**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА«ВЫМПЕЛ»**

**ИМЕНИ ГЕРОЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ О. ЕРМАКОВА**

**(МБУСШ «Вымпел» имени О. Ермакова)**

ПРИНЯТО: УТВЕРЖДАЮ:

на Педагогическом совете И.о.директора МБУ СШОР «Вымпел»

МБУ СШОР «Вымпел» имени О. Ермакова

им. О. Ермакова

«30» апреля 2019г. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Н.А. Аладинская

Приказ № 010/1-О от 30.04.2019г.

(в ред. от 16.08.2019г. приказ № 021-О)

**ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

**ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА**

**Программ разработана на основе:**

**Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика», утвержденного приказом Минспорта России от 21 февраля 2013 года № 73, зарегистрировано в Минюсте России 21.05.2013г. № 28451**

Срок реализации программы:

- этап начальная подготовка – 2 года,

- тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 4 года,

- этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничения,

высшего спортивного мастерства – без ограничения.

Брянск 2019

***Программу разработали:***

Аладинская Н.А. – зам. директора по СР МБУ СШОР «Вымпел» имени О.Ермакова.

Борисенко Ю.М.. – тренер по тяжелой атлетике МБУ СШОР «Вымпел» имени О. Ермакова.

Маслов А.И. - тренер по тяжелой атлетике МБУ СШОР «Вымпел» имени О. Ермакова

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Разделы** | **Наименование разделов** | **стр.** |
| **1** | **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА** |  |
| 1.1. | Характеристика вида спорта, его отличительные особенности |  |
| 1.2. | Специфика организации тренировочного процесса излагается |  |
| 1.3. | Структура системы многолетней подготовки (этапы, уровни, дисциплины) |  |
| **2** | **НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ** |  |
| 2.1. | Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта тяжелая атлетика |  |
| 2.2. | Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта тяжелая атлетика |  |
| 2.3. | Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта тяжелая атлетика |  |
| 2.4. | Режимы тренировочной работы |  |
| 2.5. | Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку |  |
| 2.6. | Предельные тренировочные нагрузки |  |
| 2.7. | Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности |  |
| 2.8. | Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию |  |
| 2.9. | Требования к количественному и качественному составу групп подготовки |  |
| 2.10. | Объем индивидуальной спортивной подготовки |  |
| 2.11. | Структуру годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов) |  |
| **3** | **МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ** |  |
| 3.1. | Организационно-методические указания |  |
| 3.2. | Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований |  |
| 3.3 | Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок |  |
| 3.4 | Рекомендации по планированию спортивных результатов |  |
| 3.5 | Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля |  |
| 3.6. | Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки |  |
| 3.7. | Рекомендации по организации психологической подготовки |  |
| 3.8. | Планы применения восстановительных средств |  |
| 3.9. | План антидопинговых мероприятий |  |
| 3.10 | План инструкторской и судейской практики |  |
| **4** | **СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ** |  |
| 4.1. | Конкретизацию критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта тяжелая атлетика |  |
| 4.2. | Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки |  |
| 4.3. | Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля |  |
|  | Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования |  |
| **5.** | **ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ** |  |
| **6.** | **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ПЕРЕЧЕНЬ ИНТЕРНЕТ – РЕСУРСОВ** |  |
|  | **ПРИЛОЖЕНИЕ** |  |

**1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа спортивной подготовки по виду спорта тяжелая атлетика (далее – Программа) разработана в соответствии с Приказ Министерства спорта РФ от 21 февраля 2013 г. № 73 “Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта тяжелая атлетика”, зарегистрировано в Минюсте России 21.05.2013г. № 28451, Федеральным законом от 14.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации", приказа Минспорта России от 30 октября 2015 года № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации».

В основу программы положены требования по физической и спортивно - технической подготовке, научные и методические разработки по тяжелой атлетике отечественных и зарубежных тренеров и специалистов, применяемые в последние годы для подготовки высококвалифицированных спортсменов.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки спортсменов, начиная с этапа начальной подготовки до этапа высшего спортивного мастерства и решают следующие задачи:

-·формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования;

- отбор одаренных спортсменов для дальней специализации и прохождения спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика»;

- ознакомление спортсменов с принципами здорового образа жизни, основами гигиены;

- овладение методами определения уровня физического развития тяжелоатлета и корректировки уровня физической готовности;

- получение спортсменами знаний в области восточных боевых единоборств, освоение правил и тактики ведения поединков, изучение истории тяжелой атлетики, опыта мастеров прошлых лет;

- формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;

- систематическое повышение мастерства за счёт овладения техническим и тактическим арсеналом во время регулярных тренировочных занятий и спортивных соревнований;

- воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;

- повышение работоспособности юных спортсменов, расширение их физических возможностей, поддержание высокой физической готовности спортсменов высшего мастерства;

- осуществление подготовки всесторонне развитых юных спортсменов высокой квалификации для пополнения сборных команд области, города;

- подготовка из числа спортсменов инструкторов общественников и судей по восточным боевым единоборствам

Нормативная часть Программы определяет задачи деятельности организаций, режимы тренировочной работы, предельные тренировочные нагрузки, минимальный и предельный объем соревновательной деятельности, требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию, требования к количеству и качественному составу групп подготовки, объем индивидуальной спортивной подготовки, структура годичного цикла.

Для каждого этапа спортивной подготовки рекомендуются основные тренировочные средства. Описаны средства и методы педагогического и врачебного контроля, основной материал по теоретической подготовке, воспитательной работе и психологической подготовке, инструкторской и судейской практике. Дана классификация основных восстановительных средств и мероприятий.

**1.1. *Характеристика вида спорта и его отличительные особенности***

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.

Тяжелоатлетический спорт - вид единоборства, включающий в себя выполнение двух соревновательных упражнений (рывка и толчка штанги двумя руками), которые характеризуются проявлением скоростно-силовых способностей максимальной мощности и сложно-координационной техникой выполнения.

Занятия тяжелой атлетикой способствуют:

- развитию скоростно-силовой подготовки спортсменов, 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

**1.2. *Специфика организации тренировочного процесса***

Учреждение организуется работа со спортсменами в течение календарного года.

Тренировочный процесс по тяжелой атлетике ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

**Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:**

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;

- работа по индивидуальным планам;

- тренировочные сборы:

- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;

- инструкторская и судейская практика:

- медико-восстановительные мероприятия;

- тестирование и контроль.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки в обязательном порядке осуществляется на этапах ССМ и ВСМ.

Для проведения тренировочных занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера допускается привлечение дополнительного второго тренера по общей и специальной физической подготовки при условии их одновременной работы со спортсменами.

Расписание тренировочных занятий (тренировок) по тяжелой атлетике утверждается после согласования с тренерским советом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, с учетом их занятий в образовательных организациях и других учреждениях.

При составлении расписания тренировок продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в астрономических часах.

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп.

При этом должны соблюдаться все перечисленные условия:

- разница в уровне подготовленности спортсменов не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;

- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

- 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.

**Продолжительность тренировочных занятий;**

- на этапе начальной подготовки – до 2-х астрономических часов;

- на тренировочном этапе (этап спортивной специализации) – до 3- х астрономический часов;

- на этапа совершенствования спортивного мастерства – до 4-х часов;

- на этапе высшего спортивного мастерства до 4- х часов.

При проведении более 1 тренировочного занятия в день суммарная продолжительность занятий – до 8 астрономических часов.

Ежегодное планирование тренировочного процесса по восточным боевым единоборствам осуществляется в соответствии со следующими видами:

- перспективное планирование;

- ежегодное планирование;

- ежеквартальное планирование;

- ежемесячное планирование.

После каждого года для проверки результатов освоения программы, выполнения нормативных требований спортсмены сдают нормативы итоговой аттестации.

По результатам сдачи нормативов итоговой аттестации осуществляется перевод спортсменов на следующий год этапа подготовки реализации программы.

В течение года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения нормативных требований в соответствии с программой спортсмены сдают промежуточную аттестацию.

Результатом сдачи нормативов промежуточной аттестации является повышение или совершенствование у спортсменов уровня обще и специальной физической подготовки.

Лица, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки, но не более одного раза.

**1.3. Структура системы многолетней подготовки**

Структура организации системы многолетней спортивной подготовки формируется с учетом следующих компонентов системы построения спортивной подготовки:

***- организационно-управленческий*** процесс построение спортивной подготовки по этапам и периодам спортивной подготовки по тяжелой атлетике;

***- система отбора и спортивная ориентация***, предоставляющая собой процесс, направленный на выявление задатков у юных спортсменов, выраженных в спортивной предрасположенности к занятиям и выявлению индивидуальных возможностей в этом виде деятельности;

***- тренировочный процесс*** является основой спортивной подготовки, определяет характер и содержание всей двигательной деятельности, а также финансового, материально-технического, информационного, научного и медицинского обеспечения и восстановительных мероприятий. В процессе тренировочной деятельности спортсмен совершенствует свою физическую, техническую, тактическую, и психическую подготовленность, а успешными предпосылками для достижения их высокого уровня является воспитание человека и уровень выявления его интеллектуальных способностей.

***- соревновательный процесс,***  учитывающий организацию и проведение спортивных соревнований, и участие в них спортсменов в соответствии с календарным планом физкультурных и спортивных мероприятий, который формируется с организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных спортивных мероприятий. Является специфической формой деятельности в спорте, определяют цели и направленность подготовки, а также используется как одно из важнейших средств в специализированной тренировки, позволяющей сравнивать и повышать уровень подготовленности спортсменов;

**- *процесс медико-биологического сопровождения***, под которым понимается медицинское обеспечение, восстановительные и реабилитационные мероприятия;

**- *процесс ресурсного обеспечения***, под которым понимается организация и планирование материально-технического обеспечения спортивной подготовки, обеспечение квалифицированными кадрами.

Построение многолетней подготовка в тяжелой атлетике содержат следующие компоненты:

- этапы подготовки спортсмена на многие годы;

- главные задачи подготовки;

- основные средства и методики тренировок;

- предельные тренировочные и соревновательные нагрузки.

Для достижения основной цели подготовки спортсменов на каждом этапе необходимо обеспечивать решение конкретных задач:

Этап начальной подготовки (два года)

На данном этапе в тренировочных занятиях решаются следующие задачи:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

- освоение основ техники по виду спорта «тяжелая атлетика»;

- всесторонне гармоническое развитие физических качеств;

- укрепление здоровья спортсменов;

- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта «Тяжелая атлетика».

Тренировочный этап (этап начальной спортивной специализации – до двух лет и этап углубленной спортивной специализации – свыше двух лет):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;

- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных соревнованиях по виду спорта «тяжелая атлетика»;

- формирование спортивной мотивации;

- укрепление здоровья спортсмена.

Этап совершенствования спортивного мастерства (без ограничения):

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;

- совершенствование общих 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 (без ограничения):

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;

- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов на всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

**2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ**

**2.1.Продолжительность этапов спортивной подготовки,**

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

Продолжительность спортивной подготовки установлена Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика» и составляет:

- на этапе начальной подготовки – 2 года;

- на тренировочном этапе (этап спортивной специализации) – 4 года;

- на этапе совершенствования спортивного мастерства – без ограничения;

- на этапе высшего спортивного мастерства – без ограничения.

***На этапе начальной подготовки*** зачисляются лица на не моложе 10 лет, желающие заниматься тяжелой атлетикой. Эти спортсмены не должны иметь медицинских противопоказаний для освоения программ, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группу на данном этапе.

***На тренировочный этап*** (этап спортивной специализации) зачисляются спортсмены лица на ката упражнения не моложе 12 лет. Эти спортсмены должны успешно сдать нормативы по общей и специальной физической подготовке для зачисления в группу на данном этапе.

***На этап совершенствования спортивного мастерства*** зачисляются спортсмены не моложе 14 лет, либо старше. Эти спортсмены должны иметь спортивный разряд не ниже кандидата в мастера спорта, успешно сдать нормативы по общей и специальной физической подготовке для зачисления в группу на этап совершенствования спортивного мастерства.

***На этап высшего спортивного мастерства*** зачисляются спортсменыне моложе 15 лет, либо старше. Эти спортсмены должны иметь спортивное звание не ниже мастера спорта России (мастер спорта России международного класса), успешно сдать норматив по общей и специальной физической подготовке.

Минимальные требования к возрасту и количеству лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки, представлены в **таблице 1.**

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 по виду спорта тяжелая атлетика

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

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

Соотношение объемов тренировочного процесса по виду спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика» представлены в **таблице 2.**

Таблица 2

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

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы | Этапы и года 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 (ТП) % | 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 (ОФП) % | 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 (СФП) % | 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, инструкторская и судейская практика (УС ИП И СП) % | 1,2-1,6 | 1,5-1,9 | 2,1-2,7 | 2,2-2,9 | 2,0-2,6 | 1,6-2,0 |
| Восстановительные мероприятия (%) | - | - | 17,8-20,3 | 17,3-19.2 | 15,8-17,2 | 16,2 |
| **Всего %** | **100** | **100** | **100** | **100** | **100** | **100** |

**2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности**

Соревнования - важная составная часть спортивной подготовки. Они должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности соответствовать задачам, поставленным перед спортсменами на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

**Различают:**

- ***контрольные соревнования***, в которых выявляются возможности спортсмена, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования.

- ***отборочные соревнования***, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать первое или одно из первых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях.

- ***основные соревнования***, цель которых - достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

Планируемые (количественные) показатели соревновательной деятельности по виду спорта «тяжелая атлетика», предоставлены в **таблице 3**

Таблица 3

**Планируемые показатели соревновательной деятельности**

**по виду спорта** **«Тяжелая атлетика»**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды спортивных  соревнований | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
| Этап  начальной  подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной  специализации) | | Этап  совершен-ствования  спортивного  мастерства | Этап  высшего  спортивного  мастерства |
| До  года | Свыше  года | До двух лет | Свыше двух лет |
| Контрольные | - | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 |
| Отборочные | - | - | - | 1 | 2 | 3 |
| Основные | - | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 |
| Главные | - | - | - | 1 | 2 | 2 |

**2.4. Режимы тренировочной работы**

С учетом специфики вида спорта «тяжелая атлетика» определяются следующие особенности тренировочной работы:

1. Формирование (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.

Порядок формирования групп спортивной подготовки определяется учреждением самостоятельно и закрепляется приказом руководителя учреждения.

2. В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

3. Перевод занимающихся на следующие этапы подготовки и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обусловливаются уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов и выполнением объемом тренировочных нагрузок.

4. Годовой объем работы по годам спортивной подготовки определяется из расчета 52-х недель тренировочных занятий в условиях учреждения, осуществляющей спортивную подготовку, из них 6 недель работы в условия спортивно-оздоровительных лагерей и в форме самостоятельных занятий спортсменов по индивидуальным планам в период активного отдыха.

Режим тренировочной работы устанавливается учреждением не выше максимального объема тренировочных нагрузок в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика» и не ниже минимального объема тренировочной нагрузки, согласно Приказа комитета по физической культуре и спорта Брянской городской администрации от 15.04.2019 г. № 140.

**2.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку**

***Медицинские требования***

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку по тяжелой атлетике, может быть зачислено на этап начальной подготовки только при наличии медицинских документов, подтверждающих отсутствие противопоказаний для освоения программы спортивной подготовки.

Начиная с тренировочного этапа (этапа начальной и углубленной спортивной специализации), спортсмены должны пройти медицинский осмотр во врачебно-физкультурном диспансере.

***Возрастные требования***

Возраст занимающихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в группы этапа спортивной подготовки.

Зачисление в группы на этапах спортивной подготовки осуществляется с учетом требований к минимальному возрасту лиц, установленных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика» и указанных в таблице № 1 настоящей Программы.

Биологическим возрастом определяется уровень физического развития, двигательные возможности занимающихся, степень их полового созревания.

Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по программе на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

***Психологические требования***

К спортсменам, проходящим спортивную подготовку, предъявляются большие психофизические требования.

Психофизические состояния оказывают на деятельность спортсмена положительное и отрицательное влияние. Возникновение предсоревновательного возбуждения способствует настрою спортсмена на предстоящую деятельность, помогает мобилизовать к работе вегетативные функции.

В то же время чрезмерное возбуждение перед соревнованиями может играть и отрицательную роль, нарушая стереотип, навыки, снижая внимание, память и другие процессы и функции. Утомление, ухудшающее спортивный результат на соревнованиях, в тренировочном процессе необходимо, так как без него не будет реакции сверх восстановления, следовательно, и роста тренированности.

Каждый спортсмен испытывает перед соревнованием сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме. Одни спортсмены испытывают эмоциональный подъем, уверенность в своих силах. Это повышает готовность организма к выполнению предстоящих спортивных действий.

У других возникает перевозбуждение или апатия, неуверенность, боязнь поражения – все это ухудшает готовность организма, снижает возможности спортсмена.

Состояние, возникающие у спортсмена, в спортивной деятельности представлены в **таблице 4.**

Таблица 4

**Психофизические состояния спортсменов**

|  |  |
| --- | --- |
| **Спортивная деятельность** | **Состояние** |
| Тренировочная | Тревожность, неуверенность |
| Предсоревновательная | Волнение, стартовая лихорадка, стартовая апатия |
| Соревновательная | Мобильность, «мертвая точка», второе дыхание |
| Послесоревновательная | Фрустрация, воодушевление, радость |

Преодоление отрицательных эмоциональных состояний и их регулирование могут быть осуществлены при помощи специальных приемов, которые сводятся к следующему:

- спортсмен не должен внешне выражать сильное волнение, неуверенность, наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости и т.д.;

- применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, амплитуде, мышечному напряжению (в зависимости от особенностей эмоционального состояния), которые могут снизить излишнее возбуждение или снять состояние подавленности;

- произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений, различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности;

- применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающих на спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие ; в одних случаях музыкальное сопровождение способствует бодрому, веселому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других – воздействует успокаивающе;

- воздействие при помощи слова; большую роль играет применение самоприказа, самоободрения, самопобуждения («я выиграю», «я добьюсь», «я должен» и т.д.).

Успех выступления команды в соревнованиях во многом зависит от умелого управления тренером командой.

**2.6. Предельные тренировочные нагрузки**

Эффективность роста спортивного мастерства во многом зависит от рациональной структуры тренировочных нагрузок.

Одной из основных проблем методики многолетней тренировке в тяжелой атлетике от юного возраста до взрослого спортсмена является преемственность предельно допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок средств общей специализированной физической подготовки и специальной физической подготовки, как в отдельных занятиях, так и в различных циклах тренировочного процесса.

