1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Тяжелая атлетика - вид спорта, включающий в себя выполнение двух соревновательных упражнений - рывка и толчка штанги (оба упражнения выполняются двумя руками), которые характеризуются проявлением скоростно-силовых способностей максимальной мощности и сложнокоординационной техникой выполнения.

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

Занятия тяжелой атлетикой способствуют:

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

В процессе спортивной тренировки воспитываются такие качества, как: уверенность в своих силах и возможностях, самообладание и ответственность перед командой.

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

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

Целью программы является: выявление и развитие способностей каждого занимающегося, формирование богатой, свободной, физически здоровой, творчески мыслящей личности, способной адаптироваться к условиям новой жизни.

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

* развитие массовой культуры, укрепление здоровья детей;
* подготовка спортивных резервов для сборных команд страны - мастеров спорта РФ международного класса, мастеров спорта РФ, кандидатов в мастера спорта, спортсменов 1 спортивного разряда;
* методическая работа по подготовке высококлассного резерва на основе широкого развития тяжелоатлетического спорта;
* подготовка из числа занимающихся тренеров-общественников и судей по спорту;
* быть методическим центром по развитию юношеского спорта;
* оказывать помощь родителям в воспитании детей.

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

Программа рассчитана на занимающихся в возрасте от 9 лет: в группах начальной подготовки (3 года), в тренировочных группах (5 лет).

1. **УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

Учебная нагрузка устанавливается в соответствии с объемом образовательной программы и в зависимости от уровня ее сложности.

**Нормативы максимального объёма тренировочной нагрузки.**

Таблица 1

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Уровень сложности | Год обучения | Количество часов в неделю | Годовая учебно- тренировочная нагрузка (часов) |
| Базовый уровень | 1 | 6 | 276 |
| 2 | 8 | 368 |
| 3 | 8 | 368 |
| 4 | 12 | 552 |
| 5 | 12 | 552 |
| 6 | 18 | 828 |
| Углублённый уровень | 1 | 18 | 828 |
| 2 | 18 | 828 |

**Соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана.**

Таблица 2

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Наименование предметных областей** | **Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана базового уровня сложности программы** | **Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана углубленного уровня сложности программы** |
| **1** | **Обязательные предметные области** | | |
| 1.1. | Теоретические основы физической культуры и спорта | 10% | 10% |
| 1.2. | Общая физическая подготовка | 31% | - |
| 1.3. | Общая и специальная физическая подготовка |  | 25% |
| 1.4. | Вид спорта | 32% | 32% |
| 1.5. | Основы профессионального самоопределения | - | 5% |
| **2** | **Вариативные предметные области** | | |
| 2.1. | Различные виды спорта и подвижные игры | 14% | 10% |
| 2.2. | Судейская подготовка | - | 4% |
| 2.3. | Специальные навыки | 5% | 5% |
| 2.4. | Физкультурные и спортивные мероприятия | 3% | 6% |
| 2.5. | Самостоятельная работа | 3% | 3% |
| 2.6. | Аттестация | 2% | 1% |

**Календарный учебный график базовый уровень первый год обучения.**

Таблица 3

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование предметных областей** | **Часы** | **Месяцы** | | | | | | | | | | | |
| **9** | **10** | **11** | **12** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** |
| 1**.Обязательные предметные области** |  | | | | | | | | | | | | |
| 1.1. Теоретические основы физической культуры и спорта | 26 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 |  | 3 |
| 1.2. Общая физическая подготовка | 83 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 |  | 3 |
| 1.3. Вид спорта | 91 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 8 | 7 |  | 4 |
| **2.Вариативные предметные области** |  | | | | | | | | | | | | |
| 2.1. Различные виды спорта и подвижные игры | 37 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 |  | 3 |
| 2.2. Специальные навыки | 13 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 |  | 1 |
| **3.Физкультурные и спортивные мероприятия** | 8 |  | 2 |  | 2 | 2 |  |  |  |  | 2 |  |  |
| **4.Аттестация** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4.1. Промежуточная аттестация | 6 | 2 |  |  |  |  |  | 2 |  | 2 |  |  |  |
| **Всего:** | **276** | 26 | 26 | 24 | 26 | 20 | 24 | 26 | 26 | 24 | 24 |  | 18 |

