

**МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО
УЧРЕЖДЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО – ЮНОШЕСКОЙ СПОРТИВНОЙ ШКОЛЫ «ДЕЛЬФИН»**

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ ДО ДЮСШ «Дельфин»
_____ Р.Х. Султанов
« ____ » _____ 20 ____ г.

**ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ПО ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКЕ**

Срок реализации – 10-15лет
Возраст учащихся 10-21

Разработчики: Е.В. Синяева - заместитель директора
«Отличник ФК и С»
Е.Г. Тиньгаев - тренер-преподаватель
высшей категории

г. ПРОКОПЬЕВСК.

Оглавление

ВВЕДЕНИЕ	3
1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ	4
1.1. ОРГАНИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО И ВОСПИТАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА	4
1.2. ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ ЭТАПОВ ПОДГОТОВКИ.....	6
1.3. ПЛАНИРОВАНИЕ И УЧЕТ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА	6
1.4. НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПО ВИДАМ ПОДГОТОВКИ	8
Контрольно-переводные нормативы по общей и	10
Контрольно-переводные нормативы по общей и	10
2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ	15
2.1. ОБЪЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	15
2.2. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ	15
2.3. Планирование и содержание занятий на этапе начальной подготовки	18
2.3.1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	22
2.3.2. ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	24
Развитие силы	26
Развитие силы лучше достигается при тренировке с применением различных режимов работы мышц	26
Развитие быстроты	27
Развитие выносливости	27
Развитие гибкости	27
Развитие ловкости	28
2.3.3. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	28
1. Рывок	28
2.3.4. СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ.....	29
2.4. ПЛАНИРОВАНИЕ И СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ 1 – го , 2 – го годов обучения.....	31
2.4.1. ТРЕБОВАНИЯ К ОТБОРУ И КОМПЛЕКТОВАНИЮ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП 1 - го, 2 - го годов обучения	32
2.4.2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН ДЛЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА 1-го, 2- го года обучения.....	32
2.4.3. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	35
2.4.4. ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	37
2.5. ПЛАНИРОВАНИЕ И СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ 3 - го, 4 - го, 5 - го годов обучения.....	40
3. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	45
4. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ И ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ	46
5. ТРЕНЕРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА	46
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:	47

ВВЕДЕНИЕ

Программа для Муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеской спортивной школы «Дельфин» по тяжелой атлетике (мужчины и женщины) разработана на основе директивных и нормативных документов, регламентирующих работу спортивных школ Министерства образования Российской Федерации. Материал разработан в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании», Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», использованы положения Типового плана-проекта учебной программы для спортивных школ, согласно Приказа Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре, спорту и туризму от 28.06.2001 г. №390 «Об утверждении типового плана-проекта учебной программы для спортивных школ (ДЮСШ)», а также методических рекомендаций по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации (Письмо Федерального агентства по физической культуре и спорту от 12.12.2006 г. № СК-02-10/3685), примерной программой для Детско – юношеских спортивных школ (Москва 2005г.).

Программа охватывает комплекс параметров подготовки юных тяжелоатлетов на весь многолетний период обучения (тренировок) от этапа начальной подготовки до тренировочного этапа. Предусматривается последовательность и непрерывность многолетнего процесса становления мастерства, преемственность в решении задач укрепления здоровья, создания предпосылок для достижения высоких спортивных результатов.

Современная подготовка спортсменов должна осуществляться на основе следующих основных методических положений:

- строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, девушек, юниоров и юниорок и взрослых спортсменов;
- научно обоснованное распределение объема и интенсивности нагрузки с учетом индивидуальных особенностей организма;
- неуклонное возрастание объема средств общей и специально физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается объем специальной физической подготовки по отношению к общему объему тренировочной нагрузки и соответственно уменьшается до оптимальных пределов удельный вес общей физической подготовки;
- строгое соблюдение принципа постепенности и применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных тяжелоатлетов.

В настоящей программе определены этапы многолетней подготовки, структура и основы положения работы школы, содержание материала занятий в зависимости от возраста и степени подготовленности.

Учебной программе весь учебный материал излагается по этапам: начальной подготовки (ЭНП), тренировочный (ТЭ), что представляет возможность тренерам – преподавателям пользоваться данной программой.

Учебная программа учитывает нормативно – правовые акты, регулирующие деятельность школы спортивной направленности и основополагающие принципы спортивной подготовки тяжелоатлетов.

Принцип комплектности предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно – тренировочного процесса (физической, технической, психологической и теоретической подготовки, восстановительных мероприятий и воспитательной работы, медико – биологического и педагогического контроля)

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствие его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы в многолетнем тренировочном процессе учесть преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико – тактической подготовленности.

Принцип вариативности предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей атлетов, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующуюся разнообразием средств и методов тренировки и величины нагрузок, направленных на решение определенных задач подготовки.

1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ

Учебная программа разрабатывается на основе Устава и локальных актов спортивной школы.

Учебный материал программы состоит из теоретического и практического разделов и распределен по этапам подготовки: начального, тренировочного, спортивного совершенствования мастерства и высшего спортивного мастерства (табл. 1,2), что позволяет предложить тренерам всех спортивных школ единое направление, выработанное комплексным научным подходом к оценке тренировочного процесса в многолетней системе подготовки тяжелоатлетов от новичков до высококвалифицированных спортсменов.

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

1.1. ОРГАНИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО И ВОСПИТАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

1. Комплектование спортивных групп, организация учебно-тренировочных занятий, проведение учебно-воспитательной работы с занимающимися осуществляется дирекцией и тренерским советом спортивной школы. Это является одним из наиболее ответственных этапов организационной и методической деятельности всего коллектива.
2. Учебные группы комплектуются из числа наиболее способных к занятиям тяжелой атлетикой детей, подростков, юношей и девушек, а также спортсменов, перешедших из других видов спорта, проявивших способности к тяжелой атлетике и отвечающих требованиям по уровню спортивной и физической подготовленности для поступления в спортивные школы.
3. В отдельных случаях учащиеся, не отвечающие соответствующим требованиям, могут быть зачислены в учебную группу в порядке исключения по решению тренерского совета при условии, что эти учащиеся имеют определенный разряд и физические данные, позволяющие достичь требуемого уровня спортивной подготовки в течение учебного года.
4. В случае если спортсмен имеет более высокий разряд, чем члены его учебной группы, и успешно справляется с тренировочными нагрузками, он может быть переведен на следующий год обучения с согласия тренерского совета и с разрешения врача.
5. В случае, если спортсмен входит в основной состав сборной команды области и выше и регулярно показывает высокие результаты, то независимо от возраста он может быть зачислен на этап высшего спортивного мастерства.
6. При выполнении нормативов по спортивной подготовке необходимо оценивать технику выполнения классических упражнений (рывок, толчок), в первую очередь, обращая внимание на скоростно-силовые и координационные способности.
7. Наряду с нормативами по спортивной подготовке при комплектовании учебных групп учитывается выполнение учащимися нормативов по общей физической подготовке.
8. Набор и прием в спортивную школу осуществляется на основе поданного заявления от родителей (законных представителей) учащегося и медицинской справки от педиатра, Зачисление учащихся оформляется приказом по школе.
9. Работа в спортивной школе проводится круглогодично на основании данной программы.
10. Поступившие в спортивную школу распределяются по учебным группам с учетом возраста, уровня спортивной и общефизической подготовленности.
11. Основными формами проведения учебно-тренировочной работы в спортивной школе являются:
 - групповые теоретические занятия в виде бесед тренеров, врачей, лекций специалистов по темам, изложенным в программе (по каждой теме тренер предлагает занимающимся список литературы и

перечень вопросов для проведения зачета);

- практические занятия и тренировки в соответствии с требованиями программы для каждой группы по расписанию, утвержденному дирекцией школы;
- индивидуальные занятия в соответствии с планами и заданиями, установленными для спортсменов;
- участие тяжелоатлетов в спортивных соревнованиях и восстановительных мероприятиях;
- учебно-тренировочные занятия, проводимые в оздоровительно-спортивных лагерях и учебно-тренировочных сборах;
- просмотр и методический разбор учебных видеофильмов, крупных спортивных соревнований;
- тренерская и судейская практика.

В процессе теоретических и практических занятий учащиеся должны получить знания и навыки тренера-общественника и спортивного судьи.

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

Программа служит руководящим документом по школе и руководству учебно-тренировочным процессом для тяжелоатлетов всех возрастных групп, разрядов и различных половых признаков.

Таблица 1

**Режим тренировочной работы и требования
по спортивной подготовке (мужчины)**

Этап	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальное число уч-ся в группе	Максимальное кол-во учебных часов в неделю	Требования по физической, технической, спортивной подготовки на конец учебного года
НП	1-й год	10-17	12	6	Выполнение переводных нормативов
НП	2-3й год	11-17	12	9	Нормативы по ОФП III юн.разр.
Тренировочный	1-й год	12	10	12	II юн. Разряд
-	2-й год	13	10	12	I юн. Разряд
-	3-й год	14	8	18	III разряд
-	4-й год	15	8	18	II разряд
-	5-й год	16	8	18	I разряд

Примечание: если учащиеся групп этапа начальной подготовки 1 года обучения выполняют 3 юношеский разряд и выше, сдают промежуточную аттестацию по ОФП, то они переводятся на тренировочный этап, согласно выполненного спортивного разряда.

Таблица 2

**Режим учебно – тренировочной работы и требования
по спортивной подготовке (женщины)**

Этап	Год обучения	Возраст для зачисления	Минимальное число уч-ся в группе	Максимальное кол-во учебных часов в неделю	Требования по физической, технической, спортивной подготовки на конец учебного года
НП	1-й год	10-17	12	6	Выполнение переводных нормативов
НП	2-3й год	11-17	12	9	Выполнение переводных нормативов
Трени	1-й год	12	10	12	Выполнение переводных

ровочный					нормативов
-	2-й год	13	10	12	Выполнение переводных нормативов
-	3-й год	14	8	18	Выполнение переводных нормативов
-	4-й год	15	8	18	I разряд
-	5-й год	с 14 лет	8	24	I разряд (подтверждение)

Примечание: В таблицах установлены обязательные требования к уровню спортивной подготовки для комплектования учебных групп. В отдельных случаях по решению тренерского совета учащиеся, не имеющие соответствующих спортивных разрядов, установленных данной таблицей, могут быть зачислены в порядке исключения в данную группу. Но при условии, что эти учащиеся имеют предшествующий разряд и физические данные, позволяющие достичь требуемого уровня спортивной подготовки.

1.2. ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ ЭТАПОВ ПОДГОТОВКИ

В соответствии с общими требованиями для спортивной школы определяются и основные задачи для каждого этапа подготовки.

Для этапа начальной подготовки:

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.

Для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации):

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, приобретение знаний и навыков тренера и судьи, выполнение нормативов I спортивного разряда.

Примечание. Для перевода из одной учебной группы в другую учащиеся сдают в конце учебного года контрольные нормативы (промежуточную аттестацию).

1.3. ПЛАНИРОВАНИЕ И УЧЕТ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

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

2. Планирование учебных занятий и распределение учебного материала в группах проводится на основании учебного плана и годового графика распределения учебных часов, которые предусматривают круглогодичную организацию тренировочных занятий.

3. Учебным планом предусматриваются теоретические и практические занятия, сдача контрольных нормативов, прохождение тренерской и судейской практики, восстановительные мероприятия и участие в соревнованиях.

4. На теоретических занятиях учащиеся знакомятся с развитием физкультурного движения, историей тяжелой атлетики, получают знания по анатомии, физиологии, врачебному контролю, гигиене, теоретические сведения о технике выполнения упражнений, методике обучения и тренировки, правилам и судейству соревнований.

5. На практических занятиях учащиеся овладевают техникой тяжелоатлетических упражнений, развивают свои физические качества, приобретают инструкторские и судейские навыки, выполняют контрольные нормативы. Участие в соревнованиях организуется в соответствии с годовым календарным планом.

Годичный цикл тренировочных занятий в группах подразделяется на подготовительные, соревновательные и переходно-восстановительные этапы.

В спортивных школах по тяжелой атлетике должны быть следующие документы планирования и учета работы.

По планированию:

- учебный план;

- годовой план учебно-тренировочных занятий на год;
- план работы на месяц или период подготовки;
- индивидуальная карта спортсмена;
- расписание занятий;
- календарный план спортивно-массовых мероприятий.

По учету:

- журнал учета групповых занятий;
- личные карточки и заявления учащихся;
- дневники тренировок спортсменов;
- протоколы соревнований.

