

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА Г. ПРОЛЕТАРСКА
ПРОЛЕТАРСКОГО РАЙОНА РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ

Принято на заседании
педагогического Совета
протокол № 4
28.08.2015 год



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО ДЮСШ
В.В. Липодаев
28.08.2015 год

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ
ПРОГРАММА
по тяжелой атлетике**
Срок реализации 8 лет

Разработчик:
В.П. Писарев – тренер-преподаватель по
тяжелой атлетике

г. Пролетарск

2015г.

Содержание.

Пояснительная записка.

1. Нормативная часть программы.

1.1. Общие требования к организации учебно-тренировочной работы.

2. Методическая часть.

2.1. Организационно-методические указания.

2.2. Учебный план.

2.3. Теоритическая подготовка.

2.4. Практическая подготовка.

2.5. Воспитательная работа.

2.6. Психологическая подготовка.

2.7. Восстановительные средства и мероприятия.

2.8. Инструкторская судейская практика.

2.9. Контрольно-переводные нормативы.

Список литературы.

Пояснительная записка

Программа разработана в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным законом «О физической культуре в Российской Федерации», Уставом МБУ ДО ДЮСШ, на основе следующих нормативно - правовых документов, определяющих функционирование спортивной школы:

- Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

- Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 №731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»;

- Приказа Минспорта России от 12.09.2013 г. N 730 «Об утверждении Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и срокам обучения по этим программам»,

- Приказа Минспорта России от 21.02.2013 г. N 73 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта тяжелая атлетика»;

Образовательная программа базируется на следующих методических принципах:

- принцип комплектности предполагает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (все виды подготовки, медико-психологического сопровождения, восстановительных мероприятий и комплексного контроля освоения программы обучающимися) в оптимальном соотношении;

- принцип преемственности определяет системность изложения программного материала по этапам годичного и многолетнего циклов и его соответствия требованиям высшего спортивного мастерства, при обеспечении преемственности задач, методов и средств обучения и подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, роста показателей уровня подготовленности;

- принцип вариативности, предусматривает вариативность программного материала в зависимости от этапа многолетней подготовки, возрастных индивидуальных особенностей обучающихся.

Программа является основным регламентирующим документом обеспечивающим эффективное построение образовательного процесса в системе многолетней спортивной подготовки и содействует успешному решению задач физического воспитания детей.

Программа сохраняет преемственность подходов и принципов, содержит необходимые данные, отвечающие современным требованиям и условиям работы тренеров-преподавателей ДЮСШ.

Основная направленность образовательной программы выражается в следующем:

- содействие гармоническому физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья обучающихся;

- овладение основными двигательными действиями;
- воспитание основных двигательных качеств;
- формирование знаний в сфере физической культуры и спорта;
- воспитание волевых и морально-этических качеств, социальной активности обучающихся.

Актуальность программы:

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

Данная программа направлена на общее физическое развитие ребенка, расширение кругозора в мире спорта, формирование жизненно важных двигательных навыков, и взаимодействует с другими науками: физикой, биомеханикой, математикой, биологией, физиологией.

Возраст детей участвующих в реализации программы - 12 до 18 лет

Срок реализации программы 8 лет

Учебная программа учитывает нормативно-правовые акты, регулирующие деятельность учреждения дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности и основополагающие принципы спортивной подготовки тяжелоатлетов (комплектности, преемственности, вариативности).

Цели и задачи программы:

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие
- гармоничное развитие физических качеств, формирование жизненно необходимых двигательных навыков
- воспитание педагогических, организаторских и гигиенических навыков
- привитие интереса к тяжелой атлетике и спорту
- подготовка организма к длительной и напряженной силовой работе
- воспитание сознательной дисциплины, чувства дружбы, преданности коллективу и других черт характера
- общее и специальное развитие волевых качеств - целеустремленности и самостоятельности, инициативы и решимости, смелости и настойчивости, выдержки и самообладания
- формирование здорового образа жизни (рациональный режим дня, питания, отдыха, занятий спортом)
- профилактика заболеваний.