Величина тренировочной нагрузки должна совпадать с адаптационными возможностями организма в каждый возрастной период. Слабые воздействия не оказывают существенного влияния на организм, при чрезмерно сильных воздействиях может произойти преждевременное исчерпание адаптационных возможностей, и к возрасту наивысших достижений организма подойдет истощенным.

Узловой структурой единицей тренировочного процесса является отдельное занятие, в ходе которого используются средства и методы, направленные на решение задач физической, технико-тактической, психологической и специальной волевой подготовки. Выполняемая работа может быть самой разнообразной и обеспечивать повышение различных сторон специальной физической и психологической подготовленности, совершенствование оптимальной техники, тактики и т.д.

Подбор упражнений, их количество определяет направленность занятия и его нагрузку. Основным фактором, определяющим степень воздействия тренировочного занятия на организм спортсмена, является величина нагрузки. Чем она выше, тем больше утомление спортсмена и сдвиги в состоянии его функциональных систем, интенсивно участвующих в обеспечении работы.

Продолжительность работы в состоянии явного утомления не должна быть настолько большой, чтобы оказывать отрицательное влияние на техническую подготовленность спортсмена и на его психическое состояние.

Тренировочные нагрузки должны прогрессивно нарастать на разных этапах спортивной деятельности, иначе они перестанут вызывать необходимые сдвиги. Это осуществляется посредством увеличения объема и интенсивности нагрузки, усложнения задания и т.д.

В спортивной тренировке очень важно периодически применять большие по объему и высокие по интенсивности тренировки. Только с помощью разумных и упорных тренировок каждый может достигнуть лучшего, на что способен. В то же время тяжелые нагрузки, если они соответствуют уровню подготовленности и адекватны состоянию организма спортсмена, должны преодолеваться им на положительном эмоциональном фоне.

В **таблице 6** представлены нормативы объема тренировочной нагрузки по тяжелой атлетике на разных этапах спортивной подготовки.

Таблица 6

**Объема тренировочной нагрузки**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапный норматив | 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 |
| Количество часов в неделю | 4,5 | 6 | 9 | 10,5 | 13,5 | 18 |
| Количество тренировок в неделю | 3 | 3-4 | 4-5 | 5-6 | 6-7 | 7-8 |
| Общее количество часов в год | 234 | 312 | 468 | 546 | 702 | 936 |
| Количество тренировок в год | 156 | 156-208 | 208-260 | 260-312 | 312-364 | 364-416 |

**2.7. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности**

Соревновательная деятельность предусматривает демонстрацию и оценку возможностей спортсменов в соответствии с присущими им правилами, содержанием двигательных действий, способами соревновательной борьбы и оценки результатов.

Функции соревнований в тяжелой атлетике многообразны. Прежде всего, это демонстрация высоких спортивных результатов, завоевание побед, медалей, очков, создание яркого спортивного зрелища. Однако не менее важны соревнования, как эффективная форма подготовки спортсмена и контроля ее действительности, а также отбора спортсменов для участия в более крупных соревнованиях.

Роль и место соревнований существенно различаются в зависимости от этапа многолетней подготовки спортсменов (таблица 3)

На первых ее этапах планируются только контрольные соревнования, которые проводятся редко и без специальной к ним подготовки. Основной целью соревнований является контроль эффективности этапа спортивной подготовки, приобретение соревновательного опыта.

***Требования к участию в спортивных соревнованиях спортсменов*:**

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам тяжелой атлетики;

- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам тяжелой атлетики;

- выполнение плана спортивной подготовки;

- прохождение предварительного соревновательного отбора;

- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Спортсмены направляются учреждением на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

Документом, подтверждающим участие в спортивных соревнованиях, является официальный протокол спортивных соревнований, заверенный печатью организаторов и (или) размещенный на официальном сайте Федерации Тяжелой атлетике России.

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) спортсменов организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов **таблица 7**

Таблица 7

**Перечень тренировочных сборов**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п.п. | Вид тренировочных сборов | Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней) | | | | Оптимальное число участников сборов |
| Этап высшего спортивного мастерства | Этап совершенствования спортивного мастерства | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап начальной подготовки |
| **1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям** | | | | | | |
| 1.1. | Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям | 21 | 21 | 18 | - | Определятся учреждением 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 | - |
| **2. Специальные тренировочные сборы** | | | | | | |
| 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 более 2 раз в год | | | - | В соответствии с планом комплексного медицинского обследования |
| 2.4. | Тренировочные сборы в каникулярный период | - | - | До 21 дня подряд не более двух сборов в год | | Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе |
| 2.5. | Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в образовательное учреждение среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта, и центры спортивной подготовки | - | До 60 дней | | - | В соответствии с правилами прием |

Порядок организации и проведения тренировочных мероприятий устанавливается в соответствии с Положением об организации и проведении тренировочных мероприятий учреждения.

# **2.8 Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию*.***

В соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика» учреждение осуществляет следующее материально-техническое обеспечение спортсменов:

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки;

- обеспечение спортивной экипировкой;

**-** проезд к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

- питание и проживание в период проведения спортивных мероприятий за счет средств, выделенных учреждению на выполнение муниципального задания на оказание услуг по спортивной подготовке, либо средств, получаемых по договору оказания услуг по спортивной подготовке.

Требования к оборудованию, спортивному инвентарю и экипировке спортсмена необходимого для прохождения спортивной подготовки в спортивных зала представлены в **таблицах 8,9,10.**

Таблица 8

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование** | **Единица измерения** | **Количество изделий** |
| Основное оборудование и спортивный инвентарь | | | |
| 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 |
| Дополнительное оборудование и спортивный инвентарь | | | |
| 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** |
| Спортивная экипировка | | | |
| 1. | Пояс тяжелоатлетический | штук | 16 |
| 2. | Перчатки тяжелоатлетические | пар | 16 |
| 3. | Туфли тяжелоатлетические (штангетки) | пар | 16 |
| 4. | Трико тяжелоатлетическое | штук | 16 |

Таблица № 10

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 |

**2.9.Требования к количественному и качественному составу групп на этапах спортивной подготовки**

***Требования к количественному составу групп***

Формирование групп спортивной подготовки и закрепление за ними тренерского состава осуществляется ежегодно на основании приказа руководителя учреждения.

При формировании количественного состава группы учитываются:

- минимальный возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки;

- требования к минимальной и максимальной наполняемости групп на этапах спортивной подготовки;

- спортивные разряды и спортивные звания занимающихся;

- возрастные и гендерные особенности развития спортсменов;

- результаты выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке для зачисления (перевода) на этапы спортивной подготовки;

- уровень технического мастерства спортсменов.

Требования к количественному составу групп на этапах спортивной подготовки по тяжелой атлетике приведены в **таблице 11**

Таблица 11

**Количественный состав группы спортивной подготовки**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этап подготовки | Количество занимающихся в группе (в соответствии с требованиями ФССП) | | |
| Min | Оптимальный | Max |
| НП | 8 | 12 | 15 |
| Т (СС) | 6 | 10 | 14 |
| ССМ | 4 | 8 | 10 |
| ВСМ | 1 | 4 | 8 |

***Требования к качественному составу групп*** разработаны в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика»

Требования к качественному составу групп на этапах спортивной подготовки по тяжелой атлетике приведены в**таблице 12**

Таблица 12

**Качественный состав группы спортивной подготовки**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этапы спортивной подготовки** | | | **Требования к уровню подготовки** | |
| **Название** | **Период** | **Продолжи-**  **тельность** | **Результаты выполнения этапных нормативов** | **Спортивный разряд или спортивное звание** |
| **НП** | *До года* | 1-й год | Выполнение нормативов по ОФП и СФП для *зачисления* на этап спортивной подготовки | - |
| *Свыше года* | 2-й год | Выполнение нормативов по ОФП и СФП для *перевода* (зачисления) на следующий год этапа спортивной подготовки | Без разряда, |
| **Т (СС)** | *Начальной спортивной специализации (до двух лет)* | 1-й год | Выполнение нормативов по ОФП и СФП и по ТМ для *зачисления* на этап спортивной подготовки |  |
| 2-й год | Выполнение нормативов по ОФП и СФП и по ТМ для *перевода* (зачисления) на следующий год этапа спортивной подготовки | 3 или 2 юношеский разряд 2 или 1 юношеский разряд |
| *Углубленной спортивной специализации (свыше двух лет)* | 3-й год | III спортивный разряд |
| 4-й год | II спортивный разряд |
| **ССМ** | *Совершенствования спортивного мастерства* | Весь период | Выполнение нормативов по ОФП и СФП и по ТМ для *зачисления* (перевод) на следующий год этап спортивной подготовки | I спортивный разряд или кандидат в мастера спорта |
| **ВСМ** | *Высшее спортивное мастерство* | Весь период | Выполнение нормативов по ОФП и СФП и по ТМ для *зачисления* (перевода) на этап спортивной подготовки | Мастер спорта Росси, мастер спорта России международного класса |

**2.10. Объем индивидуальной спортивной подготовки**

Тренировочный процесс должен учитывать индивидуальные особенности спортсмена, а тренировочная нагрузка - соответствовать его функциональному состоянию в каждый конкретный отрезок времени. Тренировка тем индивидуальнее, чем выше спортивное мастерство и результаты спортсмена.

Индивидуальный объем и структура индивидуальных тренировок составляются исходя из результатов оценки текущего уровня физической готовности спортсмена и результатов соревнований в предыдущем мезоцикле.

Одной из основных форм спортивной подготовки является работа по индивидуальным планам.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется:

- на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства;

- спортсменами в праздничные дни;

- во время нахождения тренера в отпуске и командировках.

Индивидуальный план формируется личным тренером для каждого спортсмена и оформляется документально (приказом по учреждению).

**2.11. Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов)**

Достижение высоких результатов возможно лишь при настойчивой и рационально организованной тренировке в течение ряда лет. Процесс многолетних занятий спортом обычно подразделяются на отдельные этапы, как правило, состоит из нескольких циклов.

Структура многолетней тренировки зависит от многих факторов. В их числе:

- среднее количество лет регулярной тренировки, необходимое для достижения наивысших результатов;

- оптимальные возрастные границы, в которых обычно наиболее полно раскрываются способности спортсменов и достигаются наивысшие результаты;

- индивидуальная одаренность спортсменов и темпы роста их спортивного мастерства;

- возраст, в котором спортсмен начал занятия, а также возраст, когда он приступил к специальной тренировке.

Многолетний процесс спортивной подготовки от новичка до максимальных высот спортивного мастерства может быть представлен в виде последовательно чередующихся стадий, включающих в себя отдельные этапы, состоящие, как, правило, из нескольких годичных циклов. В их основе лежат закономерности возрастной динамики спортивных достижений.

Между этапами многолетней тренировки нет четких границ, их продолжительность может в определенной мере варьировать, прежде всего, в силу индивидуальных возможностей спортсменов, их возраст, тренировочного стажа и условий организации спортивной деятельности.

Средние циклы, различные по своей структуре и содержанию, в процессе круглогодичной подготовки образуют в определенных состояниях этапы и периоды годичного цикла, т.е. более крупные «блоки» спортивной тренировки.

Как правило, в годичном цикле различают три периода: подготовительный, соревновательный и переходный. Причины, вызывающие периодические изменение тренировочного процесса в тренировочном году, вначале усматривали главным образом в календаре спортивных соревнований и сезонно-климатических условий.

Календарь спортивных соревнований, безусловно, влияет на построение годичного цикла - структуру, продолжительность соревновательного и других периодов. Официальные соревнования указывают, в какое время спортсмен должен находиться в состоянии наилучшей готовности. С учетом этих сроков и должна планироваться тренировочная работа.

С другой стороны, спортивный календарь не может составляться без учета основных закономерностей построения спортивной тренировки. Только в этом случае он будет содействовать оптимальному построению тренировки, а, следовательно, и наибольшему росту спортивных результатов.

Основной фактор, определяющий структуру годичного цикла тренировки - это объективная закономерность развития спортивной формы. Под спортивной формой подразумевают состояние оптимальной (наилучшей) готовности спортсменов к достижению спортивного результата, которое приобретается в процессе соответствующей подготовки в каждом большом цикле тренировки – типа годичного или полугодичного.

Понятие оптимальной готовности носит условный характер. Оно может быть примерно лишь для данного цикла развития спортивной формы. По мере роста мастерства спортсменов этот оптимум изменяется. Спортивная форма становится иной, как по количественным показателям, так и в качественном отношении.

Относительность этого понятия становится еще более очевидной, когда речь идет об особенностях развития спортивной формы у начинающих спортсменов.

Состояние спортивной формы с физиологической точки зрения характеризуется наиболее высокими функциональными возможностями отдельных органов и систем, совершенной координацией рабочих процессов, снижением энергетических затрат на какую-либо мышечную работу в единицу времени, ускорением восстановления работоспособности после утомления, более совершенной способностью переключаться с одного вида деятельности на другой, высокой автоматизацией двигательных навыков.

С психологической точки зрения спортивная форма характеризуется активизацией эмоционально-волевых усилий. При этом значительно быстрее протекают психические процессы (реакции, восприятие, ориентировка, принятие решения). Расширяет объем внимания, повышается роль сознательного контроля и управления движениями, проявляется воля к победе, уверенность в своих силах, спортсмены испытывают особую эмоциональную настроенность на состязание, бодрое, жизнерадостное настроение, появляется своеобразное восприятие собственной деятельности («чувство лыж», «чувство воды», «чувство планки» и т.д.) В состоянии спортивной формы спортсмены тренируются с удовольствием.

Наиболее общим показателем состояния спортивной формы является спортивный результат, показанный в наиболее ответственных соревнованиях. Анализ спортивных результатов позволяет судить об уровне спортивной формы в динамике ее изменения в годичном цикле тренировке.

Обычно спортивный результат может служить показателем спортивной формы в видах спорта, где спортивные достижения измеряются в достаточно объективных количественных мерах (с, кг, м и т.д.).

Как правило, спортсмен находится в состоянии спортивной формы, если показывает результат:

- превышающий уровень своего прежнего рекорда;

- близкий к этому уровню (в пределах 1,5-3% от лучшего спортивного достижения в году).

Для оценки состояния спортивной формы по показателям спортивных результатов важное значение имеет выбор количественных критериев позволяющих определить динамику ее изменения в различные периоды большого цикла тренировки (годичном или полугодичном).

Можно выделить несколько критериев такого рода:

1. Направленность, скорость и интенсивность развития спортивной формы.

2.Уровень развития спортивной формы.

3. Устойчивость (стабильность) спортивной формы.

4. Своевременность (точность) вхождения в состояния спортивной формы.

***Первый критерий*** характеризует рост достижений спортсменов в рассматриваемом цикле тренировок относительно лучшего результата в предыдущем году или результат контрольных соревнований в начале соревновательного периода. Он обычно определяется на основе вычисления абсолютных либо относительных темпов прироста спортивных результатов.

***Второй*** - позволяет выявить максимальный уровень оптимальной готовности спортсмена в годичном цикле. Чаще всего в качестве этого критерия выступает отношение лучшего индивидуального результата года к личному или мировому рекорду.

***Третий критерий*** свидетельствует о способности спортсмена сохранить спортивную форму в течение соревновательного сезона. Его можно определить по количеству, а также частоте демонстрации спортсменом результатов, величина которых выше личного рекорда или находится в пределах 1,5-5% от лучшего.

***Четвертый*** – говорит об умении спортсмена показывать наилучшие (запланированные) достижения к моменту основных соревнований. Для его оценки может служить степень соответствия запланированных и реальных результатов у конкретного спортсмена в период ответственных соревнований.

У одних спортсменов может быть выше стабильность спортивной формы, чем точность ее достижения, у других при достаточно высоком уровне состояния спортивной формы наблюдается низкие значения стабильности и своевременности (точности) ее приобретения. Это можно использовать для прогнозирования и управления состоянием спортивной формы в годичном цикле тренировке. Процесс развития состояния спортивной формы носит фазовый характер.

Он протекает в порядке последовательной смены трех фаз:

1. Приобретение

2. Относительная стабилизация.

3. Временная утрата состояния спортивной формы.

В основе этих фаз лежат биологические закономерности, связанные с физиологическими, биохимическими, морфологическими и психологическими изменениями, происходящими в организме спортсменов под воздействием тренировки и других факторов, которые, в конечном счете, обусловливают динамику и уровень спортивных результатов.

Фазы развития спортивной формы являются основной периодизации тренировки и определяют длительность, структуру периодов и содержание тренировочного процесса в них. В соответствии с закономерностями развития состояния спортивной формы годичный цикл у спортсменов подразделяется на три периода: подготовительный, соревновательный, и переходный.

***Подготовительный период*** соответствует фазе приобретения спортивной формы, ***соревновательный*** – фаза ее стабилизации, в ***переходный*** – фазе временной ее утраты.

В каждом из этих периодов ставятся свои цели, задачи, определяются соответствующие средства, методы тренировки, объем и интенсивность нагрузки, направленные на повышение всех сторон подготовленности спортсменов. В зависимости от возрастных особенностей и квалификации спортсменов, условий спортивной тренировке, календаря, спортивно-массовых мероприятий, вида спорта и других факторов продолжительность и содержание каждого периода может измениться.

***Подготовительный период*** (период фундаментальной подготовки). Подготовительный период подразделяется на 2 этапа: общеподготовительный и специально-подготовительный. У начинающихся спортсменов общеподготовительный период более продолжителен, чем специально-подготовительный. По мере роста спортивной квалификации спортсменов длительность общеподготовительного этапа сокращается, а специально-подготовительного – увеличивается.

Основная направленность 1-го этапа подготовительного периода – создание и развитие предпосылок для приобретения спортивной формы. Главная предпосылка – повышение общего уровня функциональных возможностей организма, разностороннее развитие физических качеств (сила, быстрота, выносливость и др.), а также увеличение объема двигательных навыков и умений.

На данном этапе у юных спортсменов удельный вес упражнений по общей подготовке немного превышает удельный вес упражнений по специальной подготовке.

С возрастом и повышением спортивной квалификации время на общую подготовку постепенно уменьшается, а на специальную, соответственно увеличивается.

Основными средствами специальной подготовки являются главным образом специально-подготовительные упражнения. Соревновательные же упражнения в тренировке спортсменов, как правило, на общеподготовительном этапе не используется. Методы тренировки специализированы здесь меньше чем на последующих этапах.

Предпочтение отдается методам, которые предъявляют менее жесткие требования к организму занимающихся (игровому, равномерному, переменному).

Объем и интенсивность тренировочных нагрузок на общеподготовительном этапе постепенно увеличивается, причем объем растет быстрее, интенсивность нагрузки растет лишь в той мере, которая не препятствует проведению работ большого объема и не отражается на состоянии здоровья спортсменов.

