

Муниципальное бюджетное учреждение  
«Спортивная школа олимпийского резерва № 4»  
(МБУ «СШОР № 4»)

улица Олимпийская, д. 9, город Миасс, Челябинской области, 456320  
Тел./факс (83513) 53-24-89  
E-mail: dussh-4@mail.ru

«СОГЛАСОВАННО»  
И.о. ректора УралГУФК



С.Г. Сериков  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2018г.

«УТВЕРЖДАЮ»  
Министр физической  
культуры и спорта  
Челябинской области  
Л.Я. Одер  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2018г.



«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор МБУ «СШОР № 4»  
И.И. Фейсканов  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2018г.



«СОГЛАСОВАННО»  
Первый заместитель Министра  
физической культуры и спорта  
Челябинской области  
О.Ф. Мухаметзянов  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2018г.

«СОГЛАСОВАННО»  
Областное казенное  
учреждение «Комплексный  
центр олимпийской  
подготовки  
\_\_\_\_\_ М.А. Соколов  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2018г.

**ПРОГРАММА  
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
ПО ВИДУ СПОРТА «ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА»**

Программа разработана на основе:  
Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта тяжелая атлетика  
(утв. Приказом Министерства спорта РФ от 21.02.2013г. № 73 )

Рассчитана на занимающихся в возрасте от 10 до 18 лет

Срок реализации программы – 9 лет

Составители:

Тренер  
высшей квалификационной категории по тяжелой атлетике

Панкевич С.Н.

Рецензент:

Заведующий кафедрой  
«Управления физической культурой»,  
кандидат педагогических наук, доцент

Редреев В.А.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА .....</b>	<b>3</b>
<b>II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ .....</b>	<b>4</b>
Режимы тренировочной работы .....	7
Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам по виду спорта тяжелая атлетика .....	9
Планирование годового цикла тренировочных занятий .....	12
План тренировочных занятий для этапов начальной подготовки .....	13
План тренировочных занятий для этапа спортивной специализации .....	16
План тренировочных занятий для этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.....	17
Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта тяжелая атлетика .....	18
Материально-техническая база и обеспечение .....	19
<b>III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.....</b>	<b>22</b>
Методическое обеспечение .....	24
Организация и проведение врачебно-педагогического и психологического контроля .....	25
Планы применения восстановительных средств .....	28
Планы антидопинговых мероприятия.....	30
Организация инструкторской и судейской практики.....	32
<b>IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.....</b>	<b>33</b>
Нормативы физической подготовки .....	35
Требования к лицам, принимающим участие в спортивных соревнованиях, предусмотренной программой спортивной подготовки .....	37
Планирование и содержание тренировочных занятий для этапа начальной подготовки .....	37
Планирование и содержание тренировочных занятий для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации).....	40
Планирование и содержание тренировочных занятий для этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства .....	42
<b>V. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ .....</b>	<b>44</b>
<b>VI. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ .....</b>	<b>45</b>



## I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика» (далее – Программа) разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика» (утвержденным приказом Минспорта России от 21 февраля 2013 года № 73), совокупностью минимальных требований к спортивной подготовке по видам спорта, разработанными и утвержденными в соответствии с Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и обязательными для МБУ «СШОР № 4» (Далее – Учреждение).

На протяжении многолетней истории в ней появилось немало выдающихся атлетов, поражавших современников высокими спортивными результатами. Но неизменно на смену им приходили талантливые штангисты, поднимавшие незыблемые рекорды на еще большую высоту.

Современный тяжелоатлетический спорт открывает все большие и большие перспективы перед молодыми атлетами в достижении высокого спортивного мастерства за сравнительно небольшой срок подготовки (в среднем 5-6 лет). Для этого необходимо постоянно совершенствовать процесс спортивной тренировки в тяжелой атлетике, особенно в начальном периоде, где параллельно происходит накопление физических сил морально-волевых качеств в достижении как спортивных, так и жизненных целей.

В нашей стране тяжелая атлетика по праву является одним из ведущих видов спорта. Имена олимпийских чемпионов Аркадия Воробьева, Юрия Власова, Рудольфа Плюкфельдера, Леонида Жаботинского, Василия Алексеева, Давида Ригерта, Алексея Петрова и многих других, хорошо известных не только у нас, но и за рубежом. Кроме высшего, спортивного мастерства, тяжелая атлетика дает всестороннее развитие личности в физическом и моральном плане во всех видах деятельности подростка и юноши. Упражнения со штангой служат хорошим средством не только развития силы, скоростно-силовых качеств, но и наращивания мышечной массы. Они увеличивают мускулатуру тела, исправляют осанку (сутулость, впалую грудь и другие искривления позвоночника), фигура приобретает красивые формы, увеличивают подвижность в суставах и улучшают гибкость тела в целом. Тяжелоатлетические упражнения укрепляют нервную систему, повышают функциональные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем занимающихся, способствуют совершенствованию силы, выносливости, морально-волевых качеств, определяющих успех в любом виде спорта и жизни.

Простая на первый взгляд техника классических упражнений становится более сложной с увеличением веса снаряда. Чтобы поднять тяжелую штангу в соревновательном упражнении, атлету необходимо научиться рационально использовать силу мышц ног и туловища. Упражнения со штангой пропорционально развивают почти все мышцы тела и вырабатывают умение эффективно использовать их в динамической работе

при выполнении сложных действий. В этом смысле тяжелоатлетические упражнения являются хорошим средством совершенствования специальной координации. Потому что спортивная цель занятий тяжелой атлетикой состоит в том, чтобы на соревнованиях, с соблюдением определенных правил, поднять над головой штангу как можно больше веса:

- В первом классическом упражнении (рывке) – одним непрерывным движением сразу на прямые руки;
- Во втором (толчке) – вначале на грудь, а затем от груди вверх над головой на прямые руки.

Как отмечают многие исследователи, в будущем значительных успехов в тяжелоатлетическом спорте смогут добиться лишь те атлеты, которые сочетают в себе высокие физические и морально-волевые качества и в процессе многолетней тренировки в совершенстве владеют техникой выполнения соревновательных упражнений.

## **II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Нормативная часть программы содержит основные требования по возрасту, наполняемости групп (человек), продолжительности занятий тяжелой атлетикой на этапах начальной подготовки, тренировочных этапах, на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Программа содержит разделы, в которых освещен материал по видам подготовки (теоретической, физической, технической, психологической), средства и формы подготовки, систему контрольных нормативов и упражнений, восстановительные мероприятия.

Правила и порядок приема лиц в спортивную организацию (далее – учреждение) определяются в соответствии с законодательством Российской Федерации и закрепляются в уставе или локальном нормативном акте.

В Учреждении зачисляются лица, не имеющие медицинских противопоказаний, прошедшие отбор в соответствии с нормативами общей физической и специальной физической подготовки, установленными федеральными стандартами спортивной подготовки для каждого этапа подготовки. Для зачисления спортсменов необходимо предоставить следующие документы: заявление о приеме, фото, копии свидетельства о рождении, медицинское заключение об отсутствии противопоказаний. При переходе из другой спортивной школы предоставляются документы, подтверждающие выполнение нормативов, соответствующих этапу подготовки.

Задачи деятельности Учреждения и результаты реализации Программы спортивной подготовки различаются в зависимости от этапа подготовки.

### *Этап начальной подготовки (НП):*

На этап начальной подготовки зачисляются лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача).

На этапе начальной подготовки осуществляется работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап подготовки.

Основными задачами подготовки являются:

- улучшение состояния здоровья и закаливание;
- устранение недостатков физического развития;
- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям тяжелой атлетикой, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;

- приобретение детьми разносторонней физической подготовленности: развитие аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;

- воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;

- поиск талантливых в спортивном отношении детей на основе морфологических критериев и двигательной одаренности.

Результатом реализации Программы на этапе начальной подготовки является:

- 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.

### *Тренировочный этап – этап спортивной специализации Т(СС):*

Группы формируются на конкурсной основе из здоровых и, практически здоровых, спортсменов, проявивших способности к занятиям тяжелой атлетикой, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке.

Продолжительность этапа – 3-5 лет. Перевод на данный этап осуществляется при условии выполнения спортсменами контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

Основными задачами подготовки являются:

- сохранение здоровья;
- повышение уровня общей и специальной физической подготовленности;

- устранение недостатков в уровне физической подготовленности;
  - освоение и совершенствование техники;
  - планомерное повышение уровня общей и специальной физической подготовленности;
  - гармоничное совершенствование основных физических качеств;
  - формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке, психологической и тактической подготовке;
  - воспитание физических, морально-волевых качеств.
- Результатом реализации Программы на этапе Т(СС) является:
- 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.

*Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ):*

Группы формируются из спортсменов, успешно прошедших тренировочный этап (этап спортивной специализации) и выполнивших спортивный разряд кандидата в мастера спорта. Продолжительность этапа – без ограничений. Перевод на данный этап осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей. На этапе совершенствования спортивного мастерства работа со спортсменами осуществляется по индивидуальным планам спортивной подготовки.

Основными задачами подготовки являются:

- повышение общего функционального уровня;
- постепенная подготовка организма спортсменов к максимальным нагрузкам, характерным для этапа спортивного совершенствования;
- дальнейшее совершенствование технической и тактической подготовленности;
- формирование мотивации на перенесение больших тренировочных нагрузок и целевой установки на спортивное совершенствование.

Результатом реализации Программы на этапе ССМ является:

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

*Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ):*

Группы формируются из спортсменов, успешно прошедших этап совершенствования спортивного мастерства по необходимости и

выполнивших норматив мастера спорта России или мастера спорта России международного класса. Продолжительность этапа – без ограничений. Перевод на данный этап осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей. На этапе высшего спортивного мастерства работа со спортсменами осуществляется по индивидуальным планам спортивной подготовки.

Основными задачами подготовки являются:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.
- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- сохранение здоровья спортсменов.

### **Режимы тренировочной работы**

В основу комплектования спортивных групп положена научно-обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Перевод спортсменов на следующие этапы спортивной подготовки и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов.

С учетом специфики вида спорта тяжелая атлетика определяются особенности комплектования групп спортивной подготовки (Таблица 1).

На тренировочный этап (этап спортивной специализации) зачисляются спортсмены, прошедшие спортивную подготовку не менее 1 года. Максимальный состав в группах на этапах спортивной подготовки определяется с учетом обеспечения возможности соблюдения правил техники безопасности на тренировочных занятиях.

Недельный режим спортивной подготовки (Таблица 2), является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки.

В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с этапа спортивной специализации, недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового плана спортивной подготовки, определенного данному этапу. Так, во время каникул и в период пребывания в спортивно-оздоровительных лагерях, во время тренировочных сборов тренировочная нагрузка увеличивается с таким расчетом, чтобы общий объем плана спортивной подготовки каждой группы был выполнен полностью.

В таблице 3 представлено соотношение объемов тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта тяжелая атлетика.



Таблица 1

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

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	2	10	8-12
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-4	12	6-10
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	14	4-8
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	15	1-4

Таблица 2

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					Этап ССМ	Этап ВСМ
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет			
Количество часов в неделю	6	9	14	20	28	32	
Количество тренировок в неделю	3-4	3-5	7-8	9-12	9-14	9-14	
Общее количество часов в год	312	468	728	1040	1456	1664	
Общее количество тренировок в год	156	156	364	468	468	468	



Таблица 3

**Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки**

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет		
Теоретическая подготовка (%)	4,8-6,2	3,9-5,1	2,5-3,2	2,6-3,4	2,4-3,0	3,9-5,1
Общая физическая подготовка (%)	41,1-52,9	37,5-48,3	23,5-30,3	20,0-25,8	17,0-21,9	37,5-48,3
Специальная физическая подготовка (%)	40,1-51,5	44,8-57,6	59,4-76,4	62,6-80,6	66,2-85,1	44,7-57,5
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	1,2-1,6	1,5-1,9	2,1-2,7	2,2-2,9	2,0-2,6	1,6-2,0

**Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам по виду спорта тяжелая атлетика**

Тренировочный процесс проводится круглогодично в соответствии с установленными режимами, годовым планом спортивной подготовки (таблица 4) и настоящей программой. План спортивной подготовки рассчитан на 52 недели тренировочных занятий и работы спортсменов по индивидуальным планам.

Таблица 4

**Примерный годовой план спортивной подготовки в часах (52 недели)**

№ п/п	Содержание занятий	Этапы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этапы ССМ и ВСМ	
		до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет		
1	Теоретическая подготовка	15	18,3	18,2	27,04	34,9	
2	Общая физическая подготовка	148,2	198	217,08	274	337,8	
3	Специальная физическая подготовка	145,1	244,7	477,4	716,08	1053,9	
4	Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	3,7	7	15,32	22,88	29,4	

Основными формами тренировочного процесса являются групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам (на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, возможна работа с наиболее одаренными спортсменами тренировочных групп), медико-восстановительные мероприятия, участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях, участие в тренировочных сборах, инструкторская и судейская практика, тестирование и контроль.

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

Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта тяжелая атлетика определяется Учреждением самостоятельно.

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

С учетом специфики вида спорта тяжелая атлетика определяются следующие особенности спортивной подготовки:

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

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

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов (Таблица 5).

Таблица 5

Перечень тренировочных сборов

№ п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников сбора
		Этап ВСМ	Этап ССМ	Тренировочный этап (этап)	Этап начальной	

				спортивной специализации)	подготовки		
1	2	3	4	5	6	7	
<b>1.</b>		<b>2. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям</b>					
1.1	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	21	21	18	-	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку	
1.2	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	21	18	14	-		
1.3	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	18	14	-		
1.4	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	14	-		
<b>3.</b>		<b>4. Специальные тренировочные сборы</b>					
2.1	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	18	18	14	-	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе	
2.2	Восстановительные тренировочные сборы	До 14 дней			-	Участники соревнований	
2.3	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	До 5 дней, но не более 2 раз в год			-	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования	
2.4	Тренировочные сборы в каникулярный	-	-	До 21 дня подряд и не более двух сборов в год		Не менее 60% от состава группы лиц,	

	период				проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5	Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	-	До 60 дней	-	В соответствии с правилами приема

### Планирование годичного цикла тренировочных занятий

Планирование годичного цикла тренировочных занятий занимающихся определяется:

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

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

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

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

1. Уровень микроструктуры – это структура отдельного тренировочного занятия и малых циклов (микроциклов), состоящих из нескольких занятий.



2. Уровень мезоструктуры – структура средних циклов тренировки (мезоциклов), включающих относительно законченный ряд микроциклов.

3. Уровень макроструктуры – структура длительных тренировочных циклов (макроциклов) типа полугодичных, годовых и многолетних.

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

## **План тренировочных занятий для этапов начальной подготовки**

### **Этап начальной подготовки (до года)**

#### **1. Теория:**

История зарождения тяжелой атлетики от древних времен до наших дней;

Изучение техники рывка и толчка;

Правила техники безопасности при выполнении упражнений;

Изучение правил соревнований.

#### **2. Практика. Общефизическая подготовка:**

Легкая атлетика: бег на короткие и длинные дистанции, метание ядра, диска, копья, виды прыжков;

Лыжи;

Спортивные игры: волейбол, футбол, баскетбол, настольный теннис;

Акробатика: кувирки, стойки на лопатки, голове, упражнения на развитие гибкости в суставах;

Гимнастика: турник, брусья, шест, канат, кольца, шведская стенка;

Подвижные игры: «салочки», «вышибалы», «штандр» и др.;

Велопоходы.

#### **3. Специальная физическая подготовка:**

Силовые упражнения со штангой.

#### **4. Специальная тяжелоатлетическая подготовка:**

Упражнения со штангой классического характера.

#### **5. Восстановительные мероприятия:**

Сауна, русская баня, горячие ванны;

Массаж: лечебный, общий, специальный;

Фитотерапия: витаминные коктейли, протеиновые напитки.

#### **6. Физиотерапевтические восстановительные процедуры:**

Вибромассаж, виды душа.

## Примерная схема занятий

№ п\п	Периоды	Характеристика упражнений
1	Переходный	Бег на средние дистанции, ускорение по 30 м; Кувырки, стойки на голове, лопатках; Жим лежа широким хватом 65\6*5; Наклоны с выходом на носки 60\6*5; Тяга с прямыми ногами в рывковом хвате 80\6*5; Приседания на плечах 70\6*6; Наклоны через козла+пресс на турнике 20\10*4
2	Подготовительный	Жим сидя рывковым хватом 50\5*5; Протяжка рывковая с виса 55\4*5; Тяга с прямыми ногами на возвышенного 85\6*5; Наклоны сидя 65\6*5; Рывок полуподсед 65\4*6; На грудь в полуподсед 60\4*6; Приседание со штангой на плечах 80\5*6; Наклонный через козла+обратные наклоны через козла на скамье 15+15*4
3	Соревновательный	Швунг рывковым хватом+протяжка рывковым хватом 75\3+3*5; Рывок классический 60*65:3; 70:2*2; 75:2*5; Толчок классический 60*65:3; 70:2*2; 75:2*5; Тяга толчковая 80:4*2; 90:3*5; Приседания на груди 70*75*80:3; 85:3*4; Наклоны через козла+пресс на турнике 5:10*4; Висы на турнике – 1-2 минуты

### Этап начальной подготовки (свыше года)

#### 1. Теория.

Развитие тяжелой атлетики в России;

Изучение техники рывка и толчка;

Теория судейства;

Техника безопасности и оказание первой медицинской помощи пострадавшему.