Образовательные задачи программы:

- повышение уровня всесторонней и специальной физической подготовленности
- изучение и совершенствование техники тяжелоатлетических упражнений
- приобретение необходимого опыта участия в соревнованиях

- приобретение знаний и навыков по судейству и организации соревнований
- выполнение спортивных разрядов

Основные задачи этапа начальной подготовки:

- укрепление здоровья и закаливания организма,
- всестороннее физическое развитие,
- обучение технике тяжелоатлетических упражнений,
- формирование интереса к тяжелоатлетическому спорту,
- воспитание моральных и волевых качеств,
- приобретение опыта участия в соревнованиях и начальных навыков работы в качестве судьи,
- выполнение нормативов ОФП и 3 юношеского разряда.

Задачи учебно-тренировочного этапа:

- дальнейшее укрепление здоровья,
- повышение уровня всесторонней и специальной физической подготовленности,
- развитие двигательных качеств
- воспитание моральных и волевых качеств,
- изучение и совершенствование техники тяжелоатлетических упражнений, приобретение необходимого опыта участия в соревнованиях,
- приобретение знаний и навыков судьи,

Настоящая программа состоит из двух частей.

Первая часть программы – нормативная, которая включает в себя количественные рекомендации по группам занимающихся общефизической, специально-физической, технико-тактической подготовки, программу теоретической подготовки, систему участия в соревнованиях, инструкторскую и судейскую практику по годам обучения на этапах НП и УТГ.

Особое внимание уделено контрольно-переводным нормативам по годам обучения.

Вторая часть программы - методическая, которая включает в себя учебный материал по основным видам подготовки, его распределения по годам обучения и в годичном цикле, содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий, организации медицинского и педагогического контроля.

1.Нормативная часть программы

В программе выделено два этапа подготовки - этап начальной подготовки (НП) и учебно-тренировочный этап (УТ)

Сроки реализации программы - 8 лет.

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы: с 12 до 18 лет.

Условия набора детей: принимаются все дети желающие заниматься тяжелой атлетикой, не имеющие медицинских противопоказаний.

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

1.1 ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ.

Наполняемость групп:

- группа начальной подготовки первого года обучения – 20 человек;
- группа начальной подготовки второго года обучения – 18 человек;
- группа начальной подготовки третьего года обучения – 18 человек;
- учебно-тренировочная группа 1 года обучения – 14 человек;
- учебно-тренировочная группа 2 года обучения – 14 человек;
- учебно-тренировочная группа 3 года обучения – 12 человек;
- учебно-тренировочная группа 4 года обучения – 12 человек;
- учебно-тренировочная группа 5 года обучения – 12 человек;

Формы и режим занятий.

Формы занятий:

- учебно-тренировочные;
- соревнования;
- учебно-тренировочные сборы;
- спортивно-оздоровительные лагеря;
- медицинский контроль;
- работа по индивидуальным планам в летний период.

Учебно-тренировочный процесс рассчитан на 52 учебные недели: 46 недель в условиях ДЮСШ, 6 недель - в условиях оздоровительного лагеря или по индивидуальным планам.

Режим занятий:

- НП-1 - 6 часов;
- НП-2 - 8 часов;
- НП-3 - 8 часов;
- УТГ 1- 12 часов;
- УТГ 2- 12 часов;
- УТГ 3- 15 часов;
- УТГ 4 - 15 часов;
- УТГ 5 - 18 часов;

Расписание занятий составляется с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха занимающихся, графика обучения их в общеобразовательных, специальных (коррекционных) учреждениях.

Условия реализации программы:

- выполнение в полном объеме учебно-тренировочных работ;
- выполнение в полном объеме воспитательной работы;
- систематическое посещение учебно-тренировочных занятий, участие в соревнованиях, мероприятиях обучающимися;
- обеспечение учебно-тренировочного процесса соответствующей материально-технической базой, соответствующими условиями для проведения занятий.

Способы определения результативности:

- тестирование по общей и специальной физической подготовке;
- выступление на соревнованиях;
- выполнение разрядных требований.

Формы подведения итогов реализации программы - промежуточная и итоговая аттестация.

