
| Для мышц рук и плечевого пояса (дополнительная нагрузка) |
| 87 | Ж. р. хв. из-за головы | + | + | + | + | + | + |
| 88 | Ж. р. хв. из-за гол.+Пр. р.хв. | + | + | + | + | + | + |
| 89 | Ж. р. хв. из-за гол., сидя в разножке | 4- | + |  |  |  |  |
| 90 | Жим сидя | + | + |  |  |  |  |
| 91 | Жим лежа на накл. скамье |  |  | + | + | + | + |
| 92 | Протяжка вверх толч. хв. |  | + |  |  |  | + |
| 93 | Протяжка вверх рывк. хв. |  |  |  |  |  | + |
| 94 | Прот. вверх т.хв.+Пр. |  | + |  |  |  |  |
| 95 | Прот. вверх т.хв. от КС |  |  |  |  | + | + |
| 96 | Прот. вверх из и.п. от КС кисти сомкнуты |  |  | + | + | + | + |
| 97 | Прот. вверх их и.п. гриф выше КС, хват толчковый |  |  |  | + | + | + |
| 98 | Прот. вверх из и.п. гриф выше КС, хват рывковый |  |  |  | + | + | + |
| 99 | Прот. вверх из прям, стойки, хват толчковый |  |  | + |  |  |  |
| 100 | Прот. вверх из прям, стойки, хват рывковый |  | + | + |  |  |  |
| Всего | 37 | 52 | 62 | 70 | 79 | 84 |

Распределение тренировочных средств по годам подготовки

Как видно из представленной таблицы (11), начиная с I разряда, запланировано динамичное нарастание средств в процессе подготовки. До II разряда включительно количество упражнений постоянно (37).

Расширение состава средств СФП в первые годы подготовки, видимо, поскольку необходимо хорошо освоить и закрепить рациональную технику классических упражнений.

Существуют стержневые упражнения, которые применяются в ходе всей многолетней подготовки. Из рывковых упражнений это рывок классический, рывок в полуприсед, рывок в полуприсед из исходного положения гриф ниже и выше уровня КС, рывок в полуприсед с последующим приседанием со штангой вверху на прямых руках, тяга рывковая с помоста и из исходных положений гриф ниже и выше КС, тяга рывковая, затем рывок классический. Из толчковых упражнений это толчок классический, подъем на грудь в полуприсед с помоста и из исходных положений гриф ниже КС, толчок от груди, штанга берется со стоек или из-за головы, тяга толчковая с помоста и из исходных положений гриф ниже и выше КС. На всех этапах применяются приседания со штангой на плечах и на груди, а также уход в сед из исходного положения гриф на плечах, хват рывковый.

Из дополнительных средств постоянно применяются приседания со штангой на плечах стоя на носках и приседания в «ножницах» со штангой между ногами в прямых руках; наклоны с отягощением на «козле», со штангой на плечах, стоя на прямых ногах и со штангой на плечах, сидя на стуле; жим рывковым хватом из-за головы с последующим приседанием со штангой вверху. Итого 26 упражнений.

Применяются упражнения, запланированные однократно, эпизодически: 38, 41, 42, 62, 70, 71, 78, 79, 81, 85, 92-94, 99, 100. Они могут быть более или менее эффективны, более или менее сложны по выполнению, одним спортсменам могут нравиться больше, другим - меньше. В ходе их освоения предложенные средства в зависимости от индивидуальных особенностей (личного настроя) после апробации найдут более точное место в многолетнем плане подготовки.

Указанный перечень состава средств можно расширять за счет следующих упражнений:

1. Рывок классический, хват толчковой.
2. Рывок классический из исходного положения (и.п.) гриф выше КС + из и.и. гриф ниже КС + рывок классический.
3. Рывок в полуприсед, хват толчковый.
4. Тяга рывковая до коленей, стоя на подставке.
5. Тяга рывковая, хват обратный.
6. Подъем штанги на грудь из и.п. ноги прямые.
7. Подъем штанги на грудь, стоя на подставке.
8. Подъем штанги на грудь из и.п. гриф выше КС + из и.п. гриф ниже КС + с помоста (можно стоя на подставке).
9. Подъем на грудь в полуприсед средним (широким) хватом.
10. Тяга толчковая (ТТ) из и.п. гриф у КС + ТТ.
11. ТТ + из и.п. гриф н.к. + в.к.
12. ТТ из и.п. гриф в.к. + н.к. + ТТ.
13. ТТ с 4 остановками + медленное опускание + ТТ быстрая.
14. ТТ до КС, стоя на подставке.
15. ТТ до прямых ног, стоя на подставке.
16. ТТ, хват обратный.
17. Тяга одной рукой.
18. Приседание со штангой на груди медленное.
19. Сидя в разножке, штанга на плечах, разгибание ног в КС без выпрямления вверх.
20. Вставание со штангой на груди из полуприседа.
21. Вставание со штангой на плечах из полуприседа и т.д.

В ходе подготовки спортсменов II и I разрядов одной из важнейших задач является прочное овладение техникой классического рывка и толчка, т.е. целостным выполнением упражнений. Не надо обольщаться более быстрыми темпами роста результатов за счет форсированного развития силы в ущерб техническому мастерству. В связи с этим на данном этапе подготовки объем нагрузки в классических упражнениях составляет за годичный цикл в среднем 18% КПШ, что в 2 раза больше, чем у КМС, и в 3 раза больше, чем на этапе высшего спортивного мастерства. В эти же годы в программах не планируют классический рывок и толчок из различных исходных положений с учетом того, что выполнение этих упражнений по частям (фазам) хорошо освоено в ГНП. Совершенствование техники классических упражнений осуществляется в основном за счет подъема штанги в полуприсед с помоста, стоя на подставке и из различных исходных положений, это относится и к тягам.