В табл. 3 представлены виды учебно-тренировочной работы по годам и этапам подготовки. Программа предусматривает увеличение объема часов на специальную физическую подготовку и относительное уменьшение времени на общую физическую подготовку.

Учебный план строится из расчета 46 недель в условиях спортивной базы образовательного учреждения и 6 недель для подготовки в спортивно-оздоровительном лагере.

Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней подготовки. Планирование также должно отражать соотношение времени на различные виды подготовки в годичном цикле и по годам обучения (табл. 4).

Тренеры – преподаватели могут создавать бригадный, что согласно Устава и положение о бригадном методе труда. Бригада создается на начало учебного года, определяется старший тренер – преподаватель утверждается на педагогическом совете и издается приказ по школе.

Таблица 3

**Примерный учебный план на 52 недели учебно-тренировочных занятий
в ДЮСШ (в часах)**

№ п/п	Разделы подготовки	Этап НП		Тренировочный этап	
		1 г.о.	2,3 г.о.	1,2 г.о.	3,4,5 г.о.
1	Общая физическая подготовка	130	181	324	440
2	Специальная физическая подготовка	100	151	92	214
3	Технико-тактическая подготовка	58	108	162	228
4	Теоретическая подготовка	20	20	12	16
5	Контрольно-переводные испытания	4	4	8	8
7	Инструкторская и судейская практика	-	-	6	8
8	Восстановительные мероприятия	-	-	14	14
9	Медицинское обследование		4	6	8
	Общее количество часов	312	468	624	936

Соотношение видов подготовки по годам и этапам обучения (%)

Разделы подготовки	Этап НП		Тренировочный этап	
	1 г.о.	2,3 г.о.	1,2 г.о.	3,4,5 г.о.
Общая физическая подготовка	55	53	31	26
Специальная физическая подготовка	45	47	62	74

Примечание: Максимальный численный состав групп на этапе начальной подготовки определяется полезной площадью спортивного сооружения, общепринятыми санитарно-гигиеническими нормами и требованиями техники безопасности, однако не может превышать двукратного минимального количества занимающихся.

Возраст занимающихся на этапе начальной подготовки составляет 10-17 лет, желающие заниматься тяжёлой атлетикой и имеющие письменное разрешение от врача-педиатра.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), при соблюдении правил техники безопасности на тренировочных занятиях, численный состав занимающихся может быть увеличен на 3 человека.

Допускается объединение в группу спортсменов, разных по возрасту и спортивной подготовленности. При этом уровень их спортивного мастерства не должен превышать двух разрядов, а их количественный состав на этапе высшего спортивного мастерства – 8 человек, спортивного совершенствования мастерства – 12 человек, тренировочном – 16 человек (для обучающихся свыше 2-х лет) и 20 человек (для обучающихся до 2-х лет) с учетом правил техники безопасности на тренировочных занятиях. Данное правило справедливо и для этапа начальной подготовки первого года обучения.

Увеличение недельной учебно-тренировочной нагрузки и перевод учащихся на следующие этапы обучения должно быть обусловлено стажем занятий, выполнением контрольно-переводных нормативов по общефизической и специальной подготовке, а также спортивной результативностью.

Минимальный возраст зачисления на этап начальной подготовки 10 лет. Допускается зачисление в группы и более младших по возрасту детей при индивидуальном разрешении органов здравоохранения. Рекомендации для работы с детьми данного возраста будут даны в методической части программы.

Превышение рекомендуемой недельной учебно-тренировочной нагрузки не допускается (табл. 1).

Личные карты спортсменов составляются на каждого учащегося начиная с этапа начальной подготовки (таблица 7).

Общегодовой объем учебно – тренировочной работы, начиная с тренировочного этапа подготовки может быть сокращен не более чем на 25%.

1.4. НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПО ВИДАМ ПОДГОТОВКИ

Построение тренировочного процесса, управление тренировкой не может быть эффективным без получения своевременной объективной информации о развитии различных физических качеств и технической подготовленности юных спортсменов. Эта информация также необходима тренеру для успешного прогнозирования спортивных результатов. Как известно, темпы прироста двигательных способностей у юных спортсменов, особенно на этапе начальной подготовки, являются довольно надежным показателем в оценке перспективности спортсменов, так как всякий процесс обучения представляет собой (графически) кривую с начальным высоким подъемом и дальнейшим постепенно убывающим темпом возрастания. Для текущего отбора юных спортсменов и контроля за их подготовленностью необходимо использовать контрольно-переводные испытания (табл. 5,6). В ходе испытаний в каждой возрастной категории целесообразно использовать весь комплекс разработанных тестов. Средний балл в каждом предложенном упражнении должен быть не менее «3».

Для оценки темпов прироста результатов целесообразно использовать показатели

на данном возрастном этапе консервативные (то есть плохо поддающиеся развитию). В связи с этим принята следующая градация оценок:

- высокий уровень - увеличение за год обучения общей суммы баллов на 3 и более;
- хороший - увеличение за год обучения суммы баллов на 1-2;
- удовлетворительный - сохранение прежней суммы баллов;
- неудовлетворительный - снижение прежней суммы баллов.

К каждому последующему этапу подготовки следует допускать спортсменов, имеющих отличную и хорошую сумму баллов по комплексу тестов подготовленности (или удовлетворительную, по с хорошим темпом прироста результатов).

Показатели по отдельным тестам не должны быть ниже соответствующих возрасту.

Организация тестирования

В связи с тем, что количество тестов достаточно велико и многие из них требуют больших энергозатрат организма, рекомендуется применять тесты, оценивающие уровень общей физической подготовленности в разные тренировочные дни (2 дня), либо в два тренировочных занятия в один день. Контрольные испытания рекомендуется проводить после дня отдыха или незначительного снижения тренировочных нагрузок.

Контрольные испытания должны принимать как минимум два эксперта. Для получения более объективных данных во всех тестах обязательно выполнение трех контрольных попыток с последующим учетом лучшего результата. Данные, характеризующие уровень физического развития спортсменов, тренер-преподаватель должен получать два раза в год после каждого обследования в физкультурном диспансере.

Описание методики проведения некоторых тестов

Отжимание в упоре лежа: исходное положение - упор лежа, руки и тело выпрямлены. Из исходного положения согнуть руки, грудью слегка коснуться пола (земли), затем руки снова полностью выпрямить и т.д.

Поднимание туловища из положения лежа на спине: руки за головой в «замке», ноги прямые. Партнер фиксирует стопы испытуемого руками. По сигналу испытуемый поднимает туловище, касаясь локтями коленей и возвращается в исходное положение. Учитывается количество раз в течение 30 с.

Таблица 5

Контрольно-переводные нормативы по общей и специальной физической подготовке для юношей

№ п.п.	Нормативы	Возрастные группы (полных лет)							
		10	11	12	13	14	15	16	17
1	Прыжок в длину с места, см	171 – «5»	181 – «5»	191 – «5»	200 – «5»	205 – «5»	208 – «5»	212 – «5»	218 – «5»
		161 – «4»	171 – «4»	181 – «4»	191 – «4»	196 – «4»	200 – «4»	205 – «4»	212 – «4»
		151 – «3»	161 – «3»	171 – «3»	181 – «3»	188 – «3»	195 – «3»	200 – «3»	208 – «3»
2	Подтягивание	8 – «5»	9 – «5»	10 – «5»	12 – «5»	14 – «5»	16 – «5»	18 – «5»	20 – «5»
		6 – «4»	7 – «4»	8 – «4»	10 – «4»	12 – «4»	14 – «4»	16 – «4»	18 – «4»
		4 – «3»	5 – «3»	6 – «3»	8 – «3»	10 – «3»	12 – «3»	14 – «3»	16 – «3»
3	Прыжки на скамейку за 10 с. кол-во раз	15 – «5»	17 – «5»	19 – «5»					
		13 – «4»	15 – «4»	17 – «4»					
		11 – «3»	13 – «3»	15 – «3»					
	за 30 с, кол-во раз				25 – «5»	27 – «5»	29 – «5»	34 – «5»	38 – «5»
					23 – «4»	25 – «4»	27 – «4»	30 – «4»	35 – «4»
					21 – «3»	23 – «3»	25 – «3»	27 – «3»	33 – «3»
4	Поднимание туловища за 30 с. кол-во раз	12 – «5»	16 – «5»	20 – «5»	23 – «5»	28 – «5»	33 – «5»	36 – «5»	40 – «5»
		10 – «4»	13 – «4»	17 – «4»	20 – «4»	25 – «4»	28 – «4»	32 – «4»	36 – «4»
		8 – «3»	10 – «3»	14 – «3»	17 – «3»	20 – «3»	25 – «3»	28 – «3»	32 – «3»

Таблица 6

Контрольно-переводные нормативы по общей и специальной физической подготовке для девочек

№ п.п.	Нормативы	Возрастные группы (полных лет)							
		10	11	12	13	14	15	16	17
1	Сгибание, разгибание рук в упоре лежа кол-во раз	10 – «5»	10 – «5»	10 – «5»	10 – «5»	10 – «5»	10 – «5»	10 – «5»	10 – «5»
		9 – «4»	9 – «4»	9 – «4»	9 – «4»	9 – «4»	9 – «4»	9 – «4»	9 – «4»
		8 – «3»	8 – «3»	8 – «3»	8 – «3»	8 – «3»	8 – «3»	8 – «3»	8 – «3»

2	Прыжок в длину с места, см	150 – «5»	155 – «5»	160 – «5»	165 – «5»	170 – «5»	180 – «5»	190 – «5»	200 – «5»
		145 – «4»	150 – «4»	155 – «4»	160 - «4»	165 – «4»	175 – «4»	185 – «4»	195 – «4»
		140 – «3»	145 – «3»	150 – «3»	155 – «3»	160 – «3»	170 – «3»	170 – «3»	190 – «3»
3	Прыжки на скамейку за 10 с. кол-во раз	20 – «5»	22 – «5»	22 – «5»					
		15 - «4»	17 – «4»	17 – «4»					
		10 – «3»	12 – «3»	12 – «3»					
	за 30 с, кол-во раз				25 – «5»	27 – «5»	29 – «5»	34 – «5»	40 – «5»
					20 - «4»	22 – «4»	25 – «4»	30 – «4»	37 – «4»
					15 – «3»	17 – «3»	20 – «3»	27 – «3»	35 - «3»
4	Поднимание туловища за 30 с. кол-во раз	12 – «5»	16 - «5»	20 – «5»	23 – «5»	28 – «5»	33 - «5»	36 – «5»	40 – «5»
		10 – «4»	13 – «4»	17 – «4»	20 - «4»	25 – «4»	28 – «4»	32 – «4»	36 – «4»
		8 – «3»	10 - «3»	14 – «3»	17 – «3»	20 - «3»	25 – «3»	28 - «3»	32 – «3»

Примечание. Кроме удовлетворительных результатов ОФП, СФП проводится без количественного учета следующих упражнений: приседания со штангой на плечах (кг.), приседания со штангой на груди(кг.), жим лежа(кг.). Начиная с этапа начальной подготовки 2 года обучения оцениваются упражнения перечисленные выше и сопоставляются следующим образом: + 25% к лучшему результату - «5»; + 15% к лучшему результату - «4»; + 10% к лучшему результату - «3».

В отдельных случаях учащиеся, не имеющие соответствующих спортивных разрядов, могут быть зачислены в учебную группу в порядке исключения по решению педагогического совета, при условии, что эти учащиеся имеют предшествующий разряд и физические данные, позволяющие достичь требуемого результата.

В том случае, если спортсмен имеет более высокий разряд, чем члены его учебной группы и успешно справляется с тренировочными объемами, он может быть переведен на более высокий этап обучения с согласия педагогического совета и разрешения врача.

Наряду с нормативами по спортивной подготовке, при комплектовании учебных групп учитывается выполнение учащимися нормативов по физической подготовке, которые приведены в таблице.

Для оценивания промежуточной аттестации по СФП на этапе начальной подготовки 1 года обучения за первое полугодие не оценивается по трем упражнениям, а проставляется только результат.

При приеме контрольно – переводных нормативов (промежуточной аттестации) по ОФП и СФП учащиеся в группах: начальной подготовки 1 года обучения (первого полугодия) должны набрать от 20 до 18 баллов- оценка -5, от 16 – до 14 баллов – оценка – 4,от 13 до 12 баллов – оценка 3; в остальных учебных группах должны набрать от 35 до 30 баллов- оценка -5, от 29 – до 25 баллов – оценка – 4,от 24 до 21 баллов – оценка 3 .