Формы и режим занятий:

1. Урочная форма - учебно-тренировочные занятия
2. Неурочная форма - самостоятельные занятия по индивидуальным планам, занятия оздоровительного характера.
3. Соревновательная форма - соревнования, контрольные занятия, сдача нормативов и др.
4. Теоретические занятия.

Ожидаемые результаты

- Улучшение физической подготовленности детей
- Укрепление здоровья и общего самочувствия
- Выполнение массовых разрядов по тяжелой атлетике

Определение итогов реализации программы:

- контрольные срезы
- контрольно-переводные испытания
- соревнования различного масштаба
- выполнение квалификационных разрядов
- текущее и комплексное медицинское обследование функций организма, весоростовых показателей

Режимы учебно-тренировочной работы. Возраст учащихся и наполняемость групп.

Этап	Возраст для зачисления	Минимальное число учащихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования по физ. и тех. подготовке, спортивной подготовки на конец года
гнп-1	11 - 17	18	6	нормативы по ОФП., экзамен по теор. подготовке, 3 юн. разряд
гнп-2-3	12 - 13	18	8	Нормативы комплексного зачёта, экзамен по теор. подготовке, 2 юн. разр.
утг-1	13 - 15	14	12	Нормативы комплексного зачёта, экзамен по теор. подготовке, 2 юн. разряд.
утг-2	14 - 16	14	12	Нормативы комплексного зачёта, экзамен по теор. подготовке, 1 юн. разряд.

утг-3	15 - 17	12	15	Нормативы комплексного зачёта, экзамен по теор. Подготовке, 2.1 разряд
утг-4	16 - 18	12	15	Нормативы комплексного зачёта, экзамен по теор. Подготовке, 1.разряд КМС
утг-5	16 - 18	10	18	Нормативы комплексного зачёта, экзамен по теор. Подготовке, 1.разряд КМС

Увеличение недельной учебно-тренировочной нагрузки и перевод учащихся в следующие группы обучения обуславливаются стажем занятий, выполнением контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, уровнем спортивных результатов.

Объем учебно-тренировочной нагрузки.

Наименование группы	Период обучения	Максимальный объем учебно-тренировочной нагрузки (час/нед.)	Общее количество часов за 52 недели учебно-тренировочных занятий
ГНП	1 год	6	312
ГНП	2 год	8	416
ГНП	3 год	8	416
УТГ	1 год	12	624
УТГ	2 год	12	624
УТГ	3 год	15	780
УТГ	4 год	15	780
УТГ	5 год	18	936

Примерный учебный план на 52 недели учебно-тренировочных занятий.

№ п/п	Разделы подготовки	гнп 1	гнп 2	гнп 2	утг 1	утг 2	утг 3	утг 4	утг 5
1	Теоретическая подготовка.	21	21	21	19	19	19	19	30
2	Общая физическая подготовка.	110	147	147	133	133	142	142	240
3	Специальная физическая подготовка.	79	107	107	200	200	290	290	321
4	Технико-Тактическая подготовка.	92	119	119	243	243	297	297	301
6	Инструкторская и судейская практика.	-	4	4	10	10	13	13	22

8	Зачетные требования	6	6	6	6	6	6	6	6
9	Восстановительные мероприятия.	-	8	8	9	9	9	9	12
10	Медицинское обследование.	4	4	4	4	4	4	4	4
	Общее количество часов.	312	416	461	624	624	780	780	936

2. Методическая часть программы

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

2.1.ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Этап начальной подготовки

На этапе 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 навыков. По окончании годичного цикла тренировки юные спортсмены должны выполнить нормативные требования разносторонней физической подготовленности.

Учебно-тренировочный этап

На учебно-тренировочном этапе годичный цикл подготовки тяжелоатлетов включает подготовительный и соревновательный период. Главное внимание продолжает уделяться разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, включению средств с элементами специальной физической подготовки. Предусматривается дальнейшее расширение арсенала технико-тактических навыков и приемов. По окончании годичного цикла спортсмены обязаны выполнить контрольно-переводные нормативы, участвовать в соревнованиях.