**Календарный учебный график базовый уровень второй, третий год обучения.**

Таблица 4

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Предметные области** | **Часы** | **М е с я ц ы** | | | | | | | | | | | |
| **9** | **10** | **11** | **12** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** |
| 1**.Обязательные предметные области** |  | | | | | | | | | | | | |
| 1.1. Теоретические основы физической культуры и спорта | 35 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |  | 5 |
| 1.2. Общая физическая подготовка | 105 | 10 | 10 | 11 | 10 | 9 | 10 | 11 | 10 | 10 | 9 |  | 5 |
| 1.3. Вид спорта | 113 | 11 | 11 | 12 | 11 | 10 | 10 | 12 | 12 | 10 | 11 |  | 3 |
| **2.Вариативные предметные области** |  | | | | | | | | | | | | |
| 2.1. Различные виды спорта и подвижные игры | 50 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |  |  |
| 2.3. Специальные навыки | 17 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 |  | 2 |
| **3.Физкультурные и спортивные мероприятия** | 14 |  |  | 2 | 2 | 4 | 2 |  |  | 2 | 2 |  |  |
| **4.Самостоятельная работа** | 12 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 |  | 1 | 1 | 1 | 1 |  | 2 |
| **5.Аттестация** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5.1. Промежуточная аттестация | **6** | 3 |  |  |  |  |  |  |  | 3 |  |  |  |
| **Всего:** | **368** | 32 | 36 | 36 | 34 | 24 | 32 | 34 | 36 | 32 | 32 |  | 24 |

**1Календарный учебный график базовый уровень четвертый, пятый год обучения.**

Таблица 5

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование предметных областей** | **Часы** | **Месяцы** | | | | | | | | | | | | |
| **9** | **10** | **11** | **12** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** |
| 1**.Обязательные предметные области** |  | | | | | | | | | | | | |
| 1.1. Теоретические основы физической культуры и спорта | 44 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |  | 4 |
| 1.2. Общая физическая подготовка | 134 | 13 | 14 | 14 | 12 | 12 | 12 | 14 | 14 | 12 | 13 |  | 4 |
| 1.3. Вид спорта | 150 | 15 | 15 | 16 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 14 | 15 |  |  |
| **2.Вариативные предметные области** |  | | | | | | | | | | | | |
| 2.1. Различные виды спорта и подвижные игры | 44 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |  | 4 |
| 2.2. Специальные навыки | 20 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 1 | 2 |  |  |
| **3.Физкультурные и спортивные мероприятия** | 24 | 2 |  | 2 | 4 | 4 | 4 |  |  | 4 | 4 |  |  |
| **4.Самостоятельная работа** | 15 |  | 2 | 2 |  | 1 | 1 | 2 | 2 |  | 1 |  | 4 |
| **5.Аттестация** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5.1. Промежуточная аттестация | 9 | 4 |  |  |  |  |  |  |  | 5 |  |  |  |
| **Всего:** | **552** | 42 | 44 | 42 | 44 | 26 | 42 | 44 | 44 | 44 | 44 |  | 24 |