Основная направленность специально-подготовительного этапа – непосредственное становление спортивной формы. На этом этапе изменяется содержание различных сторон подготовки спортсменов, которые направлены на развитие специальных физических способностей, освоение и совершенствование технических и тактических навыков в избранном виде спорта, одновременно с этим возрастает роль специальной психологической подготовки.

Удельный вес специальной подготовки по сравнению с первым этапом подготовительного периода, естественно возрастает. Изменяется также состав средств специальной подготовки. Помимо специально-подготовительных упражнений в тренировке спортсмены начинают использовать и соревновательные упражнения, правда, в ограниченном объеме.

Объем нагрузки постепенно, но непрерывно увеличивается и достигает максимума к началу соревновательного периода. В то же время интенсивность нагрузки, хотя и возрастает постепенно к началу соревновательного периода, но относительно невелика.

***Типы и структура мезоциклов***

Мезоцикл тренировки можно определить, как серию микроциклов разного или одного типа, составляющую относительно законченный этап или подэтап тренировки. Построение тренировки в форме мезоциклов позволяет более целесообразно управлять суммарным тренировочным эффектом каждой серии микроциклов, обеспечивать при этом высокие темпы роста тренированности спортсменов.

Средние циклы чаще всего состоят из 3-6 микроциклов и имеют общую продолжительность, близкую к месяцу т более. Их структура и содержание зависят от многих факторов: этапа и периода годичного цикла, возраста и подготовленности спортсменов, режима тренировок и отдыха, внешних условий тренировок (климатических, географических и др.), околомесячных биоритмов в жизнедеятельности организма и т.д.

Различают следующие типы мезоциклов:

- втягивающий;

- базовый;

- контрольно-подготовительный;

- предсоревновательный;

- восстановительный и др.

Все эти типы мезоциклов могут иметь место и в тренировочном процессе спортсменов

***Втягивающий мезоцикл*** характеризуется повышением объема тренировочных нагрузок, вплоть до значительных величин с постепенным повышением интенсивности. С такого рода мезоцикла обычно начинается подготовительный период.

У спортсменов юношеских разрядов квалификации втягивающий мезоцикл состоит из трех-четырех объемов микроциклов. Во втягивающем мезоцикле, независимо от квалификации спортсменов, большее внимание уделяется средствам общей подготовки для повышения возможностей систем дыхания и кровообращения. Это делается для того, чтобы создать предпосылки для дальнейшей работы, повышающей уровень специальной подготовленности спортсмена. В определенном объеме используются и специально-подготовительные средства.

***Базовый мезоцикл*** отличается тем, что в нем проводится основная тренировочная работа, большая по объему и интенсивности, направленная на повышение функциональных возможностей, развитие основных физических способностей, на совершенствование уже освоенных технико-тактических приемов.

Наряду с расширением функциональных возможностей спортсменов в задачи этих мезоциклов входит стабилизация и закрепление достигнутых перестроек в организме. По своему преимущественному содержанию они могу быть общеподготовительными и специально-подготовительными, а по эффекту воздействия на динамику тренированности – развивающими и поддерживающими.

Каждый вид базового мезоцикла может включать в себя несколько мезоциклов соответствующего типа, но в разных комбинациях. Например, развивающий мезоцикл может состоять из 4 мезоциклов – двух объемных, одного интенсивного и восстановительного.

***Контрольно-подготовительный мезоцикл*** представляет собой переходящую форму от базовых мезоциклов к соревновательным. Собственно тренировочная работа сочетается здесь с участием в серии соревнований, которые имеют в основном контрольно-тренировочный характер и подчинены, таким образом, задачи подготовки к соревнованиям. Мезоцикл данного типа может состоять из двух-трех собственно тренировочных микроциклов и одного микроцикла соревновательного типа.

***Предсоревновательный мезоцикл*** типичны для этапа непосредственной подготовки к основному соревнованию. В мезоцикле должен быть смоделирован весь режим предстоящих соревнований, обеспечена адаптация к его конкретным условиям и созданы оптимальные условия для полной реализации возможностей спортсмена в решающих стартах.

Если соревнования являются не очень ответственными для спортсмена или команды и проводятся в обычных климатических и географических условиях, то непосредственная подготовка к ним обеспечивается в рамках соревновательного мезоцикла, который может состоять из подводящих, соревновательных и восстановительных микроциклов.

При подготовки же к ответственному соревнованию, проводимому в необычных для спортсмена условиях, уже целесообразно специально выделить этап непосредственной подготовки, который обычно включает в себя один или несколько мезоциклов, построенных по типу предсоревновательных.

Как правило, предсоревновательный мезоцикл состоит из модельно-соревновательных, подводящих и собственно тренировочных микроциклов, которые могут сочетаться в различной последовательности и с разной частотой.

***Соревновательный мезоцикл*** – это типичная форма построения тренировки в период основных соревнований. Количество и структура соревновательных мезоциклов определяют особенности существующего спортивного календаря, программу, режим соревнования, состав участников, квалификацию и степень подготовленности спортсменов. Как минимум, каждый соревновательный мезоцикл состоит из подводящего, соревновательного и восстановительного микроцикла.

***Восстановительный мезоцикл*** подразделяются на восстановительно-подготовительный и восстановительно-поддерживающие. ***Восстановительно-подготовительный*** планируют между двумя соревновательными мезоциклами. Состоят они из одного-двух восстановительных, двух-трех собственно тренировочных микроциклов. Их основная задача – восстановление спортсменов после серии основных соревнований, требующих не столько физических, сколько нервных затрат, а также подготовка к новой серии соревнований.

***Восстонавительно-поддерживающие мезоциклы*** также планируются после соревновательного мезоцикла в том случае, когда серия соревнований была слишком тяжела для спортсмена. Для того, чтобы не допускать перерастания кумулятивного эффекта, вызванного участием спортсмена в серии соревнований, в тренировочном процессе после восстановительных микроциклов вводят тренировочную работу поддерживающего характера, широко используя средства общей подготовки. Средние циклы подобного типа в основном характерны для переходного периода.

***Варианты структуры подготовительного периода***

Для более эффективного планирования и управления тренировочным процессом подготовительного периода годичного цикла делится на мезоциклы разного типа. В их рамках сменяются средства и методы тренировок, объема и интенсивности нагрузки и т.д. Их содержание и длительность зависят от:

- общей продолжительности подготовительных периодов и календаря спортивно-массовых мероприятий;

- возраста, квалификации, стажа спортсмена;

- условий тренировок и других факторов.

При одном цикловом построении тренировки спортсменов на общеподготовительном этапе выделяют втягивающий, базовый общефизический мезоциклы; на специально-подготовительном этапе – базовый специализированно-физический, базовый специально-подготовительный и контрольно-подготовительный мезоциклы.

Основная цель втягивающего мезоцикла – постепенная подготовка спортсменов к выполнению больших по объему и интенсивности тренировочных нагрузок, обеспечение развития опорно-двигательного, нервно-мышечного аппарата и функциональных основных систем организма, особенно кровообращение и дыхания, а также воспитание волевых качеств. В этом мезоцикле целесообразно разучивать новые упражнения, восстанавливать структуру забытых движений.

Содержание базового общефизического мезоцикла должно соответствовать всестороннему и гармоническому развитию спортсменов. У квалифицированных спортсменов может быть 1-2 базовых общефизических мезоцикла, у начинающихся их может быть больше.

В базовом специализированно-физическом мезоцикле продолжается развитие общей выносливости, гибкости, силовых, скоростных, координационных способностей, но применяемые средства и методы приобретают все большую специфическую направленность. Основная задача этого мезоцикла – восстановить технику избранного вида спорта, создать предпосылки для ее совершенствования, постепенно подготовить организм спортсменов к тренировкам в этом виде спорта в большом объеме и с высокой интенсивностью. Интенсивность тренировочных нагрузок несколько уменьшается, их объем снижается.

В этом мезоцикле за счет умелого сочетания средств специальной и обще физической подготовки изменяются физические способности, технико-тактические навыки, приобретенные до этого в соревновательном упражнении.

В базовом специально-подготовительном мезоцикле увеличивается объем соревновательного упражнения, большое внимание уделяется совершенствованию технико-тактического мастерства. Однако общефизическим упражнениям по – прежнему отводится 1-2 дня в неделю.

В контрольно - подготовительном мезоцикле завершается становление спортивной формы. Основная его задача – подготовка спортсменов к участию в ответственных соревнованиях. Объем нагрузки соревновательного упражнения становится максимальным, повышается интенсивность занятий. Спортсмены участвуют в контрольных и второстепенных соревнованиях, которые являются органической частью тренировочного процесса. После окончания этого мезоцикла начинается соревновательный период.

***Соревновательный период***

Основная цель тренировки в данном периоде – сохранение спортивной формы и на основе этого – реализация ее максимальных результатах. В этом периоде используются соревновательные и специально-подготовительные упражнения, направленные на повышение специальной работоспособности в избранном виде спорта.

Удельный вес средств общей подготовки в соревновательном периоде должен быть не ниже, чем на специально-подготовительном этапе. При помощи средств общей подготовки обеспечивается развитие и поддержание необходимого уровня разнообразных физических способностей, двигательных умений и навыков, активный отдых. Конкретное соотношение между средствами специальной и общей подготовки в соревновательном периоде у спортсменов зависит от их возраста и спортивной квалификации.

В этом периоде используются наиболее трудоемкие методы спортивной тренировки (соревновательный, повторный, интервальный).

Число соревнований зависит от особенностей вида спорта, структуры соревновательного периода, возраста, квалификации спортсменов. С помощью частоты и общего числа соревнований можно управлять в этом периоде ростом спортивных результатов. Однако их оптимальное число нужно определять индивидуально для каждого спортсмена. Интервалы отдыха между отдельными состязаниями должны быть достаточно для восстановления и развития работоспособности спортсменов.

Особенности динамики тренировочных нагрузок в соревновательном периоде определяются его структурой.

***Варианты структуры соревновательного периода***

Структура соревновательного периода зависит от календаря соревнований, их программ и режима, состава участников, общей системы построения тренировки. Если соревновательный период кратковременный (1-2 месяца), он обычно целиком состоит из нескольких соревновательных мезоциклов. Объем тренировочной нагрузки в этом случае постепенно снижается и стабилизируется на определенном уровне, а интенсивный период соревнования несколько возрастает.

При большой продолжительности соревновательного периода (3-4 месяца) более характерного, прежде всего, для квалифицированных спортсменов, он наряду с соревновательными мезоциклами включает в себя и промежуточные циклы (восстановительно-поддерживающие, восстановительно-подготовительные), в которых снижается тренировочная нагрузка, варьируются средства, методы и условия тренировки. Этим создаются условия для непрерывного повышения уровня подготовленности спортсмена.

***Переходной период***

Главной задачей этого периода является активный отдых и вместе с тем сохранение определенного уровня спортивной работоспособности. Основное содержание занятий в переходном периоде составляет общая физическая подготовка в режиме активного отдыха.

Следует избегать однотипных и монотонных нагрузок, так как они препятствует полноценному активному отдыху. Активный отдых организуется за счет смены двигательной деятельности и смены обстановки (мест занятий, спортивного оборудования, инвентаря и т.д.). Он применяется, прежде всего, для быстрого и полного восстановления спортсменов.

В переходном периоде уменьшается общий объем и интенсивность тренировочной нагрузки, однако нельзя допускать чрезмерно большого их спада. Важная задача переходного периода – анализ работы в течение прошедшего года, составление плана тренировки на следующий год, лечение травм.

Если спортсмен регулярно не занимался, не имел достаточных нагрузок, мало выступал в соревнования, необходимость в переходном периоде отпадает.

**3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

Методическая часть программы содержит материал по основным видам подготовки, его преемственность, последовательность по годам спортивной подготовки и распределение в годичных циклах. Даны рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и спортивные требования по годам спортивной подготовки, организация комплексного контроля; приведены практические материалы и методические рекомендации по тренировочной работе.

**3.1.Организационно-методические указания.**

Цель подготовки резервов высококвалифицированных спортсменов состоит в том, чтобы юные спортсмены при переходе в группы совершенствования спортивного мастерства, а впоследствии в группы высшего спортивного мастерства по уровню подготовленности обладали потенциалом для достижения высоких спортивных результатов на соревнованиях высокого ранга, в сфере спорта высших достижений.

Содержание работы с юными спортсменами на всем многолетнем протяжении определяется тремя факторами: спецификой ведения тактической борьбы, модельными требованиями квалифицированных спортсменов, возрастными особенностями и возможностями спортсменов.

Физическая подготовка спортсменов, прежде всего, направлена на повышение уровня двигательных качеств и создание предпосылок для совершенствования выполнения классических упражнений.

Совершенствование техники, в свою очередь, повышает эффективность проявлений двигательных способностей спортсмена через отдельные качества и их сочетания: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость, произвольное мышечное расслабление.

Физическая подготовка включает в себя общие и специальные средства, которые обеспечивают всестороннее развитие спортсмена и специализированность проявления качеств, необходимых спортсмену.

Общая физическая подготовка направлена на подъем функциональных возможностей организма, его всестороннее развитие и приобретение разнообразных двигательных навыков.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие и специализирование проявлений двигательных качеств, для совершенствования приемов и действий в тяжелой атлетике. Ее средствами являются приемы и действия, применяемые спортсменами на соревнованиях.

Следует учитывать взаимозависимость и взаимовлияние упражнений, направленных на совершенствование различных двигательных качеств. Упражнения могут либо взаимно дополнять друг друга, либо, наоборот, ухудшать развитие какого-либо качества. Поэтому в физической подготовке в наибольшей мере должно быть использовано положительное взаимодействие различных двигательных навыков, качеств и исключено отрицательное влияние на специализированность их проявлений.

Необходимо учитывать также избирательное влияние упражнений на выработку отдельных качеств. Однако наибольшее развитие одного качества возможно только при одновременном повышении уровня развития других.

Физическая подготовленность создает основу для совершенствования спортивной техники, которую следует рассматривать, как форму проявления двигательных возможностей спортсмена, а также условия для психической устойчивости и реализации волевых качеств.

Кроме того, чем крепче у спортсмена здоровье, чем выше работоспособность организма, тем лучше он воспринимает тренировочные нагрузки и быстрее достигает высокого уровня развития двигательных качеств.

**3.2. Рекомендации по проведению тренировочных занятий; требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований**

**3.2.1.Рекомендации по проведению тренировочных занятий**

Занятия подразделяются на тренировочные, контрольные, модельные, занятия по воспитанию физических и психических качеств и рекреационные.

*Тренировочные занятия* представляют собой тип занятий, объединяющий теоретические и тренировочные занятия. В них осваивают новый материал и закрепляют пройденный. Изучают различные элементы техники и тактической борьбы, исправляют ошибки, закрепляют знакомые двигательные действия, знакомятся с новыми упражнениями.

В тренировочных занятиях многократно повторяют хорошо освоенные элементы техники тяжелоатлетических упражнений, совершенствуют их в условиях различного объема и интенсивности тренировочных нагрузок.

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

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

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

*Рекреационные занятия* характеризуются малыми объемами, низкой интенсивностью, а также эмоциональной разгрузкой. Практикуются также прогулки по лесу (парку), бальнеологические процедуры, применение массажа, душа, ванн, использование бассейна, помещения для гигиенического сна, музыка и др.

**3.2.2.Общие требования техники безопасности**

Приходить на занятия только в дни и часы согласно расписанию, 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. Выполнять тренировочную программу только в присутствии тренера, иметь справку от врача о результатах медицинского осмотра, покинуть сооружения не позднее 30 мин после окончания тренировочных занятий.

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

Более подробная инструкции по техники безопасности и охране труда при проведении спортивных соревнований по тяжелой атлетике представлены в **приложении 1 .**

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

**3.3. Объем тренировочных и соревновательных нагрузок**

В процессе многолетней тренировке чрезвычайно важно рациональная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок.

Тренировочные занятия предусматривают поэтапное увеличение объема и интенсивности нагрузок, так, чтобы каждый последующий период начинался и заканчивался на более высоком уровне. Этим обеспечивалась последовательность нагрузки из года в год и их увеличение в течение ряда лет.

Подготовленность спортсмена будет лучшей, если нагрузка на всех этапах многолетней подготовки спортсменов станет отвечать возрастным и индивидуальным функциональным способностям организма спортсмена и будет направлена на улучшение приспособляемости к выполнению физических упражнений различной интенсивности.

Соотношения объемов тренировочных и соревновательных нагрузок являются максимальными и представлены в примерном тренировочном плане, рассчитанном на 52 недели, в **таблице 13**

Таблица 13

**Примерный тренировочный план**

**занятий по тяжелой атлетике из расчета 52 недели (час)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п.п. | Разделы подготовки | **ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ** | | | | | | | | | | | |
| НП | | | | Т (СС) | | | | ССМ | | ВСМ | |
| ЭНС | | ЭУС | |
| До одного года | | Свыше одного года | | До двух лет | | Свыше двух лет | | Без ограничения | | Без ограничения | |
| час | % | час | % | час | % | час | % | час | % | час | % |
| 1 | Теоретическая подготовка | 12-14 | 3,8 | 12-16 | 3,9-5,1 | 17-20 | 2,5-3,0 | 18-22 | 2,7-3,1 | 28-32 | 3,1-3,4 | 46-50 | 4,2-4,5 |
| 2 | Общая физическая подготовка | 185-200 | 59,3 | 185-215 | 59,3-68,9 | 220-245 | 30,2-34,3 | 250-265 | 27,9-30,1 | 270-290 | 22,6-24,7 | 305-335 | 20,5-22,2 |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 70-90 | 22,4 | 70-100 | 22,4-32,0 | 120-150 | 38,5-44,0 | 180-220 | 44,2-47,1 | 250-285 | 46,0-48,1 | 390-440 | 46,3-48,1 |
| 4 | Восстановительные мероприятия | - | - | - | - | 70-80 | 17,8-20,6 | 100-120 | 17,3-19,2 | 180-200 | 15,8-17,2 | 205-225 | 16,2 |
| 5 | Тестирование ОФП,СФП и ТМ | 6-7 | 1,9 | 6-8 | 1,9-2,5 | 8-10 | 1,1-1,4 | 8-10 | 0,7-1,0 | 8-10 | 0,7-0,8 | 10-12 | 17,4 |
| 6 | Участие в соревнованиях | 6-9 | 1,9 | 6-10 | 1,9-3,2 | 10-12 | 1,6-2,2 | 12-16 | 1,9-2,3 | 20-24 | 1,6-2,2 | 24-32 | 0,6-07 |
| 7 | Инструкторская практика | - | - | - | - | - | - | - | - | 70-100 | 4,8-6,8 | 90-120 | 1,4-1,9 |
| 8 | Судейская практика | - | - | - | - | 6-8 | 0,8-1,4 | 8-11 | 0,7-1,3 | 8-14 | 0,7-1,2 | 12-16 | 5,4-7,2 |
| Общее количество часов в год | | 234 | 100 | 312 | 100 | 468 | 100 | 546 | 100 | 702 | 100 | 936 | 0,8-1,4 |
| Количество часов в неделю | | 4,5 | | 6 | | 9 | | 10,5 |  | 13,5 | 100 | 18 | 100 |
| Количество тренировок в неделю | | 3 | | 3-4 | | 4-5 | | 5-6 | | 6-7 | | 7-8 | |
| Общее количество тренировок в год | | 156 | | 156-208 | | 208-260 | | 260-312 | | 312-364 | | 364-416 | |

**3.4. Планирование спортивных результатов**

Спортивные результаты могут планироваться как на предстоящий год, так и на олимпийский четырехлетний цикл. Необходимо планировать не только результат, но и возможное занятое спортсменом место на соревнованиях. Тренер совместно со спортсменом определят контрольные, отборочные, основные и главные соревнования предстоящего цикла спортивной подготовки.