ЛИЧНАЯ КАРТОЧКА СПОРСМЕНА

Фамилия, Имя, Отчество спортсмена _____

Дата, месяц, год рождения _____ Домашний адрес: _____

Вид спорта: тяжелая атлетика год, месяц начала занятий спортом _____ Спортшкола: МОУДО ДЮСШ «Дельфин»
г. Прокопьевск

Учебный год	Дата и номер приказа	Этап обучения	Диспансеризация дата прохождения	Виза врача	Кол- во соревнований	Лучший результат	Выполненный (№Приказа) или подтвердившийся разряд

«УТВЕРЖДАЮ»
Зам. директора по УВР _____
« _____ » _____ 20 ____ г.

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПЛАН

подготовки учащегося МБОУ ДО ДЮСШ «Дельфин» по тяжёлой атлетике

Спортивный разряд: _____

Год рождения: _____

Образование: _____

Организация, город: _____

Тренер: _____

Основные задачи и контрольные задания на 20 ____ – 20 ____ учебный год.
(по технической, тактической, специальной, физической, психологической,
теоретической подготовки и по результатам выступления в основных соревнованиях)

Обсужден и утвержден на тренерском совете « ____ » _____ 20 ____ г.

Директор ДЮСШ «Дельфин» _____

Старший тренер – преподаватель _____

Тренер – преподаватель _____

Спортсмен _____

Врач _____

№ п.п.	Основные показатели тренировочного процесса	Периоды подготовки																							
		сентябрь		октябрь		ноябрь		декабрь		январь		февраль		март		апрель		май		июнь		июль		август	
		Пл.	Вып.	Пл.	Вып.	Пл.	Вып.	Пл.	Вып.	Пл.	Вып.	Пл.	Вып.	Пл.	Вып.	Пл.	Вып.	Пл.	Вып.	Пл.	Вып.	Пл.	Вып.	Пл.	Вып.
1	Тренировочных дней (количество)																								
2	Тренировочные занятия (количество)																								
3	Общий объем тренировочных работы (в часах)																								
4	Объем (в часах) и интенсивность упражнений в ОФП																								
5	Объем (в часах) и интенсивность упражнений в СФП																								
6	Основные средства специальной подготовки, объем и интенсивности (в часах)																								
7	Количество соревновательных и контрольных стартов																								
8	Участие в соревнованиях (Наименование, сроки, место проведения, весовая категория)																								
9	Планируемый результат, место в соревнования (по годам)																								
10	УТС сроки и место проведения																								
11	Основные средства восстановления, массаж																								
12	Физиотерапевтические средства, баня, и др.																								
13	Специальное питание																								
14	Прохождение обследований углубленных																								

2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ

Методическая часть программы включает учебный материал по основным видам подготовки тяжелоатлетов, его распределение по этапам и годам обучения; рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок; планирование спортивных результатов по годам и этапам обучения; организацию и проведение врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля; рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.

2.1. ОБЪЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учебная программа - документ, в котором определено содержание спортивной тренировки, соревновательной и вне соревновательной деятельности учащихся спортивной школы. Приведены целесообразные способы организации обучения двигательным действиям. Учебная программа является информационной моделью педагогической системы, представляющей собой организационную совокупность взаимосвязанных средств, методов и процессов, необходимых для создания целенаправленного педагогического воздействия на формирование личности с качествами, необходимыми обучающемуся для достижения высоких спортивных результатов. Учебная программа играет ведущую роль в раскрытии содержания обучения тяжелоатлетическому спорту и применении организационных форм обучения и совершенствования подготовки тяжелоатлетов, направленной на выработку навыков, усвоение знаний и формирование важных личностных качеств обучающихся в условиях многолетней подготовки. Программа рассчитана на обучение учащихся в группах на следующих этапах: начальной подготовки (3 года), тренировочном (5 лет). Изложение программного материала для практических занятий носит характер последовательного перечня и описания основных средств подготовки учащихся в соответствии с этапами обучения.

2.2. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

В программе предусматривается освоение не только определенного объема знаний, двигательных умений и навыков, но и развитие мышления занимающихся.

Личность одаренного тяжелоатлета характеризуется тем, что в основе ее творческой деятельности лежат мотивы, интересы, потребности, непосредственно связанные с содержанием тренировочной и соревновательной деятельности.

Учебный материал представлен по видам подготовки: технико-тактической, физической, психологической, методической и соревновательной. В технико-тактической подготовке предусматривается изучение техники тяжелоатлетических упражнений, а также рассматриваются варианты ведения тактической борьбы на помосте в зависимости от реально складывающейся ситуации на соревнованиях, рассматриваются наиболее показательные моменты соревновательной борьбы ведущих тяжелоатлетов прошлого и современного этапов развития тяжелоатлетического спорта посредством анализа видеоматериалов и протоколов соревнований. Физическая подготовка делится на общую и специальную. Специальная физическая подготовка представлена средствами, принадлежащими тяжелоатлетическому спорту, общая - средствами других видов деятельности. Психологическая подготовка базируется на развитии волевых и нравственных качеств. Методическая подготовка содержит учебные материалы по теории и методике тяжелой атлетики и судейской практике. Раздел рекреации представлен материалами по восстановительным мероприятиям.

В нормативной части излагаются параметры зачетных требований по основным разделам подготовки по годам обучения. Расчетно-плановая часть включает учебный план и планы-графики расчета учебных часов по этапам и годам обучения.

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, 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. 9).

Классификация видов обучения

№ п.п.	Вид обучения	Действия тренера и спортсмена
1.	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 информацию последовательно, по частям.
3.	Программный	1. Тренер-преподаватель ставит проблему, выделяет ее основные части. 2. Тренер-преподаватель заинтересовывает (вскрывает противоречие), тяжелоатлет формирует побудительные стимулы к решению проблемы 3. Тяжелоатлет осознает, понимает проблемную ситуацию, осуществляет поиск ответа, обеспечивает процесс разрешения проблемы, получает результат,
4.	Игровой	1. Присвоение ролей субъектов обучения, игровой эксперимент, результат, обсуждение, выводы
5.	Самостоятельный	1. Тяжелоатлет находит, осознает, творчески преобразовывает, усваивает, применяет, вырабатывает способы формирования умений, использует знания, умения и навыки в практике

1. Тренер-преподаватель готовит конкретный учебный материал для освоения обучающимися в форме заданий:

- программированных;
- проблемных;
- игровых;
- самостоятельных.

- Тренер-преподаватель формирует тяжелоатлетов в группы обучающихся по признаку 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.).

- Обучающиеся в группах в процессе освоения учебного материала взаимно контролируют и взаимно оценивают качество его освоения:

- (при этом происходит закрепление элементов процесса учения).
- Рефлектирование 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 опробования (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 начального обучения двигательному действию ведущими методиками являются расчлененное изучение 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 логике: 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 ой последовательности 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.

2.3. Планирование и содержание занятий на этапе начальной подготовки

Для групп этапа начальной подготовки периодизация учебного процесса носит условный характер, он планируется как сплошной подготовительный период. Основной формой организации занятий является урок с четко выраженными частями. Основным методом обучения должен быть индивидуальный подход, а основным методом проведения тренировки- игровой метод.

Этап начальной подготовки имеет большое значение в общей системе многолетней тренировки. На этапе начальной подготовки закладываются основы скоростно – силовой подготовки и технического мастерства, проходит приспособление к новым условиям повышенной двигательной активности всех систем организма.

Тренерам-преподавателям следует учитывать, что только на основе разносторонней физической подготовленности, высокая координация движений, большого разнообразия двигательных навыков можно совершенствовать нервную систему, костно – мышечный аппарат, сердечно – сосудистую и дыхательную систему и создавать базу для дальнейшего роста мастерства учащегося.

Успешное решение поставленных задач первоначального обучения невозможна без четкого планирования учебно – тренировочной работы на основе установленных нормативных требований. (таблица 14)

Одним из важных вопросов планирования учебно – тренировочного процесса является распределение программного материала по этапам годичного цикла, а также дальнейшая детализация по недельным циклам как основным структурным блокам планирования.

С этой целью приведен план – график подготовки (табл. 10,11). Его значение – в комплексном планировании основных количественных и качественных показателей организации и содержания учебно – тренировочного процесса, средств и методов контроля.

На основе годовых планов графиков для более детального планирования годичного цикла используются учебный план с делением на месяцы и недели. В нем отражаются планирование количественных и качественных показателей организации и содержания учебно-тренировочного процесса, средств и методов контроля тренировки и восстановления (таблицы 12,13).

Таблица 10

Примерный годовой план – график этапа начальной подготовки 1-го года обучения, час

Месяц													Итого часов
Раздел подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	20
ОФП	14	14	14	13	13	13	13	13	12	13	13	14	159
СФП	10	10	10	11	11	11	11	11	11	10	12	11	129
Участие в соревнованиях	По календарному плану спортивно – массовых мероприятий												
Контрольно-переводные испытания									2	2			4
Медицинское обследование	Вне сетки часов												
Кол – во часов в месяц	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	312

Таблица 11

Примерный годовой план – график этапа начальной подготовки 2-го, 3 - го года обучения, час

Месяц													Итого часов
Раздел подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	1	1	1	1	2	2	2	20
ОФП	19	19	19	17	19	21	20	20	20	19	20	21	234
СФП	18	18	18	16	18	17	18	18	16	16	17	16	206
Участие в соревнованиях	По календарному плану спортивно – массовых мероприятий												
Контрольно-переводные испытания									2	2			4
Медицинское обследование				4									4
Кол – во часов в месяц	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	468

Таблица 12

Примерный по недельный учебный план этапа начальной подготовки 1-го года обучения, час

Виды подготовки	Всего	Сентябрь				Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь							
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22		
ОФП	159	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3
СФП	129	2	2	2	3	2	2	3	2	3	3	2	3	3	2	2	2	3	2	3	2	3	2	3	3
Теоретическая	20	1		1			1		1			1		1	1		1		1		1		1		
Контрольно-переводные испытания	4																								
Итого	312	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6

Окончание таблицы 12

Виды подготовки	Февраль				Март				Апрель				Май				Июнь				Июль				Август	
	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47-52	
ОФП	2	3	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	4	3	3	3	4	20	
СФП	4	2	2	3	2	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	2	2	3	2	2	3	2	3	2	14	
Теоретическая		1			1	1		1			1		1					1			1				2	
Контрольно-переводные испытания																2	2									
Итого	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	35	

Таблица 13

Примерный по недельный учебный план этапа начальной подготовки 2-го, 3 - го года обучения, час

Виды подготовки	Всего	Сентябрь				Октябрь					Ноябрь					Декабрь				Январь			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
ОФП	234	4	5	4	5	5	4	5	4	5	5	3	5	4	3	3	4	5	4	3	4	5	5
СФП	206	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
Теоретическая	20	1		1			1		1			2		1	2		1		1		1		
Контрольно-переводные испытания	4																						
Медицинское обследование	4															2				2			
Итого	468	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9

Окончание таблицы 13

Виды подготовки	Февраль				Март				Апрель					Май					Июнь				Июль				Август	
	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47-52			
ОФП	5	4	5	5	5	4	5	5	5	5	4	5	4	5	5	3	3	5	4	5	5	4	5	4	31			
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	22			
Теоретическая		1				1					1		1					1			1			1	1			
Контрольно-переводные испытания																2	2											
Медицинское обследование																												
Итого	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	54			

**Примерный тематический план учебно – тренировочных занятий для этапа
начальной подготовки**

Разделы подготовки	ЭНП 1 г.о	ЭНП 2 г.о., 3 г.о.
	Кол - во часов	Кол - во часов
1. Теоретическая подготовка		
Место занятий, оборудование, инвентарь	2	1
Физическая культура в РФ	1	2
Развитие тяжелой атлетике в Мире и РФ	3	2
Сведения о строении и функциях организма. Влияние физических нагрузок на организм занимающегося	1	3
Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи	3	2
Гигиена, закаливание. Режим и питание тяжелоатлетов	1	2
Физическая подготовка тяжелоатлетов	2	2
Техническая подготовка тяжелоатлетов	1	2
Установки перед соревнованиями и разбор выступлений	6	4
ИТОГО ЧАСОВ	20	20
2. Практическая подготовка		
Физическая подготовка		
Общая физическая подготовка	130	181
Специальная подготовка	100	151
Техническая тактическая подготовка	58	108
Контрольно-переводные испытания	4	4
3. Медицинское обследование	Вне сетки часов	4
ИТОГО ЧАСОВ	292	448
ВСЕГО ЧАСОВ	312	468

2.3.1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

На теоретических занятиях учащихся на этапе начальной подготовки 1 года обучения знакомят с теоретическим разделом избранной специальности, который отражен в таблице 15 и включает название тем, краткое их содержание и объем в часах.

