

**МИНИСТЕРСТВО ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА № 15 им. В.И. АЛЕКСЕЕВА»**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **УТВЕРЖДАЮ**Директор ГБУ РО «СШОР № 15 им. В.И. Алексеева»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Г.В. Бессонов«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2015 г. |

**ПРОГРАММА**

**спортивной подготовки по виду спорта тяжелая атлетика**

**Государственного бюджетного учреждения**

**Ростовской области «Спортивная школа олимпийского резерва №15 им. В.И. Алексеева»**

Программа разработана на основании федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта тяжелая атлетика, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 21 февраля 2013 г. № 73

Срок реализации программы на этапах (для лиц в возрасте 10-21 года):

- начальной подготовки – 2 года;

- тренировочном – 3-4 года;

- совершенствования спортивного мастерства – без ограничений;

- высшего спортивного мастерства – без ограничений.

**РОСТОВСКАЯ ОБЛАСТЬ,**

**г. ШАХТЫ, 2016**

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| I. | ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА……………………...……… | 3 |
| II. | НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ………………..… | 8 |
| III. | МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ………………… | 15 |
| IV. | СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ…… | 44 |
| V. | ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ….. | 47 |
| VI. | ПРИЛОЖЕНИЕ № 1 | 49 |

1. **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

 Новое законодательное содержание отраслевой деятельности в области физической культуры и спорта в Российской Федерации, в связи с принятием и вступлением в силу Федерального закона Российской Федерации от 6 декабря 2011 г. N 412-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации", вводит в систему и практику работы организаций и учреждений, осуществляющих спортивную подготовку, новые понятия, определяющие всю дальнейшую работу и принципы организации подготовки спортивного резерва и спортсменов высшего спортивного мастерства. Основные понятия, применяемые в системе спортивной подготовки в соответствии с 412-ФЗ:

 программа спортивной подготовки - программа поэтапной подготовки физических лиц по виду спорта (спортивным дисциплинам), определяющая основные направления и условия спортивной подготовки на каждом ее этапе, разработанная и реализуемая организацией, осуществляющей спортивную подготовку, в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки;

 спортивная подготовка - тренировочный процесс, который подлежит планированию, включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях, направлен на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку, и осуществляется на основании государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке или договора оказания услуг по спортивной подготовке в соответствии с программами спортивной подготовки;

 спортивный резерв - лица, проходящие спортивную подготовку в целях включения их в состав спортивных сборных команд, в том числе спортивных сборных команд Российской Федерации;

 федеральные стандарты спортивной подготовки - совокупность требований к спортивной подготовке по видам спорта (за исключением военно-прикладных, служебно-прикладных и национальных видов спорта), разработанных и утвержденных в соответствии с настоящим Федеральным законом и обязательных для организаций, осуществляющих спортивную подготовку.

 Внедрение в практику отраслевой работы федеральных стандартов спортивной подготовки по видам спорта (далее – ФССП, федеральные стандарты) и разрабатываемых на их основе программ спортивной подготовки, является важным шагом на пути развития всей системы спортивной подготовки и подготовки спортивного резерва в России. Федеральные стандарты предназначены для обеспечения:

 единства основных требований к спортивной подготовке на всей территории Российской Федерации;

 планомерности осуществления спортивной подготовки на всей территории Российской Федерации;

 подготовки спортсменов высокого класса для спортивных сборных команд, в том числе спортивных сборных команд Российской Федерации.

 Государственное бюджетное учреждение Ростовской области «Спортивная школа олимпийского резерва №15 им. В.И. Алексеева» (далее - Учреждение) осуществляет деятельность с 1997 года, в настоящее время является физкультурно-спортивной организацией, осуществляющей спортивную подготовку, тип – бюджетное учреждение, вид – государственное учреждение. Предметом деятельности и целями создания Учреждения является оказание государственных услуг, выполнение государственных работ в целях обеспечения реализации полномочий органов государственной власти Ростовской области, предусмотренных подпунктом 30 пункта 2 статьи 26.3 Федерального закона от 06.10.1999 № 184-ФЗ «Об общих принципах организации законодательных (представительных) и исполнительных органов государственной власти субъектов Российской Федерации», статьи 34.1 Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» в сфере физической культуры и спорта, содействие проведению государственной политики в области физической культуры и спорта, обеспечение целенаправленной подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Ростовской области по видам спорта.

 В соответствии с Уставом к основным видам деятельности Учреждения относятся:

 - реализация программ спортивной подготовки, разработанных на основе федеральных стандартов спортивной подготовки, по группам видов спорта: циклические, скоростно-силовые, многоборья, игровые, стрелковые виды спорта и спортивные единоборства.

 - осуществление материально-технического обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе обеспечение спортивной экипировкой, оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки, проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно, питания и проживания в период проведения спортивных мероприятий.

 - оказание первичной доврачебной медико-санитарной помощи в амбулаторных условиях по: сестринскому делу, сестринскому делу в педиатрии; при оказании первичной специализированной медико-санитарной помощи в амбулаторных условиях по: лечебной физкультуре и спортивной медицине, организации и здравоохранения и общественному здоровью.

 - обеспечение участия спортсменов ГБУ РО, а также тренеров и иных специалистов в спортивных мероприятиях в соответствии с календарным планом ГБУ РО.

 В учреждении работают 7 Заслуженных тренеров СССР и России, 12 Отличников физической культуры и спорта, 16 тренеров имеют высшую категорию. За годы работы, Учреждением подготовлены 10 мастеров спорта международного класса, 32 мастеров спорта России, 184 кандидатов в мастера спорта, 256 спортсмена первого спортивного разряда и 3 595 спортсмена массовых разрядов.

Программа спортивной подготовки по виду спорта тяжелая атлетика государственного бюджетного учреждения Ростовской области «Спортивная школа олимпийского резерва №15 им. В.И. Алексеева» (далее – Программа) разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта тяжелая атлетика (утвержден приказом Минспорта России от 21 февраля 2013 г. № 73), с учетом основных положений Федерального закона № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», а также с учетом методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации (утверждены Минспорта России от 12 мая 2014 г.).

* 1. Характеристика вида спорта.

Тяжелая атлетика – олимпийский вид спорта, включающий в себя выполнение двух соревновательных упражнений (рывка и толчка штанги двумя руками), которые характеризуются проявлением скоростно-силовых способностей максимальной мощности. Рывок – первое соревновательное упражнение в тяжелой атлетике. Штанга с помоста одним непрерывным движением поднимается вверх на выпрямленные руки. Толчок – второе соревновательное упражнение в тяжелой атлетике. Выполняется в два приема: подъем штанги на грудь и подъем от груди вверх на прямые руки. Задача тяжелоатлета – поднять штангу с максимальным количеством килограммов в сумме двоеборья.

Программа соревнований на олимпийских играх включает в себя выполнение классических упражнений (рывок и толчок) в следующих весовых категориях:

для женщин: до 48 кг, до 53 кг, до 58 кг, до 63 кг, до 69 кг, до 75 кг, свыше 75 кг;

для мужчин: до 56 кг, до 62 кг, до 69 кг, до 77 кг, до 85 кг, до 94 кг, до 105 кг, свыше 105 кг.

По данным на 1 января 2013 года тяжелая атлетика на территории Ростовской области культивировалась в 9-ти учреждениях, в том числе в 2-х специализированных (СДЮСШОР, ДЮСШ). В системе спортивных учреждений, на этапах спортивной подготовки занималось 475 человек, из них: на спортивно-оздоровительном этапе 90 человек, на этапе начальной подготовки 160 человек, на тренировочном этапе 210 человек, совершенствования спортивного мастерства - 15. Данные о численности занимающихся видом спорта тяжелая атлетика на этапах спортивной подготовки представлены на **Гистограмме 1**. За 2012 г. в области было подготовлено 94 спортсмена-разрядника, из них: 83 массовые разряды, 8 первый разряд, 2 - КМС, 1 - МС.

**Гистограмма 1.** Данные о численности занимающихся тяжелой атлетикой на этапах спортивной подготовки в ДЮСШ, СДЮШОР Ростовской области (2011, 2012 годы)

* 1. Специфика организации тренировочного процесса. Структура системы многолетней подготовки в Учреждении.

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

от оптимального уровня исходных данных спортсменов;

от уровня квалификации и профессиональной подготовленности тренерского состава;

наличия современной материально-технической базы;

от качества организации педагогического, тренировочного и соревновательного процессов;

от использования новейших научно-исследовательских и научно-методических данных.

Подготовка спортсменов высшей квалификации рассматривается как многолетний процесс единства тренировки, соревновательной практики, восстановительных мероприятий. Реализация Программы рассчитана на весь период подготовки спортсмена в Учреждении. Задачи и содержание тренировочного процесса зависят от этапа спортивной подготовки.

На этапе начальной подготовки: укрепление здоровья и закаливание организма; всестороннее физическое развитие; обучение технике тяжелоатлетических упражнений; формирование интереса к тяжелой атлетике; воспитание морально-волевых качеств; приобретение первого опыта участия в соревнованиях.

На тренировочном этапе: дальнейшее укрепление здоровья, повышение уровня всесторонней и специальной физической подготовленности; развитие двигательных и воспитание моральных и волевых качеств; изучение и совершенствование техники тяжелоатлетических упражнений; приобретение необходимого опыта участия в соревнованиях; приобретение знаний и навыков тренера и судьи; выполнение нормативов юношеского 3,2,1 спортивных разрядов.

На этапе спортивного совершенствования: дальнейшее повышение всестороннего физического развития; совершенствование качеств; необходимых тяжелоатлету; совершенствование техники тяжелоатлетических упражнений; повышение уровня развития волевых качеств и психологической подготовленности; приобретение соревновательного опыта; получение и совершенствование знаний инструкторской и судейской практики; выполнение, подтверждение спортивного звания КМС.

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;

выполнение спортивного звания МСМК, подтверждение спортивного звания МС.

Организация тренировочного процесса осуществляется в течение календарного года. Построение спортивной подготовки зависит от календаря спортивных соревнований, периодизации спортивной подготовки. Тренировочный процесс осуществляется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели. Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку, назначаются тренерами-преподавателями с учетом возраста, пола и состояния здоровья таких лиц и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта тяжелая атлетика.