**Календарный учебный график базовый уровень шестой год обучения, углубленный уровень первый, второй год обучения.**

Таблица 6

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование предметных областей** | **Часы** | **Месяцы** | | | | | | | | | | | | |
| **9** | **10** | **11** | **12** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** |
| 1**.Обязательные предметные области** |  | | | | | | | | | | | | |
| 1.1. Теоретические основы физической культуры и спорта | 52 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |  | 2 |
| 1.2. Общая физическая подготовка |  | | | | | | | | | | | | |
| 1.3. Общая и специальная физическая подготовка | 132 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 |  | 2 |
| 1.4. Основы проф. самоопределения | 26 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |  | 6 |
| 1.5. Вид спорта | 167 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 |  | 7 |
| **2.Вариативные предметные области** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2.1. Различные виды спорта и подвижные игры | 52 | 5 | 5 | 5 | 5 | 3 | 5 | 5 | 7 | 5 | 5 |  | 2 |
| 2.2. Судейская подготовка | 20 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |  |  |
| 2.3. Специальные навыки | 26 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 |  | 4 |
| **3.Физкультурные и спортивные мероприятия** | 32 | 1 | 3 | 3 | 5 | 6 | 6 | 4 |  |  | 4 |  |  |
| **4.Самостоятельная работа** | 15 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 |  | 2 |
| **5.Аттестация** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5.1. Промежуточная аттестация | 6 | 3 |  |  |  |  |  |  |  | 3 |  |  |  |
| 5.2. Итоговая аттестация |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Всего:** | **828** | 50 | 52 | 50 | 50 | 36 | 50 | 52 | 52 | 52 | 52 |  | 32 |

1. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебным планом, рассчитанным на 46 недель. Основными формами осуществления образовательной деятельности являются:

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

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

Индивидуальные занятия, проводимые в соответствии с планами, заданиями.

Групповое занятие.

Участие в соревнованиях.

Тренировочные занятия, проводимые на тренировочных мероприятиях.

Просмотр и методический разбор спортивных соревнований, учебных фильмов.

Тренерско-судейская практика.

Медико-восстановительные мероприятия.

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

соревнований

Расписание занятий (тренировок) составляется администрацией спортивной школы по представлению тренера в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях. При составлении расписания тренировочных занятий продолжительность одного занятия рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки занимающихся:

* на этапе начальной подготовки до 2 часов;
* на тренировочном этапе до 3 часов;

Групповое занятие состоит из трех частей:

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

Для каждой части определяются свои задачи и средства их решения.

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

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

1. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ — (примерно 65-70% занятия), изучение, совершенствовании техники упражнений, элементов, дальнейшее развитие скоростно-силовых качеств.
2. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ — (примерно 10-20% занятия):

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

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

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

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

Специальная физическая подготовка включает в себя изучение и совершенствование техники тяжелоатлетических упражнений, проводится на ТЗ групповым или индивидуальным методом.

Применяются методы: рассказ, показ, самостоятельное выполнение упражнения или его элементов. Для более эффективного изучения и совершенствования техники рекомендуется применять средства срочной информации.

Но изучение и совершенствование техники выполнения упражнений

должны быть обусловлены основной особенностью методики тренировки - отсутствие ближайшей установки на максимальный результат, так как форсированная узконаправленная подготовка не может обеспечить разностороннего физического развития, и оказывается тормозом для роста спортивных достижений.

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

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

Специфические качества тяжелоатлетов развиваются с помощью специальных упражнений.

Требования безопасности перед началом занятий

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

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

Спортивный зал открывается за 5-10 мин до начала занятий. Вход в зал разрешается только в присутствии тренера.

За порядок, дисциплину, своевременное построение группы к началу занятий отвечает дежурный группы и тренер. Опоздавшие после рапорта дежурного к занятиям не допускаются.

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

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

Не допускается выполнение подъёма штанги на самодельных снарядах.

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

Требования безопасности во время занятий

Занятия в спортивном зале начинаются и проходят согласно расписанию или по согласованию с руководителем учреждения.

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

Во время занятий по тяжёлой атлетике должно быть исключено:

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

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

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

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

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

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

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

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

Убрать в отведенное место спортивный инвентарь.

Тщательно проветрить спортивный зал.

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

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

Требования безопасности в аварийных ситуациях

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

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

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

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

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

При возникновении аварийной ситуации (пожар, несчастный случай, другое чрезвычайное происшествие) звонить в соответствующие организации: 112 - единая служба, 01 - пожар, 001 - МЧС, 02 - полиция, 03 - скорая медицинская помощь, сообщить руководству школы, принять меры по оказанию первой медицинской помощи и по ликвидации аварийной ситуации.