#### 2. Общефизическая подготовка:

Легкая атлетика: бег на короткие и средние дистанции, метание диска, толкание ядра, виды прыжков;

Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол, бадминтон, настольный теннис;

Акробатика: кувырки, стойки на лопатках и руках для развития гибкости в суставах;

Гимнастика: турник, брусья, шест, канат «рукоход», кольца;

Велокроссы.

3. Специальная физическая подготовка:

Силовые упражнения со штангой, гантелями, гириями, амортизаторами, экспандером, на тренажерах.

4. Специальная тяжелоатлетическая подготовка:

Упражнения со штангой классического характера.

5. Восстановительные мероприятия:

Сауна, русская баня;

Массаж;

Фармакология: витаминные препараты и коктейли, протеиновые напитки;

Физиотерапия: электрофорез, вибромассаж, виды душа.

**Примерная схема занятий**

№ п\п	Периоды	Характеристика упражнений
1	Переходный	Бег на средние дистанции, ускорение по 30 м; Кувырки, стойки на голове, лопатках; Жим лежа широким хватом 70+50\6+6*5; Наклоны с выходом на носки 60\6*5; Тяга с прямыми ногами в рывковом хвате 85\6*5; Приседания на плечах 70\6*6; Наклоны через козла+пресс на турнике 30\10*4
2	Подготовительный	Жим сидя рывковым хватом 50\6*5; Протяжка рывковая с виса 55\3+2*5; Тяга с прямыми ногами на возвышенного 90\4+1*5; Наклоны сидя 65\6+1*6; Рывок полуподсед 65\6+1*6; На грудь в полуподсед 60\4*6; Приседание со штангой на плечах 80\5*6; Наклонный через козла+обратные наклоны через козла на скамье 10+0\15+15*4
3	Соревновательный	Швунг рывковым хватом+протяжка рывковым хватом 80\3+3*5; Рывок классический 65*65:3; 75:2*2; 80:2*6; Толчок классический 60*65:3; 70:2*2; 80:2*6; Тяга толчковая 80:4*2; 90:3*5; Приседания на груди 70*75*80:3; 85:3*4; Наклоны через козла+пресс на турнике 10+0:15+15*4; Висы на турнике – 1-2 минуты

## План тренировочных занятий для этапа спортивной специализации

1. Теория:  
 Развитие тяжелой атлетики на современном этапе;  
 Совершенствование техники рывка и толчка;  
 Углубление знаний в правилах соревнований и судействе;  
 Техника безопасности и оказание первой медицинской помощи пострадавшему товарищу по секции.
2. Общефизическая подготовка:  
 Легкая атлетика: бег на короткие и средние дистанции, метание диска, толкание ядра, виды прыжков;  
 Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол, бадминтон, настольный теннис;  
 Акробатика: кувырки, стойки на лопатках и руках для развития гибкости в суставах;  
 Гимнастика: турник, брусья, шест, канат «рукоход», кольца;  
 Велокроссы.
3. Специальная физическая подготовка:  
 Силовые упражнения со штангой, гантелями, гирями, амортизаторами, экспандером, на тренажерах.
4. Специальная тяжелоатлетическая подготовка:  
 Упражнения со штангой классического характера.
5. Восстановительные мероприятия:  
 Сауна, русская баня;  
 Массаж;  
 Фармакология: витаминные препараты и коктейли, протеиновые напитки;  
 Физиотерапия: электрофорез, вибромассаж, виды душа.

### Примерная схема занятий

№ п\п	Периоды	Характеристика упражнений
1	Переходный	Бег на средние дистанции, ускорение по 60 м – 2,5-3 км; Кувырки, стойки на голове, лопатках; Жим лежа широким хватом 80+50\6+6*5; Наклоны с выходом на носки 60\6*5; Тяга с прямыми ногами в рывковом хвате 85\6*5; Приседания на плечах 70\6*6; Наклоны через козла+пресс на турнике 30\10*4
2	Подготовительный	Жим сидя рывковым хватом 50\6*5; Протяжка рывковая с виса 55\3+2*5; Тяга с прямыми ногами на возвышенного 90\4+1*5; Наклоны сидя 65\6+1*6;



		Рывок полуподсед 65\6+1*6; На грудь в полуподсед 60\4*6; Приседание со штангой на плечах 80\5*6; Наклонный через козла+обратные наклоны через козла на скамье 10+0\15+15*4
3	Соревновательный	Швунг рывковым хватом+протяжка рывковым хватом 80\3+3*5; Рывок классический 65*65:3; 75:2*2; 80:2*6; Толчок классический 60*65:3; 70:2*2; 80:2*6; Тяга толчковая 80:4*2; 90:3*5; Приседания на груди 70*75*80:3; 85:3*4; Наклоны через козла+пресс на турнике 10+0:15+15*4; Висы на турнике – 1-2 минуты

## План тренировочных занятий для этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

### Краткое содержание программы

#### 1. Теория:

Развитие тяжелой атлетики на современном этапе;  
Совершенствование техники рывка и толчка;  
Углубление знаний в правилах соревнований и судействе;  
Техника безопасности и оказание первой медицинской помощи пострадавшему товарищу по секции.

#### 2. Общефизическая подготовка:

Легкая атлетика: бег на короткие и средние дистанции, метание диска, толкание ядра, виды прыжков;

Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол, бадминтон, настольный теннис;

Акробатика: кувырки, стойки на лопатках и руках для развития гибкости в суставах;

Гимнастика: турник, брусья, шест, канат «рукоход», кольца;

Велокроссы.

#### 3. Специальная физическая подготовка:

Силовые упражнения со штангой, гантелями, гириями, амортизаторами, экспандером, на тренажерах.

#### 4. Специальная тяжелоатлетическая подготовка:

Упражнения со штангой классического характера.

#### 5. Восстановительные мероприятия:

Сауна, русская баня;

Массажи;

Фармакология: витаминные препараты и коктейли, протеиновые напитки;

Физиотерапия: электрофорез, вибромассаж, виды душа.

### Примерная схема занятий этапов ССМ и ВСМ

№ п/п	Периоды	Характеристика упражнений
1	Переходный	Бег на средние дистанции, ускорение по 60 м – 2,5-3 км; Кувырки, стойки на голове, лопатках; Жим лежа широким хватом 80+50\6+6*5; Наклоны с выходом на носки 60\6*5; Тяга с прямыми ногами с рывковым хватом 85\6*5; Приседания на плечах 70\6*6; Наклоны через козла+пресс на турнике 30\10*4
2	Подготовительный	Жим сидя рывковым хватом 50\6*5; Протяжка рывковая с виса 55\3+2*5; Тяга с прямыми ногами на возвышенного 90\4+1*5; Наклоны сидя 65\6+1*6; Рывок полуподсед 65\6+1*6; На грудь в полуподсед 60\4*6; Приседание со штангой на плечах 80\5*6; Наклонный через козла+обратные наклоны через козла на скакалке 10+0\15+15*4
3	Соревновательный	Швунг рывковым хватом+протяжка рывковым хватом 80\3+3*5; Рывок классический 65*65:3; 75:2*2; 80:2*6; Толчок классический 60*65:3; 70:2*2; 80:2*6; Тяга толчковая 80:4*2; 90:3*5; Приседания на груди 70*75*80:3; 85:3*4; Наклоны через козла+пресс на турнике 10+0:15+15*4; Висы на турнике – 1-2 минуты

### Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта тяжелая атлетика

Система соревнований является важнейшей частью подготовки спортсменов. В таблице 6 представлено рекомендуемое количество соревнований и контрольных испытаний в годичном цикле. Система соревнований для каждого этапа формируется на основе календаря международных, всероссийских, региональных, областных и городских соревнований. Причем, чем выше стаж спортивной подготовки и квалификация тяжелоатлетов, тем в большей степени на систему соревнований для этой возрастной группы оказывает влияние календарь всероссийских соревнований. Однако, количество официальных стартов недостаточно для качественной подготовки спортсменов на всех этапах многолетней подготовки. Важным является участие спортсменов в

многочисленных соревнованиях, проводимых Учреждением в переходный период, в программу которых можно включать контрольные нормативы по ОФП и СФП.