Группы комплектуются из числа наиболее способных к занятиям тяжелой атлетикой детей, подростков, юношей и девушек, а также спортсменов, перешедших из других видов спорта, проявивших способности к тяжелой атлетике и отвечающих требованиям по уровню спортивной и физической подготовленности для поступления в Учреждение. В отдельных случаях учащиеся, не отвечающие соответствующим требованиям, могут быть зачислены в группу в порядке исключения по решению тренерского совета при условии, что эти учащиеся имеют определенный разряд и физические данные, позволяющие достичь требуемого уровня спортивной подготовки в течение учебного года. При выполнении нормативов по спортивной подготовке необходимо оценивать технику выполнения классических упражнений (рывок, толчок), в первую очередь обращая внимание на скоростно-силовые и координационные способности. Наряду с нормативами по спортивной подготовке при комплектовании учебных групп учитывается выполнение учащимися нормативов по общей физической подготовке.

* 1. Программа определяет основные направления и условия спортивной подготовки тяжелоатлетов в период прохождения спортивной подготовки в Учреждении на этапах начальной подготовки, тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта тяжелая атлетика и имеет следующую структуру:

пояснительная записка;

нормативная часть;

методическая часть;

система контроля и зачетные требования;

перечень информационного обеспечения;

план спортивных мероприятий.

При разработке Программы учтены и применялись следующие основные принципы и подходы:

единство углубленной специализации и направленность к высшим достижениям;

программно-целевой подход к организации спортивной подготовки;

индивидуализация спортивной подготовки;

единство общей и специальной спортивной подготовки;

непрерывность и цикличность процесса подготовки;

 единство постепенности увеличения нагрузки и тенденции к максимальным нагрузкам;

единство и взаимосвязь структуры соревновательной деятельности и структуры подготовленности;

единство и взаимосвязь тренировочного процесса и соревновательной деятельности с внетренировочными факторами.

1. **НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ**
	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 в Учреждении.

Спортивная подготовка в государственном бюджетном учреждении Ростовской области «Спортивная школа олимпийского резерва №15 им. В.И. Алексеева» осуществляется на этапах: начальной подготовки, тренировочном, совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства. При определении продолжительности этапов спортивной подготовки учитываются:

оптимальный возраст для достижения высоких спортивных результатов;

возрастные границы максимально возможных достижений;

возможная продолжительность выступлений на высшем уровне.

Нормативные требования к продолжительности тренировочного процесса по этапам спортивной подготовки, минимальному возрасту лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта тяжелая атлетика, 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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | Продолжительностьэтапов (в годах) | Минимальный возраст для зачисления в группы (лет) | Наполняемость групп (человек) |
| Начальной подготовки | 2 | 10 | 8 – 12 |
| Тренировочный | 3-4 | 12 | 6 – 10 |
| Совершенствования спортивного мастерства | Без ограничений | 14 | 4 – 8 |
| Высшего спортивного мастерства | Без ограничений | 15 | 1-4 |

Зачисление на этапы спортивной подготовки и перевод лиц, проходящих спортивную подготовку, на следующий этап в Учреждении производится с учетом результатов спортивной подготовки, которые должны соответствовать требованиям, установленным Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта тяжелая атлетика и требованиям настоящей Программы.

* 1. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки в Учреждении. Тренировочный процесс в Учреждении, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели. Спортивная подготовка тяжелоатлетов включает следующие разделы: теоретическая подготовка; общая физическая подготовка; специальная физическая подготовка; участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта тяжелая атлетика представлено в **таблице 2**.

**Таблица 2.** Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах (в %)

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

* 1. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта тяжелая атлетика в Учреждении.

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта тяжелая атлетика:

соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта тяжелая атлетика;

соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта тяжелая атлетика;

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.

Показатели соревновательной деятельности по виду спорта тяжелая атлетика представлены в **таблице 3**.

**Таблица 3.** Минимальные и предельные показатели соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки в Учреждении

|  |  |
| --- | --- |
| Виды соревнований | Этапы и годы спортивной подготовки |
| Начальной подготовки | Тренировочный | Совершенствования спортивного мастерства | Высшего спортивного мастерства |
| 1 год | Свыше года | До 2-х лет | Свыше 2-х лет |
| Контрольные | - | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Отборочные | - | - | - | 1 | 2 | 2 |
| Основные | - | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 |
| Главные | - | - | - | 1 | 2 | 2 |

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

* 1. Режимы тренировочной работы в Учреждении. Режим тренировочной работы и тренировочный процесс подготовки тяжелоатлетов на этапах спортивной подготовки строится на основе принципа единства постепенности увеличения нагрузки и тенденции к максимальным нагрузкам, реализующийся через следующие направления:

увеличение суммарного годового объема работы (количество часов в год: этап начальной подготовки – 312-468 часов, тренировочный этап – 728-1040 часов, этап совершенствования спортивного мастерства – 1456 часов; этап высшего спортивного мастерства – 1664 часов;

увеличение годового объема специальной подготовки по виду спорта с учетом пола, специализации, индивидуальных особенностей спортсмена, этапа спортивной подготовки;

увеличение количества тренировочных занятий в течение недельного микроцикла (в зависимости от периода годичной подготовки, типа и направленности микроциклов) (приложение № 1).

* 1. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку. К лицам, проходящим спортивную подготовку по виду спорта тяжелая атлетика на этапах спортивной подготовки в Учреждении предъявляются следующие требования:

отсутствие медицинских противопоказаний для занятий спортом, подтвержденных заключением врача по результатам медицинского обследования (осмотра);

минимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе: 10 лет - на этапе начальной подготовки, 12 лет – на тренировочном этапе, 14 лет – на этапе совершенствования спортивного мастерства; 15 лет – на этапе высшего спортивного мастерства;

установление максимального возраста занимающихся по программе спортивной подготовки по виду спорта пулевая стрельба, как основание к отчислению данного занимающегося из Учреждения, законодательством не предусматривается;

соответствие индивидуальных психофизических особенностей спортсмена требованиям вида спорта, этапу спортивной подготовки (заключение психолога по результатам психологического тестирования).

* 1. Предельные тренировочные нагрузки. Предельные тренировочные нагрузки на этапах спортивной подготовки в Учреждении определяются тренером с учетом пола, задач тренировочного процесса, индивидуальных особенностей спортсмена тяжелоатлета. Предельные нормативные объемы тренировочной нагрузки представлены в **таблице 4**.

**Таблица 4.** Максимальные объемы тренировочной нагрузки при подготовке тяжелоатлетов в Учреждении

|  |  |
| --- | --- |
| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки |
| Начальной подготовки | Тренировочный | Совершенствования спортивного мастерства | Высшего спортивного мастерства |
| 1 год | Свыше года | До 2-х лет | Свыше 2-х лет |
| Количество часов в неделю | 6 | 9 | 14 | 20 | 28 | 32 |
| Количество тренировок в неделю | 3-4 | 3-5 | 7-8 | 9-12 | 9-14 | 9-14 |
| Общее количество часов в год | 312 | 468 | 728 | 1040 | 1456 | 1664 |
| Общее количество тренировок в год | 156 | 156 | 364 | 468 | 468 | 468 |

* 1. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию по виду спорта тяжелая атлетика приведены в **таблицах 5, 6**.

**Таблица 5.** Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка, необходимые для организации спортивной подготовки по виду спорта тяжелая атлетика в Учреждении

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование оборудования, спортивного инвентаря, экипировки | Единица измерения | Количество изделий |
| Основное спортивное оборудование и инвентарь |
| Помост тяжелоатлетический | комплект | 4 |
| Штанга тяжелоатлетическая | комплект | 4 |
| Весы до 200 кг | штук | 2 |
| Магнезница | штук | 2 |
| Зеркало настенное 0,6x2 м | комплект | 8 |
| Табло информационное световое электронное | комплект | 2 |
| Дополнительное и вспомогательное оборудование, спортивный инвентарь |
| Гантели переменной массы от 3 до 12 кг | пар | 2 |
| Гири спортивные 16, 24, 32 кг | комплект | 2 |
| Кушетка массажная | штук | 2 |
| Маты гимнастические | штук | 10 |
| Перекладина гимнастическая | штук | 1 |
| Плинты для штангистов | пар | 3 |
| Скамейка гимнастическая | штук | 3 |
| Стеллаж для хранения дисков и штанг | штук | 5 |
| Стеллаж для хранения гантелей | штук | 1 |
| Стенка гимнастическая | штук | 5 |
| Стойки для приседания со штангой | штук | 2 |
| Секундомер | штук | 3 |
| Спортивная экипировка |
| Перчатки тяжелоатлетические | пар | 16 |
| Туфли тяжелоатлетические (штангетки) | пар | 16 |
| Пояс тяжелоатлетический | штук | 16 |
| Трико тяжелоатлетическое | штук | 16 |

**Таблица 6.** Спортивная экипировка и инвентарь, передаваемые в индивидуальное пользование

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки |
| Тренировочный этап | Этап совершенствова-ния спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| Коли-чество | Срок эксплуатации (лет) | Количество | Срок эксплуатации (лет) | Количество | Срок эксплуатации (лет) |
| Пояс тяжелоатлетический | штук | На занимающе-гося | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| Перчатки тяжелоатлетические | пар | На занимающе-гося | 1 | 1 | 4 | 1 | 6 | 1 |
| Туфли тяжелоатлетические (штангетки) | пар | На занимающе-гося | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 |
| Трико тяжелоатлетическое | штук | На занимающе-гося | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |

* 1. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки в Учреждении. Требования к количественному и качественному составу групп на этапах спортивной подготовки по виду спорта тяжелая атлетика указаны в **таблице 7**.