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

Так, если у спортсменов 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 тренировок, так как сначала для них нужно создать определенную физическую базу. Исследования этого вопроса на юношах до 17 лет (среди которых были спортсмены 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.

Нарастание объема и интенсивности 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.

Смена состава средств - один из факторов повышения эффективности

тренировочного процесса

Несмотря на кажущееся многообразие, круг средств специальной силовой подготовки довольно ограничен. По существу начинающие и квалифицированные спортсмены применяют одни и те же средства, разница лишь в объеме и интенсивности их выполнения. Это, во-первых, приводит к однообразию занятий, во-вторых, организм адаптируется к ставшему привычным раздражителю и не отвечает на него теми приспособительными перестройками, на которые рассчитывает спортсмен. Как правило, упражнения подбираются просто «на силу» и носят общеразвивающий характер. В последние годы объем нагрузки заметно возрос. Однако нельзя согласиться с положением, когда увеличение объема тренировочной работы рассматривается как единственная или в лучшем случае наиболее доступная возможность повышения эффективности подготовки спортсменов. Систематическое расширение и смена состава средств постоянно освежает эмоциональную окраску и, следовательно, увеличивает эффективность тренировочного процесса.

Содержание годичных циклов в многолетней системе

тренировочного процесса

В ГНП ставится задача овладения азами техники подъема штанги главным образом по фазам. Начиная с III и особенно II разряда решается вопрос совершенствования техники рывка и толчка в целостном исполнении, с тем, чтобы ко времени достижения результатов КМС и МС тяжелоатлеты в совершенстве овладели современной рациональной техникой подъема штанги. Не исключено, что отдельные спортсмены овладеют грамотной техникой на более ранней стадии подготовки, и тем не менее это обстоятельство не изменяет сути задачи, поставленной на рассматриваемом этапе подготовки.

После грамотного овладения техникой подъема штанги на этапе становления мастерства главной целью следующего этапа станет совершенствование специфических для тяжелоатлетов физических качеств и поддержание техники (ее совершенствование) на высоком уровне.

Такое построение системы многолетнего тренировочного процесса более эффективно, так как позволяет более полно использовать потенциальные возможности спортсмена.

С учетом вышеизложенного на каждом этапе многолетней системы тренировочного процесса существуют свои особенности в структуре содержания нагрузок, которые учитываются при разработке тренировочных программ (табл.

П). '

Как видно из таблицы, в многолетней системе тренировочного процесса происходит прогрессивный рост абсолютного значения объема нагрузки (КИШ) во всех группах, кроме группы классических упражнений (рывок, толчок). Здесь наблюдается обратная картина.

Как видно из приведенных данных, у атлетов II и I разрядов нагрузка в толчковых упражнениях превалирует над рывковой на 6 и 4%. И лишь начиная с КМС картина иная. На последующих этапах нагрузка больше толчковой на 4 - 1%. Это видно как по абсолютному, так и по относительному значению КПТТТ.

Такое планирование оправдано тем, что в последнее время у ведущих атлетов наблюдается отставание в технике выполнения толчка и, в частности, в подъеме штанги от груди. Исследования технического мастерства с помощью комплексной инструментальной методики у юниоров показали, что нередко молодые атлеты поднимают штангу на грудь в рывковом ритме, а при толчке от груди в предварительном полуприседе, при переходе от уступающей работы к преодолевающей, делают остановку, что является грубейшей ошибкой.

На совершенствовании спортивной техники в целостном (классическом) ее исполнении для атлетов II и I разрядов запланирован больший объем нагрузки (19 и 17%) . Начиная с КМС этот параметр нагрузки уменьшается с 8 до 4% на третьем этапе высшего мастерства. Совершенствованию техники способствует и оптимальный объем нагрузки в тягах и приседаниях, абсолютное значение которых у атлетов II и I разрядов остается неизменным. Из табл. 4 видно также, что на уровне разрядников не форсируется объем нагрузки в силовых упражнениях: жимовых и наклонах.

Доля объема нагрузки (КПШ) различных групп упражнений в годичных циклах, %

|  |  |
| --- | --- |
| Квалификация | Этап становления мастерства |
| У пражнения | II разряд | I разряд | кмс |
| Рывковые, в т.ч. | 1486 (16%) | 1950 (18%) | 2800 (21%) |
| Рывок классический | 668 (7%) | 673 (6%) | 407 (3%) |
| Толчковые, в т.ч. | 2010 (22%) | 2473 (22%) | 2204 (17%) |
| Толчок классический | 1048 (12%) | 1213 (11%) | 609 (5%) |
| Тяги и приседания | 3647 (40%) | 3722 (33%) | 4681 (36%) |
| Жимовые | 133 (2%) | 492 (5%) | 697 (5%) |
| Наклоны | - | 108 (1%) | 204 (2%) |
| Итого в основных упр. | 7276 (80%) | 8745 (79%) | 10 586 (80%) |
| Дополнительные упр. | 1847 (20%) | 2383 (21%) | 2488 (20%) |
| Всего КПШ за год | 9123 (100%) | 11128(100%) | 13074 (100%) |

Планирование методов тренировки в зависимости от этапа подготовки

Исходя из научно-методических рекомендаций с целью достижения оптимального прогресса в спортивно-технических показателях следует постоянно варьировать величину отягощения штанги не только в циклах подготовки, но и при построении многолетнего учебно-тренировочного процесса.