Таблица 6

Планируемые показатели соревновательной деятельности

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет		
Контрольные	-	2	2	2	2	2
Отборочные	-			1	2	2
Основные	-	2	2	1	2	2
Главные	-			1	2	2

**Материально-техническая база и обеспечение**

Требования к условиям реализации программ спортивной подготовки, в том числе кадрам, материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям.

1. Организации, осуществляющие спортивную подготовку, должны обеспечить соблюдение требований к условиям реализации Программ.

2. Требования к кадрам организаций, осуществляющих спортивную подготовку:

а) Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, определенным Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054) (далее – ЕКСД), в том числе следующим требованиям:

- на этапе начальной подготовки – наличие среднего профессионального образования в области физической культуры и спорта. Допускается среднее профессиональное образование и подготовка по дополнительным программам – программ профессиональной переподготовки в области физической культуры и спорта. Без предъявления требований к стажу работы по специальности.

- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – наличие среднего профессионального образования в области физической культуры и спорта. Допускается среднее профессиональное образование и подготовка по дополнительным программам – программ профессиональной переподготовки

в области физической культуры и спорта. Стажа работы по специальности не менее одного года. Лица, не имеющие стажа работы для проведения занятий на этапе спортивной подготовки, но имеющие спортивный разряд не ниже КМС по соответствующему виду спорта, могут назначаться на должность по рекомендации руководителя Учреждения.

- на этапе совершенствования спортивного мастерства – наличие высшего профессионального образования (бакалавриат) в области физической культуры и спорта. Стаж работы по специальности не менее трех лет.

- на этапе высшего спортивного мастерства - наличие высшего профессионального образования (бакалавриат) в области физической культуры и спорта. Стаж работы по специальности не менее трех лет. Лица, не имеющие стажа работы для проведения занятий на этапе спортивной подготовки, но имеющие спортивный разряд не ниже КМС по соответствующему виду спорта, могут назначаться на должность по рекомендации руководителя Учреждения.

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

в) Количественный расчет кадровой потребности осуществляется на основе тарификации тренерского состава, планово-расчетных показателей количества лиц, осуществляющих спортивную подготовку, и режима эксплуатации спортивных сооружений, на которых осуществляется реализация Программы.

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

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского кабинета, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 01.03.2016 № 134н «О порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом...» (зарегистрирован Минюстом России 21.06.2016, регистрационный № 42578);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки (таблицы 7-8);
- обеспечение спортивной экипировкой (таблица 9);



- обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Таблица 7

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)
1.	Пояс тяжелоатлетический	штук	на занимающегося	1	2	1	2	1	2
2.	Перчатки тяжелоатлетические	пар	на занимающегося	1	1	4	1	6	1
3.	Туфли тяжелоатлетические (штангетки)	пар	на занимающегося	1	1	1	1	2	1
4.	Трико тяжелоатлетическое	штук	на занимающегося	1	1	2	1	2	1

Таблица 8

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1	2	3	4
<b>Основное оборудование и спортивный инвентарь</b>			
1	Помост тяжелоатлетический	комплект	4
2	Штанга тяжелоатлетическая	комплект	8
3	Весы до 200 кг	штук	2
4	Магнезница	штук	2
5	Зеркало настенное 0,6x2 м	комплект	8
6	Табло информационное световое электронное	комплект	2

<b>Дополнительное оборудование и спортивный инвентарь</b>			
7	Гантели переменной массы от 3 до 12 кг	пара	2
8	Гири спортивные 16, 24, 32 кг	комплект	2
9	Кушетка массажная	штук	2
10	Маты гимнастические	штук	10
11	Перекладина гимнастическая	штук	1
12	Плинты для штангистов	пар	3
13	Скамейка гимнастическая	штук	3
14	Стеллаж для хранения дисков и штанг	штук	5
15	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
16	Стенка гимнастическая	штук	5
17	Стойки для приседания со штангой	штук	2
18	Секундомер	штук	3

Таблица 9

#### Обеспечение спортивной экипировкой

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

### III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Данная программа является основным документом, регламентирующим тренировочный процесс. Она включает этап начальной подготовки, тренировочный этап, этап совершенствования спортивного мастерства и этап высшего спортивного мастерства и ставит конечной целью подготовку тяжелоатлетов высокой квалификации, резерва сборных команд Российской Федерации.

Подготовка тяжелоатлетов высокой квалификации представляет собой единую взаимосвязанную систему, все составные части которой обусловлены достижением главной цели, заключающейся в воспитании гармонично развитого человека, способного достичь высоких спортивных результатов.

Методическая часть программы включает теоретический материал по основным видам подготовки тяжелоатлетов, его распределение по учебно-спортивным годам; рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок; планирование спортивных результатов на этапах спортивной подготовки; организацию и проведение врачебно-

педагогического, психологического и биохимического контроля; рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировок и соревнований.

Тренер обязан:

- осуществлять спортивную подготовку занимающихся средствами тяжелоатлетического спорта и всесторонней скоростно-силовой подготовки и развивать их разнообразную творческую деятельность;
- перед началом занятий в целях безопасности и повышения эффективности тренировочного процесса провести тщательный осмотр места проведения занятий, убедиться в исправности спортивного инвентаря и оборудования, надежности установки и закрепления тренажеров и другого оснащения;
- соблюдать принципы доступности и последовательности в освоении физических упражнений;
- ознакомить занимающихся с правилами техники безопасности при занятиях тяжелой атлетикой;
- по данным медицинского осмотра знать уровень психофизических возможностей занимающихся и следить за их состоянием в процессе занятий;
- следить за своевременным прохождением занимающихся медицинского обследования и предоставлением заключения УМО;
- обеспечивать обоснованный выбор форм, средств и методов работы исходя из психофизиологической целесообразности;
- составлять необходимую документацию по планированию, обеспечивать ее выполнение;
- выявлять творческие способности спортсменов, способствовать их всестороннему и гармоничному развитию, формированию профессиональных интересов и склонностей;
- организовывать участие спортсменов в соревнованиях по тяжелой атлетике, а также в других спортивно-массовых мероприятиях на различном уровне;
- при проведении занятий обеспечивать соблюдение правил и норм техники безопасности, охраны труда и противопожарной защиты;
- повышать свою профессиональную квалификацию;
- проводить тренировочные занятия в соответствии с расписанием;
- контролировать безопасных проход занимающихся на спортивные сооружения и уход с них после окончания тренировок.

Занимающиеся обязаны:

- приходить на занятия только в дни и часы согласно расписанию;
- выполнять тренировочную программу только в присутствии тренера;
- покидать спортивные сооружения не позднее 30 минут после окончания тренировочных занятий.

## Методическое обеспечение

В спортивно-тренировочной работе под термином метод следует понимать способ применения основных средств тренировки и совокупность приемов и правил деятельности тренера и спортсмена.

При подборе методов необходимо следить, чтобы они строго соответствовали целям и задачам программы, а также специальным принципам спортивной тренировки, возрастным особенностям занимающихся, их квалификации и подготовленности.

### Общие методы

1. Словесные: рассказ; описание; беседа; задание; команда; оценка и подсчет.
2. Наглядные: показ; демонстрация; использование наглядного и дидактического материала в виде таблиц, плакатов, видеоматериалов.
3. Практические: метод строго регламентированного упражнения; методы упражнений, направленные на освоение специальной, спортивной техники; методы упражнений, направленные на развитие двигательных качеств; соревновательный метод как оптимальный способ повышения эффективности тренировочного процесса

### Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка на этапе начальной подготовки проводится в виде коротких сообщений, объяснений, рассказов и бесед в начале тренировочного занятия или в форме объяснений во время отдыха. На этапе спортивной специализации, кроме того, проводятся специальные занятия для теоретической подготовки в форме непродолжительных лекций, семинаров или методических занятий. Эффективность усвоения теоретико-методических знаний существенно повышается за счет использования кино- и видеofilьмов, мультимедийных пособий, рисунков, плакатов и других наглядных пособий.

При проведении теоретической подготовки следует учитывать возраст спортсменов и излагать материал в доступной им форме. В ходе теоретических занятий и бесед следует рекомендовать литературу для чтения об истории развития вида спорта, воспоминания известных спортсменов, методические пособия о начальной тренировке по тяжелой атлетике, спортивные журналы и энциклопедии для детей и т.п. Весьма полезен коллективный просмотр и обсуждение телевизионных передач и статей в периодических изданиях на спортивную тематику.