Тренер должен ставить посильные, выполнимые задачи перед своими спортсменами и при планировании результатов учитывать следующие факторы:

- возраст спортсмена:

- стаж занятий в спорте;

- спортивную квалификацию и опыт спортсмена;

- результаты, показанные спортсменом в предыдущем спортивном сезоне;

- состояние здоровья спортсмена;

- уровень спортивной мотивации спортсмена;

- уровень психологической устойчивости спортсмена, его моральное состояние;

- наличие бытовых проблем, уровень финансовой обеспеченности спортсмена;

- обстановка в семье, поддержка близких ему людей;

- наличие каких-либо проблем в учреждении (если спортсмен проходит спортивную подготовку);

- прочие обстоятельства, от которых зависит успешная спортивная подготовка спортсмена.

В процессе спортивной подготовки в течение спортивного сезона планируемые результаты могут изменяться в ту или иную сторону в зависимости от хода выполнения плана спортивной подготовки. Тренер обязан постоянно контролировать выполнение спортсменом тренировочного плана, и вносит в него необходимые коррективы.

**3.5. Проведение врачебно- педагогического, психологического, биохимического контроля**.

Человек, занимающийся спортом, представляет собой 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 тренировочного процесса. Эффективная система комплексного контроля дает возможность тренеру объективно оценивать правильность избранного направления спортивной подготовки, постоянно следить за состоянием и динамикой тренированности спортсмена, своевременно вносить коррективы в тренировочный процесс.

В спортивной подготовке важная роль научно обоснованной системы контрольных испытаний и нормативов, которые являются определенными ориентирами рационального построения тренировочного процесса спортсменов. Различного возраста и квалификации.

***Педагогический контроль*** является основным источником информации о состоянии и эффективности деятельности спортсменов на различных этапах подготовки. Он применяется для оценки эффективности средств и методов тренировки для определения динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Задача педагогического контроля ***–*** учет тренировочных и соревновательных нагрузок, определение различных сторон подготовленности спортсменов, выявление возможностей достигнуть запланированного результата, оценки поведения спортсмена на соревнованиях.

Основными методами педагогического контроля являются педагогические наблюдения, тестирование, контрольные тренировки, характеризующие различные стороны подготовленности спортсменов.

***Методы врачебного (диагностического) 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, завершающиеся принятием решения.

**Методы контроль:**

- анкетирование, опрос;

- педагогическое наблюдение;

- тестирование.

Важнейшим дополнением к педагогическому контролю может и должен служить самоконтроль спортсмена.

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

Самоконтроль дает информацию, дополняющую данные, полученные при обследовании.

Велико воспитательное значение самоконтроля, так как при его использовании совершенствуются личные качества: организованность, собранность, обязательность, дисциплинированности, исполнительность, развивается 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 корректив 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 переутомления или перетренированности.

Следует систематически проводить обследования спортсменов до и после тренировок.

Для правильности организации тренировочного процесса тренер остро нуждается в помощи специалистов (физиологов, психологов, спортивного врача, диетологов, биохимиков и др.).

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

**Врачебный контроль осуществляется в виде обследования:**

- углубленное медицинское обследование (УМО) проводится дважды в год (в начале и в конце тренировочного года) в условиях врачебно-физкультурных диспансерах с привлечение специалистов разных профессий;

- оценивают 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, является основной формой, и 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, функционального состоянии организма спортсмена, эффективности применяемых средств восстановления.

Большое внимание уделяется психологической подготовке.

***Психологическая подготовка*** предусматривает формирование личности спортсмена и межличностные 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 относится беседы, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру.

В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей.

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, 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» решаются задачи, «что надо иметь для достижений высоких спортивных результатов», то в психологической характеристике спортсмена – «какие качества психики и черты личности» 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 спортсменов в предсоревновательные дни.

5. Разработка и совершенствование содержания «психологической настройки» спортсмена в день соревнований через:

- систему организации жизнедеятельности спортсмена;

- организацию внимания в предстартовый период соревновательной деятельности;

- формирование установки на действие в условиях соревнований;

-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 на 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 подготовки спортсменов к соревнованиям). Учет перечисленных компонентов в системе психологической подготовки спортсменов позволяет определить основные направления в психолого-педагогического воздействии на спортсмена, в решении задач формирования и совершенствования необходимых для данного вида спорта психических качеств и черт личности и на этой основе – достижения высоких спортивных результатов.

***Биохимический контроль***

При адаптации организма к физическим нагрузкам, перетренировке, а также при патологических состояний в организме изменяется обмен веществ, что приводит к появлению в различных тканях и биологических жидкостях отдельных метаболитов (продуктов обмена веществ), которые отражают функциональные изменения и могут служить биохимическими тестами либо показателями их характеристики. Поэтому в спорте наряду с медицинским, педагогическим, психологическим и физиологическим контролем используется биохимический контроль за функциональном состоянием спортсмена.

В практике спорта высших достижений обычно проводятся комплексные научные обследования спортсменов, дающие полную и объективную информацию о функциональном состоянии отдельных систем и всего организма, о его готовности выполнять физические нагрузки.

Такой контроль на уровне сборных команд страны осуществляют комплексные научные группы, в состав которых входит несколько специалистов: биохимик, физиолог, психолог, врач, тренер.

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

На практических занятиях решаются вопросы обучения двигательным действиям, овладения техникой тяжелоатлетических упражнений и развития необходимых физических качеств, приобретения инструкторских и судейских навыков, выполнения контрольных нормативов

**Содержание и структура подготовки на этапе отбора и начальной подготовки**

Работа с юными атлетами начинается с 10-летнего возраста в группах НП и ведется 2 года, затем спортсмены переходят в тренировочные группы.

На рассматриваемом этапе подготовки тренировочный процесс включает 45 разновидности специальных тяжелоатлетических упражнений.

На начальном этапе обучения (первые три месяца) предусмотрено выполнение 30 упражнений, на последующих циклах – по 45. Небольшое количество упражнений должно способствовать более прочному освоению основ рациональной техники рывка и толчка и формировать более серьезное отношение к разносторонней подготовке.

Сначала основное внимание уделяется усвоению упражнений по частям, далее – целостному выполнению рывка и толчка.

Тренировочная программа может быть представлены в виде месячных таблиц, в которых указаны порядковые номера недель (начиная с января). В каждой неделе отражается ориентировочное количество тренировок. В левой стороне таблицы перечисляются сокращенные названия упражнений и их количество в мезоцикле.

В каждой тренировке номера обозначают запланированные упражнения из основной части занятия и порядок их выполнения, представлены в таблице 14.

Таблица 14

**Первый месячный цикл начальной подготовки**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п.п. | месяц  № недели  тренировка  Упражнения | Февраль | | | | | | | | | | | | | | | |
| 6 | | | | 7 | | | | 8 | | | | 9 | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 |
|  |  | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| **Специальная физическая подготовка** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **1. Подготовительные рывковые упражнения** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Прот. Р в стойку от паха |  |  | **1** |  |  |  | **1** |  | **2** |  |  |  | **1** |  |  |  |
| 2 | Прот. Р в стойку с виса н.к. |  |  |  |  | **1** |  | **2** |  |  |  | **1** |  |  |  | **1** |  |
| **2. Специально-вспомогательные рывковые упражнения** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | Уход в рывковый сед |  |  |  |  |  |  | **3** |  |  |  | **2** |  |  |  |  |  |
| 4 | Шв. жим. р. хв. в сед |  |  |  |  | **2** |  |  |  | **2** |  |  |  |  |  |  |  |
| **3. Подготовительные толчковые упражнения** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5 | Прот. на гр. в стойку с виса в.к. | **1** | **1** |  |  |  | **1** |  | **1** |  | **1** |  |  |  | **1** |  |  |
| 6 | Уход в ножницы со шт. от груди |  |  | **2** |  |  | **3** |  |  |  |  |  | **1** |  |  |  |  |
| **4. Специально-вспомогательные толчковые упражнения** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 7 | Подъем на гр. С плинтов н.к. |  | **2** |  | **2** |  |  |  | **2** |  | **2** |  |  |  | **2** |  |  |
| 8 | Шв. жим. от гр. |  |  |  |  | **3** |  |  |  |  |  | **3** |  |  |  |  |  |
| 9 | Шв. Т. от гр. |  |  |  |  |  | **2** |  |  |  |  |  |  | **2** |  |  |  |
| 10 | Т.Т. без выходов на носки |  | **3** |  |  |  |  |  |  |  | **3** |  |  |  |  |  |  |
| 11 | Т.Т. с плинтов н.к. | **2** |  |  | **1** |  |  |  | **3** |  |  |  |  |  | **3** |  |  |
| **5. Дополнительные упражнения** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 12 | Ж. лежа от гр. шир.хв. |  |  | **3** |  |  |  |  |  |  |  |  | **2** |  |  |  |  |
| 13 | Сведение-разведение рук с ган. вверх | **3** |  |  |  |  |  |  | **4** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 14 | Разведение-сведение рук в стороны с ган. лежа |  |  |  |  | **4** |  |  |  |  | **4** |  |  |  |  |  |  |
| 15 | Н. в упоре на бедрах |  |  |  | **4** |  |  |  | **5** |  |  | **4** |  |  |  | **2** |  |
| 16 | Удержание (лодочка) в упоре лежа на животе руки за головой | **4** |  |  |  |  | **4** |  |  |  |  |  | **4** |  |  |  |  |
| 17 | Поднимание туловища лежа согнув ноги |  |  | **4** |  |  |  |  |  | **4** |  |  | **4** |  | **4** |  |  |
| 18 | Поднимание со шт. на пл. |  |  |  |  |  |  | **4** |  | **3** |  |  |  |  |  |  |  |
| 19 | Полуприсед со шт. на пл. на скамью |  | **4** |  | **3** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Общая физическая подготовка** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 20 | Прыжок в длину | **+** |  |  |  | **+** |  |  |  |  | **+** |  |  |  |  |  |  |
| 21 | Эстафета с исп. Физических упр. |  |  |  |  |  |  | **+** |  |  |  |  |  | **+** |  |  | **+** |
| 22 | Перестрелка с мячом |  |  | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** |
| 23 | Полоса препятствий с исп. физических упр. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** |  |
| 24 | Перетягивание каната |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** |  |
| 25 | Отжимание в упоре лежа с колен |  | **+** |  | **+** |  |  |  |  | **+** |  |  |  |  |  |  |  |
| 26 | Отведение-приведение рук с гантелями в сторону |  |  |  |  |  |  | **+** |  |  |  |  |  |  | **+** |  |  |
| 27 | Повороты туловища с гантелями за головой |  | **+** |  |  |  |  |  |  | **+** |  |  |  |  |  |  |  |
| 28 | Наклоны туловища в стороны с гантелями за головой |  |  | **+** |  |  |  |  | **+** |  |  |  | **+** |  |  | **+** |  |
| 29 | Жим гантелей вверх от груди | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** |  |  |  |  |  |
| 30 | Выпады вперед с гантелями за спиной |  |  |  |  |  | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Методические указания на первые три месяца занятий**

После окончания отбора и комплектования групп (январь) приступают к освоению первых 30 упражнений:

**в первую неделю** подготовку и обучение технике толчковых упражнений;

**во вторую** – продолжается обучение и закрепление техники толчковых упражнений и обучение технике рывковых групп упражнений, обучают подъему на грудь более коротким движением и швунг толчковый (штанга берется со стоек);

**в третью** – объем упражнений сохраняется, процесс направлен на закрепление граничных поз атлета, большое внимание уделяется освоению важным фазам при подъеме снаряда, а также применению тяг толчковых и приседаний;

**в четвертую** – в процесс месячного цикла включается техника закрепления рывковых и толчковых групп упражнений с комбинацией средств общеразвивающих упражнений для перехода на следующий цикл.

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 5 подходов на постоянный вес, 3-4 подъема за подход. Существуют и другие ориентиры. В рывковых упражнениях отягощение составляет 15-20% от собственного веса, в толчковых – на 5-10 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 вес отягощения составляет 100% от толчка или на 10-15 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, представленых в **таблице 15.** В первые пять месяцев (январь - май) количество (30) и состав упражнений остаются без изменений. В июне - июле число упражнений снижается (до 10-15) 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.

Тренировочные программы в первом календарном году для этапа НП, как и прежде, представляют в виде месячных таблиц. Сохраняется принцип однонаправленности тренировок и общее количество упражнений (до 6) в занятии.

В конце марта (во время весенних каникул) планируют тестовые соревнования.

Затем через полтора месяца (в середине мая или до начала июня) необходимо провести итоговые соревнования за первое полугодие. Следующие тестовые соревнования проводятся в конце октября или в начале ноября, и, наконец, итоговые соревнования за второе полугодие - в конце декабря.