Так, в соревновательных и специально-подготовительных подводящих рывковых и толчковых упражнениях в группах начальной подготовки и до III спортивного разряда (на 3 года) основной тренировочной нагрузкой следует считать вес штанги 50-70%, для 15-16 лет (Ш-П разряды) - 60-90% и начиная с 17 лет (с I разряда и до высшего спортивного мастерства) - 80-90%. В специально­подготовительных силовых упражнениях: приседаниях со штангой на плечах (груди), наклонах со штангой на плечах с согнутыми в коленях ногами, тягах становых и жимовых упражнениях - основным тренировочным отягощением для возраста 12-14 лет следует считать штангу весом 70%, для остальных возрастов - 60-90%. И в тех и в других упражнениях начиная с 15 лет относительное преимущество имеет вес штанги 80% (3-4 КПШ за подход, 18 КПШ за тренировку).

Исследования многолетней динамики (за последние 30 лет) абсолютной и относительной интенсивности в рывковых и толчковых упражнениях выявили, что прогресс в тяжелоатлетическом спорте начиная со II разряда обеспечивается ростом абсолютной интенсивности при относительно стабильной ее пропорции к максимальному результату соответствующего упражнения, равной в среднем 75±2%, т.е. величиной, близкой к 80%-ному весу.

Исследования показали также, что 5-6 (вес 50-65%)- и 3-4 (вес 70%-80%)- кратные подъемы штанги за один подход в специально-подготовительных силовых упражнениях по сравнению с аналогичной ситуацией в соревновательных и специально-подготовительных подводящих рывковых и толчковых упражнениях происходят на фоне относительно больших напряжений сердечно-сосудистой системы, поэтому их следует рассматривать в качестве более эффективного средства расширения функциональных возможностей организма спортсмена.

Считается, что при тренировке с весом штанги 50-75% больше развиваются скоростные качества, с весом 80-95% - скоростно-силовые, а с весом более 95% - силовые качества.

В подготовительном периоде тяжелоатлеты акцентируют внимание на методе

30

3-10-кратных повторений, в предсоревновательном этапе - на методе 1-4-кратных повторений. В связи с этим на предсоревновательном этапе используются большие отягощения. Имеются указания, что молодые спортсмены плохо переносят изометрические упражнения, поэтому их не рекомендуется вводить в тренировочный процесс в первые годы подготовки. Вместе с тем практика и некоторые исследования говорят о том, что молодые тяжелоатлеты легче переносят в тренировках 90%-ные и более подъемы штанги, нежели спортсмены в более старшем возрасте и более квалифицированные. Есть ряд работ, согласно которым даются рекомендации по периодической смене методов, поскольку самый эффективный из них теряет это преимущество примерно через месяц.

Все вышеизложенное учтено в разработанных программах с учетом этапа подготовки, возраста и квалификации. В 4-недельном цикле варьируется суммарный объем нагрузки (КПШ) в зависимости от количества подъемов штанги за подход (1­2, 3-4 и 5-6) в основных и дополнительных упражнениях.

Как видно из таблицы 12, 3-4-кратные подъемы (75-80%-ные отягощения) в основных упражнениях являются стержнем круглогодичного учебно­тренировочного процесса. Их объем у разрядников и КМ С составляет в среднем 51%, а у высококвалифицированных атлетов - 57% независимо от этапа подготовки. Вариативность методов осуществляется главным образом за счет 1-2-кратных (85­100%-ные отягощения) и 5-6-кратных (60-70%-ные отягощения) подъемов за один подход. Так, 1-2-кратных подъемов штанги меньше всего на переходных этапах (у разрядников и КМС - 17%, у высококвалифицированных атлетов - 10%). Затем их количество увеличивается в подготовительных этапах и составляет соответственно 29 и 16%. Больше всего, естественно, 1-2-кратных подъемов на предсоревновательных этапах (соответственно 47 и 27%).

*Таблица* 5

**Планирование методов тренировки в зависимости от этапа подготовки**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Упражнения,% | Периоды |
| Подготовительный | Предсоревновательный | Переходный |
| КПП! за один подход |
| 1-2 | 3-4 | 5-6 | 1-2 | 3-4 | 5-6 | 1-2 | 3-4 | 5-6 |
| Для атлетов 1 и Ь | разрядов и КМС |
| 1 | Основные | 29 | 55 | 16 | 47 | 48 | 5 | 17 | 51 | 32 |
| 2 | Дополнительные | - | 42 | 58 | - | 54 | 16 | - | 39 | 61 |
| Для высококвалифицированных тяжелоатлетов |
| 1 | Основные | 16 | 56 | 28 | 27 | 60 | 13 | 10 | 55 | 35 |
| 2 | Дополнительные | - | 45 | 55 | - | 41 | 59 | - | 43 | 57 |

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

Объем нагрузки с 5-6-кратными (и более) подъемами за подход в дополнительных упражнениях больше всего (61%) запланирован на переходные этапы у разрядников и КМС. В исследовании он имеет тенденцию к снижению на

31

подготовительных этапах - до 58% и несколько большее снижение на предсоревновательных этапах - до 46%. У атлетов высокого класса 5-6-кратные подъемы (этой группы упражнений), независимо от этапа подготовки, составляет в среднем 57±2%.

3-4-кратные подъемы в дополнительных упражнениях, независимо от этапа подготовки и квалификации, составляют в среднем 44%.

Следует обратить внимание, что нагрузка в дополнительных упражнениях регулируется главным образом ее объемом и составляет ко всей нагрузке на переходных этапах 36-47%, а на подготовительных - 23-24% и на

предсоревновательных этапах - 4-18%.