Примерный учебный материал по теоретической подготовке.

Тема 1. Место занятий, оборудование и инвентарь

Зал для проведения тренировочных занятий и соревнований по тяжелой атлетике. Оборудование, правила безопасности его использования. Уход за спортивным инвентарем и оборудованием. Требования к спортивной одежде, оборудованию и инвентарю.

Тема 2. Физическая культура и спорт в России

Понятие физической культуры. Физическая культура как часть общечеловеческой культуры, фактор укрепления здоровья, гармонического физического развития, подготовка к труду. Значение разносторонней физической подготовленности для высоких достижений в спорте. Единая всероссийская классификация и ее значение. Разрядные нормы в тяжелой атлетике. Задачи физкультурных организаций РФ в развитии массового спорта и повышении мастерства российских спортсменов.

Тема 3. Развитие тяжелой атлетики в Миров и России

Характеристика тяжелой атлетики, и ее значение и место в системе физического воспитания. Краткая история возникновения и развития мировой тяжелой атлетики. Выдающиеся российские представители данного вида спорта, их участие в чемпионатах мира и олимпийских играх. Задачи и основные направления дальнейшего развития тяжелой атлетики в России.

Тема 4. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающегося.

Организм человека как единое целое. Костная система, связочный аппарат, мышцы – их строение и взаимодействие. Система кровообращения, состав и значение крови. Дыхательная система и газообмен. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Особенности развития женского и мужского организма и влияние на него физических упражнений и занятий тяжелой атлетикой.

Тема 5. Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи. Основы спортивного массажа.

Спортивные травмы и их предупреждение. Причины травм (неисправность и неподготовленность инвентаря, мест занятий, спортивной формы, плохая техника, утомление, неподготовленность учащегося к упражнениям со значительными весами).

Тема 6. Гигиена, закаливание. Режим и питание тяжелоатлетов.

Личная гигиена, режим дня и питания. Гигиена сна. Гигиена одежды, обуви и жилища. Уход за кожей, волосами, ногтями и полостью рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, обтирание, обливание). Понятие об инфекционных заболеваниях (передача и распространение). Меры профилактики.

Тема 7. Физическая подготовка тяжелоатлетов.

Общая физическая подготовка как основа развития физических качеств, способностей, двигательных функций тяжелоатлетов и повышения их спортивной работоспособности. Соотношение ОФП и СФП в тренировке тяжелоатлетов. Характеристика рекомендуемых средств и упражнений для повышения уровня общей физической подготовленности и развития двигательных качеств на различных этапах подготовки. Разнообразие физических упражнений как личного рода морфологических и функциональных отклонений.

Специальная физическая подготовка и ее место в тренировке тяжелоатлетов для развития скоростных качеств, силы, координации движений. Средства и методы оценки состояния общей и специальной подготовленности. Разбор контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовки. Краткая характеристика применения средств специальной физической подготовки для различных групп занимающихся.

Тема 8 Техническая подготовка тяжелоатлетов.

Систематизация основных упражнений со штангой и терминология в тяжелой атлетике. Понятие о технике классических тяжелоатлетических упражнений – их части и фазы движений. Понятие о рациональной технике. Рост требований к расширению технического арсенала. Индивидуализация техники. Значение техники для совершенствования спортивного мастерства.

Тема 9 Установки перед соревнованиями и анализ выступления

Характеристика психологического состояния спортсмена в предсоревновательный период, связанного с повышением возбудимости ЦНС с учетом возрастных особенностей. После соревнований тщательный анализ каждого выступления положительные и отрицательные стороны выступления спортсмена.

**Примерный тематический план теоретической подготовки для этапа
начальной подготовки**

Темы занятий	месяц	ЭНП 1	ЭНП 2
		г.о	г.о., 3г.о.
		час	час
1. Места занятий, оборудование и инвентарь	Сентябрь	1	1
2. Физическая культура и спорт в РФ	Ноябрь	2	2
3. Развитие тяжелой атлетики в Мире и РФ	Декабрь	1	1
	Август	2	1
4. Сведения о строении и функциях организма. Влияние физических нагрузок на организм занимающихся.	Сентябрь	1	1
	февраль	1	2
5. Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи. Основы спортивного массажа	Май	1	2
6. Гигиена, закаливание. Режим и питание тяжелоатлетов	Июль	1	2
7. Физическая подготовка тяжелоатлетов	Октябрь	2	2
8. Техническая подготовка тяжелоатлетов	Март	2	2
9. Установка перед соревнованиями и разбор выступления	Декабрь	1	1
	Январь	2	1
	Апрель	2	1
	Май	1	1
ИТОГО ЧАСОВ		20	20

2.3.2. ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка повышает функциональные возможности организма, способствует разностороннему развитию и укреплению здоровья. Она совершенствует нервную систему, костно-мышечный аппарат, сердечно-сосудистую и дыхательную системы; улучшает физические качества и двигательные возможности спортсменов, расширяет запас движений, что, в свою очередь, способствует более быстрому и качественному освоению специальных навыков.

Общая физическая подготовка юных спортсменов должна строиться с использованием закономерностей переноса тренировочного эффекта с подготовительных упражнений на основные, соревновательные. В качестве средств рекомендуются разнообразные упражнения из других видов спорта например: бег 30-60 м, прыжки в длину и высоту, подтягивания на перекладине, сгибание рук в упоре лежа; подвижные и спортивные игры.

На этапе начального обучения проводится общая силовая подготовка с целью осуществления разностороннего гармоничного развития всех мышечных групп.

Для развития силы рекомендуются следующие упражнения: с набивными мячами (весом не более 2-3 кг) в положении стоя, сидя, лежа; переноска и перекачивание груза; перетягивание каната; бег по песку, воде, в гору; висы, подтягивания из вися, смешанные висы и упоры (на перекладине, кольцах, брусках, гимнастической стенке); упражнения с отягощением за счет собственного веса тела и веса тела партнера (приседания, отжимания и т.д.); лазание по канату и шесту.

В этом возрасте особенно интенсивно развиваются скоростно - силовые качества, для развития которых рекомендуются динамические упражнения: прыжки в высоту, в длину,

тройной с места, с разбега. Многоскоки. Подвижные игры с использованием отягощений малого веса. Эстафеты простые и комбинированные с бегом, прыжками, метаниями и переноской небольших грузов.

Все упражнения выполняются в соответствии с требованиями метода повторных усилий и его разновидностей: динамических усилий и вариативного. Метод повторных усилий характеризуется использованием небольших отягощений (50-70% от максимального) с околопредельным числом повторений. Вариативный метод особо эффективен при развитии скоростно-силовых качеств. В условиях контрастности сопротивлений (большие, нормальные, малые) утяжеленные снаряды способствуют развитию силового потенциала, а облегченные - скоростного. Их комплексное применение в конечном итоге приводит к повышению результатов в соревновательных упражнениях.

Метод динамических усилий предусматривает предельную скорость выполнения упражнения при незначительном (35-40% от максимального) отягощении.

Для развития скоростных качеств юных спортсменов рекомендуются различные упражнения, которые можно выполнить с максимальной скоростью: повторное пробегание коротких отрезков от 15 до 40 м из различных исходных положений в различных направлениях. Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением скорости и направления движения по звуковому или зрительному сигналам. Эстафеты и игры с применением беговых упражнений. Кратковременные ускорения в облегченных условиях (по склону холма, по наклонной дорожке и т.п.).

Следует отметить, что упражнения, повышающие скоростные качества, имеют большое значение для подготовки юных спортсменов, поскольку развивают способность их организма работать в анаэробных условиях, то есть повышают их устойчивость к нагрузкам гликолитической направленности.

Основными методами скоростной подготовки юных спортсменов являются: игровой, соревновательный, повторный вариативный.

Игровой метод позволяет комплексно развивать быстроту движений. **Соревновательный** - позволяет при высоком эмоциональном подъеме проявлять максимальные скоростные и силовые качества, а также стимулирует предельную волевую мобилизацию при наличии повышенного интереса и духа соперничества. Вариативный метод предполагает чередование выполнения скоростных упражнений в затрудненных, облегченных и обычных условиях.

Основной задачей при развитии ловкости должно быть овладение новыми многообразными двигательными навыками. Тяжелоатлетические упражнения требуют высокой координации различных групп мышц, поэтому юные спортсмены должны непрерывно осваивать новые навыки. Если в течение долгого времени запас движений не будет пополняться, способность к обучению снижается. Упражнения для развития ловкости должны отличаться известной степенью трудности в координационно-двигательном отношении: упражнения из спортивной гимнастики и акробатики (кувырки, перевороты), легкой атлетики (различные прыжки, метания), с изменениями ситуации. Могут быть использованы упражнения в равновесии: упражнения на гимнастической скамейке и бревне, ходьба по качающемуся бревну, прыжки на подкидном мостике, на батуте и т.д. Упражнения необходимо постоянно варьировать и проводить их в новых, более сложных условиях.

Общеразвивающие упражнения классифицируют по их воздействию:

1. **Для рук и плечевого пояса** - сгибания, разгибания, махи, рывковые движения руками, отталкивание. Имитация техники тяжелоатлетических упражнений с использованием гимнастической палки.

2. **Для шеи и туловища** - наклоны, повороты головы и туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, упоры в положении спиной и лицом вниз. Стойка на лопатках, плечах, то же с движениями ног, мост.

3. *Для ног* - поднимание на носки, приседания на одной и двух ногах, выпады, подскоки из различных положений ног. Подскоки с использованием скакалки, прыжки из низкого седа и полуподседа.

Специальная физическая подготовка

Общая и специальная физическая подготовка взаимообусловлены, взаимозависимы как в процессе спортивной тренировки, так и в процессе соревнования. Благодаря специальной физической подготовленности у спортсменов развиваются качества и навыки, необходимые для овладения основными приемами техники и их закрепления. Упражнения должны быть максимально приближены к соревновательной деятельности спортсмена, чтобы способствовать развитию специальной силы, ловкости, гибкости и быстроты действий. Основными средствами специальной физической подготовки являются упражнения, включающие весь технический арсенал, а также разработанные на их основе специальные упражнения.

Развитие силы

Развитие силы лучше достигается при тренировке с применением различных режимов работы мышц.

Миометрический метод - работа в преодолевающем режиме двигательной деятельности, то есть напряжение в режиме укорочения. Составляет основную часть упражнений при подготовке спортсменов. Например, вставание из приседа - мышцы работают с большим, близким к возможному максимуму, напряжением.

Изометрический метод - широко применяется не только для развития силы, но и наращивания мышечной массы. Оптимальной считают величину усилия, равную 40-50% от максимальной в течение 5-15 с.

Плиометрический метод - работа в уступающем режиме двигательной деятельности. Например, при опускании в приседаниях со штангой. При уступающей работе может быть достигнуто напряжение мышц, превосходящее в 1,2-1,6 раза максимальное их напряжение при статических усилиях.

Метод комбинированного режима - сочетание всех перечисленных выше методов. С биологической точки зрения комбинация различных режимов мышечной деятельности и, кроме того, аperiodичность их применения оправданны, поскольку создают условия для относительно меньшего привыкания (адаптации) организма к раздражителю. Наиболее эффективными считаются тренировки со следующим распределением нагрузки: 75% - преодолевающей работы, 15% - уступающей и 10% - удерживающей. Упражнения в уступающем режиме должны применяться с весом 80-120% от максимального результата работы в преодолевающем режиме. При работе с весом 80-100% от максимума упражнения следует выполнять 1-2 раза по 6-8 с, а при весе в 100—120% - 1 раз в подходе; длительность опускания снаряда - 4-6 с. Продолжительность отдыха между подходами 3-4 мин.

Упражнения в уступающем и удерживающем режимах целесообразно выполнять в конце тренировки.

Метод принудительного растяжения мышц. Принудительное растяжение скелетной мускулатуры вызывает срочный эффект в повышении функциональных способностей скелетной мускулатуры, мышечной силы, быстроты и мощности мышечного сокращения. Рекомендуется использовать в процессе тренировки наклоны со штангой за головой, с гирями, с партнером. В регуляции напряжения мышц следует придерживаться такого правила: чем интенсивнее растяжение, тем меньше должно быть время воздействия. При очень сильных растяжениях достаточно 30 с.

На этапе начальной подготовки спортсменов рекомендуются приседания на одной и двух ногах, подскоки, прыжки, броски набивных мячей весом 1 кг от груди, из-за

головы, сбоку, снизу. Статические усилия на мышцы ног.

Развитие быстроты

Скорость мышечного сокращения зависит прежде всего от быстроты и мощности мобилизации химической энергии в мышечном волокне и превращения ее в механическую энергию сокращения.