Таблица 15

**Распределение упражнений в системе спортивной подготовки тяжелоатлетов на разных этапах подготовки**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Упражнения** | **Этапы и годы спортивной подготовки** | | | | | |
| **НП** | | **Т** | | **ССМ** | **ВСМ** |
| **До года** | **Свыше года** | **До двух лет** | **Свыше двух лет** | **На весь период** | **На весь период** |
| **Основные (соревновательные) упражнения** | | | | | | | |
| 1 | Рывок классический (Р.кл.) | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| 2 | Толчок классический (Т.кл.) | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| **Специально-подготовительные рывковые упражнения** | | | | | | | |
| 3 | Р. стоя на возвышенности |  |  |  |  | **+** | **+** |
| 4\* | Р.стоя на возвышенности с остановкой ниже колен (н.к.) |  |  |  |  | **+** | **+** |
| 5\* | Р. стоя на возвышенности с остановкой выше колен (в.к.) |  |  |  |  | **+** | **+** |
| 6\* | Р. стоя на возвышенности с остановкой ниже и выше колен н/в.к.) |  |  |  |  | **+** | **+** |
| 7 | Р.на возвышенности |  |  |  | **+** | **+** | **+** |
| 8\* | Р.на возвышенности с остановкой н.к. |  |  |  |  | **+** | **+** |
| 9\* | Рывок на возвышенности с остановкой выше колен |  |  |  |  | **+** | **+** |
| 10\* | Рывок на возвышенности с остановкой ниже и выше колен |  |  |  |  |  | **+** |
| **Специально-подготовительные толчковые упражнения** | | | | | | | |
| 11 | Классический толчок с остановкой при подъеме на грудь ниже колен |  |  |  | **+** | **+** | **+** |
| 12 | Классический толчок с остановкой при подъеме на грудь выше колен |  |  |  |  | **+** | **+** |
| 13\* | Классический толчок с остановкой при подъеме на грудь ниже и выше колен |  |  |  |  |  | **+** |
| 14 | Классический толчок с остановкой при подъеме на грудь в седе |  |  |  | **+** | **+** | **+** |
| 15 | Классический толчок с остановкой при подъеме на грудь в полуприседе |  |  |  |  | **+** | **+** |
| 16 | Классический толчок с остановкой при подъеме на грудь в ножницах |  |  | **+** | **+** | **+** |  |
| **Подготовительные рывковые упражнения** | | | | | | | |
| 17 | Протяжка рывковая |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** |
| 18 | Протяжка рывковая с виса от паха | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| 19 | Протяжка рывковая с виса середины бедра | **+** | **+** | **+** |  |  |  |
| 20 | Протяжка рывковая с виса выше колен | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| 21 | Протяжка рывковая с виса ниже колен | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| 22\* | Протяжка рывковая с плинтов от паха | **+** | **+** |  |  |  |  |
| 23\* | Протяжка рывковая с плинтов средины бедра | **+** | **+** | **+** |  |  |  |
| 24 | Протяжка рывковая с плинтов выше колен | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |
| 25 | Протяжка рывковая с плинтов ниже колен | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |  |
| 26\* | Протяжка рывковая в полуприсед |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** |
| 27 | Протяжка рывковая в полуприсед с виса от паха |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** |
| 28\* | Протяжка рывковая в полуприсед с виса середины бедра |  | **+** | **+** | **+** | **+** |  |
| 29 | Протяжка рывковая в полуприсед с виса выше колен | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |
| 30 | Протяжка рывковая в полуприсед с виса ниже колен | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| 31\* | Протяжка рывковая в полуприсед с плинтом от паха | **+** | **+** |  |  |  |  |
| 32\* | Протяжка рывковая в полуприсед с плинтом середины бедра |  | **+** | **+** |  |  |  |
| 33\* | Протяжка рывковая в полуприсед с плинтом выше колен |  | **+** | **+** | **+** |  |  |
| 34\* | Протяжка рывковая в полуприсед с плинтом ниже колен |  |  | **+** | **+** |  |  |
| 35 | Протяжка рывковая в сед |  |  |  | **+** | **+** | **+** |
| 36 | Протяжка рывковая в сед с виса от паха |  |  |  |  | **+** | **+** |
| 37\* | Протяжка рывковая в сед с виса середины бедра |  |  |  | **+** | **+** | **+** |
| 38 | Протяжка рывковая в сед с виса выше колен |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** |
| 39 | Протяжка рывковая в сед с виса ниже колен |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** |
| 40\* | Протяжка рывковая в сед с плинтов от паха |  |  |  |  | **+** | **+** |
| 41\* | Протяжка рывковая в сед с плинтов середины бедра |  |  |  |  | **+** | **+** |
| 42 | Протяжка рывковая в сед с плинтов выше колен |  |  |  | **+** | **+** | **+** |
| 43 | Протяжка рывковая в сед с плинтов ниже колен |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** |
| 44 | Приседания в рывковый сед | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| 45\* | Приседания со штангой в рывковый полуприсед | **+** | **+** |  |  |  |  |
| 46 | Швунгжимовой рывкоым хватом |  |  | **+** | **+** | **+** |  |
| 47\* | Швунгжимовой рывкоым хватом в полуприсед |  |  |  | **+** | **+** | **+** |
| 48 | Швунгжимовой рывкоым хватом в сед |  |  |  |  | **+** | **+** |
| **Подготовительные толчковые упражнения** | | | | | | | |
| 49 | Протяжка на грудь | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| 50 | Протяжка на грудь с виса середины бедра | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |  |
| 51 | Протяжка на грудь с виса выше колен | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |
| 52 | Протяжка на грудь с виса ниже колен | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| 53 | Протяжка на грудь с плинтов середины бедра |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** |
| 54 | Протяжка на грудь с плинтов выше колен |  |  |  | **+** | **+** | **+** |
| 55 | Протяжка на грудь с плинтов ниже колен | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| 56 | Протяжка на грудь в полуприсед |  |  | **+** | **+** | **+** |  |
| 57\* | Протяжка на грудь в полуприсед с виса середины бедра |  |  |  | **+** | **+** | **+** |
| 58\* | Протяжка на грудь в полуприсед с виса выше колен |  |  |  |  | **+** | **+** |
| 59\* | Протяжка на грудь в полуприсед с виса ниже колен |  |  | **+** | **+** | **+** |  |
| 60\* | Протяжка на грудь в полуприсед с плинтов середины бедра | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |
| 61 | Протяжка на грудь в полуприсед с плинтов выше колен |  | **+** | **+** | **+** | **+** |  |
| 62\* | Протяжка на грудь в полуприсед с плинтов ниже колен |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** |
| 63 | Протяжка на грудь в сед |  |  |  | **+** | **+** | **+** |
| 64 | Протяжка на грудь в сед с виса середины бедра |  |  |  |  | **+** | **+** |
| 65 | Протяжка на грудь в сед с виса выше колен |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** |
| 66 | Протяжка на грудь в сед с виса ниже колен |  |  |  | **+** | **+** |  |
| 67\* | Протяжка на грудь в сед с плинтов середины бедра |  |  | **+** | **+** | **+** |  |
| 68 | Протяжка на грудь в сед с плинтов выше колен |  |  |  | **+** | **+** | **+** |
| 69 | Протяжка на грудь в сед с плинтов ниже колен |  | **+** | **+** | **+** | **+** |  |
| 70 | Выталкивание от груди |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** |
| 71 | Выталкивание от груди с отстановкой в полуприсед |  |  |  | **+** | **+** | **+** |
| 72 | Швунгжимовой от груди из положения «ножницы» |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** |
| 73 | Швунгжимовой из-за головы |  | **+** | **+** | **+** | **+** |  |
| 74\* | Швунгжимовой из-за головы полуприсед |  |  |  | **+** | **+** | **+** |
| 75 | Жим стоя от груди из положения «ножницы» |  |  |  |  | **+** | **+** |
| 76\* | Жим стоя из-за груди из положения «ножницы» |  |  |  |  |  | **+** |
| 77 | Уходы в ножницы со штангой от груди |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** |
| 78 | Приседание в «ножницаы» со штангой над головой толчковым хватом |  | **+** | **+** | **+** | **+** |  |
| **Специально-вспомогательные рывковые упражнения** | | | | | | | |
| 79 | Рывок с виса от паха |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** |
| 80 | Рывок с виса середины бедра |  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| 81 | Рывок с виса выше колен | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| 82 | Рывок с виса ниже колен | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| 83\* | Рывок с плинтов от паха |  |  |  |  | **+** | **+** |
| 84\* | Рывок с плинтов середины бедра |  |  |  | **+** | **+** | **+** |
| 85 | Рывок с плинтов выше колен | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| 86 | Рывок с плинтов ниже колен | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| 87 | Рывок в полприсед |  |  |  | **+** | **+** | **+** |
| 88\* | Рывок в полприсед с остановкой ниже колен |  |  |  |  | **+** | **+** |
| 89\* | Рывок в полприсед с остановкой выше колен |  |  |  |  | **+** | **+** |
| 90\* | Рывок в полприсед с остановкой ниже и выше колен |  |  |  |  |  | **+** |
| 91\* | Рывок в полуприсед с виса от паха |  |  |  |  |  | **+** |
| 92 | Рывок в полуприсед с виса от середины бедра |  |  |  |  | **+** | **+** |
| 93 | Рывок в полуприсед с виса выше колен |  |  |  | **+** | **+** | **+** |
| 94 | Рывок в полуприсед с виса ниже колен |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** |
| 95\* | Рывок в полуприсед с плинтов от паха |  |  |  |  | **+** | **+** |
| 96\* | Рывок в полуприсед с плинтов середины бедра |  |  | **+** | **+** |  |  |
| 97 | Рывок в полуприсед с плинтом выше колен |  |  |  | **+** | **+** | **+** |
| 98 | Рывок в полуприсед с плинтов ниже колен |  |  | **+** | **+** | **+** |  |
| 99 | Рывок без разброса ног |  |  |  | **+** | **+** | **+** |
| 100\* | Рывок без разброса ног с остановкой ниже колен |  |  |  |  | **+** | **+** |
| 101\* | Рывок без разброса ног с остановкой выше колен |  |  |  |  | **+** | **+** |
| 102\* | Рывок без разброса ног с остановкой ниже и выше колен |  |  |  |  |  | **+** |
| 103\* | Рывок без разброса ног с виса от паха |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** |
| 104\* | Рывок без разброса ног с виса середины бедра |  | **+** | **+** | **+** | **+** |  |
| 105\* | Рывок без разброса ног с виса выше колен |  | **+** | **+** | **+** |  |  |
| 106\* | Рывок без разброса ног с виса ниже колен |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** |
| 107\* | Рывок без разброса ног с плинтов от паха |  |  |  | **+** | **+** | **+** |
| 108\* | Рывок без разброса ног с плинтов середины бедра |  |  | **+** | **+** |  |  |
| 109 | Рывок без разброса ног с плинтов выше колен |  | **+** | **+** | **+** |  |  |
| 110 | Рывок без разброса ног с плинтов ниже колен |  |  | **+** | **+** | **+** |  |
| 111 | Рывок без разброса ног в полуприсед |  |  | **+** | **+** |  |  |
| 112 | Рывок без разброса ног в полуприсед с остановкой ниже колен |  |  |  | **+** | **+** |  |
| 113\* | Рывок без разброса ног в полуприсед с остановкой выше колен |  |  |  |  | **+** | **+** |
| 114\* | Рывок без разброса ног в полуприсед с виса от паха |  |  |  |  | **+** | **+** |
| 115\* | Рывок без разброса ног в полуприсед с виса середины бедра |  |  |  | **+** | **+** |  |
| 116\* | Рывок без разброса ног в полуприсед с виса выше колен |  |  |  | **+** | **+** | **+** |
| 117\* | Рывок без разброса ног в полуприсед с виса ниже колен |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** |
| 118\* | Рывок без разброса ног в полуприсед с плинтов от паха |  |  |  | **+** | **+** |  |
| 119\* | Рывок без разброса ног в полуприсед с плинтов середины бедра |  |  |  |  |  | **+** |
| 120 | Рывок без разброса ног в полуприсед с плинтов выше колен |  |  |  | **+** | **+** | **+** |
| 121\* | Рывок без разброса ног в полуприсед с плинтов ниже колен |  |  |  |  | **+** | **+** |
| 122 | Рывок стоя на возвышенности в полуприсед |  |  |  | **+** | **+** | **+** |
| 123\* | Рывок стоя на возвышенности в полуприсед с остановкой ниже колен |  |  |  |  | **+** | **+** |
| 124\* | Рывок стоя на возвышенности в полуприсед с остановкой выше колен |  |  |  |  | **+** | **+** |
| 125\* | Рывок стоя на возвышенности в полуприсед ниже и выше колен |  |  |  |  |  | **+** |
| 126\* | Рывок на возвышенности в полуприсед |  |  | **+** | **+** | **+** |  |
| 127\* | Рывок на возвышенности в полуприсед с остановкой ниже колен |  |  |  | **+** | **+** | **+** |
| 128\* | Рывок на возвышенности в полуприсед с остановкой выше колен |  |  |  | **+** | **+** | **+** |
| 129\* | Рывок на возвышенности в полуприсед ниже и выше колен |  |  |  | **+** | **+** | **+** |
| 130 | Тяга рывковая |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** |
| 131 | Тяга рывковая с остановкой ниже колен |  |  |  | **+** | **+** | **+** |
| 132\* | Тяга рывковая с остановкой выше колен |  |  |  | **+** | **+** | **+** |
| 133\* | Тяга рывковая с остановкой ниже и выше колен |  |  |  |  | **+** | **+** |
| 134\* | Тяга рывковая с виса середины бедра |  | **+** | **+** | **+** | **+** |  |
| 135 | Тяга рывковая с виса выше колен | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |  |
| 136 | Тяга рывковая с виса ниже колен |  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| 137\* | Тяга рывковая с плинтов от паха |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** |
| 138\* | Тяга рывковая с плинтов середины бедра |  | **+** | **+** | **+** |  |  |
| 139 | Тяга рывковая с плинтов выше колен | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| 140 | Тяга рывковая с плинтов ниже колен | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| 141 | Тяга рывковая стоя на возвышенности |  |  |  | **+** | **+** | **+** |
| 142\* | Тяга рывковая стоя на возвышенности с остановкой ниже колен |  |  |  |  | **+** | **+** |
| 143\* | Тяга рывковая стоя на возвышенности с остановкой выше колен |  |  |  | **+** | **+** | **+** |
| 144\* | Тяга рывковая стоя на возвышенности с остановкой ниже и выше колен |  |  |  | **+** | **+** | **+** |
| 145 | Тяга рывковая без выхода на носки | **+** | **+** | **+** |  |  |  |
| 146 | Тяга рывковая с остановкой ниже колен без выхода на носки |  | **+** | **+** | **+** |  |  |
| 147 | Тяга рывковая с остановкой выше колен без выхода на носки |  | **+** | **+** | **+** |  |  |
| 148 | Тяга рывковая с остановкой ниже и выше колен без выхода на носки |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** |
| 149\* | Тяга рывковая с виса середины бедра без выходы на носки | **+** | **+** | **+** |  |  |  |
| 150\* | Тяга рывковая с виса выше колен без выходы на носки | **+** | **+** |  |  |  |  |
| 151 | Тяга рывковая с виса ниже колен без выходы на носки | **+** | **+** | **+** |  |  |  |
| 152\* | Тяга рывковая с плинтов от паха без выходов на носки |  | **+** | **+** | **+** |  |  |
| 153\* | Тяга рывковая с плинтов середины бедра без выходы на носки | **+** | **+** |  |  |  |  |
| 154 | Тяга рывковая с плинтов выше колен без выходы на носки | **+** | **+** | **+** |  |  |  |
| 155 | Тяга рывковая с плинтов ниже колен без выходы на носки | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |
| 156 | Тяга рывковая стоя на возвышенности без выхода на носки |  |  |  |  | **+** | **+** |
| 157\* | Тяга рывковая стоя на возвышенности с остановкой ниже колен без выхода на носки |  |  |  |  | **+** | **+** |
| 158\* | Тяга рывковая стоя на возвышенности с остановкой выше колен без выхода на носки |  |  |  |  | **+** | **+** |
| 159\* | Тяга рывковая стоя на возвышенности с остановкой ниже и выше колен без выхода на носки |  |  |  |  | **+** | **+** |
| 160\* | Швунг рывковый в полуприсед |  |  |  |  | **+** | **+** |
| 161 | Швунг рывковый в сед |  |  |  | **+** | **+** | **+** |
| 162\* | Уход рывковый в полуприсд |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** |
| 163 | Уход рывковый в сед | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| **Специально-подготовительные толчковые упражнения** | | | | | | | |
| 164 | Подъем на грудь | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| 165 | Подъем на грудь с остановкой ниже колен |  |  |  | **+** | **+** | **+** |
| 166 | Подъем на грудь с остановкой выше колен |  |  |  | **+** | **+** | **+** |
| 167 | Подъем на грудь с остановкой ниже и выше колен |  |  |  |  | **+** | **+** |
| 168\* | Подъем на грудь с виса середины бедра |  | **+** | **+** | **+** | **+** |  |
| 169 | Подъем на грудь с виса выше колен |  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| 170 | Подъем на грудь с виса ниже колен | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| 171\* | Подъем на грудь с плинтов середины бедра | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |
| 172 | Подъем на грудь с плинтов выше колен |  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| 173 | Подъем на грудь с плинтов ниже колен | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| 174 | Подъем на грудь в полуприсед |  |  |  | **+** | **+** | **+** |
| 175\* | Подъем на грудь в полуприсед с остановкой ниже колен |  |  |  |  | **+** | **+** |
| 176\* | Подъем на грудь в полуприсед с остановкой выше колен |  |  |  |  | **+** | **+** |
| 177\* | Подъем на грудь в полуприсед с остановкой ниже и выше колен |  |  |  |  |  | **+** |
| 178\* | Подъем на грудь в полуприсед с виса середины бедра |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** |
| 179 | Подъем на грудь в полуприсед с виса выше колен |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** |
| 180 | Подъем на грудь в полуприсед с виса ниже колен |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** |
| 181\* | Подъем на грудь в полуприсед с плинтов середины бедра |  |  |  |  | **+** | **+** |
| 182 | Подъем на грудь в полуприсед сплинтов выше колен |  |  |  | **+** | **+** | **+** |
| 183 | Подъем на грудь в полуприсед с плинтов ниже колен |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** |
| 184 | Подъем на грудь без разброса ног |  |  |  | **+** | **+** | **+** |
| 185\* | Подъем на грудь без разброса ног с остановкой ниже колен |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** |
| 186\* | Подъем на грудь без разброса ног с остановкой выше колен |  |  |  | **+** | **+** | **+** |
| 187\* | Подъем на грудь без разброса ног с остановкой ниже и выше колен |  |  |  |  | **+** | **+** |
| 188\* | Подъем на грудь без разброса ног с виса середины бедра |  |  |  |  | **+** | **+** |
| 189\* | Подъем на грудь без разброса ног с виса выше колен |  |  |  | **+** | **+** | **+** |
| 190\* | Подъем на грудь без разброса ног с виса ниже колен |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** |
| 191\* | Подъем на грудь без разброса ног с плинтов середины бедра |  |  |  |  | **+** | **+** |
| 192 | Подъем на грудь без разброса ног с плинтов выше колен |  |  |  | **+** | **+** | **+** |
| 193 | Подъем на грудь без разброса ног с плинтов ниже колен |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** |
| 194\* | Подъем на грудь без разброса ног в полуприсед | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |
| 195\* | Подъем на грудь без разброса ног в полуприсед с остановкой ниже колен |  |  |  | **+** | **+** | **+** |
| 196\* | Подъем на грудь без разброса ног в полуприсед с остановкой выше колен |  |  |  |  | **+** | **+** |
| 197\* | Подъем на грудь без разброса ног в полуприсед с остановкой ниже и выше колен |  |  |  | **+** | **+** | **+** |
| 198\* | Подъем на грудь без разброса ног в полуприсед с виса середины бедра |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** |
| 199\* | Подъем на грудь без разброса ног в полуприсед с виса выше колен | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |  |
| 200\* | Подъем на грудь без разброса ног в полуприсед с виса ниже колен | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |
| 201\* | Подъем на грудь без разброса ног в полуприсед с плинтов середины бедра | **+** | **+** | **+** |  |  |  |
| 202\* | Подъем на грудь без разброса ног в полуприсед с плинтов выше колен |  |  |  |  | **+** | **+** |
| 203\* | Подъем на грудь без разброса ног в полуприсед с плинтов ниже колен |  |  |  | **+** | **+** | **+** |
| 204 | Подъем на грудь стоя на возвышенности в полуприсед |  |  |  |  | **+** | **+** |
| 205\* | Подъем на грудь стоя на возвышенности в полуприсед с остановкой ниже колен |  |  |  |  | **+** | **+** |
| 206\* | Подъем на грудь стоя на возвышенности в полуприсед с остановкой выше колен |  |  |  |  | **+** | **+** |
| 207\* | Подъем на грудь стоя на возвышенности в полуприсед с остановкой ниже и выше колен |  |  |  |  |  | **+** |
| 208 | Подъем на грудь на возвышенности в полуприсед |  |  |  |  | **+** | **+** |
| 209\* | Подъем на грудь на возвышенности в полуприсед с остановкой ниже колен |  |  |  | **+** | **+** | **+** |
| 210\* | Подъем на грудь на возвышенности в полуприсед с остановкой выше колен |  |  |  |  | **+** | **+** |
| 211\* | Подъем на грудь на возвышенности в полуприсед с остановкой ниже и выше колен |  |  |  |  |  | **+** |
| 212 | Тяга толчковая |  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| 213 | Тяга толчковая с остановкой ниже колен |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** |
| 214 | Тяга толчковая с остановкой выше колен |  |  |  | **+** | **+** | **+** |
| 215 | Тяга толчковая с остановкой ниже и выше колен |  |  |  |  | **+** | **+** |
| 216\* | Тяга толчковая с виса середины бедра |  | **+** | **+** | **+** |  |  |
| 217\* | Тяга толчковая с виса выше колен |  | **+** | **+** | **+** | **+** |  |
| 218 | Тяга толчковая с виса ниже колен |  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| 219 | Тяга толчковая с плинтов середины бедра |  |  | **+** | **+** | **+** |  |
| 220 | Тяга толчковая с плинтов выше колен | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| 221 | Тяга толчковая с плинтов ниже колен | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| 222 | Тяга толчковая стоя на возвышенности |  |  |  | **+** | **+** | **+** |
| 223 | Тяга толчковая стоя на возвышенности с остановкой ниже колен |  |  |  |  | **+** | **+** |
| 224 | Тяга толчковая стоя на возвышенности с остановкой выше колен |  |  |  |  | **+** | **+** |
| 225 | Тяга толчковая стоя на возвышенности с остановкой ниже и выше колен |  |  |  |  | **+** | **+** |
| 226 | Тяга толчковая без выхода на носки | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| 227 | Тяга толчковая с остановкой ниже колен без выхода на носки |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** |
| 228 | Тяга толчковая с остановкой выше колен без выхода на носки | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |
| 229 | Тяга толчковая с остановкой ниже и выше колен без выхода на носки | **+** | **+** | **+** |  |  |  |
| 230\* | Тяга толчковая с виса середины бедра без выхода на носки | **+** | **+** |  |  |  |  |
| 231\* | Тяга толчковая с виса выше колен без выхода на носки | **+** | **+** | **+** |  |  |  |
| 232\* | Тяга толчковая с виса ниже колена без выхода на носки | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |
| 233\* | Тяга толчковая с плинтов середины бедра без выхода на носки | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |  |
| 234 | Тяга толчковая с плинтов выше колен без выхода на носки | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| 235 | Тяга толчковая с плинтов ниже колена без выхода на носки | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| 236 | Тяга толчковая стоя на возвышенности без выходов на носки |  |  |  | **+** | **+** | **+** |
| 237 | Тяга толчковая стоя на возвышенности с остановкой ниже колен без выходов на носки |  |  |  |  | **+** | **+** |
| 238 | Тяга толчковая стоя на возвышенности с остановкой выше колен без выходов на носки |  |  |  |  | **+** | **+** |
| 239 | Тяга толчковая стоя на возвышенности с остановкой ниже и выше колен без выходов на носки |  |  |  |  |  | **+** |
| 240 | Швунг толчковый от груди | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| 241 | Швунг толчковый от груди с остановкой в полуприсед |  |  |  | **+** | **+** | **+** |
| 242\* | Швунг толчковый из-за головы |  |  |  | **+** | **+** | **+** |
| 243\* | Швунг толчковый из-за головы с остановкой в полуприседе |  |  |  |  | **+** | **+** |
| 244 | Толчок от груди | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| 245 | Толчок от груди с остановкой в полуприседе |  |  |  | **+** | **+** | **+** |
| 246 | Толчок из-за головы |  |  |  | **+** | **+** | **+** |
| 247\* | Толчок из-за головы с остановкой в полуприседе |  |  |  |  | **+** | **+** |
| **Дополнительные упражнения** | | | | | | | |
| 248 | Жим штанги от груди |  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| 249 | Жим штанги от груди сидя на скамье |  |  |  | **+** | **+** | **+** |
| 250 | Жим штанги из-за головы |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** |
| 251 | Жим штанги из-за головы сидя на скамье |  |  |  | **+** | **+** | **+** |
| 252 | Жим штанги из-за головы рывковым хватом стоя | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| 253\* | Жим штанги из-за головы рывковым хватом сидя на скамье |  |  |  |  | **+** | **+** |
| 254 | Жим штанги из-за головы рывковым хватом из седа |  |  |  |  | **+** | **+** |
| 255 | Жим штанги от груди лежа | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| 256 | Жим штанги от груди лежа узким хватом |  |  |  | **+** | **+** | **+** |
| 257 | Жим штанги от груди лежа широким хватом |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** |
| 258\* | Подъем плеч со штангой стоя |  |  |  |  | **+** | **+** |
| 259 | Тяга штанги к животу в наклоне |  |  |  |  | **+** | **+** |
| 260\* | Тяга штанги к груди а наклон |  |  |  |  | **+** | **+** |
| 261 | Наклоны со штангой на плечах стоя |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** |
| 262\* | Повороты в стороны со штангой на плечах стоя |  |  |  |  | **+** | **+** |
| 263 | Поднимание туловища со штангой на плечах в горизонтальном положении |  |  |  | **+** | **+** | **+** |
| 264 | Приседание со штангой на плечах | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| 265 | Полуприседания со штангой на плечах | **+** | **+** |  |  |  |  |
| 266 | Приседания со штангой на скамью | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| 267 | Приседания со штангой на плечах с остановкой в полуприсед |  |  |  | **+** | **+** | **+** |
| 268 | Приседания со штангой на плечах с остановкой в седее |  |  |  |  | **+** | **+** |
| 269 | Приседания со штангой на груди | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| 270\* | Приседания со штангой на груди с остановкой в полуприседе |  |  |  |  | **+** | **+** |
| 271 | Приседания со штангой на груди с остановкой в седе |  |  |  |  | **+** | **+** |
| 272 | Приседания со штангой на плечах в «ножницы» |  |  |  |  | **+** | **+** |
| 273 | Выход на носки со штангой на плечах |  |  |  | **+** | **+** | **+** |
| **Всего, %** | | **46+18\*** | **59+29\*** | **90+41\*** | **121+57\*** | **134+87\*** | **124+83\*** |