**Таблица 7.** Требования к количественному и качественному составу групп на этапах спортивной подготовки в Учреждении

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Этапы спортивнойподготовки | Количественный состав групп | Разряды и звания |
| Начальной подготовки | 8-12 | Без разряда, нормативы ОФП, 3-й юношеский разряд |
| Тренировочный | 6-10 | 3, 2, 1-й юношеские разряды |
| Совершенствования спортивного мастерства | 4-8 | Кандидат в мастера спорта |
| Высшего спортивного мастерства | 1-4 | Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса |

1. **МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ**
	1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.
		1. Процесс спортивной подготовки по виду спорта тяжелая атлетика в Учреждении строится на основе нормативных требований и учебных материалов, представленных в Программе - круглогодично. Планирование занятий и распределение учебного материала в группах проводится на основании учебного плана и годового графика распределения учебных часов, которые предусматривают круглогодичную организацию тренировочных занятий. Учебным планом предусматривается теоретические и практические занятия, сдача контрольных нормативов, прохождение тренерской и судейской практики, участие в соревнованиях.

На теоретических занятиях учащиеся знакомятся с развитием физкультурного движения, тяжелоатлетического и других силовых видов спорта, получают краткие знания по анатомии, физиологии, врачебному контролю, гигиене, теоретические сведения по технике выполнения упражнений, методике обучения тренировке, судейству соревнований.

На практических занятиях учащиеся овладевают техникой выполнения соревновательных, вспомогательных и подводящих упражнений, развивают свои физические качества, приобретают инструкторские и судейские навыки, выполняют контрольные нормативы.

Участие в соревнованиях организуется в соответствии с годовым календарным планом.

Годовой цикл тренировочных занятий в группах подразделяется на подготовительный, предсоревновательный и переходный периоды. У тяжелоатлетов нет соревновательных периодов. Спортсмены участвуют в соревнованиях один день с интервалом во времени между соревнованиями около месяца. Поэтому в тяжелой атлетике непосредственную подготовку к соревнованиям называют предсоревновательным периодом. В годовом цикле может быть несколько подготовительных этапов и предсоревновательных периодов. Тяжелоатлеты выступают в соревнованиях или осуществляют контрольные прикидки в конце каждого предсоревновательного этапа. После каждого участия в соревнованиях или прикидки необходимо снижение тренировочной нагрузки.

Процесс многолетней тренировки юных спортсменов должен осуществляться на основе следующих основных методических положений:

преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юношей (девушек), юниоров и взрослых спортсменов;

постепенный рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: с ростом спортивного мастерства в тренировочном процессе увеличивается доля средств специальной подготовки за счет сокращения ОФП;

непрерывное совершенствование в спортивной технике;

правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок: каждый период очередного годичного цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок, чем соответствующий период предыдущего годичного цикла;

строгое соблюдение принципа постепенности возрастания тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов;

одновременное развитие физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней тренировки и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

Одно из необходимых условий роста спортивного мастерства – многолетняя планомерная тренировка. В процессе этой подготовки следует строго и последовательно ставить задачи, выбирать средства и методы тренировки в соответствии с возрастными особенностями и уровнем подготовленности спортсменов.

Рациональная подготовка спортсменов строится с учетом:

правильной постановки очередных тренировочных задач, исходя из преемственности в многолетнем плане и годичных циклах;

соответствия основных средств и методов подготовки задачам текущего года;

динамики физической подготовленности;

основных принципов тренировки как педагогического процесса: сознательности, активности, систематичности, последовательности, наглядности, прочности, доступности;

основных принципов распределения тренировочных нагрузок в годичном цикле;

закономерностей развития и становления спортивной формы;

календаря спортивных соревнований.

* + 1. Требования, предъявляемые в Учреждении к лицам организующим и участвующим в мероприятиях и занятиях в рамках программы спортивной подготовки.

Тренер обязан:

осуществлять дополнительное образование физкультурно-спортивной направленности воспитанников средствами тяжелоатлетического спорта и всесторонней скоростно-силовой подготовки и развивать их разнообразную творческую деятельность;

перед началом занятий в целях безопасности и повышения эффективности тренировочного процесса провести тщательный осмотр места проведения занятий, убедиться в исправности спортивного инвентаря и оборудования, надежности установки и закрепления тренажеров и другого оснащения;

соблюдать принципы доступности, последовательности в освоении физических упражнений;

ознакомить занимающихся с правилами техники безопасности при занятиях тяжелой атлетикой;

по данным медицинского осмотра знать уровень психофизических возможностей занимающихся и следить за их состоянием в процессе занятий;

следить за своевременным прохождением занимающихся медицинского обследования и предоставлением медицинских справок, заверенных подписью врача и печатью медицинского учреждения;

по установленным признакам комплектовать состав группы учащихся и принимать меры по сохранению ее контингента в течение срока обучения;

обеспечивать педагогически обоснованный выбор форм, средств и методов обучения исходя из психофизиологической целесообразности;

составлять программы и планы-конспекты занятий, обеспечивать их выполнение;

выявлять творческие способности обучающихся, способствовать их всестороннему и гармоничному развитию, формированию профессиональных интересов и склонностей, поддерживать одаренных учащихся;

организовывать участие учащихся в соревнованиях по тяжелой атлетике, а также в других спортивно-массовых мероприятиях на различном уровне;

при проведении занятий обеспечивать соблюдение правил и норм техники безопасности, охраны труда и противопожарной защиты;

повышать свою профессиональную квалификацию;

проводить учебно-тренировочные занятия в соответствии с расписанием;

контролировать безопасный проход занимающихся на спортивные сооружения и уход с них после окончания учебных занятий.

Учащиеся обязаны:

приходить на занятия только в дни и часы согласно расписанию;

выполнять учебно-тренировочную программу только в присутствии тренера;

иметь справку от врача о результатах медицинского осмотра;

сдавать ценные вещи и деньги на хранение тренеру;

покидать спортивные сооружения не позднее 30 мин после окончания тренировочных занятий.

* 1. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.

Требования и нормативы объемов тренировочных нагрузок и соревновательного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта тяжелая атлетика подробно представлены в Нормативной части Программы (**Раздел II, пп. 2.2. таблица 2, пп. 2.3. таблица 3, пп. 2.4., пп 2.6. таблица 4**).

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта тяжелая атлетика, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов указанных в **таблице 8**.

**Таблица 8**. Перечень тренировочных сборов на этапах подготовки по тяжелой атлетике в рамках Программы

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Nп/п | Видтренировочныхсборов | Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней), оптимальное число участников |
| ЭНП | ТЭ | ЭССМ | ЭВСМ | Оптимальноечислоучастниковсбора (% от общего количества занимающихся) |
| 1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям |
| 1 | 2 | 3 | 4 |  | 5 |
| 1.1. | Тренировочныесборыпо подготовке кмеждународнымсоревнованиям | - | 18 | 21 | 21 | Определяется Учреждением |
| 1.2. | Тренировочныесборыпо подготовке кчемпионатам,кубкам,первенствамРоссии | - | 14 | 18 | 21 |  |
| 1.3. | Тренировочныесборы поподготовкек другимвсероссийскимсоревнованиям | - | 14 | 18 | 18 |
| 1.4. | Тренировочныесборы поподготовкек официальнымсоревнованиямсубъекта РФ | - | 14 | 14 | 14 |  |
| 2. Специальные тренировочные сборы |
| 2.1. | Тренировочныесборы по общей илиспециальнойфизическойподготовке | - | 14 | 18 | 18 | Не менее 70% состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе |
| 2.2. | Восстановительныетренировочныесборы | - | До 14 дней | Участники соревнований |
| 2.3. | Тренировочныесборыдля комплексногомедицинскогообследования | - | До 5 дней но не более 2 раз в год | В соответствиис планомкомплексногомедицинскогообследования |
| 2.4. | Тренировочныесборы в каникулярный период | До 21 дня подряд и не более двух сборов в год | - | - | Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе |
| 2.5. | Просмотровыетренировочныесборы длякандидатов назачисление вобразовательныеучреждениясреднегопрофессиональногообразования,осуществляющиедеятельность в области ФКиС | - | До 60 дней | - | В соответствии с правилами приема |

* 1. Планирование спортивных результатов. Исходя из научно-методических рекомендации с целью достижения оптимального прогресса в спортивно-технических показателях следует постоянно варьировать величину отягощения штанги при построении многолетнего учебно-тренировочного процесса и в циклах подготовки. План-схема годичного цикла подготовки разрабатывается на основе комплексного планирования основных количественных и качественных показателей тренировочного процесса, средств и методов контроля и восстановления. План-схема представляет собой конкретно выраженную и четкую организационно-методическую концепцию построения тренировки на определенном этапе подготовки.

Этап начальной подготовки. Периодизация учебного процесса носит условный характер, основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием главным образом средств ОФП, освоению технических элементов и формированию навыков. По окончании годичного цикла тренировки юные спортсмены должны выполнить нормативные требования по физической подготовке. Длительность этапа – один-два года. Главные задачи: овладение основами спортивной техники, приобщение к регулярным тренировочным занятиям и выполнение первых ступеней спортивной квалификации – 3 юношеского разряда. На этом этапе прививается любовь к избранному виду спорта, выявляются индивидуальные особенности новичка. ОФП на этом этапе должно отводиться до 40% всего времени.

Тренировочный этап. Главное внимание продолжает уделяться разносторонней физической подготовке, дальнейшему повышению уровня функциональных возможностей организма. Расширяется набор средств с элементами специальной физической подготовки, происходит дальнейшее расширение арсенала двигательных умений и навыков. По окончании годичных циклов юные спортсмены обязаны выполнить контрольно-переводные нормативы и участвовать в соревнованиях согласно календарному плану. На основе повышения уровня специальной физической работоспособности осуществляется совершенствование технических навыков и дальнейшее воспитание специальных физических качеств. Длительность этапа — до 4 лет. Основная задача технической подготовки сводится к правильному подъему штанги в основных соревновательных упражнениях, в целостном выполнении и совершенствовании техники до уровня прочного навыка. Объем нагрузки в классических упражнениях по сравнению с предыдущим этапом возрастает, и особенно в период выполнения 2-1 разрядов. Затем при приближении к выполнению норматива КМС объем этой нагрузки снижается. Объем ОФП относительно к СФП снижается на 7-12%.

Этап совершенствования спортивного мастерства. Основной принцип тренировочной работы на этапе спортивного совершенствования - специализированная подготовка, в основе которой лежит учет индивидуальных особенностей юных спортсменов. Структура годичного цикла становится более сложной и предусматривает более детальное построение процесса подготовки. Наряду с дальнейшим повышением всестороннего физического развития, совершенствованием необходимых качеств, совершенствованием техники упражнений, уделяется внимание повышению уровня развития морально-волевых качеств и психологической подготовленности, приобретению соревновательного опыта, получению знаний тренера-общественника и судьи по тяжелой атлетике. Осуществляется сдача нормативных требований КМС. Длительность этапа - от 3 лет и более.