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

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

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

Методические указания на первые три месяца занятий

После окончания отбора и комплектования групп (январь) приступают к освоению первых 23 упражнений: в первую неделю проходят все рывковые упражнения; во вторую - толчок от груди и швунг толчковый (штанга берется со стоек); в третью - объем упражнений расширяется с привлечением подъема штанги на грудь в полуприсед и в разножку, а также за счет тяг толчковых; в четвертую - в процесс недельного цикла проводятся первые контрольные соревнования для оценки степени освоения техники рывка и толчка.

На этапе начальной подготовки важное значение имеет имитация техники упражнений как во время разминки, так и в основной части занятия. Имитация упражнений осуществляется с деревянной или металлической палкой, а также с меньшими отягощениями до основного тренировочного веса. Имитация совершается до 10-15 раз подряд.

Оптимальным считается вес, который можно уверенно поднять 5-6 раз подряд. В каждом упражнении планируется до 6 подходов на постоянный вес, 3-4 подъема за подход. Существуют и другие ориентиры. В рывковых упражнениях отягощение составляет 40-50% от собственного веса, в толчковых - на 10-15 кг больше, чем в рывковых (в упражнении 4-6 подходов, 4-5 подъемов за подход). В тягах отягощение составляет 100% от соответствующего упражнения или на 10-15 кг больше. Количество повторений и подходов - как в рывковых и толчковых упражнениях. В приседаниях со штангой на плечах (груди) вес отягощения составляет 100% от толчка или на 10-20 кг больше, 4-6 подходов, 4-8 повторений за подход. В жимовых упражнениях ориентировочно 100% от результата в рывке либо на 5 -10 кг больше; 4-6 подходов по 4-10 повторений за подход. В дополнительных упражнениях (в данном случае наклоны с отягощением на «козле») 4-6 подходов по 4-6 повторений.

Содержание основной части тренировок в первом календарном году

На данном этапе запланировано 38 упражнений. В первые 5 месяцев (январь-май) количество (23) и состав упражнений остаются без изменений. В июне-июле число упражнений снижается (до 11 - 9) с целью более широкого привлечения упражнений ОФП. В последующие месяцы количество упражнений вновь увеличивается, но не до прежнего количества. Появляются новые упражнения. Но это не означает, что ранее выполняемые упражнения не следует применять в подготовке.

Тренировки в первом календарном году для групп НП, как и прежде, представляются в виде месячных таблиц. Сохраняется принцип однонаправленности тренировок и общее количество упражнений (до 6) в занятии. В конце марта (во время весенних каникул) планируют квалификационные соревнования. Затем через полтора месяца (в середине мая) или в начале летних каникул необходимо провести итоговые соревнования за первое полугодие. Следующие квалифицированные соревнования проводятся в начале ноября, и, наконец, итоговые соревнования за второе полугодие - в конце декабря.

Содержание основной части тренировок во втором календарном году

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

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

Содержание программы для спортсменов 3-го года подготовки

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

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

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

Методические указания для первых трех лет подготовки

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

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

Программа общеподготовительных упражнений

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

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

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

Организация разносторонней подготовки в летнее время

Летнее время - наиболее благоприятный период для организации хорошей разносторонней подготовки, особенно с привлечением средств легкой атлетики.

Легкоатлетические упражнения обладают широким диапазоном воздействия на развитие важнейших физических качеств. Для тяжелоатлетического же спорта существенное значение имеют скоростно­-силовые упражнения.

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

В процессе реализации подготовки по ОФП в летние месяцы юные тяжелоатлеты проходят контрольные испытания дважды: в конце июля и августа. В остальное время года организуется сдача существующих нормативов по ОФП - это осуществляют ежегодно и во всех группах подготовки. Программа по ОФП на летние месяцы позволяет более концентрированно воздействовать на разностороннее развитие организма подростка по всем направлениям. Вместе с тем такая организация тренировочного процесса должна способствовать более успешному решению задач СФП в годичном цикле подготовки.