Таблица 6

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Квалификация | Этапы | Периоды |
| Подготовительный | Предсоревновательный | Переходный |
| Празряд | - | 23 | 7 | 36 |
| 1разряд | - | 24 | 7 | 47 |
| КМС | - | 23 | 4 | 40 |
| Спортсмены | 1-й | 24 | 15 | 40 |
| высокого | 2-й | 22 | 15 | 39 |
| класса | 3-й | 24 | 18 | 45 |

Таким образом, планирование методов тренировки по этапам подготовки осуществляется по единым принципам не зависимо от квалификации спортсменов. Группы спортсменов различаются лишь но количественным показателям, и то главным образом в основных упражнениях.

Так, на этапе становления спортивного мастерства (разрядники и КМС) объем нагрузки в 1-2-кратных подъемах в основных упражнениях составляет по этапам в среднем 31%, т.е. почти в 2 раза больше, чем у атлетов высокого класса (18%). В то же время объем нагрузки за счет 5-6-кратных подъемов имеет обратно пропорциональное соотношение (соответственно 17 и 25%). Нагрузки 3-4-кратных подъемов отличаются незначительно (51 и 57%).

Это обстоятельство связано с особенностями процесса становления спортивного мастерства (ПССМ) с теми конкретными задачами, которые решаются на каждом этапе многолетнего тренировочного процесса. Например, на начальной стадии подготовки атлетов главная задача заключается в освоении и закреплении азов техники соревновательных упражнений по частям. На данном этапе подготовки наиболее эффективным оказывается метод многократных подъемов штанги (от 5-6 до 3-4 раз) за один подход соотносительно постоянными весами. На этапе становления спортивного мастерства одна из основных задач заключается в стабильном освоении главным образом целостного выполнения соревновательных упражнений. Более эффективное ее решение осуществляется при подъемах веса в 85-100%, который по техническому выполнению более всего совпадает с техникой соревновательного максимального уровня. Причем, как показали исследования (А.Медведев, Н.Масальгин, В.Фролов, Г.Эррера, 1982), на данном этапе ПССМ тяжелоатлеты способны выполнять без нарушения техники большее количество подъемов штанги субмаксимального веса, нежели атлеты более высокого класса.

При таком построении многолетнего тренировочного процесса к этапу высшего спортивного мастерства тяжелоатлеты имеют реальные возможности

32

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 (или совершенствуется) на самом высоком уровне.

Таким образом, внедренные в практику подготовки рассмотренные принципы планирования методов тренировки в зависимости от этапа подготовки и квалификации спортсменов способствуют полноценному проведению подготовительного и предсоревновательного этапов в целях развития и становления спортивной формы. В переходном периоде создаются благоприятные условия для успешного проведения очередного цикла подготовки (табл.6).

В ходе создания многолетней системы ППСМ отправной моделью стал третий этап высшего спортивного мастерства - 20 000 КПШ за год, в программы которого включают 380 различных вариантов подходов и подъемов штанги в зависимости от групп упражнений и периода подготовки. Это обстоятельство служит дополнительным фактором разнообразия тренировочного процесса, повышения его эмоциональности и усиления адаптации организма спортсмена к нагрузке.

Планирование объема нагрузки - количества подъемов штанги (КПШ)
в четырехнедельных циклах в зависимости от этапа подготовки

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

Таблица 7

Периодизация объема нагрузки (КПШ) из расчета на 4-недельный цикл **(средние показатели за год)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Квалификация | Этапы | Периоды |
| Подготовительный | Предсоревновательный | Переходный |
| Празряд | - | 1180 | 740 | 788 |
| 1разряд | - | 1424 | 908 | 972 |
| кмс | - | 1680 | 1072 | 1124 |
|  |  |  |  |  |

в то же время соответствуют их модельным показателям. Они служат надежным ориентиром для их индивидуальной коррекции. Это относится и ко всем другим критериям и параметрам нагрузки. Как видно из таблицы 7, объем нагрузки на переходном этапе находится в основном на уровне объема предсоревновательного этапа. Однако напряженность тренировочного процесса здесь значительно ниже, чем на других этапах: во-первых, в общем объеме нагрузки переходного этапа значительное место отводится дополнительным упражнениям (от 36 до 47%), локального характера, во- вторых, 90%-ных подъемов штанги в рывковых и толчковых упражнениях в несколько раз меньше, чем на других этапах, и, в-третьих, абсолютный среднетренировочный вес здесь ниже, поскольку тяжелоатлет не находится в спортивной форме.

зз

Параметры интенсивности тренировочного процесса в зависимости от

квалификации спортсменов

Параметры интенсивности (среднетренировочного веса - В срм и 90-100%- ных подъемов штанги) за 4-недельный цикл в рывковых и толчковых упражнениях в зависимости от периода (этапа подготовки) представлены в табл. 15.

Исходя из показателей (табл. 8), мы видим, что В ср имеет минимальные колебания по периодам подготовки.

Учитывая большую выносливость молодых атлетов к 90-100%-ным подъемам, для тяжелоатлетов-разрядников их нужно запланировать больше.

Параметры интенсивности, рассматриваемые, в частности, в этом разделе минимальны, но

Распределение объема нагрузки (КПШ в %) в рывковых упражнениях по зонам интенсивности за годичный цикл представлено в табл. 8.