Таким образом, система многолетнего тренировочного процесса имеет единую для всех этапов цель - планомерный рост спортивно- технического мастерства. Решающиеся на каждом этапе задачи не находятся в противоречии: решение предыдущих задач способствует успешному выполнению последующих. Условно многолетняя тренировочная нагрузка в тяжелой атлетике делится на два этапа. На первом этапе длительностью в среднем от 6 до 8 лет происходит приспособление организма спортсмена к растущему объему и интенсивности нагрузки, что является ведущим фактором в программе спортивных достижений. Практика показала, что, если спортсмен стремится выделять «ударные» годы по объему нагрузки для создания так называемого фундамента будущих результатов, то это, как правило, приводит к снижению темпов прогресса или к задержке роста спортивно-технического мастерства.

Первоочередной задачей всегда будет определение оптимального среднетренировочного веса для достижения планируемого результата, исходя из индивидуального коэффициента интенсивности (КИМ –отношение месячного среднетренировочного веса к результату, %). Учитывая практический опыт и имеющиеся сведения, можно рекомендовать три основных варианта ежегодного прироста объема нагрузки на 6-летний период (например, при исходном годовом объеме 7000 подъемов штанги (ПШ): при 10% прирост составит 7700, 8470, 9320, 10 250, 11370 и 12 510 ПШ; при 20% - 8400, 10 080, 12 000, 14 400, 17 360 и 20 820 ПШ; при 30% - 9100, 11 830, 15 380, 20 000, 26 000 и 33 800 ПШ. Естественно, что в практике в зависимости от индивидуальных особенностей атлетов могут встречаться и комбинированные варианты прироста объема тренировочной нагрузки. Например, в первые годы тренировки приросты больше, а в последующие - меньше.

Второй этап многолетнего процесса спортивной подготовки характеризуется относительной стабилизацией годового объема тренировочной нагрузки и постоянным приростом интенсивности. Величина оптимального уровня объема строго индивидуальна. Оптимальный уровень объема и интенсивности тренировочной работы по годам подготовки – лишь исходные предпосылки для спортивно технического совершенствования в многолетнем плане подготовки. Объективные предпосылки становятся реальной возможностью лишь при рациональном построении тренировочного процесса.

Периодизацию тренировочного процесса с учетом закономерностей адаптации следует понимать, как периодическую сменяемость состава средств, методов и величины нагрузки (оптимальной по объему и интенсивности), которая направлена на развитие спортивной формы в рамках цикла подготовки. Практика подготовки высококвалифицированных спортсменов показывает, что более успешно прогрессируют те спортсмены, которые на тренировках применяют оптимальные дозы соревновательных упражнений (нагрузка в классических упражнениях и подъемы субмаксимальных и максимальных весов штанги) на всем протяжении цикла подготовки и регулярно участвуют в соревнованиях (в оптимальном количестве) с полной отдачей сил.

Круглогодичность тренировки во всех видах спорта - одно из определяющих условий эффективности подготовки спортсменов. Круглогодичность означает, что одиннадцать месяцев в году спортсмен ведет регулярную тренировку, а в двенадцатый - снижает нагрузку: отдыхает, давая «нервам отдых, а мышцам работу». Но круглогодичную тренировку нельзя изобразить постепенно и равномерно повышающейся линией тренировочных требований и спортивной подготовленности. Эта линия более сложная, имеющая волнообразный характер. Для достижения наилучших спортивных результатов необходимо приспосабливать организм атлета, его способности и возможности к определенным условиям внешней среды. Главным условием являются сроки соревнований - спортивный календарь. Именно к ним должен готовиться спортсмен, проводя тренировку на протяжении многих месяцев и стремясь достичь высшей спортивной формы в заранее известный день главного состязания и поддерживать ее на протяжении определенного времени. С самого начала цикла подготовки (подготовительный период) сильнейшие тяжелоатлеты используют в тренировочном процесс широкий комплекс средств, который по своей биомеханической структуре близок к соревновательным упражнениям (специально-подготовительные подводящие упражнения). Мало того, значительный объем нагрузки выполняется на высокой, близкой к соревновательному уровню (разница составляет около 2-5 % интенсивности, что ускоряет процесс совершенствования спортивного мастерства. При таком построении тренировочного процесса спортсмены способны уже в конце подготовительного периода показывать результаты, превышающие лучшие за предыдущий цикл.

У тяжелоатлетов нет соревновательных этапов. Спортсмены участвуют в соревнованиях один день с интервалами во времени (в большинстве случаев) около месяца. Поэтому в тяжелоатлетическом спорте непосредственную подготовку к соревнованиям предпочтительно называть предсоревновательным этапом. В ходе предсоревновательного учебно-тренировочного процесса применяются и нагрузки, характерные для подготовительного этапа, но в меньшем объеме. Здесь в основном применяется соревновательный метод. Таким образом, при реализации плана по количеству подъемов штанги (КПШ) необходимо самое серьезное внимание уделять оптимальному уровню интенсивности нагрузки. Если атлет не справляется с нагрузкой, то лучше уменьшить ее объем, но ни в коем случае не снижать оптимальную для каждого этапа интенсивность. Особенно это относится к упражнениям, составляющим основную нагрузку (отягощения должны составлять 70-80%).

Организация тренировочного процесса в цикле подготовки должна быть целиком и полностью направлена на выполнение целевой задачи в конце цикла, то есть на достижение высших показателей к моменту самых ответственных соревнований. В подготовительном периоде воздействие должно быть направлено на воспитание скоростно-силовых (и иных физических) качеств главным образом с помощью упражнений, составляющих части (по фазам) соревновательных упражнений. В подготовительном периоде новички и атлеты с небольшим стажем проводят занятия со штангой 3 раза в неделю, имеющие разряд 4-6 раз, а высококвалифицированные атлеты - до 10 раз. Объем нагрузки у новичков и третьеразрядников составляет не более 1000 ПШ в месяц. Далее, начиная с 2 разряда, объем прогрессивно увеличивается: 1200, 1400, 1600, 1800, 2000 ПШ и более. Количество подъемов штанги весом 90-100% от максимального в зависимости от квалификации и весовой категории составляет в среднем от 5 до 30. Объем нагрузки в дополнительных упражнениях в среднем около 30%. Количество упражнений у новичков и атлетов с небольшим стажем (до 2 лет) — около 20. С повышением квалификации количество упражнений возрастает до 40 и более.

В предсоревновательном периоде основная задача - достичь спортивной формы. С этой целью снижается объем специальной тренировочной нагрузки и разносторонней подготовки (ОФП), которая заканчивается за 10—14 дней до стартов; уменьшается количество упражнений, особенно из группы дополнительных упражнений, которые вообще можно исключить. В данный период новички и атлеты с небольшим стажем продолжают тренироваться 3-4 раза в неделю или переходят на тренировку через день. Квалифицированные спортсмены и особенно атлеты высокого класса могут тренироваться 4-6 раз в неделю (первые две недели можно проводить и две тренировки в день). Объем нагрузки у новичков и у атлетов с небольшим стажем снижается (по сравнению с подготовительным периодом) за месяц до соревнований.

Переходный период. Перерыв в занятиях со штангой более чем две недели отрицательно сказывается на тренировочном процессе. А после месячного перерыва, даже с активным отдыхом, многие атлеты тяжело втягиваются в занятия. Поэтому через каждые 3-4 месяца регулярных тренировок можно запланировать одну-две профилактические недели активного отдыха, необходимые для снятия усталости и предупреждения перетренировки. После главного соревнования в конце года возможен двухнедельный перерыв в тренировках со штангой, но с активным отдыхом (некоторым спортсменам может потребоваться для отдыха больше времени). После такого перерыва объем и интенсивность нагрузки в течение месяца должны быть небольшие, причем в тренировках следует применять главным подводящие упражнения, а также дополнительные упражнения (до 40%). Новички должны сразу приступать к дальнейшему совершенствованию техники классических упражнений. Тренировки переходного периода служат в качестве активного отдыха после проведенного цикла подготовки и одновременно настройкой к очередному циклу подготовки. Таким образом, предпосылки развития спортивной формы закладываются не только в подготовительном периоде, они создаются и развиваются в ходе всего тренировочного процесса на всех этапах цикла подготовки.

* 1. Организация и проведение врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля. Целью контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности спортсмена на основе объективной оценки различных сторон подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма.

Принято выделять следующие виды контроля:

этапный контроль, позволяет оценить этапное состояние спортсмена, являющегося следствием долговременного тренировочного эффекта;

текущий контроль направлен на оценку состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов;

оперативный контроль предусматривает оценку срочных реакций организма спортсменов на нагрузки в ходе тренировочных занятий и соревнований.

Организация медико-биологического обследования спортсменов на этапах спортивной подготовки в Учреждении включает в себя:

углубленное медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год;

дополнительные медицинские осмотры перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы;

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

санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;

контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств, выполнений рекомендаций медицинских работников.

Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется штатными медицинскими работниками и/или врачебно-физкультурным диспансером (отделением) в соответствии с Порядком оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий, утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 № 613н и последующих нормативных актов, принимаемых федеральным органом исполнительной власти в сфере здравоохранения по данному вопросу.

Лица, проходящие спортивную подготовку, обязаны проходить обязательный углубленный медицинский осмотр перед поступлением (приемом) в Учреждение, а также проходить обязательные ежегодные углубленные медицинские осмотры, проводимые в специализированных медицинских учреждениях с которыми у Учреждения, осуществляющего спортивную подготовку, заключен договор на представление медицинских услуг.

В соответствии с частью 1 статьи 34.5. Федерального закона лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в организацию, осуществляющую спортивную подготовку, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра в порядке, установленном уполномоченным Правительством Российской Федерации федеральным органом исполнительной власти.

Педагогический контроль осуществляется в процессе тренировочной и соревновательной деятельности, виды, сроки, показатели и методы педагогического контроля указаны в **таблице 9**.