Наибольший эффект работа над развитием быстроты дает в возрасте 10-14 лет. Быстрота развивается при повторении скоростных упражнений. Повторная скоростная работа при сокращенных интервалах отдыха служит мощным фактором, способствующим развитию гликолитических возможностей спортсмена, то есть скоростной выносливости.

Развитие быстроты положительно влияет на развитие силы, поскольку происходящие в мышцах биохимические процессы при обоих видах нагрузки имеют много общего.

Для развития быстроты рекомендуется бег на короткие дистанции (10, 15, 20-50 м), прыжки с разбега в длину, старты с места из различных исходных положений, прыжки с места в длину, метания, вырывание штанги малого веса с броском вверх через себя, упражнения предельно быстро выполняемые с грифом или со штангой малого веса.

Повторять нагрузку надо только при полном восстановлении скоростных качеств, сниженных в результате предшествовавшей мышечной работы.

Развитие выносливости

Основной фактор, лимитирующий продолжение работы - утомление. Раннее наступление утомления свидетельствует о недостаточном уровне развития выносливости. Специальная выносливость спортсменов вырабатывается на тренировке в подъеме тяжестей с применением большого и постепенно возрастающего количества подъемов в одном подходе и количества подходов за тренировку на фоне неполного восстановления. Основной метод повышения специальной выносливости спортсмена - увеличение количества подъемов штанги в тренировке.

Развитие гибкости

Гибкость, или подвижность в суставах, - важный компонент физической подготовленности спортсменов. Плохая подвижность в суставах во многих случаях затрудняет сильное, быстрое сокращение мускулатуры. Если доступна большая амплитуда движений, значит мышцы-антагонисты легко растягиваются и оказывают меньшее сопротивление мощным агонистам, сокращение которых обеспечивает выполнение упражнения.

Специальное развитие гибкости формирует прежде всего способность к эффективному выполнению подседа разножкой в рывке и толчке. Этот подсед требует достаточной амплитуды разгибания позвоночника, хорошей подвижности плечевого пояса и в голеностопных суставах. Ограничение подвижности локтевого сустава усложняет удержание большого веса на прямых руках вверх. Однако высокие показатели гибкости в позвоночнике способствуют высоким достижениям в рывке, но усложняют фиксацию веса в толчке от груди.

Для увеличения подвижности локтевого сустава необходимо положить плечо (почти до локтя) на опору (стол или другой предмет), причем предплечье должно быть на весу (ладонью кверху). В кисти удерживается диск от штанги. Необходимо пружинистыми движениями максимально разгибать локтевой сустав. Вес утяжеления постепенно увеличивают.

Подвижность в плечевых суставах хорошо развивается упражнениями у гимнастической стенки или у стола. Следует, наклонившись вперед, положить вытянутые прямые руки на перекладину гимнастической стенки или на край стола, проделать несколько пружинистых движений вниз-вверх. Можно использовать для этой цели и упражнения с палкой: взять палку рывковым хватом, поднять ее вверх и, не сгибая рук в

локтях, заводить за спину. Если при широком хвате это легко удастся, то надо сделать хват более узким.

Для развития гибкости и ее поддержания применяются также маховые движения отдельными звеньями тела, пружинящие упражнения. Активные упражнения на гибкость выполняются повторным методом, сериями по 10-25 раз в каждом подходе. Количество серий должно быть не менее 2-3 в каждом упражнении. Амплитуда движений постепенно увеличивается до максимальной.

Развитие ловкости

Ловкость - это способность быстро овладевать новыми движениями и перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки. Мерилами ловкости служат координация и точность движений. Увеличение веса штанги - одна из основных особенностей подготовки в тяжелой атлетике - заставляет менять всю систему мышечных напряжений и даже ритм движений, усложняя реализацию координационной структуры упражнения. Для развития ловкости помимо разнообразных тяжелоатлетических упражнений используют спортивные игры, элементы акробатики и спортивной гимнастики, борьбу, эстафеты с предметами и без предметов. Очень полезны упражнения на ограниченной опоре.

2.3.3. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Основная задача этапа начального обучения сводится к созданию представления у занимающихся об изучаемом техническом приеме и овладению его структурой. Овладение основой техники движения осуществляется с помощью метода упражнений. Путем многократного выполнения отдельных фаз и упражнения в целом в упрощенных условиях. При обучении техническим приемам важно применение мультимедийных средств в анализе выполнения упражнений, оптимального количества повторений упражнений и соответствующих интервалов отдыха.

На этапе начального обучения необходимо освоить, а на тренировочных этапах закрепить, следующие элементы техники классических упражнений (желательно в указанной последовательности):

1. Рывок

1.1. **Стартовое положение.** Подход к штанге, постановка ног в исходное положение в старте. Способы захвата и оптимальная ширина хвата в рывке. Способы определения ширины хвата. Положение ног, туловища, рук и головы на старте, величины углов в голеностопных, коленных и тазобедренных суставах. Разновидности старта (статический, динамический). Дыхание перед началом выполнения упражнения.

1.2. **Подъем штанги до ухода в подсед** - тяга, подрыв. Направление и скорость движения штанги во второй фазе тяги. Работа мышц разгибателей ног и туловища. Положение ног, туловища и рук перед подрывом, общего центра тяжести и центра тяжести штанги.

1.3. **Подрыв** - вторая, заключительная часть движения до подседа. Направление и скорость движения штанги. Перемещение звеньев тела атлета в подрыве. Плечевой пояс как ведущее звено кинематической цепи. Изменения соотношения центра тяжести тела атлета и штанги в тяге и подрыве, их сближение к началу подрыва. Работа рук в заключительной части подрыва. Порядок включения в работу медленных и быстрых двигательных единиц при выполнении рывка. Динамическая, кинематическая и ритмическая структура тяги и подрыва.

1.4. **Уход в подсед.** Действия атлета при уходе в подсед, способствующие дальнейшему подъему штанги. Способы ухода в подсед (разножка, ножницы). Направление движения штанги и атлета при уходе в подсед. Безопорная и опорная фазы подседа. Площадь опоры и центр тяжести в подседе. Зависимость высоты фиксации штанги в подседе от подвижности в голеностопных, коленных и тазобедренных суставах. Величины углов в этих суставах.

1.5. **Вставание из подседа.** Биомеханические условия сохранения равновесия и вставания

в разных способах подседа. Порядок выпрямления и составления ног при вставании. Фиксация и опускание штанги на помост. Дыхание при выполнении рывка.

2. Толчок

2.1. **Основные различия в технике выполнения рывка и толчка.** Подъем штанги на грудь. Стартовое положение. Постановка ног под гриф штанги. Ширина хвата, захват, величины углов в голеностопных, коленных и тазобедренных суставах. Расположение звеньев тела относительно друг друга и штанги в пространстве.

2.2. **Тяга.** Направление и скорость движения штанги в первой и второй фазах тяги. Кинематика перемещений и усилий атлета в тяге и подрыве. Наиболее рациональное расположение звеньев тела в граничный момент между тягой и подрывом. Ритмовая структура подрыва. Различия в характере выполнения подведения коленей в рывке и при подъеме штанги на грудь для толчка. Скорость и высота вылета снаряда в подрыве. Основные факторы, предопределяющие величину скорости и высоты вылета штанги.

2.3. **Подсед.** Разновидности ухода в подсед (разножка, ножницы). Быстрота и глубина ухода в подсед, порядок перестановки ног при уходе в подсед разными способами. Безопорная и опорная фазы подседа. Взаимодействие атлета со штангой в безопорной и опорной фазах подседа. Техника подведения рук под гриф штанги. Биомеханические условия равновесия и устойчивости в подседе. Положение ног, туловища и рук в подседе.

2.4. **Вставание из подседа.** Порядок перемещения звеньев тела при вставании и составлении ног, не вызывающих резких смещений снаряда в сагиттальной и фронтальной плоскостях.

2.5. **Подъем штанги от груди.** Положение ног, туловища, головы и рук на старте. Предварительный полуподсед перед выталкиванием. Направление, амплитуда и скорость полуподседа. Положение звеньев тела перед началом выталкивания. Расположение общего центра тяжести над площадью опоры. Выталкивание штанги от груди. Работа ног, туловища и рук при выталкивании. Динамика усилий, использование упругих и реактивных сил в толчке. Ритмовая структура толчка. Быстрота выполнения фазы торможения в полуподседе - главный фактор, предопределяющий величину опорных реакций и высоту вылета штанги при выталкивании. Траектория движения штанги при выполнении полуприседа и выталкивания. Направление, скорость и амплитуда выталкивания. Уход в подсед после толчка. Отталкивание от снаряда. Порядок перестановки ног при уходе в подсед, рациональное положение ног, туловища и рук в подседе. Жесткое взаимодействие между звеньями тела в подседе. Вставание из подседа. Выпрямление и последовательность перестановки ног. Дыхание атлета при выполнении толчка.

2.3.4. СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ

В практической работе с юными спортсменами этапа начального обучения выделяются занятия по физической подготовке, направленные на развитие физических качеств: ловкости, быстроты, силы, скоростно-силовых качеств, выносливости, а также на их комплексное развитие.

Практикуются совмещенные занятия по технической и физической подготовке.

Примерное занятие по общей физической подготовке представлено в таблице 16.

Основными задачами данного занятия являются:

1. Развитие скоростно-силовых качеств юных спортсменов.
2. Комплексное развитие физических качеств - силы, быстроты, ловкости, гибкости

Таблица 16

Примерное занятие по физической подготовке

Содержание занятий	Продолжительность	Методические указания
ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ	25 мин	-
1. Построение, объявление содержания тренировки	1 мин	-
2. Бег равномерный	400 м	ЧСС до 130 уд/мин

<p>3.Общеразвивающие упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - разминка на основные группы мышц; - упор лежа, оттолкнувшись от земли руками и ногами, вернуться в исходное положение; - прыжки на месте, каждый третий прыжок выше двух предыдущих: с разведением ног в стороны, руки вверх; ноги в стороны, врозь, руками коснуться носков ног; сгибая ноги назад, прогнуться, руками дотронуться до пяток; - руки - ось движения, ногами перемещаться по кругу (по 1 разу на руках и ногах); - стоя на расстоянии 0,5 м от дерева, стены, партнера, падая вперед, опереться на руки и согнуть их, оттолкнуться и прийти в исходное положение; - прыжки из приседа (три), выпрыгивание вверх; - упор лежа, ноги - ось движения, руками перемещаться по кругу; - упражнение на расслабление - махи ногой в сторону - вверх (по 5-6 раз и смена ног). 	<p>20 мин 5 мин 10-12 раз</p> <p>по 15 раз</p> <p>3 серии</p> <p>10-12 раз</p> <p>30 с 3 серии</p> <p>2 серии</p>	<p>После каждого вида прыжков - расслабить мышцы ног их потряхиванием</p>
ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ	60 мин	
<p>1. Упражнения с набивными мячами (2-3 кг):</p> <ul style="list-style-type: none"> - подбрасывание мяча вверх и его ловля; - подбрасывание мяча вверх, ловля его после двух хлопков в ладоши; - передача мяча между партнерами (расстояние 3-5 м) 	<p>10 мин по 10 раз по 10 раз 5 мин</p>	<p>Необходимо стараться передать мяч партнеру как можно быстрее (двумя руками от груди, одной рукой от плеча, из положения стоя спиной к партнеру, двумя руками через голову)</p>
<p>2. Прыжковые упражнения с набивными мячами:</p> <ul style="list-style-type: none"> - прыжки на одной ноге, на другой, на двух; - эстафета с мячом, дистанция 10 м: прыжками на двух ногах, обратно ускоренно без мяча; - прыжками на двух ногах (мяч между ног), обратно ускоренно, спиной вперед 	<p>2 серии по 10 прыжков 3 раза</p> <p>3 раза</p>	<p>Выполняется в виде эстафет</p>
<p>3. Исходное положение - лежа на спине, отягощение в вытянутых руках за головой, ноги врозь. Скоростные наклоны вперед, отягощением коснуться земли, вернуться в исходное положение</p>	<p>12 раз</p>	<p>-</p>
<p>4. Прыжки с разбега в длину</p>	<p>по 3 раза</p>	<p>-</p>
<p>5. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа</p>	<p>10 раз</p>	<p>-</p>
<p>6. Приседания на одной ноге стоя у стенки</p>	<p>5 раз на каждой ноге</p>	<p>-</p>

7. Ноги на ширине плеч: повороты туловища из стороны в сторону с грифом штанги на плечах	15 раз	
8. Игра в баскетбол	-	-
ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ	5 мин	
1. Упражнения на растягивание	5 мин	На все группы мышц

Примерное занятие по технической подготовке представлено в таблице 17.