Учебный материал представлен по видам подготовки: технико-тактической, физической, психологической, методической и соревновательной. В технико-тактической подготовке предусматривается изучение техники тяжелоатлетических упражнений, а также рассматриваются варианты ведения тактической борьбы на помосте в зависимости от реально складывающейся ситуации на соревнованиях, рассматриваются наиболее показательные моменты соревновательной борьбы ведущих

тяжелоатлетов прошлого и современного этапов развития тяжелоатлетического спорта посредством анализа видеоматериалов и протоколов соревнований. Физическая подготовка делится на общую и специальную. Специальная физическая подготовка представлена средствами, принадлежащими тяжелоатлетическому спорту, общая - средствами других видов деятельности. Психологическая подготовка базируется на развитии волевых и нравственных качеств.

В нормативной части излагаются параметры зачетных требований по основным разделам подготовки по годам обучения, учебный план и планы-графики расчета учебных часов по годам обучения.

Для достижения физического и нравственного совершенства необходимо решить следующие задачи: образовательные, воспитательные и оздоровительные. Образовательные задачи состоят из усвоения теоретических и методических основ тяжелой атлетики, овладения двигательной культурой рывка и толчка штанги, основными принципами подготовки к соревнованиям.

Решение воспитательных задач предусматривает воспитание нравственных и волевых качеств. Оздоровительные задачи позволяют контролировать развитие форм и функций организма, сохранять и укреплять здоровье на основе использования восстановительных и медицинских мероприятий.

На теоретических занятиях занимающиеся тяжелой атлетикой овладевают знаниями по истории вида спорта, способами наблюдения и другими необходимыми профессиональными навыками, осваивают методические основы планирования, методов обучения, анализа критериев и параметров тренировочных нагрузок.

Занятия подразделяются на учебные, учебно-тренировочные, контрольные и модельные, рекреационные, а соревнования - на основные, отборочные и контрольные.

На учебных занятиях изучают различные элементы техники и тактической борьбы, исправляют ошибки, закрепляют знакомые двигательные действия, знакомятся с новыми упражнениями. В тренировочных занятиях многократно повторяют хорошо освоенные элементы техники тяжелоатлетических упражнений, совершенствуют их в условиях различного объема и интенсивности тренировочных нагрузок.

Учебно-тренировочные занятия представляют собой тип занятий, объединяющий учебные и тренировочные занятия. В них осваивают новый учебный материал и закрепляют пройденный.

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

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

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

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

На *практических занятиях* решаются вопросы обучения двигательным действиям и воспитанию необходимых физических качеств. В данном случае важное значение имеет разминка, включающая различные упражнения - для разных групп мышц, акробатические элементы, бег, прыжки и имитационные упражнения техники рывка и толчка с металлической палкой.

Культура поведения, доброжелательность старших по отношению к младшим, примеры трудолюбия, скромности и честности играют большую роль в спортивной биографии занимающихся тяжелой атлетикой. Равные права и единые требования к спортсменам облегчают построение педагогического обучения и повышают его эффективность.

Ознакомление с двигательным действием должно происходить в соответствии с принципом сознательности и активности с помощью рассказа, объяснения, демонстрации и практического опробования (в целом или по частям), что позволяет выделить и использовать имеющиеся в двигательном опыте тяжелоатлета готовые элементы и подсистемы координации, которые должны служить предпосылкой для построения движения.

Обучение двигательным действиям представляет собой процесс познания процесса системы движений, входящих в состав конкретного действия, и закономерности связей между ними. Это относится как к форме, так и к содержанию двигательных действий.

Классификация видов обучения

№п/п	Вид обучения	Действия тренера и спортсмена
1.	Сообщающий	1. Тренер сообщает учебную информацию 2. Спортсмен слушает, воспринимает, копирует способ действия, выполняет учебное задание
2.	Программированный	1. Тренер предлагает программу, расчлененный учебный материал по дозам (шагам) 2. Контроль тренера и самоконтроль тяжелоатлета. Атлет усваивает учебную информацию последовательно, по частям
3.	Проблемный	1. Тренер ставит проблему, выделяет ее основные части 2. Тренер заинтересовывает (вскрывает противоречие), тяжелоатлет формирует побудительные стимулы к решению проблемы 3. Тяжелоатлет осознает, понимает проблемную ситуацию, осуществляет поиск ответа, обеспечивает процесс разрешения проблемы, получает результат, усваивает знания,