**Таблица 9.** Виды, сроки, показатели и методы педагогического контроля

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Виды педагогического контроля | Сроки (в соответствии с индивидуальным планом спортивной подготовки) | Показатели оценки | Методы педагогического контроля |
| Контроль над тренировочными и соревновательными нагрузками | - оперативный; - текущий;- этапный | - специализированная нагрузка;- координационная сложность нагрузки;- направленность нагрузки;- величина нагрузки; | - сбор мнений спортсменов и тренеров;- анализ рабочей документации тренировочного процесса; - педагогические наблюдения во время тренировки и соревнований; - определение и регистрация показателей тренировочной деятельности;- тестирование различных сторон подготовленности спортсменов и др. |
| Контроль над физической подготовленностью | - этапный | - уровень развития физических способностей  |
| Контроль над технической подготовленностью | - текущий,- этапный | - объем техники;- разносторонность техники;- эффективность техники;- освоенность  |

Цель психологического контроля - оценка суммарного психологического состояния спортсмена и выявление отдельных факторов, влияющих на его психологическое состояние.

Система комплексного психологического контроля представлена в **таблице 10**.

**Таблица 10.** Система комплексного психологического контроля в соответствии с Программой

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Виды психологического контроля | Психологические особенности спортсменов, составляющие предмет контроля | Направление использования данных психологического контроля в подготовке спортсменов |
| Углубленный специализированный контроль(ежегодно) | - социально-психологический статус в команде;- направленность личности, ведущие отношения, мотивация;- свойства нервной системы и темперамента | - спортивная ориентация и отбор в команду;- индивидуализация многолетнего и годичного планирования;- формирование индивидуального стиля деятельности;- выбор индивидуально оптимальной стратегии подготовки |
| Этапный контроль(в соответствии с планом спортивной подготовки) | - относительно постоянные конфликты и состояния;- психические процессы и регуляторные функции | - определение индивидуально оптимальной тактики педагогических воздействий;- разработка индивидуальных модельных характеристик психологической подготовленности и готовности;- выделение лиц, нуждающихся в психопрофилактике и психорегуляции |
| Текущий контроль(ежемесячно) | - активность - актуальные эмоциональные состояния | - определение индивидуально адекватных средств психологической подготовки;- экстренная коррекция заданий и требований к спортсмену |
| Оперативный контроль(в процессе тренировочных занятий) | - состояния непосредственной психической готовности к действию | - экстренная коррекция эмоционального состояния и уровня активности |

* 1. Программный материал для занятий.
		1. Теоретическая подготовка. Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций. Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы. В плане теоретических занятий следует отражать и такие темы, как врачебный контроль и самоконтроль, профилактика травм и заболеваний, восстановительные мероприятия при занятиях тяжелой атлетикой и другие. Задачи теоретической подготовки включают в себя следующие вопросы:

общие понятия о системе физического воспитания и о теории спорта;

знание перспектив развития физической культуры и спорта в стране и мире;

знание теории и практики вида спорта;

знание вопросов психологической подготовки спортсмена;

знание вопросов гигиенического режима спортсмена, врачебного контроля и самоконтроля;

знание вопросов профилактики травматизма.

Примерный перечень тем теоретических занятий.

- Физическая культура и спорт в России.

- Краткий обзор развития тяжелой атлетики в России и за рубежом.

- Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

- Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена.

- Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи, основы спортивного массажа.

- Основы техники выполнения тяжелоатлетических упражнений.

- Методика обучения тяжелоатлетов.

- Методика тренировки тяжелоатлетов.

- Планирование спортивной тренировки.

- Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки.

- Психологическая подготовка.

- Общая и специальная физическая подготовка.

- Правила соревнований, их организация и проведение.

- Места занятий. Оборудование и инвентарь.

- Зачетные требования по теоретической подготовке.

* + 1. Общая физическая подготовка. К общей физической подготовке относятся общеразвивающие упражнения и занятия другими видами спорта, осуществляется и применяется в разных объемах для всех учебных групп.

Строевые упражнения. Понятие о строе: шеренга, фланг, фронт, тыл, ширина и глубина строя, дистанция, интервал, направляющий, замыкающий. Выполнение команд. Расчет на группы. Повороты. Движение: строевым шагом, обычным, бегом, на носках, на пятках. Изменения направления при беге и ходьбе.

Общеразвивающие упражнения без предметов:

упражнения для рук и плечевого пояса: движение руками из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа), сгибание, разгибание, вращение, махи, отведение, приведение, рывковые движения руками одновременно и разноименно во время движения шагом и бегом. Упражнения вдвоем с сопротивлением. Отталкивание;

упражнения для шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые движения туловищем, повороты туловища, сочетание поворотов и наклонов туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, седы из положения лежа на спине;

упражнения для ног: поднимание на носки, различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на одной и обеих ногах, выпады, перемены выпадов с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на месте и т.д.;

упражнения для всех частей тела: сочетания движений различными частями тела (приседания с наклоном вперед и движением и руками, выпады с наклоном и движениями руками, выпады с наклоном и движениями туловища, вращение туловища с круговыми движениями руками и др.), разноименные движения на координацию, упражнения на формирование правильной осанки, упражнения на растягивание и расслабление, различные упражнения с сопротивлением партнера, имитационные упражнения (имитация техники пауэрлифтинга).

Обще развивающие упражнения с предметом: упражнения со скакалкой; с гимнастической палкой; с набивными мячами

Упражнения на гимнастических снарядах: на гимнастической скамейке; на канате; на гимнастическом козле; на кольцах; на брусьях; на перекладине; на гимнастической стенке.

Упражнения из акробатики: кувырки; стойки; перевороты; прыжки на мини-батуте.

Легкая атлетика: бег на короткие дистанции (30,60,100 м); прыжки в длину с места и разбега; прыжки в высоту с места; метание диска, гранаты, толкание ядра, гири.

Спортивные игры: баскетбол, волейбол, ручной мяч, бадминтон, настольный теннис, футбол; спортивные игры по упрощенным правилам.

Подвижные игры: игры с бегом, прыжками, с метаниями, с элементами сопротивления, перетягивание каната, эстафеты.

Плавание: для не умеющих плавать – овладение техникой плавания; плавание на дистанцию 25, 50, 100 м; прыжки, ныряние; приемы спасения утопающих.

* + 1. Специальная физическая подготовка. Изучение и совершенствование техники тяжелоатлетических упражнений (для всех групп и этапов спортивной подготовки).

**Рывок.** Стартовое положение. Подход к штанге, постановка ног в исходное положение в старте. Способы захвата и оптимальная ширина хвата в рывке. Способы определения ширины захвата. Положение ног, туловища, рук и головы на старте, величины углов в голеностопных, коленных и тазобедренных суставах. Разновидности старта (статический, динамический). Дыхание перед началом выполнения упражнения. Поднимание штанги до ухода в подсед – тяга, подрыв. Направление и скорость движения штанги во второй фазе тяги. Работа мышц разгибателей и туловища. Положение ног, туловища и рук перед подрывом. Подрыв – вторая, заключительная часть движения до подседа. Направление и скорость движения штанги. Перемещение звеньев тела атлета в подрыве. Плечевой пояс как ведущее звено кинематической цепи. Изменение соотношения центра тяжести тела атлета и штанги в тяге и подрыве, их сближение к началу подрыва. Работа рук в заключительной части подрыва. Порядок включения в работу медленных и быстрых двигательных единиц при выполнении рывка. Динамическая, кинематическая и ритмическая структура тяги и подрыва. Уход в подсед. Действия атлета при уходе в подсед, способствующие дальнейшему подъему штанги. Способы ухода в подсед (разножка, ножницы). Направление движения штанги и атлета при уходе в подсед. Безопорная и опорная фазы подседа. Площадь опоры и центр тяжести системы в подседе. Зависимость высоты фиксации штанги в подседе от подвижности в голеностопных, коленных и тазобедренных суставах. Величина углов в этих суставах. Вставание из подседа. Биомеханические условия сохранения равновесия и вставания в разных способах подседа. Порядок выпрямления и составления ног при вставании. Фиксация и опускание штанги на помост. Дыхание при выполнении рывка.

**Толчок.** Основные различия в технике выполнения рывка и толчка. Подъем штанги на грудь. Стартовое положение. Постановка ног под гриф штанги. Ширина хвата, захват, величины углов в голеностопных, коленных и тазобедренных суставах. Расположение звеньев тела относительно друг друга и штанги в пространстве. Тяга. Направление и скорость движения штанги в первой и второй фазах тяги. Кинематика суставных перемещений и усилий атлета в тяже и подрыве. Наиболее рациональное расположение звеньев тела в граничный момент между тягой и подрывом. Ритмовая структура подрыва. Различия в характере выполнения подведения коленей в рывке и при подъеме штанги на грудь для толчка, скорость и высота вылета снаряда в подрыве. Основные факторы, предопределяющие величину скорости и высоты вылета штанги. Подсед. Разновидности ухода в подсед (разножка, ножницы). Быстрота и глубина ухода в подсед, порядок перестановки ног при уходе в подсед разными способами. Безопорная и опорная фазы подседа. Взаимодействие атлета со штангой в безопорной и опорной фазах подседа. Техника подведения рук под гриф штанги. Биомеханические условия равновесия и устойчивости в подседе. Положение ног, туловища и рук в подседе. Вставание из под седа. Порядок перемещения звеньев тела. Вставание из подседа. Порядок перемещения звеньев тела при вставании и составлении ног, не вызывающих резких смещений снаряда в сагитальной и фронтальной плоскостях.

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

**Совершенствование техники рывка.** Целостное и расчлененное выполнение отдельных периодов и фаз движения. Специально-вспомогательные упражнения: рывок в полуприсед, рывок без подседа, рывок с виса, рывок с плинтов, рывок стоя на возвышении, тяга рывковая с подрывом и без подрыва, приседания со штангой на выпрямленных руках. Выполнение тяги рывковой с различными отягощениями в быстром, среднем и медленном темпе. Применение пассивного растяжения мышц перед выполнением рывка и после него. Ударный метод развития взрывной силы для совершенствования элементов техники с повышением реактивной способности нервно-мышечного аппарата. Электростимуляционная избирательная тренировка отдельных мышц или мышечных групп.