Таблица 8

**Интенсивность в рывковых и толчковых упражнениях**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Периоды (этапы) ^'интенсивностьКвалификация | Подготовительный | Предсоревновательный | Переходный |
| В срм | 90-100%веса | В срм | 90-100%веса | В срм | 90-100%веса |
| Празряд | 77,5 | 56\* | 76,0 | 44 | 73,5 | 20 |
| 1разряд | 75,0 | 44 | 76,0 | 56 | 76,5 | 32 |
| кмс | 72,5 | 20 | 74,0 | 28 | 72,5 | 12 |
|  |  |  |  |  |  |  |

\*Наиболынее количество подъемов штанги 90-100%-ных весов в рывковых и толчковых упражнениях на подготовительных этапах для тяжелоатлетов II разряда запланировано по следующим причинам: 1. У атлетов этой квалификации наблюдается большая выносливость к таким отягощениям. 2. Для данного разряда планируются в основном 90%-ные веса. 3. Большее количество таких подъемов приходится на толчок штанги от груди.

Распределение объема нагрузки в толчковых упражнениях по зонам интенсивности (%) за годичный цикл представлено в таблице

17.

Распределение объема нагрузки в тягах рывковых по зонам интенсивности (%) за годичный цикл представлено в табл. 8.

Распределение объема нагрузки в тягах толчковых по зонам интенсивности (%) за годичный цикл представлено в табл. 9.

Таблица 9

 **Объем нагрузки (КП Ш) в рывковых упражнениях по зонам интенсивности, в %**

|  |  |
| --- | --- |
| Квалификация | Зоны интенсивности |
| 60-65 | 70-75 | 80-85 | 90-95 | 100 | КИ |
| Празряд | 9 | 51 | 29 | 11 | - | 75\* |
| 1разряд | 7 | 56 | 28 | 8 | 1 | 75 |
| КМС | 10 | 61 | 25 | 4 | - | 72 |
|  |  |  |  |  |  |

\* Среднегодовой КИ.

*Таблица 10*

**Объем нагрузки (КПШ) в толчковых упражнениях по зонам интенсивности, в %**

|  |  |
| --- | --- |
| Квалификация | Зоны интенсивности |
| 60-65 | 70-75 | 80-85 | 90-95 | 100 | КИ |
| Празряд | 8 | 42 | 37 | 12 | 1 | 76 |
| 1разряд | 4 | 45 | 39 | 11 | 1 | 77 |
| КМС | 9 | 53 | 33 | 5 | - | 74 |

Таблица 11

**Объем нагрузки (КПШ) в тягах рывковых по зонам интенсивности, в %**

|  |  |
| --- | --- |
| Квалификация | Зоны интенсивности |
| 80-85 | 90-95 | 100-105 | 110 | ки |
| Празряд | 20 | 41 | 36 | 3 | 92 |
| 1разряд | 24 | 33 | 39 | 4 | 92 |
| кмс | 31 | 32 | 31 | 6 | 91 |
|  |  |  |  |  |  |

\*В том числе 5% КПШ весом 70-75%.

Распределение объема нагрузки в приседаниях по зонам интенсивности за годовой цикл представлена в таблице 20.

Распределение объема нагрузки в основных упражнениях (без жимовых и наклонов) по зонам интенсивности за годовой цикл представлена в таблице 12.

Количество 90-100%-ных подъемов штанги в рывковых и толчковых упражнениях за годичный цикл представлена в таблице 13.

Таблица 12

**Объем нагрузки (КПШ) в тягах толчковых по зонам интенсивности, в %**

|  |  |
| --- | --- |
| Квалификация | Зоны интенсивности |
| 70-75 | 80-85 | 90-95 | 100-105 | 110 | КИ |
| Празряд | 6 | 30 | 40 | 20 | 4 | 89 |
| 1разряд | 17 | 34 | 26 | 19 | 4 | 87 |
| КМС | 23 | 36 | 23 | 13 | 5 | 84 |
|  |  |  |  |  |  |  |

Таблгща 13

**Объем нагрузки (КПШ) в приседаниях по зонам интенсивности, в %**

|  |  |
| --- | --- |
| Квалификация | Зоны интенсивности |
| 50-55 | 60-65 | 70-75 | 80-85 | 90-95 | КИ |
| Празряд | 13 | 28 | 27 | 30 | 2 | 71 |
| 1разряд | 14 | 27 | 21 | 35 | 3 | 70 |
| КМС | 22 | 28 | 25 | 22 | 3 | 68 |
|  |  |  |  |  |  |  |

Таблица 14

Объем нагрузки (КПШ) в основных упражнениях (без жимовых и наклонов) по зонам **интенсивности, в %**

|  |  |
| --- | --- |
| Квалификация | Зоны интенсивности |
| 50-55 | 60-65 | 70-75 | 80-85 | 90-95 | 100­105 | 110 | КИ |
| Празряд | 3 | 8 | 28 | 32 | 16 | 12 | 1 | 80 |
| 1разряд | 3 | 11 | 31 | 31 | 16 | 7 | 1 | 78 |
| КМС | 5 | 11 | 40 | 26 | 10 | 6 | 2 | 79 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Количество 90-100%-ных подъемов штанги в рывковых и толчковых упражнениях**

|  |  |
| --- | --- |
| У пражнения | Квалификация |
| II разряд | I разряд | кмс | Этапы высшегомастерства |
| Рывок | 176 | 165 | 100 | 87 |
| Подъем на грудь | 56 | 59 | 28 | 35 |
| Толчок от груди | 203 | 205 | 99 | 86 |
| Итого | 435 | 429 | 227 | 208 |