Задачи:

1. Усвоение учебного материала
2. Освоение техники выполнения различных фаз и частей классических упражнений

Таблица 17

Примерное занятие по технической подготовки

Содержание занятия	Продолжи- тельность	Методические указания
ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ		
1. Построение, объяснение содержания тренировки	-	-
2. Упражнения на гибкость	по индиви- дуальному плану	-
ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ (упражнения на начальных этапах выполняются с гимнастической палкой, позже - с грифом штанги)		
1. Обучение технике рывка: рывок в полуподсед, рывок без подседа, рывок с плитов, тяга рывковая с подрывом и без подрыва. Применение пассивного растяжения мышц перед выполнением рывка и после него	По индиви- дуальному плану	-
2. Обучение технике толчка: подъем на грудь в полуподсед, подъем на грудь с вися, тяга толчковая с подрывом и без подрыва, толчок штанги из-за головы. Варьирование темпов выполнения упражнения	По индиви- дуальному плану	-
ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ		
Упражнения на растягивание	По индиви- дуальному плану	Желательно применять через 15-20 минут после окончания основных упражнений

2.4. ПЛАНИРОВАНИЕ И СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ
1 – го , 2 – го годов обучения

На тренировочном этапе 1-го, 2-го годов подготовки юные спортсмены проходят этап начальной специализации. Практически на этих этапах обучения закладываются основы спортивно-технического мастерства. Вместе с тем важное место продолжает занимать

общефизическая подготовка, обеспечивающая всестороннее гармоничное развитие организма, повышение его функциональных возможностей. Игровой метод занятий, эстафеты, игры, различные формы соревнований продолжают занимать существенное место в этом процессе.

2.4.1. ТРЕБОВАНИЯ К ОТБОРУ И КОМПЛЕКТОВАНИЮ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП 1 - го, 2 - го годов обучения

Ведущую роль на данном этапе выполняют показатели общей и специальной физической подготовленности, физического развития и тех качеств, характер которых определяет успех в двигательной деятельности, то есть степень и темпы развития силы и скоростно-силовых качеств. Показатели технического мастерства на этом этапе определяют успешность выполнения тяжелоатлетических упражнений незначительно.

При спортивном отборе очень важным является соотношение между паспортным возрастом и степенью полового созревания СПС). Все нормативные требования в спорте основаны на паспортном возрасте. Однако некоторые физиологические системы, например кардиореспираторная, функционируют наиболее экономично у подростков, имеющих пять баллов СПС, а затем напряженность их функционирования начинает снижаться. Поэтому возникает опасность ошибочной оценки лиц с ускоренным половым созреванием как физически более одаренных.

Отбор юных спортсменов и контроль за их подготовленностью осуществляется контрольными испытаниями (тестами).

Для перехода на тренировочные этапы 1,2 года обучения необходимо:

- выполнить контрольно – переводные нормативы по физической и специальной подготовленности (промежуточная аттестация);
- подтвердить выполнение или подтверждение нормативов III , II, I юношеский разряда (для мальчиков);
- знать программный теоретический и практический материал.
- уметь применять основные приемы техники в упражнениях;
- участвовать в соревнованиях;

2.4.2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН ДЛЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА 1-го, 2- го года обучения

При планировании тренировочных занятий с юными спортсменами необходимо руководствоваться годовыми планами-графиками распределения учебных часов по месяцам и видам подготовки (табл. 18) и недельными планами учебно - тренировочных занятий (таб.19)

Распределение учебных часов по видам подготовки в течение года может несколько изменяться в зависимости от сроков выезда в спортивно-оздоровительные лагеря, а также с учетом уровня подготовленности юных спортсменов.

При планировании учебно-тренировочных нагрузок необходимо учитывать также закономерности периодизации спортивной тренировки, значимость которых из года в год повышается.

Таблица 18

Примерный годовой план – график тренировочного этапа 1- го, 2 - года обучения, час

Месяц	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Итого часов
Раздел подготовки													
Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	1	2	1	1	2	2	2	21
ОФП	14	14	14	11	14	12	12	12	12	12	12	12	151
СФП	27	27	27	27	27	27	29	30	26	25	29	29	330

Участие в соревнованиях	По календарному плану спортивно – массовых мероприятий												
Контрольно-переводные испытания									4	4			8
Восстановительные мероприятия	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	108
Медицинское обследование				3		3							6
Кол – во часов в месяц	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	624

Таблица 19

Примерный по недельный учебный план тренировочного этапа 1-го, 2 - го года обучения, час

Виды подготовки	Всего	Сентябрь				Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь						
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	
ОФП	151	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	3
СФП	330	6	7	6	7	7	6	7	6	7	7	6	7	7	6	7	5	6	5	8	6	7	7	
Теоретическая	21	1		1			1		1			1		1	1	1		1		1		1		
Контрольно-переводные испытания	8																							
Восстановительные мероприятия	108	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	
Медицинское обследование	6																2	2	2					
Итого	624	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	

Окончание таблицы 19

Виды подготовки	Февраль			Март			Апрель				Май			Июнь			Июль			Август					
	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47-52
ОФП	3	3	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	4	3	2	3	2	32
СФП	7	6	8	7	7	7	8	6	7	7	6	7	6	7	6	6	6	6	7	6	7	7	7	7	26
Теоретическая		1			1	1		1			1		1						1			1		1	2
Контрольно-переводные испытания															2	2	2	2							
Восстановительные мероприятия	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	12
Медицинское обследование																									
Итого	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	72

2.4.3. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

На этапе начальной специализации продолжается ознакомление с теоретическим разделом тяжелой атлетики, представленным в таблице 20 которая включает в себя название тем, краткое описание их содержания и объем в часах.

Таблица 20

Разделы подготовки	Год обучения, время проведения			
	1 - й		2 - й	
	Месяц проведения	Кол - во часов	Месяц проведения	Кол - во часов
1. Современное состояние тяжелой атлетики в мире и России	Октябрь	1	Апрель	1
	Июнь	1	Сентябрь	1
2.Общая физическая подготовка	Июль	1	Июнь	1
3.Специальная физическая подготовка	Сентябрь	1	Август	1
4. Техническая подготовка	Март	2	Октябрь	1
5.Правила тяжелой атлетики, изменения и дополнения. Основы тактической подготовки	Декабрь	1	Декабрь	1
6.Морально-волевая подготовка тяжелой атлетики	Октябрь	1	Ноябрь	1
7. Спортивный массаж. Восстановительные мероприятия	Ноябрь	1	Ноябрь	1
8.Врачебно-педагогический контроль	Ноябрь	1	Июль	1
	Август	2	Декабрь	1
9.Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки	Сентябрь	2	Сентябрь	2
			Март	2
10.Установка перед соревнованиями и разбор выступлений	Январь	2	Январь	2
	Февраль	2	Февраль	1
	Апрель	2	Апрель	2
	Май	1	Май	2
ИТОГО		21		21

Примерный учебный материал по теоретической подготовке

Тема 1. Современное состояние тяжелой атлетики в Море и России

Характеристика уровня развития любительской и профессиональной тяжелой атлетики в мире и России. Международные официальные соревнования (чемпионаты мира, Европы, Олимпийские игры). Тенденция развития тяжелой атлетики.

Тема 2. Общая физическая подготовка (ОФП)

Общая физическая подготовленность спортсменов - фундамент спортивного мастерства. Характеристика рекомендуемых средств для повышения уровня общей физической подготовленности и развития двигательных качеств на этапе начальной специализации. Возрастные особенности развития физических качеств.

Тема 3. Специальная физическая подготовка (СФП)

Специальная физическая подготовка и ее место в тренировке спортсменов лет для развития специальных физических качеств.

Краткая характеристика применяемых средств специальной физической подготовки на этапе начальной специализации.

Тема 4. Техническая подготовка

Общие понятия о двигательном умении и двигательном навыке, степени готовности обучаемых к овладению техническим приемом (физическая, моторная, психическая готовность). Этап начального разучивания технических приемов, формирование двигательных умений и двигательных навыков.

Скорость и сила сокращения мышц - фактор, предопределяющий спортивный результат. Режимы мышечной деятельности.

Особенности техники выполнения упражнения со штангой: большой вес снаряда, ограниченность в амплитуде движения, лимит времени при выполнении классических упражнений, ограниченная площадь опоры, сложность коррекции движения.

Фазовый состав рывка и подъема штанги на грудь для толчка:

1. фаза - взаимодействие атлетов со штангой до момента отделения ее от помоста;
2. фаза - предварительный разгон штанги;
3. фаза - подведение коленей;
4. фаза - финальный разгон снаряда;
5. фаза - безопорный подсед;
6. фаза - опорный подсед.

Обоснование целесообразности объединения 3-й и 4-й фаз в один период - подрыв. Характеристика всех фаз движения. Требования, предъявляемые к рациональному выполнению каждой из шести фаз.

Перемещение общего центра тяжести, звеньев тела спортсменки и снаряда относительно друг друга в процессе выполнения рывка и толчка.

Тема 5. Правила тяжелой атлетики, изменения и дополнения

Продолжить изучение правил тяжелой атлетики. Осуществлять опрос по основным разделам правил тяжелой атлетики. Ознакомить с нововведениями в правила.

Тема 6. Морально-волевая подготовка спортсменов - тяжелоатлетов

Моральные качества, свойственные передовому человеку - добросовестное отношение к труду, учебе, трудолюбие, смелость, решительность, настойчивость, умение преодолевать трудности, коллективные навыки работы, чувство ответственности за свои действия, взаимопомощь, высокая сознательность, организованность, дисциплина. Патриотизм и преданность своей Родине.

Значение развития моральных и волевых качеств для повышения спортивного мастерства спортсменов. Понятие о психологической подготовке спортсменов. Место психологической подготовки в современной спортивной тренировке спортсменов. Преодоление трудностей в процессе тренировки и соревнований, связанных с подъемом предельных весов. Преодоление отрицательных эмоций перед тренировками и соревнованиями. Средства и методы развития отдельных психологических качеств. Специальный адаптивный тренинг.

Тема 7. Спортивный массаж. Восстановительные мероприятия

Основы спортивного массажа. Понятие о массаже. Разновидности массажа (общий, местный). Виды массажа и их значение (гигиенический, тренировочный, восстановительный, предварительный, лечебный).

Баня как средство восстановления после нагрузок. Умение пользоваться баней.

Тема 8. Врачебно-педагогический контроль

Врачебно-педагогический контроль как обязательное условие правильной постановки учебно-тренировочного процесса. Порядок осуществления врачебно-педагогического контроля в ДЮСШ на отделении тяжелой атлетики. Значение медицинских и педагогических наблюдений для правильной организации учебно-тренировочного процесса и участия в соревнованиях. Значение антропометрических измерений и функциональных проб оценки физического развития и степени подготовленности спортсменов. Показания и противопоказания к занятиям тяжелой атлетикой.

Врачебный контроль и самоконтроль как необходимое условие роста спортивных достижений. Ведение индивидуального дневника.

Значение и содержание самоконтроля при занятиях тяжелой атлетикой. Объективные данные самоконтроля - вес, рост, динамометрия, спирометрия, пульс, кровяное давление, гематологические и биохимические показатели. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, потоотделение. Понятие о спортивной тренировке и спортивной форме. Понятие об утомлении и переутомлении. Меры предупреждения перетренированности.

Тема 9. Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки

Мышечная деятельность - необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности.

Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма.

Физиологические закономерности формирования двигательных навыков.

Краткая характеристика физиологического механизма развития двигательных качеств, необходимых для спортсменов.

Утомление и причины, влияющие на временное снижение физической работоспособности.

Учет восстановительных процессов при организации спортивной тренировки. Повторяемость нагрузок, интервалы отдыха между ними. Показатели, по которым можно судить о динамике восстановления работоспособности организма спортсменов.

Вред курения, наркомании и употребления спиртных напитков.

Гигиена питания. Питание - как фактор укрепления здоровья. Понятие об энергетических тратах при различных физических нагрузках и восстановлении энергетических затрат.

Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Примерные суточные пищевые нормы спортсменов в зависимости от возраста, объема и интенсивности тренировочных нагрузок и соревнований.

Тема 10. Установка перед соревнованиями и разбор выступлений

Значение предстоящих соревнований. Особенности тактики соперников. Сведения о соперниках, характеристика их отдельных выступлений.

Тактические действия спортсменов во время соревнований. Уточнение сведений о соперниках. Предварительный план тактических действий - расчет подходов, определение размеров весовых надбавок.

Во время разминки - оценка работоспособности, координационных возможностей спортсменки, ее общего самочувствия и способности управлять собственными эмоциями.