**Совершенствование техники толчка.** Целостный и расчлененный метод выполнения классического толчка. Специально-вспомогательные упражнения: подъем на грудь в полуприсед, подъем на грудь с виса, подъем на грудь с подставок, стоя на возвышении, тяга толчковая с подрывом и без подрыва, приседания со штангой на груди и на плечах, швунг толчковый, швунг без подседа, толчок штанги из-за головы, полутолчок штанги с различными отягощениями. Варьирование темпов выполнения упражнений. Применение пассивного и активного растяжения мышц. Электростимуляционная тренировка мышц.

**Контроль за процессом становления и совершенствования технического мастерства тяжелоатлетов.** Причинно-следственные связи возникновения ошибок, их систематизация. Контроль за техникой выполнения упражнений с помощью технических средств. Критерий технического мастерства: траектория движения штанги, вертикальная составляющая реакции опоры, скорость и ускорение движения штанги, высота подъема, высота достижения максимальной скорости движения снаряда, изменения углов в суставах, порядок и характер возбуждения отдельных мышечных групп. Две фазы приложения усилий, две фазы ускорения и увеличения скорости движения штанги. Ритм выполнения отдельных периодов и фаз движения. Амплитуда соотношения характеристик техники. Параметры отклонения штанги от вертикали в тяге, подрыве и при уходе в подсед. Траектория, сила реакции опоры, скорость и ускорение движения штанги при выталкивании. Отклонение траектории от вертикали при выполнении толчка от груди. Временные и амплитудные соотношения характеристик техники при толчке штанги от груди.

* + 1. Развитие специфических качеств тяжелоатлета (упражнения со штангой, другими спортивными снарядами, без снарядов).

**Рывок и специальные упражнения со штангой для рывка.** Рывок в полуприсед. Рывок в полуприсед с виса: исходное положение грифа штанги ниже, на уровне и выше колен. Рывок в полуприсед с подставок. Рывок без подседа. Рывок без подседа с виса. Рывок без подседа с подставок. Рывок с подседом «ножницы» с виса, с подставок. Рывок с подседом «разножка» с виса, с подставок. Тяга рывковая стоя на подставке: выполняется с подрывом и без подрыва. Подъем штанги на грудь рывковым хватом. Приседания со штангой на выпрямленных руках. Подсед из исходного положения со штангой на груди или плечах.

**Толчок и специальные упражнения со штангой для толчка.** Подъем штанги на грудь в полуприсед. Подъем штанги на грудь в полуприсед с виса, с подставок. Подъем штанги на грудь способом «разножка» и «ножницы» с виса, с подставок. Тяга толчковая. Тяга толчковая без подрыва с подставок, с виса. Тяга толчковая стоя на подставке: выполняется с подрывом и без подрыва. Толчок штанги со стоек. Швунг толчковый. Швунг толчковый со стоек. Толчок с падачи партнеров. Толчок штанги из-за головы. Толчок штанги от груди широким хватом. Полутолчок штанги: исходное положение со штангой на груди или плечах.

**Специальные упражнения со штангой общего назначения.** Рывковые упражнения и подъемы штанги различными способами и с различного исходного положения. Приседания со штангой на плечах, на груди, способом «ножницы». Ходьба со штангой на груди или на плечах способом «ножницы». Жим штанги ногами. Наклоны со штангой на плечах. Жим со стоек. Швунг жимовой, Жим широким и узким хватом, сидя, лежа, из-за головы, от нижней части груди, выше груди, одной рукой. Прыжки со штангой на груди и на плечах.

**Упражнения в изометрическом и уступающем режимах работы мышц.** Упоры на закрепленном грифе штанги в различных фазах рывка: в положении старта, на уровне коленей, на высоте нижней трети бедра, на высоте середины бедер, на высоте начала, середины, конца подрыва, в положении подседа и определенных моментов всасывания из-за подседа. Медленное опускание штанги на помост или до положения в висе. Медленное опускание штанги, сгибая ноги и туловище. Медленное приседание в подсед со штангой на прямых руках. Сочетания упражнений в различных режимах работы мышц. Вышеописанные упражнения, но отличающиеся шириной хвата и амплитудой движения, т.е. для толчка. Упоры на закрепленном грифе в различных фазах толчка от груди и вставания из-за подседа: в полуприседе в начале посыла штанги вверх; в конце посыла; в подседе в «ножницы»; в различных положениях вставания из-за подседа. Медленное приседание со штангой на груди или на плечах. Медленное приседание со штангой на прямых руках в подседе «ножницы». Упражнения при комбинации режимов мышечной деятельности.

**Упражнения с гирями (16, 24, 32 кг).** Подъем к плечу одной и двух гирь, одной и двумя руками, махом, силой; выжимание или толчок одной и двух гирь, одной и двумя руками, одновременно и попеременно; вырывание гири одной и двумя руками; бросание гири одной и двумя руками, в высоту, вперед, назад, в сторону; жонглирование одной и двумя гирями, одному и с партнерами. Выполнение упражнений с гирями в положении стоя, сидя, лежа. Имитация рывка и толчка.

**Упражнения с гантелями (вес гантелей до 12 кг).** Сгибание и разгибание рук в локтевых суставах, выжимание, поднимание рук вверх, вперед, в стороны, дугами вперед, внутрь, без поворотов и с поворотами туловища вправо, влево, разведение рук в стороны без поворота с поворотом туловища, повороты, наклоны и движения туловища по кругу в различных направлениях без движений и с движениями рук, приседания, выпады а различных направлениях, прыжки с гантелями, прикрепленными к стопам, поднимание и опускание прямых ног, движения ногами по кругу. Имитация рывка и толчка.

**Упражнения для развития силы мышц.** Кисти, сгибателей и разгибателей рук, грудных, дельтовидных, трапециевидных мышц, сгибателей и разгибателей бедра, мышц брюшного пресса, мышц спины. Упражнения в изометрическом и уступающем режимах работы для отдельных групп мышц. Упражнения на растягивания. Упражнения для развития быстроты, гибкости, ловкости, выносливости.

**Тренировка на учебно-тренировочных сборах в спортивном лагере (в каникулярный период).** Учебно-тренировочные сборы организуют, как правило, при подготовке к различного рода состязаниям. Поэтому тренировочный процесс на сборах строится с учетом подготовки к соревнованиям. на учебно-тренировочных сборах, носящих оздоровительный характер, тренировка тяжелоатлета должна иметь сугубо оздоровительную направленность. В спортивных лагерях, организуемых во время каникул, учащиеся должны заниматься, преимущественно, общей физической подготовкой, включая тренировочный процесс занятия различными видами спорта.

В зимние каникулы: лыжи, коньки, хоккей, санный спорт. Подготовка сдача контрольных нормативов по ОФП. Но в этот период тренировки с силовой направленностью полностью не исключаются. Необходимо проводить занятия со штангой (если позволяют условия), гирями, гантелями и др., используя специально-вспомогательные упражнения.

В летние каникулы: спортивные игры (баскетбол, волейбол, теннис, настольный теннис, ручной мяч, футбол и др.) гимнастика, легкая атлетика, плавание, гребной спорт, велосипедный спорт и др. Учащиеся занимаются подготовкой си сдают нормы комплекса ГТО. В летние каникулы также не исключаются тренировки по тяжелой атлетике. Необходимо проводить тренировки со штангой (если позволяют условия), используя преимущественно специально-вспомогательные упражнения на технику, а также проводить тренировки с гирями, гантелями и др.

* 1. Рекомендации по организации психологической подготовки.

Достижение высокого уровня мастерства и успех выступления в соревнованиях зависит от рационального построения всех взаимосвязанных сторон подготовки спортсменов - технической, тактической, физической, теоретической и психологической. Формирование психических качеств спортсмена может быть наиболее эффективным в подростковом и юношеском возрасте, и на тренера-преподавателя ложится обязанность использовать для этого средства и методы психологического воздействия.

В процессе психологической подготовки спортсменов воспитываются психические качества личности, которые способствуют овладению мастерством в избранном виде спорта и соответствуют требованиям, предъявляемым к высокому знанию спортсмена, а также формируется психическая готовность к конкретным соревнованиям, к надежности выступления в них.

Психологическая подготовка спортсменов состоит из общей психологической (круглогодичной) подготовки, психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсменов.

 Общая психологическая подготовка спортсменов. Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсменов и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств. Тренеры-преподаватели должны воспитывать спортсменов в духе нравственных принципов. Тренер формирует у спортсменов такие важные качества, как общительность, доброжелательность и уважение к товарищам, требовательность к другим и самому себе, спортивное самолюбие и стремление к самовоспитанию. Воспитываются волевые черты, проявляемые при соблюдении тренировочного режима, а также в соревнованиях: целенаправленность и самостоятельность в ходе подготовки, настойчивость в овладении мастерством в условиях больших нагрузок, смелость и самообладание при выполнении упражнений, связанных с риском, решительность и инициативность в трудных ситуациях соревнований, стойкость и выдержка при утомлении.

В процессе психологической подготовки вырабатывается эмоциональная устойчивость в различных условиях обитания и тренировки, в условиях соревнований. Формируются положительные межличностные отношения (общие моральные нормы поведения, сплоченность, взаимная требовательность и помощь, благоприятная психологическая атмосфера в ходе подготовки и соревнований), взаимопонимание и взаимодействие членов группы. Содержание спортивного интеллекта включает: широкий кругозор и эрудицию, способность к планированию и анализу процесса подготовки, оценке своей тренированности и обобщению собственного опыта и опыта других спортсменов. К специализированным психическим функциям относятся:

оперативно-тактическое мышление (способность к мгновенной ориентировке в соревновательной ситуации и принятию решения, коррекции плана выступления и отдельных действий, анализу своего выступления и выступлений конкурентов и др.);

специализированное восприятие (пространства, времени, усилий, темпа);

комплексные специализированные восприятия (чувство «штанги», чувства «веса» чувство ритма выполнения упражнения» и др.);

простые и сложные сенсомоторные реакции, свойства внимания (концентрация, распределение, переключение).