## Организация и проведение врачебно-педагогического и психологического контроля

Человек, занимающийся спортом, представляет из себя сложную социально-биологическую систему. Управление этой системой ставит своей целью оптимизацию и повышение эффективности тренировочной и соревновательной деятельности во всех их проявлениях, что способствует достижению более высоких спортивных результатов.

Одним из важнейших звеньев управления многолетней подготовки является комплексный контроль, позволяющий оценивать подготовленность спортсменов на всех этапах спортивной подготовки. Эффективная система комплексного контроля дает возможность тренеру объективно оценивать правильность избранного направления спортивной подготовки, постоянно следить за состоянием и динамикой тренированности спортсменов, своевременно вносить коррективы в тренировочный процесс. Важно в спортивной подготовке значение научно обоснованной системы контрольных испытаний и нормативов для вида спорта, которые являются определенными ориентирами рационального построения тренировочного процесса спортсменов различного возраста и квалификации.

*Методы врачебно-педагогического контроля* направлены на оценку состояния здоровья, степени физического развития, биологического возраста, уровня его функциональной подготовленности.

В последние года значительно повысилось значение организации *врачебно-педагогического контроля*, который рассматривается теперь в качестве одного из главных звеньев в системе управления подготовкой спортсмена.

Под контролем следует понимать не просто сбор интересующей информации, но также сопоставление ее с уже имеющимися данными (планами, контрольными показателями, нормами и т.п.) и последующий анализ, завершающийся принятием решения.

Методы контроля:

- анкетирование, опрос;
- наблюдение;
- тестирование.

Важнейшим дополнением к контролю может и должен служить самоконтроль спортсмена.

Самоконтроль – это система наблюдений спортсмена за своим здоровьем, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок, подготовленностью физической, технической и психологической.

Самоконтроль дает информацию, дополняющую данные, полученные при обследовании.

Велико значение самоконтроля, так и при его использовании совершенствуются личные качества: организованность, собранность, обязательность, дисциплинированность, исполнительность, способность

анализировать и сопоставлять факты, делать выводы, вырабатывается потребность соблюдать правила личной гигиены. Самоконтроль должен быть постоянным и вестись не только на всех этапах тренировки, но и на отдыхе.

Данные педагогического, врачебного контроля, а также самоконтроля дают основание утвердиться в правильности построения тренировочного процесса или сделать вывод о необходимости внесения коррективов при определенных показателях.

Так как тренировочные нагрузки велики и оказывают значительное влияние на функциональное состояние важнейших систем организма, тренер должен знать оптимальный уровень тренировочных нагрузок для каждого спортсмена, чтобы избежать отрицательного влияния утомления, возможного перетренированности или перетренированности.

Следует систематически проводить обследование спортсменов до и после тренировок.

Для правильной организации тренировочного процесса тренер остро нуждается в помощи спортивного врача.

Врач должен не только осуществлять контроль за состоянием здоровья спортсменов, но и принимать участие в планировании тренировочного процесса, опираясь на методические основы и достижения современной спортивной медицины.

*Врачебный контроль* осуществляется в виде обследований:

– углубленное медицинское обследование (УМО) проводится дважды в год (в начале и в конце учебно-спортивного года) в условиях врачебно-физкультурных диспансеров с привлечением специалистов разных профессий; оцениваются состояние здоровья, физического развития, уровень функциональных и резервных возможностей; по этим показателям вносятся коррективы в индивидуальные планы подготовки; уточняются объемы и интенсивность нагрузок сроки изменений тренировочного режима, даются рекомендации по профилактике, восстановительным мероприятиям, лечению, мерам повышения витаминной обеспеченности;

– этапное комплексное обследование, являясь основной формой, используется для контроля за состоянием здоровья, динамикой тренированности спортсмена и оценки эффективности системы подготовки, рекомендованной по результатам (УМО), при необходимости внесения поправок, дополнений частичных изменений. Этапное обследование проводится 3-4 раза в годичном тренировочном цикле во время и после выполнения физических нагрузок для оценки общей и специальной работоспособности; измеряются частота сердечных сокращений, артериальное давление, электрокардиография и т.п.;

– текущее обследование проводится в дни больших тренировочных нагрузок для получения информации о ходе тренировочного процесса, функциональном состоянии организма спортсмена, эффективности применяемых средств восстановления.

Большое внимание уделяется *психологической подготовке*.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

Основными задачами психологической подготовки являются:

- привитие устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование установки на тренировочную деятельность;
- формирование волевых качеств спортсмена;
- совершенствование эмоциональных свойств личности;
- развитие коммуникативных свойств личности;
- развитие и совершенствование интеллекта спортсмена.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей.

#### Рекомендации по организации психологической подготовки

Важные психологические проблемы характеризуют все этапы спортивного развития спортсмена, с момента спонтанного интереса до высших регулированных функций, обеспечивающих высокую спортивную производительность в период высших достижений.

Спортивная подготовка, как основа развития и совершенствования спортсмена не может проходить без учета психологических факторов, связанных с формированием психики, сознания и личности в избранном виде спорта.

В структуру психологической подготовки спортсмена включены следующие компоненты:

1. Определение и разработка системы требований к личности спортсмена, занимающегося определенным видом спорта на различных этапах спортивной подготовки – «психологический паспорт избранного вида спорта».

2. Психодиагностика и оценка уровня проявления психических качеств и черт личности спортсмена – его «психологическая характеристика». Если в «психологическом паспорте избранного вида спорта» определены качества, которые необходимо иметь для достижений высоких спортивных результатов, то в психологической характеристике спортсмена указаны качества психики и черты личности, которые у него проявляются в процессе спортивной деятельности.

3. Становление личности юного спортсмена через разработку и проведение в жизнь основных компонентов общей психологической подготовки как интегрального компонента готовности спортсмена к соревнованиям. Структуру общей психологической подготовки составляют нравственные, волевые, эмоциональные, коммуникативные и интеллектуальные качества личности.

4. Разработка основного содержания предсоревновательной подготовки с основной целью формирования и совершенствования «навыка» мобилизации готовности спортсмена в предсоревновательные дни.

5. Разработка и совершенствование содержания «психологической настройки» спортсмена в день соревнований через систему организации жизнедеятельности спортсмена, через организацию внимания в предстартовый период соревновательной деятельности, через формирование на действие в условиях соревнований, через формирование и совершенствование тактического мышления, оперативного мышления и принятия решений по организации спортивных действий в условиях спортивного состязания – как основы непосредственно соревновательной психологической подготовки.

6. Подведение итогов соревновательной деятельности, разработка плана тренировочной деятельности в последующий период – как основы постсоревновательной психологической подготовки спортсменов.

В этом виде подготовки решаются задачи «реабилитации успешной и неуспешной спортивной деятельности спортсмена по отдельным сторонам управления и самоуправления» умственными и двигательными действиями, регуляции эмоциональных состояний, проявления личностных качеств:

- нравственных;
- волевых;
- интеллектуальных в решении задач, связанных с психологической готовностью спортсмена к соревнованиям.

Учет перечисленных компонентов в системе психологической подготовки юных спортсменов позволяет определить основные направления в психолого-педагогическом воздействии на спортсмена в решении задач формирования и совершенствовании необходимых для данного вида спорта психических качеств и черт личности и на этой основе достижения высоких спортивных результатов.

### **Планы применения восстановительных средств**

Многолетняя спортивная подготовка связана с постоянным ростом тренировочных и соревновательных нагрузок, выполнением больших, по объему и интенсивности, нагрузок и сохранением высокой работоспособности с использованием восстановительных мероприятий.

В условиях применения больших нагрузок, важное значение в тренировочном процессе приобретает системность и направленность различных восстановительных средств.

Система восстановительных мероприятий имеет комплексный характер, включает в себя различные средства, при применении которых нужно учитывать возраст, спортивный стаж, квалификацию и индивидуальные (возрастные) особенности спортсменов.

#### Педагогические средства восстановления:

- рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки;
- рациональное построение тренировочного занятия;
- постепенное возрастание тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;
- разнообразие средств и методов тренировки;
- переключение с одного вида спортивной деятельности на другой;
- чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности;
- изменение пауз отдыха и их продолжительности;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном тренировочном занятии и в отдельном недельном цикле;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годичного цикла;
- оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок;
- упражнения для активного отдыха и расслабления;
- дни профилактического отдыха.