Разбор проведенных выступлений. Выполнение намеченного плана. Анализ тактических и технических ошибок. Проявление моральных и волевых качеств в ходе соревнований.

2.4.4. ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Практический материал изучается на групповых учебно-тренировочных занятиях, а также при выполнении индивидуальных и домашних заданий.

Общая физическая подготовка

ОФП должна обеспечить физическое развитие спортсменов, развитие основных двигательных качеств - быстроты, силы, ловкости, гибкости, улучшение координационных способностей, расширение объема двигательных умений и навыков, то есть создание прочной базы для дальнейшего совершенствования спортивного мастерства.

Учебный материал по общей физической подготовке в программе представлен без деления по годам обучения, что дает возможность тренерам самостоятельно планировать прохождение этих разделов программы, соотносясь с конкретными задачами подготовки, уровнем подготовленности учащихся и уровнем их физического развития.

Элементы общей физической подготовки должны иметь место во всех практических

занятиях. При составлении комплексов общеразвивающих упражнений необходимо учитывать их воздействие, как на отдельные мышечные группы, так и на весь организм в целом, чередовать упражнения для мышц рук с упражнениями для мышц ног, мышц брюшного пресса, менять исходные положения и т.п.

Упражнения для укрепления мышц, костно-связочного аппарата и улучшения подвижности в суставах

1. Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание рук, махи, вращения, отведения и приведения, поднимание и опускание, рывковые движения.

Упражнения выполняются без предметов и с предметами: с короткой и длинной скакалкой, гантелями, «блинами», набивными мячами, палками, со штангой из различных исходных положений (стоя, лежа, на месте и в движении, в прыжке), самостоятельно и с партнером.

2. Упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, повороты головы в различных направлениях, с сопротивлением руками. Наклоны, повороты и вращения туловища, вращения таза. Поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, на животе, сидя и в висе; переход из положения лежа в сед и обратно; смешанные упоры и висы лицом и спиной вниз; угол в исходном положении лежа и сидя; разнообразные сочетания этих упражнений; упражнения, способствующие формированию правильной осанки.

3. Упражнения для ног: поднимание на носки, ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы. Вращение в голеностопных суставах; сгибание и разгибание ног в тазобедренном, голеностопном и коленном суставах; приседания. Отведения и приведения; махи ногой в разных направлениях. Выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных исходных положений ног (на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.). Сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах. Прыжки, многоскоки, ходьба в полном приседе и полу приседе.

Упражнения для направленного развития физических качеств

В возрасте 5-14 лет происходит основное развитие нервно-мышечных двигательных качеств и к концу этого периода человек приобретает до 90% их общего объема.

1. Упражнения для развития ловкости: разнонаправленные движения рук и ног в различных исходных положениях. Опорные и безопорные прыжки с мостика, с трамплина без поворота и с поворотами. Прыжки в высоту различными способами, прыжки в длину с поворотами, боком, спиной вперед. Акробатические упражнения, перекаты вперед, назад, в стороны, в группировке, прогнувшись с опорой и без опоры, кувырки вперед, назад и в стороны, одиночными сериями в различных сочетаниях (с места и с ходу, с прыжка через низкое препятствие, через партнера); переворот в сторону, стойка на лопатках, то же согнувшись, стойка на руках и голове; стойка на руках. Игры и эстафеты с элементами акробатики.

2. Упражнения для развития быстроты: старты и бег на отрезках от 15 до 100 метров. Повторное преодоление отрезков 20-30 м со старта, с ходу, с максимальной скоростью и частотой шагов. Эстафеты, подвижные и спортивные игры.

Сила спортсменов на данном этапе развивается с помощью использования преимущественно скоростно-силовых динамических упражнений. В этом возрасте можно использовать упражнения с набивными мячами, гантелями, «блинами», предметами весом 2-3 кг. Основной метод выполнения упражнений - повторный. Однако упражнения выполняются не «до отказа».

3. Упражнения для развития силы: приседания на одной и двух ногах; отжимания в упоре; наклоны и приседания со штангой, жим штанги из различных положений, упражнения для мышц брюшного пресса.

Одновременно с воспитанием силы необходимо вырабатывать у спортсменов способность расслаблять мышцы после их напряжения, не держать их в напряженном состоянии, когда они не участвуют в перемещении звеньев тела или в поддержании его положения.

4. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: общеразвивающие упражнения (с малыми отягощениями), выполняемые в быстром темпе. Прыжки в высоту, длину, тройной с места и разбега, многоскоки. Эстафеты простые и комбинированные с бегом, прыжками, переноской грузов и метаниями.

Дети этого возраста характеризуются низкой способностью работать в условиях недостатка кислорода за счет анаэробных источников энергии, поэтому объем нагрузки гликолитической направленности должен быть незначительным. В связи с этим, при подготовке девочек данной возрастной группы целесообразно проводить трехразовые тренировки незначительной продолжительности.

5. Упражнения для развития гибкости: для рук и плечевого пояса (сгибание и разгибание рук, махи, вращения, отведения и приведения; рывковые движения), выполняются с предметами и без предметов из различных исходных положений. Для мышц туловища - наклоны, повороты и вращения туловища, вращение таза; поднятие и опускание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, на животе, сидя. Для ног - сгибание и разгибание ног в тазобедренном, коленном, голеностопном суставах, махи ногой в разных направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде, шпагаты, полушпагаты.

Специальная физическая подготовка

Основными средствами специальной физической подготовки являются специальные упражнения, разработанные на основе элементов техники тяжелой атлетики.

Упражнения для развития силы

1. Для мышц кисти - круговые движения в лучезапястных суставах, удерживая в руках гантели или другие снаряды.

2. Для мышц предплечья - подтягивание на перекладине; в положении стоя руки с гантелями внизу-сзади, сгибание и разгибание рук за спиной; сгибание и разгибание рук в упоре лежа; выжимание дисков от штанги из и. п. руки за головой, локти приподняты; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях.

3. Для грудных мышц - из и. п. лежа сведение и разведение в стороны рук с гантелями или другим отягощением.

4. Для мышц бедра - приседания со штангой на плечах.

5. Для мышц брюшного пресса - из виса на перекладине поднятие прямых ног до положения угла и выше; выполнение различных движений ногами из и. п. лежа на спине.

6. Для мышц спины - наклоны вперед и вперед-в стороны со штангой на плечах.

Специальные упражнения для рывка

1. Упоры на закрепленном грифе штанги в различных фазах рывка.

2. Из положения фиксации штанги медленное опускание ее на помост или до виса.

3. Из положения стоя со штангой в руках медленное опускание ее сгибанием ног и туловища.

4. Медленное приседание со штангой сверху на прямых руках.

Специальные упражнения для толчка

1. Описанные упражнения для рывка, но с иной шириной хвата.

2. Упоры в положении полуприседа перед посылком штанги вверх, упоры при различных углах сгибания рук в локтевых суставах, упоры грудью в закрепленный гриф на различных этапах вставания после подседа, медленные приседания со штангой на груди.

Развитие скоростных качеств

Запрыгивание на высокий предмет (лестницу, коня); метание набивного мяча и других тяжелых предметов через голову назад; эстафеты и спортивные игры.

Развитие специальной выносливости

Классические и вспомогательные упражнения со штангой (70- 80% предельного веса) с большим количеством подходов и повторений, многократное повторение упражнений с отягощением.

Ловкость - важная предпосылка изучения и совершенствования техники тяжелоатлетических упражнений: рывок или толчок гантелей тяжелого веса, меняя положение ног в подседе ножницами, чередуя способ подседа.

Упражнения на гибкость подробно описаны в предыдущей главе.

Техническая подготовка

Основная задача данного этапа сводится к освоению структуры технических приемов.

Тактическая подготовка

Обучение тактическим приемам на данном этапе. Разработка индивидуальных тактических действий в соревновательный период.

2.5. ПЛАНИРОВАНИЕ И СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ 3 - го, 4 - го, 5 - го годов обучения

На тренировочном этапе 3 - го года обучения и выше спортсмены проходят этап углубленной специализации. На этом этапе учебно-тренировочный процесс направлен на:

- совершенствование техники рывка и толчка;
- дальнейшее развитие физических качеств - быстроты, силы, общей и специальной выносливости, координации.

2.5.1. ТРЕБОВАНИЯ К ОТБОРУ И КОМПЛЕКТОВАНИЮ НА ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП 3- го, 4- го, 5 - го годов обучения.

На данный тренировочный этап зачисляются спортсмены выполнившие или подтвердившие контрольно - переводные нормативы (промежуточную аттестацию) спортивные разряды и участвующие в соревнованиях, для данного этапа подготовки и возраста.

Для перехода на тренировочные этапы 3,4,5 годов обучения необходимо:

- выполнить контрольно – переводные нормативы по физической и специальной подготовленности (промежуточная аттестации);
- подтверждение или выполнение нормативов III, II, I спортивного разряда ;
- знать программный теоретический и практический материал.

2.5.2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН ДЛЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА 3- го, 4 – го, 5 – го годов обучения

При планировании тренировочных занятий со спортсменами данного этапа подготовки необходимо руководствоваться годовыми планами-графиками распределения учебных часов по месяцам (табл. 21) и недельным планом - графиком учебно - тренировочных занятий (таб.22).

При планировании учебно-тренировочных нагрузок необходимо учитывать также закономерности периодизации спортивной тренировки.

Таблица 21

Примерный годовой план – график тренировочного этапа 3- го, 4- го, 5 - го годов обучения, час

Месяц	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Итого часов
Теоретическая подготовка	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	33
ОФП	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	180
СФП	43	42	44	40	43	40	41	42	41	41	45	45	507
Участие в соревнованиях	По календарному плану спортивно – массовых мероприятий												
Тренерская и судейская практика		3		3	2	3	3	3		3			20
Контрольно-переводные испытания									2	2			4
Восстановительные мероприятия	15	15	16	15	15	15	16	15	15	15	15	15	182
Медицинское обследование	2			3		3			2				10
Кол – во часов в месяц	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	936

Таблица 22

Примерный по недельный учебный план тренировочного этапа 3-го, 4 – го, 5 -го года обучения, час

Виды подготовки	Все-го	Сентябрь					Октябрь					Ноябрь					Декабрь					Январь				
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22			
ОФП	180	3	3	3	4	2	2	4	4	4	3	4	4	4	2	2	3	4	4	2	4	4	4			
СФП	507	10	10	11	11	10	10	11	11	11	10	11	10	11	10	10	10	11	11	10	11	11	11			
Теоретическая	33	2		1			3				2		1			2				3						
Тренерская и судейская практика	18					3										3										
Контрольно-переводные испытания	4																									
Восстановительные мероприятия	182	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3				
Медицинское обследование	10		2													3										
Итого		18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18				

Окончание таблицы 22

Виды подготовки	Февраль			Март				Апрель					Май				Июнь				Июль			Август				
	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47-52			
ОФП	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	35			
СФП	9	9	10	10	9	12	11	11	11	9	11	11	11	10	9	9	11	9	10	11	11	11	11	11	28			
Теоретическая				2			1	1	1		1	1	1		1	1	1		2			1			5			
Тренерская и судейская практика	3				3					3									3									
Контрольно-переводные испытания			2											2	2													
Восстановительные мероприятия	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	4	40			
Медицинское обследование		3														2												
Итого	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	108				

2.5.2. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

На этапе углубленной специализации продолжается ознакомление с теоретическим разделом тяжелой атлетики, основные темы которых, краткое содержание и объем в часах представлены в таблице 23.

Таблица 23

Примерный тематический план теоретической подготовки для тренировочного этапа 3,4,5 годов обучения

Разделы подготовки	Год обучения, время проведения					
	3- й		4- й		5 -й	
	Месяц проведения	Часы	Месяц проведения	Часы	Месяц проведения	Часы
1. Современное состояние тяжелой атлетики в мире и России	Июль	1	Июнь	1	Июнь	2
2. Правила тяжелой атлетики, изменения и дополнения	Январь	1	Сентябрь	1	Август	2
	Июнь	1	Январь	2	Январь	1
3. Психологическая подготовка	Март	2	Июль	1	Март	1
			Январь	1		
4. Восстановительные мероприятия	Январь	1	Март	2	Февраль	2
	Март	1	Февраль	2	Июль	2
5. Физиологические основы спортивной деятельности	Февраль	1	Октябрь	3	Октябрь	2
	Октябрь	2	Март	2	Январь	2
6. Основы методики тренировки	Сентябрь	2	Сентябрь	2	Сентябрь	2
	Январь	1	Февраль	1	Март	1
	Февраль	2				
7. Установка перед соревнованиями и разбор выступления	Ноябрь	2	Ноябрь	3	Ноябрь	3
	Декабрь	3	Декабрь	4	Декабрь	4
	Апрель	2	Апрель	3	Апрель	3
	Май	2	Май	3	Май	4
	Август	1	Август	2	Август	2
ИТОГО		33		33		33

Тема 1. Современное состояние тяжелой атлетики в мире и России

Характеристика современного состояния тяжелой атлетики в мире и России. Тенденция развития тяжелой атлетики.