Модель построения тренировочного процесса по недельным циклам

в календарном году

Существующая в настоящее время система перспективного планирования тренировочного процесса на год по календарным месячным циклам, основанная главным образом на критериях нагрузки (объема и интенсивности), затрудняют перевод планирования на более высокий его уровень - программирование. Во- первых, редко когда в конце месячного цикла планируются соревнования (они, как правило могут приходиться на любую «точку» этого мезоцикла). Во-вторых, построение тренировочного процесса на предсоревновательном этапе (4 недели) имеют свою специфику, отличную от недельных циклов подготовительного этапа. В-третьих, особенности содержания тренировочного процесса двух названных этапов должны быть в определенной взаимосвязи. Именно эти факторы и будут в большей степени определять прогресс спортивно-технических результатов. В этом плане суммарная нагрузка за месячный цикл оказывается слишком общей, «валовой» и отражает лишь внешнюю форму, без ее содержания. Предпочтительнее, если мезоциклы заканчиваются соревнованиями, но и в этом случае необходимо соблюдать равнозначность мезоциклов но времени (три - пять недель). При планировании нагрузки по месячным циклам выполнить это условие практически невозможно.

Напрашивается логический вывод, что более эффективным окажется перспективное планирование по недельным циклам, естественно, с учетом этапов подготовки. Это обстоятельство ни в коей мере не устраняет существующей периодизации тренировочного процесса ни с позиции становления спортивной формы, ни с позиции закономерностей развития процесса долговременной адаптации организма спортсмена к нагрузкам. Наоборот, оно будет способствовать более эффективному их развитию хотя бы потому, что «элементы» структуры тренировочного процесса любого периода всегда в большей или меньшей степени присутствуют в каждом из периодов подготовки. Периоды, как известно, не могут иметь четких границ. Их содержание взаимно проникает друг в друга на стыках мезоциклов, что и обеспечивает этапную преемственность подготовки и наибольшую жизнедеятельность всей системы.

К настоящему времени накопилось много научно-практических рекомендаций по построению тренировочного процесса между недельными циклами на этапах подготовки, что можно считать значительным шагом вперед в совершенствовании планирования учебно-тренировочного процесса. Но они не лишены недостатков,

36

поскольку охватывают лишь отдельные этапы подготовки (а не весь макроцикл) и отражают в основном лишь внешнюю форму из критериев нагрузки: объема и интенсивности.

Информация о доле групп упражнений в циклах подготовки не меняет существа дела, потому что право окончательного определения состава упражнений предоставляется каждому тренеру-преподавателю, что не всегда рационально.

В результате в ряде случаев мы становимся перед фактом «стихийного», неупорядоченного «планирования» состава средств подготовки в течение полугодичного (годичного) цикла подготовки.

В настоящее время в тяжелоатлетическом спорте для оценки суммарного эффекта тренировочного воздействия (его качества) применяют в целом достоверные критерии объема и интенсивности. Но для того чтобы они объективно отражали существо процесса, необходимо знать и системно-структурное содержания процесса подготовки. Ведь истинное увеличение тренировочного воздействия можно создать и незначительным среднетренировочным весом, как это было у неоднократного чемпиона мира и олимпийских игр супертяжеловеса В. Алексеева. Ведь по этому показателю он был на уровне не менее знаменитого средневеса Ю. Варданяна.

Или, например, «нулевая болезнь». Основная природа ее заключается в том, что и тренер-преподаватель, и спортсмен порой не способны правильно оценить свою истинную готовность. В результате атлет не может осилить на состязаниях даже веса, который, казалось бы, легко покорялся на тренировках. Но ведь максимальный вес можно поднимать в различных условиях тренировки: без снижения нагрузки, после соответствующего отдыха, в начале или конце тренировки и т.д. Все это и многое другое необходимо осмыслить, чтобы принять окончательное решение об истинной готовности атлета на тот или иной результат в предстоящих состязаниях. В тренировочном процессе много и других факторов и нюансов, на которые следует обращать внимание. Оценивать критерии и параметры нагрузки необходимо в сочетании с логическим осмыслением тренировочного процесса, его содержанием в целом.

При разработке программ многолетнего тренировочного процесса по недельным циклам следует учитывать рассмотренные выше два важных фактора. Порядок следующий:

а) сначала определить состав и количество упражнений на каждый год;

б) затем распределить состав средств по этапам подготовки;

в) в заключение состав средств распределить по недельным циклам и тренировкам.

Такой подход к процессу планирования подготовки образует сначала смысловой логический состав средств (упражнений), отдельных тренировок, недельных циклов и этапов подготовки.

Следующая операция заключается в подведении к составу средств методов развития скоростно-силовых качеств и тренировочной нагрузки исходя из этапных задач. Здесь необходимо выделить одну существенную деталь: независимо от этапа подготовки развитие физических качеств планируется во взаимосвязи с совершенствованием технического мастерства. Этому способствует принятие рациональных поз в граничные моменты фаз при выполнении различных упражнений исходя из фазового состава рывка и толчка.

Сопряженному совершенствованию физических качеств и технического мастерства способствует и однонаправленность (рывковая и толчковая) состава тренировочных средств в каждой тренировке. Дело в том, что рывок и подъем штанги на грудь имеют существенные различия в ритмовой структуре и не все атлеты способны ее дифференцировать. Есть немало атлетов, которые выполняют рывок по ритму подъема штанги на грудь и наоборот, что сказывается на отставании результатов в рывке и толчке.

И еще один фактор используется для увеличения эффективности подготовки - концентрированное воздействие на совершенствование физических качеств путем планирования группы однотипных разновидностей упражнений в одной тренировке. Например: Р. кл. из и.п. гриф в.к., Р.кл.; Пр. + Т. + Т. из-за гол.; Т.Р. из и.п. гриф н.к.; Т.Р.; Т.Т. до к.; Т.Т.