#### Психологические средства восстановления:

- создание положительного эмоционального фона тренировки;
- переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия;
- внушение;
- психорегулирующая тренировка.

#### Медико-биологические средства восстановления:

##### Гигиенические средства:

- водные процедуры закаливающего характера;
- душ, теплые ванны;
- прогулки на свежем воздухе;
- рациональные режимы бодрствования и сна, а также питания;
- витаминизация;
- тренировки в благоприятное время суток;

##### Физиотерапевтические средства:

- душ теплый (успокаивающий) при температуре 36–38°, продолжительностью 12-15 минут;
- душ прохладный, контрастный и вибрационный при температуре 23–28°, продолжительностью 2-3 минуты;
- ванны хвойные, жемчужные, солевые;
- бани – 1-2 раза в неделю (исключая предсоревновательный и соревновательный микроциклы);
- ультрафиолетовое облучение;
- аэронизация, кислородотерапия;
- массаж.

Комплексное использование средств, в полном объеме, необходимо на этапах совершенствования спортивного мастерства после мастерства и



высшего спортивного больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства в начале и в процессе тренировочного занятия. По окончании занятий с малыми и средними нагрузками достаточно использовать гигиенические процедуры.

Использование восстановительных средств является составной частью тренировочного процесса.

Важное значение для оптимизации восстановительных процессов имеет создание положительного эмоционального фона.

## **Планы антидопинговых мероприятия**

### *Общие представления о допингах*

Допинг – запрещенные фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности и достижения, благодаря этому, высокого спортивного результата. Прием допинга сопряжен с возможностью нанесения морального ущерба спорту и спортсмену, вреда здоровью спортсмена, морального и генетического ущерба обществу.

Медицинская комиссия Международного олимпийского комитета (МОК), определяет запрещенные вещества и запрещенные методы, используемые в соревновательный и вне соревновательный периоды.

Запрещенные вещества:

- стимуляторы;
- наркотики;
- каннабиноиды;
- анаболические агенты;
- пептидные гормоны;
- бета-2 агонисты;
- вещества с антиэстрогенным действием;
- маскирующие вещества;
- глюкокортикостероиды.

Запрещенные методы:

- методы, улучшающие кислородтранспортные функции;
- фармакологические, химические и физические манипуляции;
- генный допинг.

Деятельность по борьбе с использованием допинга в мировом спорте осуществляет Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА), руководствуясь Всемирным антидопинговым кодексом, одобренным в марте 2003 года в Копенгагене (Дания) большинством стран и международных спортивных федераций.

Если будет установлено, что спортсмен использовал запрещенные вещества и методы в соревновательный и внесоревновательный периоды, то, в соответствии с Всемирным антидопинговым кодексом для спортсмена,

тренера и врача, принимавших участие в подготовке спортсмена, предусмотрено:

- за первое нарушение – от объявления предупреждения до дисквалификации, сроком на 1 год;
- за второе нарушение – дисквалификация сроком на 2 года;
- за третье нарушение – пожизненная дисквалификация.

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

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

Антидопинговые мероприятия включают:

1. Ознакомление тренерского состава с положениями основных действующих антидопинговых документов (антидопинговые правила, утвержденные ВАДА и переведенные на русский язык, кодекс ВАДА, Международные стандарты ВАДА, система антидопингового администрирования и менеджмента);

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

- знание антидопинговых правил и последствий, связанных с их нарушением; знания о субстанциях и методах запрещенных в соревновательный и внесоревновательный периоды;

- знания по использованию биологически активных добавок в спорте и об опасности, связанной с их применением;

3. Ознакомление с основами профилактической работы по применению допинга спортсменами;

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

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

6. Проведение информационно-образовательной работы в области борьбы с допингом в спорте с занимающимися, их родителями и персоналом учреждения;

7. Пропаганда средств физкультурно-спортивной деятельности в профилактике наркомании и допинга в спорте, увеличение числа детей, подростков и молодежи, ведущих активный досуг и здоровый образ жизни.

8. Размещение в сети Интернет, на официальных сайтах учреждений информации по реализации антидопинговых программ в России и Челябинской области.

В таблице № 10 указан примерный план антидопинговых мероприятий, организуемых в учреждении.

**План антидопинговых мероприятий**

№ п/п	Наименование мероприятия	Срок проведения	Ответственный
1	Утверждение ответственных лиц за профилактику и информирование не применения допинга, запрещенных средств и методов среди спортсменов	октябрь	Директор
2	Утверждение плана мероприятий по профилактике информированию не использования допинга, запрещенных средств и методов в спорте	ноябрь	Ответственный за антидопинговую профилактику
3	Определение объемов тестирования, согласно утвержденному списку спортсменов.	декабрь	Заместитель директор
4	Составление графика тестирования согласно утвержденному списку для тестирования спортсменов и обеспечение его реализации	ноябрь	Ответственный за антидопинговую профилактику
5	Проведение теоретических занятий по антидопинговой тематике для спортсменов	перед соревнованиями	Тренер в группе
6	Своевременное вынесение решений по фактам нарушений антидопинговых правил	по факту	Директор

**Организация инструкторской и судейской практики**

Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий является обязательным на всех этапах спортивной подготовки, проводится с целью получения спортсменами звания судьи по спорту и последующего привлечения к тренерской и судейской работе

Навыки организации и проведения занятий и соревнований приобретаются на протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических знаний и практической работы в качестве помощника тренера, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

Спортсмены этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства являются помощниками тренера в работе с начинающими спортсменами. Они должны уметь самостоятельно провести все тренировочное занятие в группе начальной подготовки или на тренировочном этапе, составив, при этом, план тренировки, отвечающий поставленной задаче. Наряду с хорошим показом общеразвивающих и специальных упражнений занимающиеся обязаны знать и уметь охарактеризовать методические закономерности развития быстроты, ловкости, силы, выносливости, на каком уровне ЧСС следует выполнять работу соответствующей направленности.

Спортсмены этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства должны хорошо знать правила соревнований по избранному виду спорта и постоянно участвовать в судействе соревнований. Планы инструкторской и судейской практики включены в годовой план работы Учреждения.

#### IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

При зачислении и прохождении спортивной подготовки на каждом этапе, следует учитывать влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта тяжелая атлетика (Таблица 11).

Таблица 11

Влияние физических качеств и телосложения на результативность

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	2
Мышечная сила	3
Вестибулярная устойчивость	1
Выносливость	3
Гибкость	3
Координационные способности	2
Телосложение	1

Условные обозначения:

3 – значительное влияние;

2 – среднее влияние;

1 – незначительное влияние.

Результатом реализации Программы являются:

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:

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

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

На этапе высшего спортивного мастерства:

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

Для этапа начальной подготовки, спортивной специализации и этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства выполнение нормативов является важнейшим критерием для перевода спортсменов на следующий этап многолетней спортивной тренировки. Кроме того, система спортивного отбора представляет собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

- а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;
- б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта тяжелая атлетика;
- в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.



## Документация отслеживания результатов

Каждый спортсмен имеет индивидуальный спортивный дневник, куда вносятся данные за каждое занятие:

- Дата занятия;
- Вес спортсмена до тренировки;
- Вес после тренировки;
- Упражнения на данное занятие;
- Количество подходов, подъемов;
- Вес штанги, который спортсмен поднимал на данном занятии и в данном упражнении;
- Результаты на соревнованиях;
- Результаты контрольных нормативов;
- Антропометрические данные спортсмена (1-2 раза в год).

Дневник хранится в зале тяжелой атлетики. В архиве секции хранятся протоколы соревнований, диаграммы сравнимости результатов по ведущим спортсменам.

## Врачебный контроль

Для приема занимающегося в секцию должны быть выполнены несколько обязательных условий:

1. Возраст занимающегося не младше 10 лет;
2. Желаящий заниматься в данной секции должен пройти обязательный медицинский контроль в ГВФД (городской врачебно-физкультурный диспансер), где врач определяет его пригодность к занятию этим видом спорта или ставит индивидуальные ограничения;
3. Один раз в полгода все спортсмены проходят обязательный медицинский контроль в ГВФД, где фиксируются их антропометрические данные и уровень физического состояния;
4. Допуск к соревнованиям определяется врачом ГВФД на специальном медицинском осмотре, который проводится за несколько дней до соревнований;
5. Если спортсмен травмирован или болен, то лечение его и занятия проводятся в реабилитационной подгруппе под наблюдением врача ГВФД.