		вырабатывает способ их приобретения
4.	Игровой	1. Присвоение ролей субъектов обучения, игровой эксперимент, результат, обсуждение, выводы
5.	Самостоятельный	1. Тяжелоатлет находит, осознает, творчески преобразовывает, усваивает, применяет, вырабатывает способы формирования умений, использует знания, умения и навыки в практике

На этапе первоначального обучения двигательному действию ведущими методами являются расчлененное разучивание его отдельных частей и применение систем подводящих упражнений. Целостное воспроизведение движения играет ведущую роль по мере того, как спортсмен овладевает его частями.

На этапе детализированного разучивания применяются формы словесных методов в определенной логической последовательности: разбор, анализ, самоотчет. С целью углубленного осмысления действия используются формы зрительной и двигательной наглядности.

В дальнейшем происходит переход ведущей роли управления движениями к двигательному анализатору и связанное с этим «сужение ведущей афферентации», что затем позволяет исключить зрительный контроль над движением.

2.2.УЧЕБНЫЙ ПЛАН.

Продолжительность учебного года 52 недели, в том числе 46 недель непосредственно в условиях спортивной школы, и 6 недель в условиях спортивного лагеря или по индивидуальным планам обучающихся на период их активного отдыха. В индивидуальные планы обучающихся включают разделы подготовки и количество часов из примерного план-графика распределения учебных часов.

С увеличением общего годового объема часов изменяется по годам обучения соотношение времени на различные виды подготовки. Повышается удельный вес нагрузок на спортивно-техническую, специальную физическую, тактическую и психологическую подготовку. Ориентировочное соотношение общей и специальной физической подготовки по годам обучения представлено в таблицах.

Соотношение средств общей и специальной физической подготовки по годам обучения (%).

Средства подготовки	ГНП-1	ГНП- 2-3	УТГ -1	УТГ -2	УТГ-3	УТГ-4
Общая	51	49	46	34	28	24

физическая подготовка						
Специальная физическая подготовка	49	46	44	66	72	76

Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней тренировки.

**ГОДОВОЙ ПЛАН ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ
ПО ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКЕ ДЛЯ ЭТАПА НП – 1**

Месяцы	СЕНТ	ОКТ	НОЯБ	ДЕКАБ	ЯНВ	ФЕВР	МАРТ	АПР	МАЙ	ИЮНЬ	ИЮЛЬ	АВГ	ИТОГО
Теоретические занятия	1	1	1	1	2	3	3	3	2	2	2	-	21
ОФП	7	11	10	11	1	9	7	8	9	7	10	11	110
СФП	6	6	7	6	6	7	7	7	7	6	7	7	79
Технико-тактическая подготовка	7	8	8	8	8	9	7	8	8	6	7	8	92
Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Инструкторск и судейская практик	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Медицинский контроль	2	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	4
Зачетные требования	3	-	-	-	-	-	-	-	-	3	-	-	6
Всего за месяц	27	24	25	24	24	26	27	27	29	26	27	26	312
Всего за год	312												

**ГОДОВОЙ ПЛАН ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ
ПО ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКЕ ДЛЯ ЭТАПА НП- 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

Месяцы	СЕНТ	ОКТ	НОЯБ	ДЕКАБ	ЯНВ	ФЕВР	МАРТ	АПР	МАЙ	ИЮНЬ	ИЮЛЬ	АВГ	ИТОГО
Теоретические занятия	1	1	1	-	2	3	3	3	2	2	2	1	21
ОФП	11	12	12	13	15	12	12	11	13	9	13	14	147
СФП	6	8	9	10	9	6	10	11	10	9	9	10	107
Технико-тактическая подготовка	10	12	10	12	9	10	10	8	8	10	9	11	119

Восстановительные мероприятия	-	-	1	-	1	1	1	1	1	1	1	-	8
Инструкторск и судейская практик	1	1	1	1	-	-	-	-	-	-	-	-	4
Медицинский контроль	2	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	4
Зачетные требования	3	-	-	-	-	-	-	-	-	3	-	-	6
Всего за месяц	34	34	34	36	36	32	36	34	34	36	34	36	416
Всего за год	416												