* - используется по мере необходимости для исправления техники ошибок

**Содержание основной части тренировок во втором календарном году.**

Общее количество упражнений за год остается практически прежним – 59 (таблица 15), 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 (в.к.) или ниже (н.к.) колен.

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 добавляются 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 из расчета 7000 ПШ за год 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.

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

**Методические указания для первых трех лет подготовки.**

С учетом передовой практики на первые 3 года подготовки рекомендуются следующие объемы нагрузки по годам: 5000-6000, 6000- 7000 и 7000-9000 КПШ. Для этапа НП в подготовительных рывковых и толчковых упражнениях учитывается вес штанги не менее 30%, в остальных группах - не менее 60%.

Поскольку в первые 3 года происходит в основном становление техники и выявляются индивидуальные особенности спортсменов, относительная интенсивность в рывковых и толчковых упражнениях составляет в среднем 69% (60-75%), количество субмаксимальных и максимальных (90-100%) подъемов в рывковых и толчковых упражнениях для группы НП - от 100 до 200, на следующий год подготовки - 200-300 КПШ.

В группах НП запланировано в среднем по три тренировки в неделю.

Количество упражнений - от 3 до 6, в каждом упражнении до 4-5 подходов с рабочим весом. 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 тренировку 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 сухожильно-связочный 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 форсированное развитие силы.

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

Занятия 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, подвижных игр.

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 тренировочные 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 (май и декабрь) организуется сдача существующих нормативов по ОФП,СФП и ТМ - это осуществляют ежегодно и на всех этапах подготовки.

Программа по ОФП на летние месяцы позволяет более концентрированно воздействовать на разностороннее развитие организма подростка. Вместе с тем такая организация тренировочного процесса должна способствовать более успешному решению задач СФП в годичном цикле подготовки.

Легкоатлетическая подготовка осуществляется круглый год. Ее элементы должны присутствовать и в разминочной, и в заключительной частях каждого занятия. Освоение легкоатлетических упражнений и видов спорта надо начинать с грамотного показа и обучения рациональной технике.

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.

**Содержание подготовки спортсменов от тренировочных групп до высшего спортивного мастерства.**

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

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

Как видно из представленной таблицы 15, начиная с I разряда, запланировано динамичное нарастание средств в процессе подготовки. До II разряда включительно количество упражнений постоянно.

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

Существуют стержневые упражнения, которые применяются в ходе всей многолетней подготовки:

**Из рывковых упражнений -** это рывок классический, рывок в полуприсед, рывок в полуприсед из исходного положения гриф ниже и выше уровня колен, рывок в полуприсед с последующим приседанием со штангой вверху на прямых руках, тяга рывковая с помоста и из исходных положений гриф ниже и выше колен, тяга рывковая, затем рывок классический.

**Из толчковых упражнений** - это толчок классический, подъем на грудь в полуприсед с помоста и из исходных положений гриф ниже колен, толчок от груди, штанга берется со стоек или из-за головы, тяга толчковая с помоста и из исходных положений гриф ниже и выше колен. На всех этапах применяются приседания со штангой на плечах и на груди, а также уход в сед из исходного положения гриф на плечах, хват рывковый.

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

Имеются упражнения, которые эпизодически могут быть более или менее эффективны, более или менее сложны по выполнению, одним спортсменам могут нравиться больше, другим – меньше. В ходе их освоения предложенные средства в зависимости от индивидуальных особенностей (личного настроя) после апробации найдут более точное место в многолетнем плане подготовки.

В ходе подготовки спортсменов II и I разрядов одной из важнейших задач является прочное овладение техникой классического рывка и толчка, т.е. целостным выполнением упражнений. Не надо обольщаться более быстрыми темпами роста результатов за счет форсированного развития силы в ущерб техническому мастерству.

В связи с этим на данном этапе подготовки объем нагрузки в классических упражнениях составляет за годичный цикл в среднем 18% КПШ, что в 2 раза больше, чем у КМС, и в 3 раза больше, чем на этапе высшего спортивного мастерства.

В эти же годы в программах не планируют классический рывок и толчок из различных исходных положений с учетом того, что выполнение этих упражнений по частям (фазам) хорошо освоено в НП. Совершенствование техники классических упражнений осуществляется в основном за счет подъема штанги в полуприсед с помоста, стоя на подставке и из различных исходных положений, это относится и к тягам.

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

Так, если у спортсменов II – I разрядов и КМС объем нагрузки в КОУ и РРМД составляет от 2000 до 2500 КПШ за год, то на этапах высшего мастерства – от 3500 до 5000 КПШ.

Существуют рекомендации, что статические напряжения не следует применять в первые годы тренировок, так как сначала для них нужно создать определенную физическую базу.

Для атлетов квалификации КМС запланировано всего три упражнения РРМД: тяга рывковая (толчковая) медленная, затем быстрая, медленное приседание со штангой на плечах с последующим быстрым вставанием. У атлетов I разряда всего одно упражнение РРМД – тяга толчковая сначала медленная, а затем быстрая.

Для второразрядников РРМД не планируется. С учетом вышеизложенного прыжки в глубину (нетрадиционное, но сильнодействующее и эффективное средство совершенствования скоростно-силовых качеств) запланированы начиная с квалификации атлетов I разряда.

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

В планирование методов тренировки по этапам подготовки осуществляется по единым принципам не зависимо от квалификации спортсменов. Группы спортсменов различаются лишь по количественным показателям в основных упражнениях.

В подготовительном периоде тяжелоатлеты акцентируют внимание на методе 3-10 – кратных повторений, в предсоревновательном этапе – на методе 1-4 – кратных повторений. В связи с этим на предсоревновательном этапе используются большее отягощение.

В тренировочной программе с учетом этапа подготовки, возраста и квалификации, в 4-недельном цикле варьируется суммарный объем нагрузки в зависимости от количество подъемов штанги за подход (1-2,3-4 и 5-6) в основных и дополнительных упражнениях.

Как видно из **таблице 15**, 3-4 ратные подъемы (70-85% - е отягощения) в основных упражнениях являются стержнем круглогодичного тренировочного цикла.Их объем у разрядников и КМС составляет в среднем 48 %, а у высококвалифицированных атлетов – 55 % независимо от этапа подготовки.

Вариативность методов осуществляется главным образом за счет 1-2 кратных (85-100%- е отягощения) и 5-6 кратных (55-70%-ые отягощения) подъемов за один подход.

Так, 1-2 - кратных подъемов штанги меньше всего на переходном этапе (у разрядников и КМС – 18%, у высококвалифицированных атлетов – 10%). Затем их количество увеличивается в подготовительном этапе и составляет соответственно 27 и 16%. Больше всего, естественно,1-2 – кратных подъемов на предсоревновательных этапах (соответственно 46 и 30%).

5-6 кратные подъемы чаще всего планируются на переходные этапы. В последующем их объем от подготовительного к предсоревновательному снижается и составляет соответственно 20,12 и 32% (у разрядников и КМС) и 28,14,35 % (у атлетов высокого класса).

Объем нагрузки с 5-6 – кратными (и более) подъемов за подход в дополнительных упражнениях больше всего (56%) запланирован на переходные этапы у разрядников и КМС. Тенденция к снижению объемов дополнительных упражнений на подготовительных этапах – до 52% и несколько большее снижение на предсоревновательных этапах – до 36 %. У атлетов высокого класса 5-6 кратных подъемов, независимо от этапа подготовки, составляют в среднем 43%.

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

3-4 – кратные подъема в дополнительных упражнениях, независимо от этапа подготовки и квалификации, составляют в среднем 41%.

Таблица 15

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Упражнения, % | Периоды | | | | | | | | |
| Подготовительный | | | Предсоревновательный | | | Переходный | | |
| КПШ за один подход | | | | | | | | |
| 1-2 | 3-4 | 5-6 | 1-2 | 3-4 | 5-6 | 1-2 | 3-4 | 5-6 |
| Для атлетов 1,2 разрядов и КМС | | | | | | | | | | |
| 1 | Основные | 27 | 53 | 20 | 46 | 42 | 12 | 18 | 50 | 32 |
| 2 | Дополнительные | 16 | 32 | 52 | 8 | 56 | 36 | 8 | 36 | 56 |
| Для высококвалифицированных тяжелоатлетов | | | | | | | | | | |
| 1 | Основные | 16 | 56 | 28 | 30 | 56 | 14 | 10 | 55 | 35 |
| 2 | Дополнительные | 24 | 34 | 42 | 16 | 54 | 30 | 6 | 36 | 58 |

Нагрузка в дополнительных упражнениях регулируется главным образом ее объемом и составляет ко всей нагрузке на переходных этапах 52-60%, на подготовительных – 36-44%, и на предсоревновательных этапах – 12-24 %, представлены в **таблице 16**

Таблица 16

**Объем нагрузки (КПШ) в дополнительных упражнениях по этапам подготовки %**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Квалификация спортсменов | Этапы | Периоды | | |
| Подготовительный | Предсоревновательный | Переходный |
| 2 разряд | - | 36 | 16 | 52 |
| 1 разряд | - | 40 | 16 | 54 |
| КМС | - | 38 | 12 | 58 |
| Спортсмены высокого класса | 1-й | 42 | 20 | 56 |
| 2-й | 38 | 20 | 58 |
| 3-й | 44 | 24 | 60 |

При таком построении многолетнего тренировочного процесса, к этапу высшего мастерства тяжелоатлеты имеют реальные возможности прочно овладеть рациональной техникой рывка и толчка, в связи с чем на данном этапе подготовки основное внимание уделяется совершенствованию специфических физических качеств, а техническое мастерство поддерживается на самом высоком уровне.

Согласно периодизации тренировочного процесса, подготовительный этап тренировки должен превышать предсоревновательный план по объему нагрузки в среднем на 30-40%. В многолетней системе тренировки это колебание составляет в среднем 36,7%, представлены в **таблице 17**

Таблица 17

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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Квалификация спортсменов | Этапы | Периоды | | |
| Подготовительный | Предсоревновательный | Переходный |
| 2 разряд | - | 1180 | 740 | 788 |
| 1 разряд | - | 1424 | 908 | 972 |
| КМС | - | 1680 | 1072 | 1124 |
| Спортсмены высокого класса | 1-й | 1900 | 1330 | 1100 |
| 2-й | 2280 | 1410 | 1500 |
| 3-й | 2630 | 1500 | 1870 |

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

Параметры интенсивности (среднетренировочного веса – Всрм и 90-100% ных подъемов штанги) за 4-недельный цикл в рывковых и толчковых упражнениях в зависимости от периода (этапа подготовки) представлены в **таблице 18.**  среднем имеют минимальные колебания по периодам подготовки. Учитывая большую выносливость молодых атлетов к 90-100%-м подъемам, для тяжелоатлетов-разрядников их нужно запланировать больше.

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

Таблица 18

**Интенсивность в рывковых и толчковых упражнениях**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Интенсивность  квалификация спортсменов | Подготовительный | | Предсоревновательный | | Переходный | |
| В срм | 90-100% веса | В срм | 90-100% веса | В срм | 90-100% веса |
| 2 разряд | 77,5 | 56\* | 76 | 44 | 73,5 | 20 |
| 1 разряд | 75,0 | 44 | 76 | 56 | 76,5 | 32 |
| КМС | 72,5 | 20 | 74 | 28 | 72,5 | 12 |
| Спортсмены высокого класса | 72,1 | 20 | 74 | 28 | 71 | 8 |

\*Наибольшее количество подъемов штанги 90-100% - иных весов

Таблица 19

**Распределение объема нагрузки (КПШ в %) в рывковых упражнениях по зонам интенсивности за годичный цикл**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Квалификация спортсменов | Зоны интенсивности | | | | | |
| 60-65 | 70-75 | 80-85 | 90-95 | 100 | КИ |
| 2 разряд | 9 | 51 | 29 | 11 | - | 75 |
| 1 разряд | 7 | 56 | 28 | 8 | 1 | 75 |
| КМС | 10 | 61 | 25 | 4 | - | 72 |
| Спортсмены высокого класса | 16 | 63 | 19 | 2 | | 71 |

Таблица 20

**Распределение объема нагрузки (КПШ в %) в толчковых упражнениях по зонам интенсивности за годичный цикл**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Квалификация спортсменов | Зоны интенсивности | | | | | |
| 60-65 | 70-75 | 80-85 | 90-95 | 100 | КИ |
| 2 разряд | 8 | 42 | 37 | 12 | 1 | 76 |
| 1 разряд | 4 | 45 | 39 | 11 | 1 | 77 |
| КМС | 9 | 53 | 33 | 5 | - | 74 |
| Спортсмены высокого класса | 11 | 55 | 31 | 3 | | 73 |

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

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

**Теоретическая подготовка**

Теоретическая подготовка может проводиться не только в фор- теоретических занятий, лекций, бесед, но и как элемент практических за непосредственно в процессе тренировки.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать их практике в условиях тренировочных занятий.

Примерный план по теоретической подготовке представлен в **таблице 21**

Таблица 21

**Примерный план по теоретической подготовке в тяжелой атлетике**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование темы, раздела подготовки | Этапы и годы подготовки, количество часов | | | | | | |
| ЭОФП | ЭНП | | ТЭ | | ЭСС | ЭВСМ |
| Весь период | До 1  года | Свыше 1 года | До 2 лет | Свыше 2 лет | Весь период | Весь период |
| 1 | Физическая культура и спорт в РФ | 4 | 2 | 2 |  | 1 | 2 | 2 |
| 2 | Краткий обзор развития тяжелой атлетики в России и за рубежом |  | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 |
| 3 | Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся | 1 |  | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 |
| 4 | Гигиена, закаливание, режим и питание | 4 | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 6 |
| 5. | Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой медицинской помощи, спортивный массаж | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 4 | 6 |
| 6. | Основы техники выполнения тяжелоатлетических упражнений |  |  | 4 | 4 | 2 | 2 | 4 |
| 7. | Методика обучения в тяжелой атлетике |  |  |  | 2 | 1 | 4 | 8 |
| 8. | Методика тренировки тяжелоатлетов |  |  |  |  |  | 4 | 6 |
| 9. | Планирование спортивной тренировки |  |  |  |  | 1 | 4 | 8 |
| 10. | Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки |  |  |  |  | 1 | 2 | 6 |
| 11. | Психологическая подготовка в тяжелой атлетике |  |  |  |  | 1 | 2 | 4 |
| 12. | Общая и специальная физическая подготовка | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 4 | 4 |
| 13. | Правила соревнований, организация и проведение |  | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 |
| 14. | Подготовка места занятий, оборудование и инвентарь |  | 2 | 2 | 1 | 2 | 4 | 6 |
| 15. | Зачетные требования по теоретическим знаниям в тяжелой атлетике |  |  |  | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Всего часов | | 10 | 14 | 20 | 20 | 30 | 48 | 72 |

**3.7. Рекомендации по психологической подготовке**

Содержание психологической подготовки спортсменов составляют средства и методы, направленные на повышение уровня проявлений психических качеств спортсменов и морально-волевых черт их личности, на создание уверенности в своих силах и возможностях.