Средства и методы психолого-педагогических воздействий, применяемых для формирования личности и межличностных отношений:

информация спортсменам об особенностях развития их свойств личности и групповых особенностей команды;

методы словесного воздействия: разъяснения, убеждения, советы, похвала, требования, критика, ободрение, суждение, внушение, примеры авторитетных людей и др.;

методы смешанного воздействия: поощрение, наказание, общественные и личные поручения;

морально-психологическое просвещение спортсменов в ходе лекций, бесед, консультаций, объяснений;

личный пример тренера и ведущих спортсменов;

воспитательное воздействие коллектива;

совместные общественные мероприятия команды: формирование и укрепление спортивных традиций команды, воздействие авторитетных людей, лидеров, коллективные обсуждения выполнения учебного и тренировочного планов, дисциплины и поведения спортсменов, итогов соревнований, организация шефства производственных и других коллективов;

организация целенаправленного воздействия литературы и искусства;

постепенное осознание повышения трудности тренировочных заданий и уровня нагрузок;

создание жестких условий тренировочного режима;

моделирование соревновательных и предсоревновательных стресс-ситуаций с применением методов секундирования.

Психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям. Основное содержание психологической подготовки тяжелоатлетов состоит в следующем:

формирование мотивации к занятиям тяжелой атлетикой;

развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю;

совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти, что будет способствовать быстрому восприятию информации и принятию решений;

развитие специфических чувств - «чувства помоста», «чувства штанги», «чувства ритма выполнения рывка и толчка»;

формирование межличностных отношений в спортивном коллективе.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общей, проводимой в течение всего года, и специальной - к конкретному соревнованию. В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируется высокий уровень соревновательной мотивации, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке. При психологической подготовке к конкретным соревнованиям воспитывается специальная (предсоревновательная) психологическая боевая готовность спортсмена, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнить во время выступления действия, необходимые для победы.

Общая психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям осуществляется путем разъяснения цели и задач участия в состязаниях, условий и содержания предсоревновательной подготовки, значения высокого уровня психической готовности к выступлению, регуляции тренировочных нагрузок и средств подготовки для улучшения психического состояния обучаемых, моделирования условий основных соревнований сезона, уменьшения действий внешних, отрицательно влияющих факторов, обучения приемам самоконтроля и саморегуляции и систематической их тренировки.

Специальная психологическая подготовка к конкретным соревнованиям предполагает решение трех психолого-педагогических задач:

формирование установки, адекватной возможностям спортсмена;

обеспечение необходимого уровня психической напряженности (мобилизованности);

создание необходимого уровня устойчивости.

Для решениях этих задач, в непосредственной подготовке могут применяться отдельно и в комплексе следующие приемы: идеомоторная тренировка, различные варианты аутогенной тренировки (например, саморегуляция дыхания), метод отвлечения, метод самоприказа, метод сосредоточения внимания, анализ неудачных попыток в соревнованиях специальные формы разминки (например, «соревновательная разминка», выполнение упражнений в неблагоприятных условиях), проводится моделирование условие предстоящих соревнований, применяются приемы секундирования в ходе контрольных тренировок и др. Овладение данными приемами, применение их в определенной системе в процессе непосредственной подготовки и закрепление в процессе тренировочных занятий являются важными психологическими задачами. Решение их во многом предопределяет надежность выступления спортсменов в ответственных соревнованиях.

Управление нервно-психическим восстановлением спортсменов. В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снимается нервно-психическая напряженность, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, в перерывах между выступлениями, формируется способность к самостоятельному восстановлению. Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения, рекламации и других средств. Для этой цели используются также рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха и развлечения, система аутовоздействий.

Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны быть включены во все этапы и периоды круглогодичной подготовки, постоянно повторяться и совершенствоваться. Некоторые из них на том или ином этапе годовых циклов обучения и тренировки, особенно в связи с подготовкой к соревнованиям, участием в них и восстановлением после значительных нагрузок, имеют преимущественное значение.

На этапе начальной подготовки основной упор в занятиях спортивных групп должен делаться на формирование интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и специальных морально-психологических чертах характера (трудолюбие в тренировке и дисциплинированность при соблюдении режима, чувство ответственности за выполнение плана подготовки и результаты выступления, уважение к тренеру, требовательность к самому себе и др.), а также на установление положительных межличностных отношений в коллективе, развитие простейших сенсомоторных реакций, внимания, навыков самоконтроля.

На этапе занятий тренировочных групп внимание акцентируется на воспитании спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формировании волевых черт характера, улучшении взаимодействия в команде, развитии оперативного мышления и памяти, специализированных восприятий, создании общей психической подготовленности к соревнованиям.

На этапе занятий групп совершенствования спортивного мастерства основное внимание уделяется совершенствованию волевых черт характера, саморегуляции, специализированных восприятий, сложных сенсомоторных реакций и оперативного мышления, формированию специальной предсоревновательной и мобилизационной готовности к нервно-психическому восстановлению.

В круглогодичном цикле подготовки существует следующее распределение объектов психолого-педагогических воздействий.

В подготовительном периоде выделяются средства и методы, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, воспитанием их спортивного интеллекта, разъяснением цели и задач участия в соревнованиях, содержания общей психической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированных восприятий, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности.

В предсоревновательном периоде упор делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижение специальной психической и мобилизационной готовности в состязаниях.

В переходном периоде преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления спортсменов.

В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера, и приемы психической регуляции спортсменов.

В ходе тренировочных занятий также существует определенная тенденция преимущественного применения некоторых средств и методов психолого-педагогического воздействия. В вводной части занятий применяются психолого-педагогические методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие разных свойств личности юных спортсменов, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций; в подготовительной части занятий - методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств, в основном совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции, повышается уровень психологической специальной готовности спортсменов. В заключительной части занятий совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению. Распределение средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсменов, задач индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий. Оценка эффективности воспитательной работы и психолого-педагогических воздействий в тренировочном процессе осуществляется путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность тяжелоатлета. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения коррективов в учебно-тренировочный процесс и планирования психологической подготовки спортсменов.

* 1. Применение восстановительных средств.

Для восстановления работоспособности лиц, проходящих спортивную подготовку в Учреждении необходимо использовать широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей организма спортсменов. Восстановительные мероприятия должны рассматриваться как неотъемлемая часть тренировочного процесса, так как основную роль в повышении тренированности играют процессы суперкомпенсации (сверхвосстановления). Планирование и проведение восстановительных мероприятий также необходимы для повышения работоспособности, предупреждения перенапряжений, травм и других нарушений в состоянии здоровья. Восстановительные мероприятия делятся на следующие группы средств: педагогические; психологические; медико-биологические.

Каждое средство является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять целостную систему методов восстановления. При этом, по мере роста спортивного мастерства необходимо как можно более полное представительство из 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 атлетов 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 (например, бальнеологические) - в дни ОФП. Восстановительные процедуры осуществляются преимущественно после тренировочных занятий. После дневной тренировки 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 прочее. Главное участие в организации восстановительных мероприятий, кроме тренера, должен принимать и спортивный врач. Необходимо также, чтобы спортсмены хорошо представляли себе значение восстановительных факторов и умели использовать весь арсенал естественных и гигиенических факторов в домашних условиях.

Средства восстановления (педагогические, психологические, медико-биологические), применяемые в рамках Программы представлены в **таблице 11.**

**Таблица 11.** Комплекс педагогических, психологических, медико-биологических средств восстановления, применяемых в рамках Программы

|  |  |
| --- | --- |
| Средства и мероприятия | Сроки реализации |
| Педагогические |
| - варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий;- использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое;- тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они ин­тенсифицируют процессы восстановления после тренировок с боль­шими нагрузками иной направленности);- рациональная динамика нагрузки в различных структурных образованиях;- планирование нагрузки с учетом возможностей спортсменов; - рациональная организация режима дня. | В течение всего периода реализации программы с учетом развития адаптационных процессов |
| Психологические |
| - аутогенная и психорегулирующая тренировка;- средства внушения (внушенный сон-отдых);- гипнотическое внушение;- приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упраж­нения, музыка для релаксации;- интересный и разнообразный досуг;- условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат. | В течение всего периода реализации программы с учетом психического состояния спортсмена |
| Медико-биологические |
| - рациональное питание: сбалансировано по энергетической ценности; сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэле­менты, витамины); соответствует характеру, величине и направленности трениро­вочных и соревновательных нагрузок; соответствует климатическим и погодным условиям.- физиотерапевтические методы: массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро- и гидромассаж); гидропроцедуры (различные виды душей и ванн); аппаратная физиотерапия; бани | В течение всего периода реализации программы |

* 1. Планы антидопинговых мероприятий.

В рамках реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним в Учреждении разрабатывается и реализуется план антидопинговых мероприятий. Основная цель реализации плана – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов, проходящих спортивную подготовку в Учреждении, предотвращение использования спортсменами запрещенных в спорте субстанций и методов.

Спортсмен обязан знать следующие нормативные документы:

Международный стандарт ВАДА по тестированию;

Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;

Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию».

Психолого-педагогическая составляющая плана антидопинговых мероприятий направлена на решение следующих задач:

формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем;

опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;

раскрытие перед занимающимися спортом молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);

формирование у профессионально занимающихся спортом молодых людей более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;

воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц;

пропаганда принципов фейр-плей, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств;

повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

Примерный план мероприятий, форма и сроки их проведения, указаны в **таблице 12**.

**Таблица 12.** Примерный план антидопинговых мероприятий в рамках Программы

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание мероприятия | Форма проведения | Сроки реализации мероприятий |
| Информирование спортсменов о запрещенных веществах | Лекции, беседы, индивидуальные консультации | Устанавливаются в соответствии с графиком |
| Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами |
| Ознакомление с правами и обязанностями спортсмена |
| Повышение осведомленности спортсменов об опасности допинга для здоровья |
| Контроль знаний антидопинговых правил | Опросы и тестирование |
| Участие в образовательных семинарах | Семинары |
| Формирование критического отношения к допингу | Тренинговые программы |

* 1. Тренерская и судейская практика. Одной из задач Учреждения в рамках реализации программы спортивной подготовки по виду спорта тяжелая атлетика является подготовка спортсменов к роли помощника тренера, инструктора по виду спорта и обеспечение опыта и практики участия лиц, проходящих спортивную подготовку в организации и проведении спортивных соревнований по виду спорта в качестве судьи.