При разработке программ для разрядников и КМС должен быть использован многолетний опыт подготовки по поурочным программа атлетов высокого класса (от МС до МСМК). " \*

Аналогичным образом строится учебно-тренировочный процесс для атлетов III, II и I разрядов и кандидатов в мастера спорта.

Такое планирование с самого начала специализации приобщает к спорту высших достижений и способствует формированию большой цели - стать кандидатом в сборную команду страны.

Построение нагрузки между недельными циклами осуществляется на основе современных научно-методических рекомендаций по планированию и по наиболее распространенному варианту в практике.

Если смотреть на учебно-тренировочный процесс через призму календарного года, то здесь четко просматриваются два макроцикла подготовки по 5 месяцев каждый и между ними двухмесячный (июнь - июль) переходно-восстановительный этап. Однако между годичными макроциклами смежных календарных лет ярко выраженный переходный этап отсутствует.

Успешному проведению учебно-тренировочного процесса во втором полугодии способствует рациональная организация подготовки в июне-июле (переходно-восстановительные этапы) со значительным объемом ОФП. Известно, что ОФП существенно увеличивает нагрузку на мышцы ног. Чтобы не произошло перегрузки, особенно в летние месяцы, в эти сроки в тренировках отсутствуют приседания со штангой на плечах (груди) из основной нагрузки. Силовая подготовка мышц ног осуществляется в основном за счет упражнений из арсенала дополнительного состава средств.

Средства ОФП довольно разнообразны: коньки, лыжи, спортивные и подвижные игры, гимнастика, акробатика, гребля, плавание, легкая атлетика (бег на короткие дистанции, прыжки, метания и т.п.). Эти средства в зависимости от времени года и занятости на работе (в учебе) применяются как в тренировке со штангой, так и в промежуточные дни. Особое внимание ОФП для юношей уделяется в каникулярное время (зимой и летом). Примерное содержание ОФП за месячный цикл в летнее время приведено в табл. 16.

Таблица 16

Примерное содержание занятий по легкой атлетике на летний месяц

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Дни недели | 1-я неделя | 2-неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |
| Вторник | Бег в среднем темпе 6-8 раз по 200 м, прыжки | Бег в среднем темпе 5-6 раз по 300 м, прыжки в высоту | Бег в среднем темпе 5-6 раз по 300 м, прыжки в высоту | Бег в среднем темпе 6-7 раз по 300 м, прыжки в длину |
| Четверг | Бег с ускорениями 50-60 м 3-4 раза, старты 20 м 4 раза, метание ядра через голову | Бег с ускорениями 50-60 м 4-5 раз, старты 20 м 5 раз, метание ядра через голову | Бег на время 30 м, 60 м, прыжки в высоту | Бег сускорениями 50­60 м 3-4 раза, зачетные занятия,пятискок |
| Суббота | Старты 20-30 м 3-4 раза, 2-3 прыжка толчком двумя ногами 6-8 раз, метание гири черезголову | Старты 20-30 м 3-4 раза, 2-3 прыжка толчком двумя ногами 6-8 раз, метание гири черезголову | Старты 20-30 м 3­4 раза, 2-3 прыжка толчком двумя ногами 6-8 раз, метание гири через голову | Старты 20-30 м 3­4 раза, прыжки в длину, метание гири и ядра через голову |

УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ

Таблица 17

|  |  |
| --- | --- |
| Видысоревнований | Этапы и годы спортивной подготовки |
| Этапначальнойподготовки | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совер­шенствованияспортивногомастерства |  |
| догода | свышегода | До двухлет | Свышедвух лет |
| Контрольные | - | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Отборочные | - |  |  | 1 | 2 |
| Основные | - | 2 | 2 | 1 | 2 |
| Главные | - |  |  | 1 | 2 |

Требования техники безопасности в процессе реализации Программы.

Техника безопасности при занятиях тяжелой атлетикой 1 .На одном помосте могут тренироваться не более 4-х человек.

1. Место для занятий тяжелой атлетикой должно быть: хорошо освещено

соответствующая температура воздуха вентиляция

хорошее вращение грифа

инвентарь и оборудование должно быть неповрежденным

1. Соответствие физической нагрузке и физической, технической подготовленности занимающихся -психологическая устойчивость спортсмена
2. Помещение, в котором проводится тренировка должно быть проветрено и проведена влажная уборка
3. Перед тренировкой проводится соответствующая разминка на весь опорно­двигательной аппарат: мышцы, суставы, связки.
4. Температура воздуха должна улучшать эластичные свойства мышц, связок
5. Тренер всегда должен следить за самочувствием обучающихся с целью предотвращения перетренированности
6. Во избежание травм груди, поверхность грифа должна быть гладкой
7. При подъеме максимальных и субмаксимальных весов спортсмен должен пользоваться: тяжелоатлетическим поясом, наколенниками, эластичными бинтами, а также должна применяться страховка со стороны тренера или опытных спортсменов.
8. Если спортсмен и тренер следят за исправностью оборудования, инвентаря, состоянием здоровья, соблюдением режима и гигиены -травм практически можно избежать.
9. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

4.1.Методические указания по организации освоения программного материала, промежуточной (после каждого этапа (периода) обучения) и итоговой (после освоения Программы) аттестации обучающихся.