При управлении поведением и эмоциональными состояниями спортсменов совершенствуются преодоление различных объективных и субъективных препятствий, создание благоприятного эмоционального фона и настроенности на максимальные условия и соревнования.

Итог целенаправленной подготовки – состояние специальной готовности, которое выражается в мобилизованности спортсмена к достижению более высоких показателей в соревнованиях, в направленности намерений и действий на решение тренировочных и соревновательных задач.

Составной частью психологической подготовки является воспитание моральных сторон личности спортсмена, продолжающееся непрерывно в течение всей спортивной деятельности, включающее также формирование личностных качеств (выдержка, самообладание, решительность, смелость и др.)

Решающее влияние на психологическую подготовленность оказывают соревнования за счет многокомпонентного воздействия на психическую сферу спортсменов. Участвуя в серии соревнований, спортсмен преодолевает конкретные ступени на пути формирования наивысшей готовности и важнейшему соревнованию годичного цикла или четырехлетия.

Подготовку к соревнованиям, участия в которых имеет преимущественно тренировочные цели, нужно, направить на воплощение в поединках достигнутого уровня технико-тактической подготовленности, специальной тренированности, на повышение уровня тактической активности.

Кроме, того, важны установки на преодоление препятствий, требующих проявления волевых и личностных качеств, применения средств саморегуляции эмоциональных состояний. Особое место в психологической подготовке спортсмена занимает управление деятельностью спортсмена в соревнованиях со стороны тренера.

Оно включает в себя и индивидуальные занятия, и специализированную разминку, и подготовку к ступеням соревнования для уменьшения степени тактической неопределенности ситуации, и оптимизацию уровня притязаний и проявлений личности качеств.

Психологическая подготовка подразделяются на общую и к конкретному соревнованию. Каждый раздел психологической подготовки имеет специфические задачи, решения которых требует комплексного подхода.

***1.Общая психологическая подготовка*** осуществляется в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении всего многолетнего периода спортивной подготовки. В ее задачи входят:

- воспитание высоконравственной личности спортсмена;

- развития процессов восприятия;

- развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;

- развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения;

- развитие способности управлять своими эмоциями;

- развитие волевых качеств.

*Воспитание личности спортсмена и формирование спортивного коллектива****.*** В процессе тренировочной работы не только готовят высококвалифицированного спортсмена в плане его физической, технико-тактической подготовленности, но и воспитывают его характер, нравственные качества, идейную убежденность, коллективизм, разносторонние интересы, мотивацию положительного отношения к спорту и другим качества личности.

Важным фактором развития личности служит самовоспитание, организация которого должна направляться тренером.

***2.Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям*** состоит в следующем:

- осознание спортсменом задач на соревнованиях;

- изучение конкретных условий предстоящих соревнований;

- изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учетом этих особенностей;

- осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;

- преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящим поединком;

- формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящем поединке.

Каждый спортсмен испытывает перед поединком, да и во время него, сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме.

Одни спортсмены испытывают эмоциональный подъем, уверенность в своих силах. Это повышает готовность организма к выполнению предстоящих спортивных действий.

У других возникает перевозбуждение или апатия, не уверенность, боязнь поражения – все это ухудшает готовность организма, снижает возможность спортсмена.

Есть спортсмены, которые в процессе тренировки демонстрируют высокое мастерство, а во время поединка их порой трудно узнать.

Различают четыре вида эмоциональных, предсоревновательных состояний:

- состояние боевой готовности;

- предсоревновательная лихорадка;

- предсоревновательная апатия;

- состояние самоуспокоенности.

*Состояние боевой готовности* является самым благоприятным в характеризует высокую степень готовности спортсмена к поединку.

Для данного состояния характерны следующие особенности: общий эмоциональный подъем, бодрость, воодушевление, внутренняя собранность и сосредоточенность на предстоящем поединке, наличие активного стремления к достижению победы, уверенность в своих силах, обострение процессов восприятия, внимания, мышления, памяти, соображения и представления.

*Предыгровая лихорадка* характеризуется преобладанием процессов возбуждения, что проявляется в сильном волнении, неустойчивости эмоциональном состоянии, быстрой смене одних эмоций другими, совершено противоположными по содержанию, в отсутствии сосредоточенности, в рассеянности, импульсивности, раздражительности.

Внешне данное состояние проявляется в дрожании рук и ног, потливости, повышенной речевой активности и др.

*Предыгровая апатия* представляет собой состояние, противоположное состоянию предыгровой лихорадки.

Это понижение возбудимости выражается в вялости всех психических процессов вялости, сонливости, отсутствии желания участвовать в игре, в упадке сил и сомнении в своих силах, в ослаблении процессов восприятия, внимания, мышления, скованности движений, замедленности реакций, в угнетенности, необщительности.

Внешне данное состояние проявляется в снижении мышечного тонуса, бледности лица, в изменении ритма дыхания, одышке, появляется холодный пот, пересыхает рот и т.п.

*Состояние самоуспокоенности* характеризуется отсутствием готовности к волевым напряжениям, переоценкой своих сил и возможностей, недооценкой сил соперника, важности игры и т.д.

Имеется еще множество промежуточных предыгровых состояний.

Преодоление отрицательных эмоциональных состояний и их регулирование могут быть осуществлены при помощи специальных приемов, которые сводятся к следующему:

- спортсмен не должен внешне выражать сильного волнения, неуверенности; наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости и т.п.;

- применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, амплитуде, мышечному напряжению (в зависимости особенностей эмоционального состояния), которые могут снизить излишнее возбуждение или снять состояние подавленности;

- произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений, различных по глубине, интенсивности, частоте ритму, продолжительности;

- применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающего на спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие.

В одних случаях музыкальное сопровождение способствует бодрому, веселому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других - воздействует успокаивающе. Эффективно воздействие при помощи слова: большую роль играет применение самоприказа, самоободрения, самопобуждения («я выиграю», «я добьюсь», «я должен» и т.д.).

Спокойное, ровное, уверенное поведение тренера является одним важных моментов, направленных на создание психологической мобилизации спортсменов к предстоящему поединку, а также в процессе самого поединка.

Вся психологическая подготовка должна проводиться с учетом индивидуальных особенностей спортсменов.

Нельзя не отметить и то, что в развитии воли спортсмена особое значение имеет взаимосвязь и взаимообусловленность между самими волевымикачествами: активностью и самостоятельностью, целеустремленностью и инициативностью, решительностью и настойчивостью, смелостью и самообладанием, уверенностью в своих силах.

Успешное формирование воли будет зависеть от организации тренировочного процесса, а также от самовоспитания спортсмена. Однако и здесь нужен постоянный контроль со стороны тренера. Подчас очень «замотивированный» спортсмен может в буквальном смысле слова загнать себя, перегрузившись дополнительной тренировкой.

Оценка эффективности психолого-педагогических воздействий в тренировочном процессе осуществляется путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность юного спортсмена. Полученные данные сравниваются с исходными показателями используются для внесения корректив в тренировочный процесс.

**3.8*. План применения восстановительных средств*.**

К здоровью занимающихся предъявляются большие требования, так как в процессе тренировочно-соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления. В современном спорте особое внимание уделяется восстановительным средствам и мероприятиям.

**Восстановительные процессы подразделяются на:**

- текущее восстановление в ходе выполнения упражнений;

- срочное восстановление, которое наблюдается в течении длительного времени после выполнения тренировочной нагрузки;

- стресс-восстановление – восстановление перенапряжений.

Восстановительный период характеризуется гетерохронностью нормализации как отдельных функций организма, так и организма в целом. Эта особенность объясняется избирательностью тренировочных воздействий и индивидуальными особенностями функционирования различных систем и органов у конкретного спортсмена.

Работоспособность и многие определяющие ее функции на протяжении периода восстановления после интенсивной работы не только достигают предрабочего уровня, но могут и превышать его, проходя через фазу» перевосстановления», которая рассматривается, как фаза суперкомпенсации.

Для восстановления работоспособности спортсменов используется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, психологических, медико-гигиенических) с учетом возраста, этапа подготовки, интенсивности тренировочных нагрузок и индивидуальных особенностей юных спортсменов.

Восстановительные мероприятия проводят: в повседневном тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности; в условиях соревнований, когда необходимо быстрое и, но возможности, полное восстановление физической и психологической готовности к следующему этапу; после тренировочного занятия, соревнования; в середине микроцикла в соревнованиях и в свободный от игр день; после микроцикла соревнований; после макроцикла соревнований; перманентно.

Восстановительные мероприятия делятся на четыре группы средств:

- педагогическое;

- естественные и гигиенические;

- психологические;

- медико-биологические.

Каждое средство является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять целостную систему методов восстановления. При этом на уровне высшего спортивного мастерства необходимо как можно более полное представительство разных групп восстановительных средств с увеличением доли медико-биологических и психологических средств, а для начинающих спортсменов требуется минимальное количество медико-биологических средств с относительным увеличением доли естественных, гигиенических и педагогических факторов.

Основным критерием выбора конкретных восстановительных средств является индивидуальная реакция спортсмена на процедуры и их связь с особенностями тренировочной нагрузки. Локальные воздействия, такие, как вибрационный массаж отдельных мышц, проводятся в дни специальных тренировок, а более общие формы восстановления – в дни ОФП.

Восстановительные процедуры осуществляются преимущественно после тренировочных занятий. После дневной тренировке могут быть использованы различные виды душа, психореабилитационные процедуры, сон. После вечерней тренировки – более интенсивные формы восстановления (парная, баня, сауна и др.).

Суммарный объем восстановительных мероприятий в тренировочном дне колеблется от 0,5 до 2,5 ч. В подготовительном и переходном периодах увеличивается доля естественных и гигиенических средств восстановления. В соревновательных периодах возрастает объем медико-биологических и психологических средств.

Таким образом, планирование объема восстановительных мероприятий имеет те же принципы, что и планирование нагрузки – систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей организма спортсменов и др.

Такую же важную роль, как и тренер, в организации восстановительных мероприятий должен играть спортивный врач. Необходимо также, чтобы спортсмены хорошо представляли себе значение восстановительных факторов и умели использовать весь арсенал естественных и гигиенических факторов в домашний условиях.

**Педагогические средства восстановления**

К ним в первую очередь модно отнести индивидуализацию и рациональный режим чередования тренировок и отдыха, а также постоянный контроль и коррекцию тренировочных занятий в зависимости от функционального состояния спортсмена.

К этой группе средств восстановления относится также использование различных форм активного отдыха, проведение занятий на местности, на лоне природы, различные виды переключения с одного вида работы на другой, создание положительного эмоционального фона и т.п.

Педагогические средства восстановления являются основными, так как определяют режим спортсменов и правильное сочетание нагрузок и отдыха на всех этапах подготовки.

Они включают в себя:

- рациональное планирование тренировки в соответствии с функциональными возможностями организма спортсмена, правильное сочетание общих и специальных средств, оптимальное построение тренировочных и соревновательных нагрузок микро- и макроциклов, широкое использование переключения, четкую организацию работы и отдыха;

- правильное построение отдельного тренировочного занятия с использованием средств для снятия утомления (полноценная индивидуальная разминка, мест для занятий, упражнения для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона). Сюда входит и общая организация режима дня спортсмена;

- варьирование интервалов отдыха между выполнением отдельных упражнений и тренировочных занятий;

- разработка системы планирования и использования различных восстановительных средств в месячных и годовых циклах тренировки;

- разработка методики физических упражнений, направленной на ускорение восстановительных работоспособности спортсменов, совершенствование двигательных навыков, обучения тактическим действиям.

Что касается конкретных методов, то выбор того или иного из них сочетание должны осуществляться врачом и тренером в зависимости от характера и степени напряженности предшествующей нагрузки, характера и степени утомления, индивидуальных особенностей спортсмена, условий и материальной базы.

Правильное распределение нагрузки на организм и системы в процессе отдельного занятия и различных по длительности тренировочных циклов способствует активизации процессов восстановления и повышению эффективности тренировки.

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

Большое значение, как активный отдых и переключения, помогающее восстановлению, имеет ОФП. Она должно способствовать расширению функциональных возможностей, освоению более высокой специальной нагрузки и не наносить ущерба специальной подготовки.

**Естественные и гигиенические средства восстановления**

К данным средствам относятся:

- рациональный режим дня;

- правильное, то есть калорийное и сбалансированное, питание;

- естественные факторы природы.

Режим дня следует составлять с учетом правильной смены различных видов деятельности, дифференцированного подхода к разным группам занимающихся (в зависимости от возраста, закономерностей восстановления организма) и имеющихся условий. При этом должен быть соблюдена рациональная организация тренировочных занятий, питания, специальных профилактических восстановительных мероприятий, свободное время.

*Организация питания.* Питание спортсменов должно быть строго подчинено определенному режиму. В период напряженных тренировок целесообразно многократное питание, до 5-6 раз в сутки, включая и употребление специальных пищевых восстановительных средств (продукты и напитки с повышенной биологической активностью).

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

Выезд на природу, экскурсии должны рассматриваться, как обязательная часть восстановительных мероприятий.

**Психологические средства восстановления**

В современном спорте нагрузка на психологическую сферу спортсменов очень велика. Соревнуясь, иной раз – на пределе человеческих возможностей, в спорте равных побеждают те, у кого крепче нервы, лучше эмоционально-волевая подготовка, кто способен более качественно восстановить свою психологическую работоспособность, устранить избыточное нервное напряжение. Необходимо постоянно преодолевать большие не только физические, но психологические нагрузки, приводящие к повышенной нервно-психической активности, а затем и к эмоциональному стрессу.

С помощью этих средств снижается уровень нервно-психологического напряжения и уменьшается психическое утомление, что способствует быстрейшему восстановлению двигательной сферы, физиологических функций организма.

Специальные психологические воздействия, обучения приемам психорегулирующей тренировки осуществляют квалифицированные психологи. Однако в спортивных школах возрастает роль тренера в управлении свободным временем занимающихся, в снятии эмоционального напряжения и восстановленных процессов. Особое значение имеет определение психологической совместимости спортсменов.

**Медико-биологические средства восстановления.**

Особое место среди средств восстановления, способствующих возникновению различных отрицательных последствий от физических нагрузок, занимают медико-биологические средства, к числу которых относятся: рациональное питание, фармакологические препараты, белковые препараты, спортивные напитки, кислородные коктейли, физио – и гидротерапия, различные виды массажа, бальнеотерапия, баровоздействие, локальное отрицательное давление (ЛОК), бани (сауны), оксигенотерапия и др.

Несколько слов следует сказать о парной и суховоздушной (сауна) банях. Эти бани широко используются, так как представляют собой эффективное средство ускорения восстановленных процессов и повышения работоспособности спортсмена

Как средство восстановления, широко используются все виды массажа, как ручной, так и аппаратный (вибрационные, гидромассаж, баромассаж т.д.), а также комбинированный. Нашли себе применение также сегментарный и точечный массаж. Точечный массаж по существу аналогичен иглоукалыванию и проводят по биологически активным точкам поверхности тела.

Все виды массажа в случае необходимости можно проводить с использованием различных мазей, растирок, кремов и т.д.

В комплексе средств восстановления спортсменов после травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата широко используются различные мази, гели и кремы. Воздействие их на ткани обусловлено свойствами входящих в них ингредиентов.

Так, одни мази вызывают резкую гиперемию тканей (финалгон, гмнастолог, эфкамон и др.), другие снимают отек, воспаление (лазонил, хирудон, гепариновая, лиотон-гель и др.)

К медико-биологическим средствам восстановления относятся различные фармакологические препараты и, прежде всего витамины, стимуляторы энергетических процессов, препараты для усиления белкового синтеза ив организме, адаптогены, обладающие способностью к ускорению процессов восстановления.

К такого рода препаратам относятся, например, настойка женьшеня, китайского лимонника, элеутерококк и т.п., используются также различные препараты калия (оротат калия, панангин, аспаркам), глютаминовая кислота, гаммалон и др.

Используя различные средства, ускоряющие процесс восстановления следует всегда иметь в виду, что естественные пути восстановления предпочтительнее искусственных, что ускорение восстановления, не обеспечивающееся естественными ресурсами организма, может спровоцировать перегрузку.

Поэтому средства восстановления не должны иметь ничего общего с искусственной стимуляцией, т.е. допингами, и должны всегда оцениваться с позиции сохранения здоровья спортсмена. Кроме того, не всегда следует стремиться к ускоренному восстановления. Это зависит прежде всего от задач, стоящих перед спортсменом, и от его индивидуальных особенностях.

**3.9. Антидопинговые мероприятия**

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

Мероприятия антидопинговой программы, в основном, проводятся среди спортсменов групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства и преследуют следующие цели:

- обучение занимающихся общим основам фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых спорте с целью управления работоспособностью;

- обучение занимающихся конкретным знаниям по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики;

- увеличение числа молодых спортсменов, ведущих активную пропаганду по неприменению допинга в спорте.

В **таблице 22** указан примерный план антидопинговых мероприятий, организуемых, учреждении.

Таблица № 22

**План антидопинговых мероприятий**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п.п. | Наименование мероприятий | Сроки проведения | Ответственный |
| 1 | Утверждение ответственных лиц за профилактику и информирование о неприменении допинга, запрещенных средств и методов среди спортсменов | Октябрь | Руководитель |
| 2 | Утверждение плана мероприятий по профилактике и информированию неиспользования допинга, запрещенных средства и методов в спорте | Ноябрь | Ответственный за антидопинговую профилактику |
| 3 | Определение объемов тестирования, согласно утвержденному списку спортсменов | Декабрь | Заместитель руководителя |
| 4 | Проведение теоретических занятий по антидопинговой тематике для спортсменов | Перед соревнованиями | Тренер в группе |
| 5 | Своевременное вынесение решений по фактам нарушения антидопинговых правил | По факту | Руководитель |

**3.10. Судейская и инструкторская практика**

Представленная программа имеет цель подготовить не только тяжелоатлетов высокого уровня, но и грамотных спортсменов, досконально знающих правила тяжелой атлетики, правила поведения на помосте и вне его, а также начинающих судей.