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

3.3.Рекомендации по планированию спортивных результатов

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

1. **ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ И ПРОФОРИЕНТАЦИОННОЙ РАБОТЫ**

Основное содержание психологической подготовки тяжелоатлетов состоит в следующем:

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

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Планы антидопинговых мероприятий

Целью планирования антидопинговых мероприятий является

противодействие применению запрещенных методов и препаратов на всех этапах спортивной подготовки.

Антидопинговые мероприятия включают:

1. Ознакомление тренерского состава с положениями основных

действующих антидопинговых документов (антидопинговые правила,

утвержденные ВАДА и переведенные на русский язык, Кодекс ВАДА, Международные стандарты ВАДА, система антидопингового администрирования и менеджмента);

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

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

1. Ознакомление с основами профилактической работы по применению допинга спортсменами;
2. Ознакомление с современными принципами применения фармакологических средств, основам антидопинговой политики в спорте;
3. Проведение антидопинговой пропаганды среди детей, подростков, молодежи и спортсменов сборных команд;
4. Проведение информационно-образовательной работы в области борьбы с допингом в спорте с занимающимися, их родителями и персоналом учреждения;
5. Пропаганда средств физкультурно-спортивной деятельности в про­филактике наркомании и допинга в спорте, увеличение числа детей, подростков и молодежи, ведущих активный досуг и здоровый образ жизни.

Планы инструкторской и судейской практики

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

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

Во время обучения на тренировочном этапе необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет

тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать результаты спортивного тестирования, анализировать выступления на соревнованиях.

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

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

1. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ
   1. Требования к результатам реализации программы

На этапе начальной подготовки:

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

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

* повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
* приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта тяжелая атлетика;
* формирование спортивной мотивации;
* укрепление здоровья спортсменов.
  1. Конкретизация критериев подготовки лиц,

Для повышения эффективности подготовки спортсменов, тренеры в своей работе должны учитывать сенситивные периоды развития двигательных качеств и уровень влияния физических качеств и телосложения на результативность в избранном виде спорта. Это позволит ответить на вопросы: каковы оптимальные сроки начала специализации, когда целесообразно планировать выход спортсмена на тот или иной уровень спортивной подготовки, каким должен быть стаж занятий к моменту выполнения нормативов мастера спорта, мастера спорта международного класса и т.д. Известно, что все физические качества в многолетнем плане развиваются неравномерно. Для каждого качества имеется свой благоприятный период. Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учётом сенситивных периодов развития физических качеств у спортсменов. Вместе с тем нельзя оставлять без внимания развитие качеств, которые в данном возрасте не совершенствуются.

Скоростно-силовые упражнения оказывают разностороннее и эффективное влияние не только на воспитание скоростных способностей тяжелоатлетов, но и положительно влияют на развитие других физических качеств, необходимых для дальнейшего совершенствования в избранном виде спорта.Виды контроля общей и специальной физической, спортивно­технической и тактической подготовки

Для повышения эффективности тренировочного процесса тяжелоатлетов необходимо использование комплексного контроля. Применение комплексного контроля в процессе подготовки спортсменов позволяет оценивать уровень их тренированности и работоспособности, осуществлять необходимую корректировку тренировочных нагрузок, значительно повышать эффективность тренировок и спортивные результаты, избежать переутомления и патологических сдвигов в организме спортсмена. Оценка физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости. При этом основное внимание уделяется ведущим длятяжелой атлетике физическим качествам или отдельным способностям, составляющим эти обобщенные понятия.

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

Оценка тактической подготовленности - оценке целесообразности действий спортсмена, направленных на достижение успеха в соревнованиях: тактического мышления, действий (объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования).