Тема 2. Тактическая подготовка

Тактическая подготовка на этапе углубленной специализации. Закрепление навыков тактических действий.

Тема 3. Правила тяжелой атлетики, изменения и дополнения

Продолжить закреплять знания правил тяжелой атлетики. Осуществлять опрос по основным разделам правил. Ознакомить учащихся с изменениями и дополнениями в правилах.

Тема 4. Психологическая подготовка

Понятие о психологической подготовке спортсменов. Место психологической подготовки в современной спортивной тренировке спортсменов. Преодоление трудностей, возникающих в связи с выполнением больших по объему и интенсивности физических нагрузок.

Тема 5. Восстановительные мероприятия в тяжелой атлетике

Основные приемы массажа: разминание, растирание, рубление, поколачивание,

встряхивание, поглаживание. Техника массажа. Разминочный и восстановительный массаж. Противопоказания к массажу.

Средства восстановления: педагогические, психологические, медико-биологические (питание, витаминизация, фармакология, физиотерапия) - основные понятия, методика применения.

Тема 6. Физиологические основы спортивной тренировки

Физиологические механизмы развития двигательных качеств. Физические нагрузки и их энергообеспечение.

Тема 7. Основы методики обучения и тренировки

Применение дидактических принципов в процессе обучения и тренировки. Последовательность обучения в тяжелой атлетике. Определение ошибок и их исправление. Значение всесторонней подготовки для достижения высоких спортивных результатов. Основные требования к организации учебно-тренировочных занятий. Значение соревнований для повышения спортивного мастерства спортсменов. Особенности построения учебно-тренировочных занятий перед соревнованиями.

Разминка. Спортивная форма и сохранение ее в период соревнований. Принципы и методы тренировки.

Тема 8. Установка перед соревнованиями и разбор выступлений

Значение предстоящих соревнований. Характеристика соперников.

Разбор выступлений. Положительные и отрицательные моменты. Анализ тактических и технических ошибок.

Тема 9. Просмотр видеозаписей выступлений квалифицированных спортсменов, учебных фильмов и т.п.

На теоретических занятиях следует широко применять наглядные пособия (учебные фильмы, макеты, видеозаписи выступлений). Целесообразно проводить просмотр выступлений высококвалифицированных спортсменов при непосредственном комментарии тренера (вне сетки часов).

2.5.3. ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Практический материал изучается на учебно-тренировочных занятиях, в процессе соревнований, а также при выполнении индивидуальных домашних заданий.

Общая физическая подготовка

Учебный материал по общей физической подготовке в программе представлен без разделения по годам обучения, позволяет тренерам учебно-тренировочных групп 3,4,5 годов обучения самостоятельно решать задачи по **ОФП**, сообразуясь с конкретными задачами подготовки и уровнем подготовленности и физического развития спортсменов. Можно дать только некоторые рекомендации по развитию физических качеств:

- упражнения для развития силы (в т.ч. взрывной) по программе групп начальной специализации. Дополнительно упражнения со штангой весом до 60% от максимального. Вес набивных мячей увеличивается до 3 кг. Беговые упражнения с отягощением;
- упражнения для развития быстроты - по программе групп начальной специализации; рекомендуется добавить прыжки в сторону через гимнастическую скамейку с продвижением вперед, метание набивного мяча через голову назад, вперед, в сторону;
- упражнения для развития ловкости - по программе групп начальной специализации;
- упражнения для развития гибкости - по программе групп начальной специализации, количество повторений увеличить: 1) упражнения для развития выносливости. Классические и вспомогательные упражнения со штангой с большим количеством подходов и повторений с 70-80% от предельного веса;
- упражнения для расслабления мышц: 1) встряхивание и расслабление мышц ног и туловища в висе на перекладине; 2) встряхивание рук и ног в положении лежа, сидя, при ходьбе и т.д.

Специальная физическая подготовка

Основными средствами специальной физической подготовки являются специальные упражнения, разработанные на основе элементов техники тяжелоатлетических

упражнений. Развитие специальных физических качеств спортсменов данного этапа обучения проводится по программе ТГ с некоторыми дополнениями.

Упражнения СФП

Подъем штанги на грудь с полуподседом - для развития силы мышц йог и спины и в начале занятий для разминки.

Подъем штанги на грудь с плинтов - для развития «взрывной силы».

Подъем штанги на грудь без подседа - рекомендуется спортсменкам, которые преждевременно, не закончив разгибание туловища, начинают подсед и недостаточно поднимаются на носки.

Наклоны со штангой на плечах используются для развития мышц-разгибателей спины и ног.

Приседание со штангой на плечах - одно из основных упражнений для развития силы мышц ног.

Приседание со штангой на груди - совершенствует технику вставания со штангой после подседа, развивает гибкость.

Прыжки со штангой на груди и плечах способствуют развитию подвижности в тазобедренных, коленных и голеностопных сустава*.

Жим - рекомендуется для развития силы рук и плечевого пояса, укрепления плечевых связок, локтевых и лучезапястных суставов.

Толчок штанги с плеч - способствует совершенствованию подседа для толчка от груди.

Разгибание рук со штангой из-за головы - способствует развитию трехглавых мышц плеча.

Упражнения для рывка

Рывок штанги с полуподседом - используется для развития скоростно-силовых качеств, разминки и совершенствования элементов техники.

Рывок штанги с полуподседом с вися - для совершенствования техники подрыва, развития силы и быстроты.

Рывок штанги без подседа - для увеличения эффективности использования силы мышц рук во второй фазе рывка.

Рывок штанги из вися без подседа и рывок с плинтов без подседа - акцептирует внимание спортсменки на подрыве.

Рывок штанги с подседом ножницами из вися, рывок с плинтов с подседом ножницами, рывок из вися с подседом разножкой, рывок с плинтов с подседом разножкой - помогают совершенствовать технику подседа, подрыв, координацию подрыва и подседа, развивают силу и быстроту.

Тяга рывковая - для совершенствования техники рывка и развития силы мышц спины и ног. Выполняется с подрывом и без подрыва.

Тяга рывковая с плинтов - развивает силу мышц, участвующих во второй фазе рывка, и совершенствует технику подрыва.

Тяга рывковая из вися - формирует навык своевременного включения в работу мышц ног, спины, рук. Приучает спортсменку делать упражнения выпрямленными руками.

Подъем штанги на грудь широким хватом - помогает развитию скоростно - силовых качеств и совершенствованию отдельных компонентов техники рывка.

Приседания в выпаде со штангой сверху на выпрямленных руках - способствует развитию гибкости, укреплению связок, мышц тазового дна. Глубина подседа должна быть максимальной.

Упражнения для толчка

Тяга толчковая, тяга толчковая стоя на подставке и с плинтов различной высоты - для совершенствования техники толчка и развития необходимой силы мышц, участвующих в подъеме штанги на грудь.

Подъем штанги на грудь с подседом, подъем на грудь из вися с подседом, подъем на грудь с плинтов с подседом - для совершенствования техники подседа и подрыва и их

координации.

Толчок штанги от груди.

Приседание со штангой сверху на выпрямленных руках (хват толчковый) - для отработки конечного положения подседа, выработки устойчивости при подседе и развития гибкости.

Техническая подготовка

Методика обучения на данном этапе обучения отличается направленностью всего комплекса воздействий на глубокое изучение спортсменами всех механизмов техники развиваемого движения и правильное воспроизведение ее тончайших деталей.

По мере автоматизации движений необходимо увеличивать число повторений движения, однако при этом не следует доводить организм спортсменов до значительной степени утомления. В противном случае могут возникнуть ошибки при выполнении движений, которые при дальнейших движениях могут закрепиться.

Повышение технической подготовленности осуществляется путем многократного повторения технических приемов в стандартных и изменяющихся условиях.

Тактическая подготовка

Анализ выступлений сильнейших тяжелоатлетов и тяжелоатлеток России и Мира на различных соревнованиях. Изучение возможностей и вариантов наилучшего использования индивидуальных особенностей спортсменов как в физическом, так и физиологическом планах в процессе подготовки и участия в соревнованиях.

Тренерская и судейская практика

Инструкторские, организационные и судейские навыки вырабатываются в ходе учебно-тренировочного процесса и закрепляются при участии спортсменов в спортивно-массовых мероприятиях.

Инструкторские навыки: обучить умению построить группу, четко отдать рапорт, подать основные команды к исполнению и окончанию упражнения. Уметь подметить и исправить основные ошибки, выполнять задания тренера в качестве помощника на занятиях. Провести с группой разминку. Провести с группой беседу в течение 10-15 мин на заданную тему.

Судейская практика: знать правила проведения соревнований по тяжелой атлетике и основные методические положения судейства: наблюдение, своевременное определение ошибок.

3. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Основное содержание психологической подготовки спортсменов состоит в следующем:

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

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

В работе с атлетами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др. Методы смешанного воздействия включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание. Так, в водной части тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности,

сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций. В подготовительной части - методы развития внимания, сенсомоторики волевых качеств; в основной части совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю в заключительной части совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению. Акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсменов, задач и направленности тренировочного занятия.

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

4. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ И ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ

Важнейшим средством восстановления после тренировочных нагрузок является обеспечение рационального режима дня, создание необходимых гигиенических условий во время тренировочных занятий и бытовых удобств во время отдыха.

К активным средствам восстановления следует отнести упражнения, проводимые на открытом воздухе и в зале, вариативность тренировочных занятий, оптимальное чередование нагрузок и отдыха.

Другие средства восстановления:

- водные процедуры (душ, теплая ванна, гидромассаж, парная, суховоздушная баня);
- спортивный массаж;
- медико-биологические средства (витамины, рациональное питание, восстановительные напитки, коктейли, фармакологические и растительные средства).

5. ТРЕНЕРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

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

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

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

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Воробьев А.Н. Тяжелоатлетический спорт: Очерки по физиологии и спортивной тренировке. – 2-е изд. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 254 с.
2. Верхошанский Ю.В. Закономерности процесса становления спортивного мастерства // Теория и практики физической культуры. 1966. -№11. –С. 18-21.
3. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. –М.: Физкультура и спорт, 1970. – 264с.
4. Горулев П.С., Румянцева Э.Р. Женская тяжелая атлетика: проблемы и перспективы: Учебное пособие. – М.: Теория и практика физической культуры, 2004. – 1999 с.
5. Дворкин Л.С. Юный тяжелоатлет. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 160 с.
6. Дворкин Л.С. Подготовка юного тяжелоатлета: Учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2006. – 396 с.
7. Лукашев А.А. Анализ выполнения техники рывка тяжелоатлетами высокой квалификации: Автореф. дис. ...канд. пед. наук. – М., 1972. – 35 с.
8. Медведев А.С. Система многолетней тренировки в тяжелой атлетике: Учебное пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 272 с.
9. Медведев А.С., Скотников В.Ф., Смирнов В.Е., Денискин В.Н. Объем и интенсивность тренировочной нагрузки в основных группах упражнений у сильнейших тяжелоатлетов мира в зависимости от массы тела и этапа подготовки: Учебное пособие для спортсменов и тренеров, слушателей ВШТ, ФПК, аспирантов и студентов, обучающихся по программе бакалавра и магистра. – М., 1996. 159 с.
10. Роман Р.А. тренировка тяжелоатлета. – 2-е изд., перераб., доп. – М.: физкультура и спорт, 1986. 175 с.
11. Тяжелая атлетика: Поурочная программа для детско-юношеских школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. – М.: Физкультура спорт, 1985. – 600 с.
12. Тяжелая атлетика: Учебник для ин-тов физ. культ.-4-е изд., перераб. и доп./Под ред. А.Н.Воробьева. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 238 с.
13. Тяжелая атлетика: Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва м школ высшего спортивного мастерства. – М., 1977. – 62 с.
14. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1974. – 252 с.
15. Фролов В.И. Анализ координационной структуры соревновательных и специально-вспомогательных тяжелоатлетических упражнений: Автореф. дис. ...канд. пед. наук. – М., 1976. – 29 с.
16. Фролов В.И., Лукашев А.А. Сравнительный анализ техники рывка и подъема штанги на грудь для толчка. Тяжелая атлетика. Ежегодник-78. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – С. 26-28.