## Нормативы физической подготовки

Система нормативов последовательно охватывает весь период спортивной подготовки в Учреждении. Состав нормативов изменяется, в зависимости от этапа спортивной подготовки.

В целом нормативы по спортивным результатам по годам спортивной подготовки, представлены в таблицах 12-15.

Таблица 12

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Без 30 м (не более 5,0 с)
	Бег 60 м (не более 8,0 с)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 10 с (не менее 8 раз)
	Подъем ног к перекладине в висе на 100° (не менее 8 раз)
Выносливость	Вис на перекладине с согнутыми руками (не менее 8 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжки на гимнастическую скамейку за 10 с (не менее 10 раз)
	Прыжок в длину с места (не менее 120 см)

Таблица 13

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

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

Таблица 14

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 10 с (не менее 8 раз)
	Поднимание туловища за 30 с (не менее 30 раз)
	Подъем ног к перекладине в висе на 100° (не менее 35 раз)
Выносливость	Вис на перекладине с согнутыми руками (не менее 26 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 10 с (не менее 8 раз)
	Поднимание туловища за 30 с (не менее 30 раз)
	Подъем ног к перекладине в висе на 100° (не менее 35 раз)
Выносливость	Вис на перекладине с согнутыми руками (не менее 26 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса

**Требования к лицам, принимающим участие в спортивных соревнованиях, предусмотренной программой спортивной подготовки**

План физкультурных и спортивных мероприятий формируется Учреждением на основе Единого календарного плана международных, всероссийских, межрегиональных, областных и городских физкультурных и спортивных мероприятий.

Спортсмены, принимающие участие в соревнованиях, должны соответствовать возрасту, полу, уровню спортивной квалификации участников соревнований, согласно положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях.

Участие в видах соревновательной программы должно быть запланировано планом спортивной подготовки, спортсмен должен проходить предварительный соревновательный отбор, иметь соответствующее медицинское заключение о допуске к участию в спортивных соревнованиях, соблюдать общероссийские антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями.

**Планирование и содержание тренировочных занятий для этапа начальной подготовки**

**Ожидаемые результаты этапа начальной подготовки (до года)**

К концу первого тренировочного года спортсмен должен **знать**:

- историю зарождения мировой тяжелой атлетики от древних времен до наших дней;
- технику безопасности при работе со штангой, самостраховку;
- общие правила соревнований.

Спортсмен должен уметь:

Выполнять упражнения:

- рывок классический;

- толчок классический;
- приседания со штангой;
- жимы со штангой.

Оказать первую помощь пострадавшему;

Делать примитивный общий массаж;

Индивидуальное выполнение юношеских и спортивных разрядов (от 3 юношеского до 3 взрослого);

Участие в обслуживании соревнований в качестве ассистентов.

Отслеживание результатов проводятся по 2 параметрам:

1. Сдача контрольных нормативов – 2 раза в год (январь, май), где спортсмен должен выполнить упражнения, которые дают информацию об усвоении программы.

2. К концу года спортсмен должен выполнить разрядный норматив от 3 юношеского до 3 взрослого разряда на любых соревнованиях, в которых принимал участие.

Примечание: спортсмен, перевыполнивший 2 пункт, но невыполнивший 1 пункт, считается выполнившим программу данного тренировочного этапа.

#### **Комплекс общефизической подготовки**

1. Бег 1500 м, медленно.
2. Ускорение по 30 м \*4 раза.
3. Бег 1500 м в среднем темпе.
4. Дыхательные упражнения: наклоны со вздохом через нос, выдох при выпрямлении.
5. Толкание ядра, 5 кг\*10 раз.
6. Прыжки в длину с разбега 10 раз.
7. Прыжки по лестнице, пролет 10 м под углом 45 градусов.
8. Броски гири за голову 8 кг\*10 раз.
9. Упражнения на гибкость ног: шпагаты, перекаты, наклоны.
10. Футбол – 1 час.

#### **Комплекс специальной физической подготовки**

- |                                       |            |
|---------------------------------------|------------|
| 1. Жим лежа широким хватом            | 70\5*5     |
| 2. Тяга с прямыми ногами              | 80\6*4     |
| 3. Приседание со штангой на плечах    | 80\4*6     |
| 4. Жим сидя толчковым хватом от груди | 55\5*5     |
| 5. Наклоны через козла                | 30\10*4    |
| 6. Разводы лежа с гантелями           | 30\10*4    |
| 7. Пресс на мате, подъем туловища     | 5\10*4     |
| 8. Пресс на турнике                   | 5\10*4     |
| 9. Приседания на наклонной скамье     | 20\30*4    |
| 10. Висы на турнике                   | 1-2 минуты |

### Комплекс специальной тяжелоатлетической подготовки

- |    |                                       |                        |
|----|---------------------------------------|------------------------|
| 1. | Протяжка рывковая+жим рывковым хватом | 50\5*5                 |
| 2. | Рывок в полуприсед с вися             | 50\4*2; 55\4*2; 60\3*6 |
| 3. | Толчок из-за головы+толчок со стоек   | 50\4*55\4; 60\3*6      |
| 4. | Приседание на груди груди             | 55\2+2*60\2+2*5        |
| 5. | Наклоны через козла +пресс на турнике | 70\4*75\4; 80\4*4      |
| 6. | На грудь полусед                      | 20\10*4                |
| 7. | Приседание со штангой на плечах       | 70\10*4                |

Примечание: Берутся проценты от лучшего результата, справа пишется количество подходов, а через \ – количество подъемов.

### Ожидаемые результаты этапа начальной подготовки (свыше года)

Спортсмен должен **знать:**

Этапы развития тяжелой атлетики в РФ;

Правила соревнований;

Технику безопасности при работе со штангой, страховку партнера.

Спортсмен должен уметь:

Выполнять упражнения классического характера;

Оказывать самомассаж и массаж восстановительного характера;

Выполнять спортивные разряды: от 3 до 2 разрядов;

Обслуживать соревнования в качестве ассистентов, дубль-судей, секундометристов, рабочих зала, боковых судей.

Отслеживание результатов реализации программы:

1. Сдача контрольных и контрольно-переводных нормативов – 2 раза в год.

2. К концу года спортсмен должен выполнить спортивный разряд не ниже 3 разряда на соревнованиях, в которых принимал участие.

Примечание: Если спортсмен перевыполняет 2 пункт, но не выполняет 1-й, то программа считается выполненной;

### Комплекс общефизической подготовки

1. Бег 2,5 км, медленно
2. Ускорение по 60 м\*4 раза
3. Бег, средний темп 1 км
4. Дыхательные упражнения 16 раз
5. Метание диска, гири 16 кг, ядра 9 кг\*5+5+5
6. Прыжки в длину, по лестнице 20 раз, 6 раз
7. Подтягивание на турнике 8 раз\*3
8. Кувырки 10 раз\*3
9. Упражнения на гибкость ног, рук, спины
10. Волейбол 1 час



### **Комплекс специальной физической подготовки**

1. Жим лежа широким хватом 75\5\*5
2. Жим лежа узким хватом 50\5\*5
3. Тяга с прямыми ногами рывковым хватом, стоя на возвышенности 90\6\*4
4. Приседания со штангой на плечах 80\4\*4
5. Жим в седе рывковым хватом 50\5\*5
6. Наклоны через козла+обратные наклоны через козла 10+10:15+15\*4
7. Отжим от пола+тяга на блоке 15+15\*4
8. Пресс на наклонной скамье 15\*4
9. Пресс на турнике 10\*4
10. Висы на турнике с палкой у лопаток 1-2 минуты

### **Комплекс специальной тяжелоатлетической подготовки**

1. Швунг рывковым хватом + приседания в рывковом хвате 80\3+3\*6
2. Рывок в сед+рывок в полуподсед от колена 60\2+2; 65\2+2; 70\2+2\*2; 75\2+1\*6
3. На грудь в полусед+на грудь в сед 60+65+70\2+1; 75\1+1\*6
4. Толчок со стоек 60+65+70\2+1; 75\1+1\*6
5. Тяга толчковая 90\4\*2; 100\3\*6
6. Приседания на груди 80+85\4;90\3\*4
7. Наклоны через козла+пресс на турнике 30:10\*4

### **Планирование и содержание тренировочных занятий для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)**

#### **Ожидаемые результаты тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)**

Спортсмены должны **знать**:

Состояние тяжелой атлетики на современном этапе;

Ошибки в технике выполнения классических и тяжелоатлетических упражнений;

Технику безопасности при работе с новичками.