Оценка состояния подготовленности спортсмена проводится в ходе контрольных измерительных срезов (тестирования) или в процессе соревнований и включает оценку: физической, технической, тактической подготовленности; психического состояния и поведения на соревнованиях.

Оценка состояния здоровья и основных функциональных систем проводится медико-биологическими методами специалистами в области физиологии, биохимии и спортивной медицины.

1. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ
   1. Список литературных источников

Основная литература

Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта тяжелая атлетика (утв. приказом Министерства спорта РФ от 21 февраля 2013 г. № 73)

Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации (утв. приказом Министерства спорта РФ от 24 октября 2012 г. №325).

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

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

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

Дополнительная литература

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

Дворкин Л.С. Силовые единоборства. Атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт. - Ростов на Дону: Феникс, 2001. - 384 с.

Дворкин Л.С. Подготовка юного тяжелоатлета. - Москва, Советский спорт, 2006. - 338 с.

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

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

Медведев А.С., Скотников В.Ф., Смирнов В.Е., Денискин В.Н.. Объем и интенсивность тренировочной нагрузки в основных группах упражнений у сильнейших тяжелоатлетов мира в зависимости от массы тела и этапа подготовки: Учебное пособие для спортсменов и тренеров ВШТ, ФПК. - М., 1996.

Медико-биологические проблемы физической культуры и спорта в современных условиях (по материалам одноименной Международной научно-практической конференции) // Теория и практика физической культуры. - 2004.

* № 2. - С. 62-63.

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

* 88 с.

Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов - К.: Олимпийская литература, 2004. - 808 с.

Смолевский В.М. Централизованная тренировка (подготовка) спортсменов высшего класса: принципы, организация и методы реализации / В.М. Смолевский // Теория и практика физической культуры. - 2003. - № 5. - С. 28-32.

Спортивная подготовка тяжелоатлеток. Механизмы адаптации. - М.: Изд. «Теория и практика физической культуры», 2005. - 260 с.

* 1. Перечень аудиовизуальных средств
* Видеозаписи с соревнований различного уровня.
* Презентации по различным темам: антидопинг, технология спорта, подготовка тяжелоатлета, профилактика травматизма в спорте, история тяжелой атлетики.
* Компьютерная программа «Атлет», предназначенная для автоматизации введения записей и последующего анализа тренировочных программ тяжелоатлета.
* Аппаратно-программный комплекс для тяжёлой атлетики (предназначен для визуализации, фото фиксации тренировочного процесса и соревнований, ведения статистики), с программным обеспечением WLF-1.
  1. Перечень Интернет-ресурсов

Международные:

Международная Федерация тяжелой атлетики - [«http://www.iwf.net»](http://www.iwf.net/)

Европейская Федерация тяжелой атлетики - [«http://www.ewfed.com»](http://www.ewfed.com/)

Международный Олимпийский Комитет - [«http://www.olympic.org»](http://www.olympic.org/)

ВАДА (Всемирное антидопинговое агентство) - [«http://www.wada-ama.org»](http://www.wada-ama.org/)

Всероссийские:

Министерство спорта Российской Федерации - [«http://www.minsport.gov.ru»](http://www.minsport.gov.ru/); Олимпийский Комитет России - [«http://olympic.ru»](http://olympic.ru/)

Федерация тяжелой атлетики России - [«http://www.rfwf.ru»](http://www.rfwf.ru/)

РУСАДА (Независимая Национальная антидопинговая организация) - [«http: //www. rusada. ru/»](http://www.rusada.ru/)

Разное:

Журнал "Олимп" - [«http://www.olympsport.ru»](http://www.olympsport.ru/)

Спортивный клуб "Шатой" - [«http://wsport.free.fr/weightliftmg.htm»](http://wsport.free.fr/weightlifting.htm)

Мир тяжелой атлетики - [«http://heida.ru»](http://heida.ru/)

Новости - [«http://news.sportbox.ru»](http://news.sportbox.ru/), [«http://rsport.ru/weightlifting»](http://rsport.ru/weightlifting).