Важным моментом является возможность спортсменам познакомиться со спецификой работы, что может послужить толчком к выбору данных профессий в дальнейшем.

На данный момент вопрос развития спорта в нашей стране является весьма актуальным. Учитывая недостаток квалифицированных тренеров спортивных учреждений, должны взять на себя заботу о подготовке новых кадров в данной области.

Одной из задач учреждения является подготовка спортсменов к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судей.

Решение этих задач целесообразно начинать на **тренировочном этапе** и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Спортсмены 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: разминка, основная и заключительная части; 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 спортсменов наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Спортсмены должны 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, ведение протоколов соревнований.

Во время тренировочного процесса на любом этапе необходимо обязать занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Спортсмены этапа **совершенствования спортивного мастерства** должны самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных занятий для различных частей тренировки: разминки, основной и заключительной части; проводить тренировочные занятия в группах начальной подготовки; принимать участие в судействе в спортивных.

Для спортсменов **этапа спортивного совершенствования** итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту. Спортсмены высшего спортивного мастерства должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими спортсменами, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

**4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

# **4.1 Конкретизацию критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта тяжелая атлетика**

# **Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния на результативность физический качеств и телосложения на результативность в тяжелой атлетике**

# Критерии – признаки, основания, правила принятия решения по оценке чего-либо на соответствие предъявленных требований.

# Влияние физических качеств и телосложения на результативность по восточным боевым единоборствам представлены в **таблице 23**

Таблица № 23

**Влияние физических качеств и физических состояний на результативность в тяжелой атлетике**

|  |  |
| --- | --- |
| Физические качества и телосложение | Уровень влияния |
| Силовые способности | 3 |
| Скоростно-силовые способности | 3 |
| Межмышечная координация | 3 |
| Координационные способности | 2 |
| Гибкость | 2 |
| Скоростные способности | 2 |
| Мышечная сила(мышечная масса) | 2 |
| Вестибулярная устойчивость | 2 |
| Выносливость | 1 |
| Телосложение | 1 |

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

***Скоростные способности***

Под скоростными способностями спортсмена понимается комплекс функциональных свойств, обеспечивающих выполнение двигательных действий в минимальное время.

Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей.

Элементарные формы проявления быстроты создают предпосылки для успешной скоростной подготовки, а развитие комплексных скоростных способностей составляет ее основное содержание.

*Мышечная сила*

***Мышечная сила*** – это максимальное усилие, развиваемое мышцей.

***Мышечная выносливость*** – способность мышцы поддерживать развитие усилий в течение определенного периода времени.

Сила и выносливость взаимосвязаны, увеличение одной, как правило, приводит к определенному увеличению другой.

*Вестибулярная устойчивость*

***Вестибулярная устойчивость*** – это способность сохранять активную деятельность при раздражении вестибулярного аппарата. Вестибулярный аппарат обеспечивает восприятие и анализ информации о перемещении и положении тела в пространстве.

Наряду с двигательным и зрительным анализаторами он обеспечивает ориентацию в пространстве, влияет на уровень двигательной координации и качество равновесия.

Высокую вестибулярную устойчивость обеспечивают специальные упражнения на равновесия и упражнения, избирательно направленные на совершенствование функций вестибулярного аппарата. Одни из них позволяют его укрепить, другие помогают противодействовать нарушениям равновесия в процессе и после вращательных движений.

*Выносливость*

***Выносливость*** – это способность организма выполнять работу заданной мощности в течение относительно длительного времени без снижения ее эффективности.

Основные упражнения для воспитания выносливости- упражнения циклического характера – ходьба, бег плавание, и ациклического характеры – игры.

*Гибкость*

***Гибкость*** – это способность выполнять движения с максимально возможной амплитудой. Гибкость зависит от следующих факторов:

- анатомические особенности суставов;

- эластичность связочного аппарата, мышечных сухожилий и мышц;

- способность сочетать расслабление и сокращение (напряжение) мышц-антагонистов в суставах.

Таким образом, развитие гибкости связано с повышением эластичности мышц, суставов и связок, с совершенствованием координации работы мышц-антагонистов и, при многолетних занятий, с изменением формы сочленяющихся костных поверхностей.

Координационные способности.

Ловкость – сложное комплексное двигательное качество, уровень развития которого определяется многими факторами. Наибольшее значение имеют высокоразвитое мышечное чувство и так называемая пластичность корковых нервных процессов. От степени проявления последних зависит срочность образования координационных связей и быстроты перехода от одних установок и реакций к другим. Основу ловкости составляют координационные способности.

Под **двигательно-координационными способностями** понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно).

*Телосложение*

Измерение типа телосложения проводится в соответствии с антропометрическими требованиями.

Характеристика антропометрических показателей юных спортсменов, ростовые данные, желательные показатели типа строения тела и соматотипа. Двигательные способности, лежащие в основе развития необходимых специальные физических качеств, их основные показатели.

**4.2.Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки**

Результатом реализации Программы является:

**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.

**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 обеспечения этапов спортивной подготовки организации, осуществляющие спортивную подготовку, используют систему спортивного отбора, представляющую 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.

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

**4.3.Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам спортивной подготовки, сроки проведения контроля**

Целью контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности спортсменов на основе объективной оценки различных сторон их подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма.

Предметом контроля в спорте является содержание тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности спортсменов, их работоспособность, возможности функциональных систем.

В практике принято выделять три вида контроля:

- этапный контроль

- текущий контроль;

- оперативный контроль.

***Этапный контроль*** позволяется оценивать состояние спортсмена на каждом этапе, которое является следствием долговременного тренировочного эффекта. Такие состояния спортсмена являются результатом длительной подготовки – в течение ряда лет, года, макроцикла, периода или этапа

Этапный контроль направлен на систематизацию знаний, умений и навыков закрепляет и упорядочивает их. Периодическая проверка проводится в виде контрольно-переводных нормативов (1 раз в год), проверки технической подготовленности (по мере необходимости) и соревнований (согласно единому календарному плану).

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

Текущая проверка осуществляется тренерами учреждения осуществляющая спортивную подготовку, в процессе беседы и наблюдения за действиями спортсмена. Эффективность усвоения материала в процессе разучивания приемов и упражнений во многом определяется своевременным исправлением ошибок.

***Оперативный контроль*** предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом. Важно определить величину и направленность биохимических сдвигов в организме спортсмена, установив тем самым соотношение между параметрами физической и физиологической нагрузки тренировочных упражнений.

Контроль знаний, умений и навыков – необходимые условия для выявления недостатков тренировочного процесса, закрепления и совершенствования знаний, умений и навыков.

Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний – срочных реакций организма на нагрузки в ходе отдельных тренировочных занятий и соревнований. Оперативный контроль в процессе подготовки спортсменов предполагает оценку реакций организма занимающегося на физическую нагрузку в процессе занятия и после него, а также мобильные операции, принятие решений в процессе занятий, коррекцию заданий, основываясь, на информации от занимающегося.

*Оценка физической подготовленности* складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости. При этом основное внимание уделяется ведущим для данной спортивной дисциплины физическим качествам или отдельным способностям, составляющим эти обобщенные понятия.

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

*Оценка тактической подготовленности* – оценка 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 тестирования или в процессе соревнований и включает в себя оценку: физической, технической, тактической подготовленности, психического состояния и поведения на соревнованиях.

Оценку состояния здоровья и основных функциональных систем специалисты в области физиологии, биохимии, и спортивной медицины проводят медико-биологическими методами

После каждого года спортивной подготовки для проверки результатов освоения программы, выполнения нормативных требований спортсмены сдают нормативы **итоговой аттестации.**

По результатам сдачи нормативов итоговой аттестации осуществляется перевод спортсменов на следующий год этап подготовки программы.

В течение года спортивной подготовки для проверки результатов освоения нормативных требований в соответствии с программой спортсмены сдают нормативы **промежуточной аттестации.**

Результатом сдачи нормативов промежуточной аттестации является повышение или совершенствование у спортсменов уровня общей и специальной физической подготовки.

***Комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам спортивной подготовки, сроки проведения контроля.***

Комплекс контрольный упражнений должны соответствовать этапу подготовки, обозначенному в Федеральном стандарте спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая аилетика».

При проведении тестирования следует уделять особое внимание соблюдению требований инструкций и созданию единых условий выполнения упражнений для всех занимающихся. Тестирование проводится в соответствии с годовым тренировочным планом в установленные сроки.

Оценка уровня развития физических качеств и двигательных навыков проводится по результатам тестирования на основе комплекса упражнений.

Результаты тестирования заносят в индивидуальную карту спортсмена, которая храниться в учреждении

**4.4.Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования**

Система нормативов последовательной охватывает весь период спортивной подготовки в учреждении. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа спортивной подготовки.

В целом нормативы по общей и специальной физической подготовки для зачисления (перевода) на этап подготовки представлены в **таблицах 24-27**

Таблица 24

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

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое качество | Контрольные упражнения (тесты) |
| Быстрота | Бег 30 м (не более 5,0 с) |
| Бег 60 м (не более 8,0 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок вверх с места (не менее 64 см) |
| Прыжок вверх с разбега (не менее 128 см) |
| Прыжок в длину с разбега (не менее 460 см) |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 10 с (не менее 8 раз) |
| Подъем ног к перекладине в висе на 100° (не менее 8 раз) |
| Выносливость | Вис на перекладине с согнутыми руками (не менее 8 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжки на гимнастическую скамейку за 10 с (не менее 10 раз) |
| Прыжок в длину с места (не менее 120 см) |

Таблица № 25

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

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое 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 10 с (не менее 15 раз) |
| Прыжок в длину с места (не менее 135 см) |

Таблица № 26

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

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое 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 |

Таблица № 27

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

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое 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) |
| Спортивное звание | Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса |

***Методические указания по организации тестирования***

Правила проведения тестирования и интерпретации полученных результатов:

- информирование спортсмена о целях проведения тестирования;

- ознакомление спортсмена с инструкцией по выполнению тестовых заданий и достижение уверенности в том, что инструкция понята правильно;

- обеспечение ситуации спокойного и самостоятельного выполнения заданий спортсменом;

- сохранение нейтрального отношения к спортсменам, уход от подсказок и помощи;

- соблюдение методических указаний по обработке полученных данных и интерпретации результатов, которыми сопровождаются каждый тесты или соответствующие задания;

- обеспечение конфиденциальности результатами тестирования;

- ознакомление спортсмена с результатами тестирования, сообщение ему или ответственному лицу соответствующей информации с учетом принципа: «Не навреди!»;

- решения серии этических и нравственных задач;

- накопление сведений, получаемых другими исследовательскими методами и методиками, их соотнесение друг с другом и определение согласованности между ними;

- обогащение опыта работы с тестами и знаний об особенностях его применения.

***Методические указания по методам и организации медико-биологического контроля.***

Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется работниками врачебно-физкультурного диспансера в соответствии с Порядком оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий, утвержденным приказом Минздравсоцразвития РФ от 12.02.2014 № ВМ -04 – 10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в РФ» п. 2.6.

В медицинское сопровождение тренировочного процесса входят:

- периодические медицинские осмотры;

- углубленное медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год;

- дополнительное медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;

- врачебно-педагогическое наблюдение в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;

- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обуви;

- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развития заболевания или травмы;

- контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств;

- выполнение рекомендаций медицинских работников.

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислен в учреждение только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра в порядке, установленном уполномоченным Правительством РФ федеральным органом исполнительной власти 9Приказ Минздравсоцразвития РФ от 09.08.2010 № 613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий» п.2).

**5. План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий формируется спортивной школой** осуществляющая спортивную подготовку, на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации и утверждается на каждый финансовый

**6. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

**Список литературных источников**

*Основная литература*

1.Федеральный закон РФ от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с последними изменениями и дополнениями от 23 июля 2013 г.)

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

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

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

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

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

7.Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации, утвержденные Министром спорта Российской Федерации В.Л. Мутко от 12 мая 2014 г.

8.«Об утверждении СаНПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных учреждений дополнительного образования детей» (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014г.)

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

*Дополнительная литература*

1.Бережанский В.О. Специальная физическая подготовка квалифицированных тяжеловесов: Автореф. дисс. ... канд. пед. наук. - Львов, 2006. – 20 с.

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

3.Горулев П.С., Э.Р. Румянцева Женская тяжелая атлетика. Проблемы и перспективы – Издательство Москва, - 2006г.

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

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

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

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

8.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.

9.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.

10.Основы спортивной тренировки: Учебно – методическое пособие. – Волгоград: Издательство Волгоградского государственного университета, 2001. – 88 с.

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

12.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.

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

**Перечень аудиовизуальных средств.**

Аудиовизуальные средства обучения (АВСО) - особая группа технических средств обучения, получивших наиболее широкое распространение в учебном процессе, включающая экранные и звуковые пособия, предназначенные для предъявления зрительной и слуховой информации.

- 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.

**Перечень Интернет-ресурсов.**

*Международные:*

Международная Федерация тяжелой атлетики – «http://www.iwf.net»

Европейская Федерация тяжелой атлетики – «http://www.ewfed.com»

Международный Олимпийский Комитет – «http://www.olympic.org»

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

*Всероссийские:*

Министерство спорта Российской Федерации – «http://www.minsport.gov.ru»;

Олимпийский Комитет России – «http://olympic.ru»

Федерация тяжелой атлетики России – «http://www.rfwf.ru»

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

*Региональные:*

Управление по физической культуре и спорту Брянской области

Комитет по физической культуре и спорту Брянской городской администрации;

Официальный сайт МБУ СШОР «Вымпел» имени О. Ермакова - «http://atletika26.nevinsk.ru/»

*Разное:*

Журнал "Олимп" – «http://www.olympsport.ru»

Спортивный клуб "Шатой" – «http://wsport.free.fr/weightlifting.htm»

Мир тяжелой атлетики – «http://heida.ru»

Новости – «http://news.sportbox.ru», «http://rsport.ru/weightlifting».

**ПРИЛОЖЕНИЯ**

**Приложение 1**

**Инструкция по охране труда для занятий по тяжелой атлетике**

Настоящая инструкция разработана в соответствии с действующим законодательством и нормативно-правовыми актами в области охраны труда и может быть дополнена иными дополнительными требованиями применительно к конкретной должности или виду выполняемой работы с учетом специфики трудовой деятельности в конкретной организации и используемых оборудования, инструментов и материалов. Проверку и пересмотр инструкций по охране труда для работников организует работодатель. Пересмотр инструкций должен производиться не реже одного раза в 5 лет.

**1. Общие требования безопасности.**

1.1 К занятиям тяжелой атлетикой допускаются занимающиеся:

- прошедшие инструктаж по техники безопасности и охране труда и расписавшиеся в контрольном листе или в журнале регистрации инструктажа;

- прошедшие медицинский осмотр и не имеющие медицинские противопоказаний для занятий тяжелой атлетикой;

- пришедшие на занятия в установленное время и в соответствующей спортивной форме;

- ознакомленные с правилами поведения на занятиях тяжелой атлетикой.

1.2 Занимающиеся должны соблюдать правила поведения, расписания тренировочных занятий, использования тренажеров, спортивного оборудования, установленные режимы занятий и отдыха и не допускать действий, создающих травмоопасную ситуацию.

1.3 При проведении занятий возможно воздействие на занимающихся следующих опасных факторов:

- травмы при проведении занятий на неисправных, непрочно установленных и не закрепленных тренажерах и спортивном оборудовании;

- травмы при нарушении правил использования тренажеров спортивного оборудования, а также при нарушении установленных режимов занятий и отдыха.

1.4 Занятия тяжелой атлетикой необходимо проводить в спорт одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.

1.5 Спортивный зал должен быть оснащен медицинской аптечкой укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

1.6 Тренер и занимающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

Спортивный зал должен быть оснащен огнетушителем, автоматической системой пожарной сигнализации и приточно-вытяжной вентиляцией.

1.7 Каждый тренажер должен быть обеспечен инструкцией по безопасности проведения занятий.

1.8 О каждом несчастном случае с занимающимися пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру, который сообщает о нем администрации учреждения и принимает меры по оказанию первой помощи.

1.9 Во время занятий в спортивном зале занимающиеся должны соблюдать правила ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

1.10 Выполнение требований настоящей инструкции являются обязательными, лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по технике безопасности и охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знания норм и правил охраны труда.

**2. Требования безопасности перед началом занятий.**

2.1 В случае заболевания или плохого самочувствия необходимо до занятий предупредить тренера.

2.2 Тщательно проветрить спортивный зал.

2.3 Надеть спортивную одежду и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2.4 Проверить исправность и надежность установки и крепления всех тренажеров и оборудования.

2.5 Провести целевой инструктаж занимающихся по безопасным приемам проведения занятий на тренажерах.

**3. Требования безопасности во время занятий.**

3.1 Выполнение упражнений со спортивными снарядами, на тренажерах начинать и заканчивать только по команде (сигналу) тренера.

3.2 Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) тренера, самовольно не предпринимать никаких действий.

3.3 Не приступать к выполнению упражнений вне помоста или резиновых ковриков.

3.4 Не приступать к выполнению упражнений со штангой, диски которой не закреплены замками плотно к грифу и без страховки других занимающихся или тренера.

3.5 Не выполнять упражнения на неисправных, непрочно установленных и ненадежно закрепленных тренажерах и оборудовании.

3.6 Во время отдыха между подходами находиться не ближе 2 м от помоста, на котором выполняет упражнение другой занимающийся.

3.7 Соблюдать дисциплину, строго выполнять правила использования тренажеров и спортивного инвентаря, учитывая их конструктивные особенности.

3.8 Соблюдать установленные режимы занятий и отдыха.

**4. Требования безопасности в аварийных ситуациях.**

4.1 При возникновении неисправности в работе тренажера или его поломке прекратить занятия, сообщить об этом тренеру. Занятия продолжать только после устранения неисправности тренажера и оборудования.

4.2 При получении занимающимся травмы оказать первую помощь пострадавшему, немедленно сообщить об этом руководителю учреждения, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

4.3 При возникновении пожара немедленно эвакуировать занимающихся из спортивного зала, сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть и приступить к тушению пожара с помощью первичных средств пожаротушения.

**5. Требования безопасности по окончании занятии.**

5.1 Привести в исходное положение все тренажеры, проверить их исправность, убрать спортивный инвентарь в отведенное место.

5.2 Проветрить спортивный зал и провести влажную уборку.

5.3 Снять спортивную одежду, спортивную обувь и принять душ тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

5.4 Проверить противопожарное состояние спортивного зала выключить свет.