**ГОДОВОЙ ПЛАН ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ
ПО ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКЕ ДЛЯ ЭТАПА НП- 3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

Месяцы	СЕНТ	ОКТ	НОЯБ	ДЕКАБ	ЯНВ	ФЕВР	МАРТ	АПР	МАЙ	ИЮНЬ	ИЮЛЬ	АВГ	ИТОГО
Теоретические занятия	1	1	1	-	2	3	3	3	2	2	2	1	21
ОФП	11	12	12	13	15	12	12	11	13	9	13	14	147
СФП	6	8	9	10	9	6	10	11	10	9	9	10	107
Технико-тактическая подготовка	10	12	10	12	9	10	10	8	8	10	9	11	119
Восстановительные мероприятия	-	-	1	-	1	1	1	1	1	1	1	-	8
Инструкторск и судейская практик	1	1	1	1	-	-	-	-	-	-	-	-	4
Медицинский контроль	2	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	4
Зачетные требования	3	-	-	-	-	-	-	-	-	3	-	-	6
Всего за месяц	34	34	34	36	36	32	36	34	34	36	34	36	416
Всего за год	416												

**ГОДОВОЙ ПЛАН ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ
ПО ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКЕ ДЛЯ ЭТАПА УТ- 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

Месяцы	СЕНТ	ОКТ	НОЯБ	ДЕКАБ	ЯНВ	ФЕВР	МАРТ	АПР	МАЙ	ИЮНЬ	ИЮЛЬ	АВГ	ИТОГО
Теоретические занятия	2	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	-	19
ОФП	10	11	10	11	10	11	11	10	10	9	15	15	133
СФП	13	18	17	16	17	14	15	17	16	16	20	21	200
Технико-тактическая подготовка	19	22	21	22	23	19	21	20	19	22	17	18	243

Восстановительные мероприятия	1	1	1	1	-	1	1	1	1	1	-	-	9
Инструкторск и судейская практик	1	1	1	-	2	1	1	1	1	1	-	-	10
Медицинский контроль	2	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	4
Зачетные требования	3	-	-	-	-	-	-	-	-	3	-	-	6
Всего за месяц	51	54	51	51	54	48	51	51	54	51	54	54	624
Всего за год	624												

**ГОДОВОЙ ПЛАН ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ
ПО ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКЕ ДЛЯ ЭТАПА УТ- 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

Месяцы	СЕНТ	ОКТ	НОЯБ	ДЕКАБ	ЯНВ	ФЕВР	МАРТ	АПР	МАЙ	ИЮНЬ	ИЮЛЬ	АВГ	ИТОГО
Теоретические занятия	2	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	-	19
ОФП	10	11	10	11	10	11	11	10	10	9	15	15	133
СФП	13	18	17	16	17	14	15	17	16	16	20	21	200
Технико-тактическая подготовка	19	22	21	22	23	19	21	20	19	22	17	18	243
Восстановительные мероприятия	1	1	1	1	-	1	1	1	1	1	-	-	9
Инструкторск и судейская практик	1	1	1	-	2	1	1	1	1	1	-	-	10
Медицинский контроль	2	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	4
Зачетные требования	3	-	-	-	-	-	-	-	-	3	-	-	6
Всего за месяц	51	54	51	51	54	48	51	51	54	51	54	54	624
Всего за год	624												

**ГОДОВОЙ ПЛАН ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ
ПО ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКЕ ДЛЯ ЭТАПА УТ- 3-4 ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

Месяцы	СЕНТ	ОКТ	НОЯБ	ДЕКАБ	ЯНВ	ФЕВР	МАРТ	АПР	МАЙ	ИЮНЬ	ИЮЛЬ	АВГ	ИТОГО
Теоретические занятия	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	-	-	19
ОФП	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	11	11	142
СФП	25	24	24	24	24	24	25	24	24	24	24	24	290

Технико-тактическая подготовка	24	25	25	25	25	25	25	25	25	25	24	24	297
Восстановительные мероприятия	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-	-	9
Инструкторск и судейская практик	2	1	1	1	2	2	1	1	1	1	-	-	13
Медицинский контроль	2	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	4
Зачетные требования	3	-	-	-	-	1	-	-	2	-	-	-	6
Всего за месяц	70	66	65	65	66	67	66	65	69	63	59	59	780
Всего за год	780												