Оценка степени освоения Программы обучающимися и аттестация обучающихся по Программе состоит из комплекса мероприятий:

контрольные испытания по освоению программного материала по физической подготовке и промежуточная аттестация проводятся по физической и специальной подготовке. Испытания организуются и проводятся в соревновательной обстановке. Показатели испытаний регистрируются в журнале;

в целях контроля роста спортивной подготовки, в рамках Программы проводятся контрольные соревнования;

контрольные испытания по освоению программного материала и промежуточная аттестация - комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы по итогам прохождения обучения на этапах Программы. Комплекс контрольных упражнений предполагает сдачу нормативов общей физической и специальной физической подготовки и собеседование на предмет знания теории и методики физической культуры и спорта и избранного вида спорта в соответствии с требованиями и уровнем соответствующим уровню пройденного в предыдущий период практического и теоретического материала. Промежуточная аттестация проводится по итогам завершения соответствующего этапа обучения в мае последнего учебного года в рамках этапа. Промежуточная аттестация считается успешно пройденной обучающимся в случае если обучающийся продемонстрировал достаточный уровень освоения теоретического и практического материала: получил зачет по теоретической подготовке и выполнил нормативы не менее чем по 60 % упражнений комплекса контрольных упражнений;

итоговая аттестация обучающихся (экзамен) по Программе, проводится по итогам освоения Программы обучающимися и включает в себя нормативы общей физической и специальной физической подготовки, сдачу зачета на знание теории и методики физической культуры и спорта и вида спорта тяжелая атлетика в соответствии с содержанием образовательной Программы и ее предметных областей. Итоговая аттестация обучающихся проводится по итогам 8 лет обучения в Учреждении или досрочно (в случае прохождения Программы обучающимся поиндивидуальному плану и наличия значительных достижений и результатов в освоении обучающимся программного материала) в мае-июне последнего учебного года. Итоговая аттестация (экзамен) считается успешной, в случае если обучающийся продемонстрировал достаточный уровень освоения теоретического и практического материала по Программе: получил зачет по теоретической подготовке и выполнил нормативы не менее чем по 70 % упражнений комплекса контрольных упражнений.

Перечень и сроки проведения контрольных мероприятий в рамках Программы представлены в таблице 18.

Таблица 18, Перечень и сроки проведения контрольных мероприятий по Программе

|  |  |
| --- | --- |
| Контрольноемероприятие | Этапы и годы образовательного процесса по Программе |
| 1 этап - начальнойподготовки | 2 этап - тренировочный | 3 этап -ССМ |
| ГОД ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ |
| 1 | 2 |  | 3 | 4 | 5 | 6 |  | 7 | 8 |
| Контрольныеиспытания пофизическойподготовке | Я2 | «Я |  | 18 | 18 | 18 | 18 |  | 8 | 1 |
| Контрольныесоревнования |  | весь период по отдельному графику |
| Промежуточнаяаттестация |  |  | май | - | май |  |
| Итоговаяаттестация(экзамен) | - | май |

Сроки проведения контрольных мероприятий, включая сроки проведения промежуточной и итоговой аттестации по Программе могут быть изменены и скорректированы в отношении обучающихся осваивающих Программу в сокращенные сроки в соответствии с решением руководства Учреждения.

Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы на этапах и по итогам освоения Программы обучающимися утверждены Положением о промежуточной и итоговой аттестации и требования по освоению программного материала.

Таблица 19

НОРМАТИВЫ

ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Развиваемое физическое качество

Контрольные упражнения (тесты)

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

Таблица 20

НОРМАТИВЫ

ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ
(ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)

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

Таблица 21

НОРМАТИВЫ

ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ
СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 10 с (не менее 8 раз) |

|  |  |
| --- | --- |
|  | Поднимание туловища за 30 с (не менее 30 раз)Подъем ног к перекладине в висе на 100°(не менее 35 раз) |
| Выносливость | Вис на перекладине с согнутыми руками (не менее 26 с) |
| Скоростно-силовыекачества | Прыжок в длину с места (не менее 180 см) |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |

4.Перечень информационного обеспечения Программы.

1. Воробьёв А.Н. Тяжелоатлетический спорт: Очерки по физиологии спортивной тренировке,- 2-е изд.- М.: Физкультура и спорт, 1977.-254 с.
2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. М.: Физкультура и спорт, 1970.-264 с.
3. Горулёв П.С., Румянцева Э.Р. Женская тяжёлая атлетика: проблемы и

перспективы: Учебное пособие. -М.: Теория и практика физической культуры, 2004. -199 с. ' '

1. Дворкин Л.С. Юный тяжелоатлет. - М.: Физкультура и спорт, 1982.-160 с.
2. Медведев А.С. Система многолетней тренировки в тяжёлой атлетике: Учебное пособие для тренеров. - М.: Физкультура и спорт, 1986.-272 с.
3. Медведев А.С., Скотников В.Ф., Смирнов В.Е., Денискин В.Н. Объём и

интенсивность тренировочной нагрузки в основных группах упражнений у сильнейших тяжелоатлетов мира в зависимости от массы тела и этапа подготовки: Учебное пособие для спортсменов и тренеров, слушателей ВШТ, ФПК, аспирантов и студентов, обучающихся по программе бакалавра и магистра -М., 1996.-59 с. - ■ \* ' ‘

1. Роман Р.А. Тренировка тяжелоатлета. - 2-е изд., перераб., доп,- М.: Физкультура и спорт, 1986.-175 с.
2. Тяжёлая атлетика: Примерная программа спортивной подготовки для детско- юношеских спортивных школ, специализированных детско- юношеских спортивных школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства и училищ олимпийского резерва - М.: Советский спорт, 2009,- 108 с.
3. Тяжёлая атлетика: Учебник для ин-тов физ. Культ. -4-е изд., перераб., и доп./ Под ред. А.Н.Воробьёва. - М.: Физкультура и спорт, 1988.-238 с.