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

Спортсмены на тренировочном этапе должны овладеть принятой терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминкой, основной и заключительной частью, а также овладеть обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность лиц, проходящих спортивную подготовку, наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований. Во время подготовки на тренировочном этапе необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать результаты спортивного тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Лица, проходящие подготовку на этапе спортивного совершенствования должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технику выполнения рывковых и толчковых упражнений, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими спортсменами, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений. Необходимо уметь самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных занятий для различных частей занятия: разминки, основной и заключительной частей; проводить тренировочные занятия в группе начальной подготовки. Принимать участие в судействе в детско-юношеских спортивных и общеобразовательных школах в роли ассистента, судьи, секретаря; в городских соревнованиях — в роли судьи, секретаря.

1. **СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**
	1. Основными критериями оценки качества спортивной подготовки и результатов освоения программы занимающимися является состояние здоровья, уровень общей и специальной физической подготовленности, спортивно-технические показатели, спортивные результаты, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического материала Программы. Приоритетность того или иного критерия зависит от этапа спортивной подготовки. Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта тяжелая атлетика указано в **таблице 13.**

**Таблица 13.** Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта тяжелая атлетика

|  |  |
| --- | --- |
| Физические качества и телосложение | Уровень влияния |
| Скоростные способности  | 2 |
| Мышечная сила  | 3 |
| Вестибулярная устойчивость  | 1 |
| Выносливость  | 3 |
| Гибкость  | 3 |
| Координационные способности  | 2 |
| Телосложение  | 1 |
| Условные обозначения, использованные в таблице:3 - значительное влияние; 2 - среднее влияние;1. - незначительное влияние.
 |

* 1. 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. Комплексы и нормативы выполнения контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах: начальной подготовки, тренировочном этапе и совершенствования спортивного мастерства представлены в **таблицах 14, 15, 16.**

**Таблица 14.** Комплекс и нормативные требования к выполнению контрольных упражнений для оценки лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе на этапе начальной подготовки и их перевода на тренировочный этап

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

**Таблица 15.** Комплекс и нормативные требования к выполнению контрольных упражнений для оценки лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе на тренировочном этапе и их перевода на этап совершенствования спортивного мастерства

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

**Таблица 16.** Комплекс и нормативные требования к выполнению контрольных упражнений для принятия решения об успешном освоении Программы лицами, проходящими спортивную подготовку на этапе совершенствования спортивного мастерства и выдачи рекомендаций по их дальнейшей подготовке на этапе высшего спортивного мастерства по виду спорта тяжелая атлетика

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

* 1. Организация медико-биологического обследования спортсменов на этапах спортивной подготовки в Учреждении. Врачебный и биохимический контроль на этапах спортивной подготовки осуществляется на базе Учреждения, а также на базе врачебно-физкультурного диспансера. В зависимости от частных задач, контроль включает следующие мероприятия:

углубленный медицинский осмотр (УМО), проводится с целью допуска спортсмена к тренировочному и соревновательному процессу по избранному виду спорта;

углубленное комплексное биохимическое обследование (УКО), проводится с целью оценки возможностей различных функциональных систем, отдельных органов и механизмов несущих основную нагрузку в тренировочной и соревновательной деятельности.

Врачебно-педагогическое наблюдение, текущее биохимическое обследование (ТО), текущий врачебный контроль осуществляется на базе Учреждения в соответствии с положением «О врачебном контроле за лицами, занимающимися физической культурой и спортом» (приказ Минздрава РФ «О мерах по дальнейшему развитию и совершенствованию спортивной медицины и ЛФК» от 20.08.01 № 337). С целью учета состояния спортсмена на каждого спортсмена заполняется врачебно-контрольная карта, которая хранится в врачебно-физкультурном диспансере и медицинском кабинете Учреждения.

Порядок, условия, нормы обеспечения лиц, проходящих спортивную

подготовку, медицинскими, фармакологическими и восстановительными

средствами устанавливается локальными актами Учреждения.

1. **ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

Список литературных источников, перечень аудиовизуальных средств, Интернет-ресурсов для использования в работе по Программе лицами, осуществляющими спортивную подготовку и при прохождении спортивной подготовки лицами, проходящими спортивную подготовку по виду спорта тяжелая атлетика в государственном бюджетном учреждении Ростовской области «Спортивная школа олимпийского резерва №15 им. В.И. Алексеева»:

Список литературных источников:

1. Баландин В. И. Прогнозирование в спорте / В. И. Баландин, Ю. М. Блудов, В. А. Плахтиенко. М.: Физкультура и спорт, 1986
2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. М.: Физкультура и спорт, 1999
3. Воробьев А. Н. Тренировка, работоспособность, реабилитация/ А. Н. Воробьев. М.: Физкультура и спорт, 1989
4. Воробьев А.Н. Тяжелая атлетика. – М.: ИНФРА, 1998
5. Воробьев А.Н. Тяжелоатлетический спорт: Очерки по физиологии и спортивной тренировке. - М: Физкультура и спорт, 1977
6. Дворкин Л.С. Юный тяжелоатлет. – М: Физкультура и спорт, 1982
7. Зациорский В.М. Методика воспитания силы. Физические качества спортсмена. - М.: Физкультура и спорт, 2000
8. Лукашев А.А. Анализ выполнения техники рывка тяжелоатлетами высокой квалификации: Автореферат дис.к.п.н., - М., 1972
9. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов: учеб. пособие / Л. П. Матвеев. Киев: Олимпийская литература, 1999
10. Медведев А.С. Система многолетней тренировки в тяжелой атлетике: учебное пособие для тренеров.- М: Физкультура и спорт, 1986
11. 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
12. Платонов В.И. Теория и методика спортивной тренировки. — Киев: Вища школа, 1994
13. Привес М.Г., Лысенков Н.K., Бушкович В.И. Анатомия человека. - М.: Медицина, 2003
14. Роман Р.А. Тренировка тяжелоатлета. – 2-е изд.- М: Физкультура и спорт, 1986
15. Роман Р.А.. Тренировки тяжелого атлета. – М.: Просвещение, 2002
16. Тяжелая атлетика: Поурочная программа для детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства.- М: Физкультура и спорт, 1985
17. Тяжелая атлетика: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства и училищ олимпийского резерва. — М.: Советский спорт, 2005
18. Тяжелая атлетика: Программа и методические рекомендации для отделений тяжелой атлетики общеобразовательных школ-интернатов спортивного профиля, - М, 1977
19. Тяжелая атлетика: Учебник для институтов физкультуры.- 4 изд., под ред. А.Н. Воробьева.-М: Физкультура и спорт, 1988
20. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. - М: Физкультура и спорт, 1974
21. Фролов В.И. Анализ координационной структуры соревновательных и специально-вспомогательных тяжелоатлетических упражнений: Автореф.дис. к.п.н..- М., 1976
22. Фролов В.И., Лукашев А.А. Сравнительный анализ техники рывка и подъема штанги на грудь для толчка. Тяжелая атлетика. Ежегодник-78.- М: Физкультура и спорт, 1978
23. Черняк А.В. Нормативы ОФП в тяжелой атлетике// Теория и практика физической культуры.- 1967 - №8

Перечень Интернет ресурсов:

1. Официальный сайт Международной федерации тяжелой атлетики [Электронный ресурс]. URL: <http://www.iwf.net>.
2. Официальный сайт министерства спорта РФ [Электронный ресурс]. URL: <http://www.minsport.gov.ru>.
3. Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» [Электронный ресурс]. URL: <http://lib.sportedu.ru/press>.
4. Официальный сайт Федерации тяжелой атлетики России [Электронный ресурс]. URL: <http://www.rfwf.ru>.

\*План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий - План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий в рамках Программы формируется ежегодно государственным бюджетным учреждением Ростовской области «Спортивная школа олимпийского резерва №15 им. В.И. Алексеева», на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий по виду спорта тяжелая атлетика, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Ростовской области и является неотъемлемой частью настоящей Программы.

Приложение № 1

###  ПЛАН-ГРАФИК

**ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКИ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | РАЗДЕЛЫ ПЛАНА | НП-1 | НП-2 | ТГ-1 | ТГ-2 | ТГ-3 | ТГ-4 | ССМ |
| 1. | Физическая культура и спорт в России | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 |
| 2. | Развитие тяжелой атлетики в стране и за рубежом | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 |
| 3. | Строение организма, влияние физкультурных упражнений | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 |
| 4. | Гигиена, закаливание режим, питание | 1 | 1 | 1 | 1 | 3 | 3 | 4 |
| 5. | Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи, основы спортивного массажа | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 |
| 6. | Основы техники выполнения тяжелоатлетических упражнений | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 7. | Методика обучения тяжелоатлетов | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 8. | Методика тренировки тяжелоатлетов | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 |
| 9. | Планирование спортивной тренировки |  |  | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 |
| 10. | Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 |
| 11. | Психологическая подготовка |  | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 |
| 12. | Правила соревнований, их организация и проведение | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 |
| 13. | Общая и специальная физическая подготовка | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 |
| 14. | Места занятий, оборудование, инвентарь | 2 | 2 | 1 | 1 |  |  |  |
| 15 | Зачетные требования по теоретической подготовке | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 |
| **ИТОГО:** | **16** | **20** | **23** | **23** | **31** | **33** | **40** |
| 1. | ОФП | 132 | 180 | 187 | 210 | 208 | 208 | 250 |
| 2. | СФП | 127 | 220 | 465 | 429 | 680 | 696 | 1019 |
| 3. | Инструкторская и судейская практика | 5 | 8 | 15 | 15 | 25 | 30 | 27 |
| 4. | Восстановительные мероприятия | 24 | 32 | 36 | 41 | 84 | 61 | 104 |
| 5. | Контрольные испытания | 8 | 8 | 10 | 10 | 12 | 12 | 16 |
|  | **ВСЕГО ЧАСОВ** | **312** | **468** | **728** | **728** | **1040** | **1040** | **1456** |
| Недельная загрузка | 6 | 9 | 14 | 14 | 20 | 20 | 28 |