Спортсмены должны **уметь**:

Выполнять упражнения классического характера;

Оказывать первую помощь при травмах

Делать успокоительный, восстановительный и предстартовый массаж;

Заполнять и читать протоколы соревнований;

Принимать участие в судействе соревнований в качестве боковых судей, секретаря, выводящих судей, технических инспекторов, ассистентов главного судьи и секретаря;

Выполнять спортивные разряды от 2 разряда до 1 спортивного разряда.

Отслеживание результатов реализации программы:

1. Сдача контрольных и контрольно-переводных нормативов – 2 раза в год.

2. К концу года спортсмен должен выполнить спортивный разряд не ниже 2 разряда на соревнованиях, в которых принимал участие.

Примечание: Если спортсмен перевыполняет 2 пункт, но недовыполняет 1-й, то программа считается выполненной.

### **Комплекс общефизической подготовки**

1. Бег 2,5 км, медленно
2. Прыжки в длину с места 10 раз
3. Прыжки через барьер с места 10 раз
4. Гибкость на плечи, ноги, поясницу
5. Метание диска, гири 16 кг, ядра 9 кг\*10 раз
6. Кувырки, стойка на руках по 10 раз
7. Дыхательные упражнения 16 раз
8. Волейбол 1 час
9. Настольный теннис

### **Комплекс специальной физической подготовки**

1. Жим лежа широким хватом 75\5\*5
2. Жим лежа узким хватом 50\5\*5
3. Тяга с прямыми ногами рывковым хватом, стоя на возвышенности 90\6\*4
4. Приседания со штангой на плечах 80\4\*4
5. Жим в седе рывковым хватом 50\5\*5
6. Наклоны через козла+обратные наклоны через козла 10+10:15+15\*4
7. Отжим от пола+тяга на блоке 15+15\*4
8. Пресс на наклонной скамье 15\*4
9. Пресс на турнике 10\*4
10. Висы на турнике с палкой у лопаток 1-2 минуты

### **Комплекс специальной тяжелоатлетической подготовки**

1. Швунг рывковым хватом+приседания в рывковом хвате 80\3+3\*6
2. Рывок в сед+рывок в полуподсед от колена 60\2+2; 65\2+2; 70\2+2\*2; 75\2+1\*6
3. На грудь в полусед+на грудь в сед 60+65+70\2+1; 75\1+1\*6
4. Толчок со стоек 60+65+70\2+1; 75\1+1\*6
5. Тяга толчковая 90\4\*2; 100\3\*6
6. Приседания на груди 80+85\4; 90\3\*4
7. Наклоны через козла+пресс на турнике 30:10\*4

## **Планирование и содержание тренировочных занятий для этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства**

### **Ожидаемые результаты этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства**

Спортсмены должны знать:

Состояние тяжелой атлетики на современном этапе;

Ошибки в технике выполнения классических и тяжелоатлетических упражнений;

Технику безопасности при работе с новичками.

Спортсмены должны уметь:

Выполнять упражнения классического характера;

Оказывать первую помощь при травмах

Делать успокоительный, восстановительный и предстартовый массаж;

Заполнять и читать протоколы соревнований;

Принимать участие в судействе соревнований в качестве боковых судей, секретаря, выводящих судей, технических инспекторов, ассистентов главного судьи и секретаря;

Выполнять спортивные разряды от КМС.

Отслеживание результатов реализации программы:

1. Сдача контрольных и контрольно-переводных нормативов – 2 раза в год.

2. К концу года спортсмен должен выполнить спортивный разряд не ниже КМС (для групп ССМ) и не ниже МС России (для групп ВСМ) на соревнованиях, в которых принимал участие.

### **Комплекс общефизической подготовки**

1. Бег 2,5 км, медленно
2. Прыжки в длину с места 10 раз
3. Прыжки через барьер с места 10 раз
4. Гибкость на плечи, ноги, поясницу
5. Метание диска, гири 16 кг, ядра 9 кг\*10 раз
6. Куврки, стойка на руках по 10 раз
7. Дыхательные упражнения 16 раз
8. Волейбол 1 час
9. Настольный теннис

### **Комплекс специальной физической подготовки**

1. Жим лежа широким хватом 75\5\*5
2. Жим лежа узким хватом 50\5\*5
3. Тяга с прямыми ногами рывковым хватом, стоя на возвышенности 90\6\*4

4. Приседания со штангой на плечах 80\4\*4
5. Жим в седе рывковым хватом 50\5\*5
6. Наклоны через козла+обратные наклоны через козла  
10+10:15+15\*4
7. Отжим от пола+тяга на блоке 15+15\*4
8. Пресс на наклонной скамье 15\*4
9. Пресс на турнике 10\*4
10. Висы на турнике с палкой у лопаток 1-2 минуты

#### **Комплекс специальной тяжелоатлетической подготовки**

1. Швунг рывковым хватом+приседания в рывковом хвате 80\3+3\*6
2. Рывок в сед+рывок в полуподсед от колена 60\2+2; 65\2+2;  
70\2+2\*2; 75\2+1\*6
3. На грудь в полусед+на грудь в сед 60+65+70\2+1; 75\1+1\*6
4. Толчок со стоек 60+65+70\2+1; 75\1+1\*6
5. Тяга толчковая 90\4\*2; 100\3\*6
6. Приседания на груди 80+85\4;90\3\*4
7. Наклоны через козла+пресс на турнике 30:10\*4



МБУ «Спортивная школа олимпийского резерва №4»

## У. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Брунгардт, К. Идеальный пресс. Попури, 2008 г.
2. Воробьев, А.Н. Тяжелая атлетика. ФиС, 2002 г.
3. Ветличенко, В.К. Физкультура для ослабленных детей. М: ФИС, 2009 г.
4. Виру, А.А. Аэробные упражнения. М: ФИС, 2011 г.
5. Гархова, Л.П. Воспитать мужчину. М: «Педагогика», 2012 г.
6. Гедик, М.А. Стретчинг: подвижность, гибкость, элегантность. М: «Советский спорт», 2011 г.
7. Гольдберг, Н.Д. Дондуковская, Р.Р. Питание юных спортсменов. Советский спорт, 2012 г.
8. Дворкин, Л.С. Юный тяжелоатлет. М: ФиС, 1982 г.
9. Дергач, А.А., Шаева, А.А. Педагогическое мастерство тренера. М: ФИС, 2009 г.
10. Журналы «Олимп» за 1991 – 2016 г.г.
11. Сладков, А.С., Сологуб, Е.Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная. Советский спорт, 2012 г.
12. Станкин, М.И.. Психолого-педагогические основы физического воспитания. М: «Просвещение», 2007 г.
13. Тальс, Я., Кивинс, П. Главное – желать. М: ФИС, 2006 г.
14. Тяжелая атлетика. Справочник. Из-во Советский спорт, 2006 г.
15. Черный, В.Г. Спорт без травм. М: ФИС, 2008 г.
16. Черняк А.В., Методика планирования тренировки тяжелоатлета, 1994 г.
17. Шеерман, Р.Я. Твои, Урал, богатыри. Свердловск, Средний Урал. Книжное издательство, 2004 г.
18. Плюкфедер, Р. Металл и люди. М: ФИС, 2009 г.
19. Ригерт, Д. Благородный металл. М: «Молодая гвардия», 1987 г.



МБУ «Спортивный резерв №4»



## VI. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

№ п/п	Наименование спортивных мероприятий	Сроки проведения	Место проведения	Возраст участников
1.	Первенство Челябинской области по тяжелой атлетике	Январь	г.Челябинск	По положению
2.	Первенство УрФО по тяжелой атлетике среди юниоров	Январь-февраль	г.Сургут	По положению
3.	Открытое первенство города и МБУ «СШОР № 4» по тяжелой атлетике, посвященное Дню Защитника Отечества	Февраль-март	г.Миасс	Все возраста
4.	Чемпионат УрФО по тяжелой атлетике	Март-апрель	По положению	По положению
5.	Спартакиада учащихся Челябинской области «Олимпийские надежды Южного Урала»	Апрель	г.Челябинск	По положению
6.	Чемпионат г.Миасса, Открытое первенство города и МБУ «СШОР № 4» по тяжелой атлетике, посвященные Дню победы	Май	г.Миасс	Все возраста
7.	Первенство Челябинской области по тяжелой атлетике.	Июнь	г.Челябинск	По положению
8.	Первенство Челябинской области по тяжелой атлетике.	Октябрь	г.Челябинск	По положению
9.	Открытое первенство города и МБУ «СШОР № 4» по тяжелой атлетике на призы «Деда Мороза»	Декабрь	г.Миасс	Все возраста