ГОДОВОЙ ПЛАН ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ ПО ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКЕ ДЛЯ ЭТАПА УТ- 5 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Месяцы	СЕНТ	ОКТ	НОЯБ	ДЕКАБ	ЯНВ	ФЕВР	МАРТ	АПР	МАЙ	ИЮНЬ	ИЮЛЬ	АВГ	ИТОГО
Теоретические занятия	2	2	2	3	2	3	3	3	3	2	2	3	30
ОФП	15	19	19	18	20	20	21	22	19	22	20	25	240
СФП	20	27	21	28	28	28	28	26	29	26	30	30	321
Технико-тактическая подготовка	25	26	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	301
Восстановительные мероприятия	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
Инструкторск и судейская практик	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	-	-	22
Медицинский контроль	2	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	4
Зачетные требования	3	-	-	-	-	-	-	-	3	-	-	-	6
Всего за месяц	70	77	70	77	78	79	80	80	83	80	74	84	936
Всего за год	936												

2.3. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций. Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий учитывается возраст занимающихся, и излагается в доступной форме. В плане теоретических занятий отражаются такие темы, как врачебный контроль и самоконтроль, профилактика травм и заболеваний, восстановительные мероприятия.

ГНП-1

- краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений с отягощениями на организм занимающихся.
- гигиена, закаливание и режим спортсмена.
- основы техники выполнения тяжелоатлетических упражнений.
- места занятий, оборудование, инвентарь.

ГНП-2

- общая и специальная физическая подготовка.
- методика обучения тяжелоатлетов.
- планирование спортивной тренировки.
- фазовый состав рывка и толчка.
- физкультура и спорт в России.

ГНП-3

- общая и специальная физическая подготовка.
- методика обучения тяжелоатлетов.
- планирование спортивной тренировки.
- фазовый состав рывка и толчка.
- Врачебный контроль и самоконтроль.

УТГ-1

- Обзор развития тяжелой атлетики в России и за рубежом.
- врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи, основы спортивного массажа.
- методика тренировок тяжелоатлетов.
- краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки.
- психологическая подготовка.
- правила соревнований, их организация и проведение.

УТГ-2

- единая российская спортивная классификация, ее разрядные нормы и требования к тяжелой атлетике.
- международная и национальная федерация тяжелой атлетики.
- весовой режим тяжелоатлета.
- человек, как биомеханическая система.

УТГ-3

- отечественные тяжелоатлеты их победы и достижения
- занятия тяжелой атлетикой, как метод закаливания
- нормы питания тяжелоатлетов, питьевой режим
- самоконтроль, дневник самоконтроля
- организация и проведение соревнований по тяжелой атлетике

УТГ-4

- психологическая подготовка, преодоление отрицательных эмоций перед соревнованиями.
- влияние тренировочного процесса на организм занимающегося.
- особенности техники выполнения упражнений со штангой, система «атлет – штанга»

- судейская коллегия: права и обязанности отдельных судей.

УТГ-5

- психологическая подготовка, преодоление отрицательных эмоций перед соревнованиями.
- влияние тренировочного процесса на организм занимающегося.
- особенности техники выполнения упражнений со штангой, система «атлет – штанга»
- судейская коллегия: права и обязанности отдельных судей.

2.4. ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Начальный этап обучения

На начальном этапе обучения (первые три месяца) предусмотрено выполнение 23 упражнений, на последующих циклах - по 37. Небольшое количество упражнений должно способствовать более прочному освоению основ рациональной техники рывка и толчка и формировать более серьезное отношение к разносторонней подготовке. Сначала основное внимание уделяется усвоению упражнений по частям, далее - целостному выполнению рывка и толчка.

После окончания отбора и комплектования групп (в сентябре) приступают к освоению первых 23 упражнений. **В первую** неделю проходят все рывковые упражнения, **во вторую** - толчок от груди и швунг толчковый (штанга берется со стоек), **в третью** - объем упражнений расширяется с привлечением подъема штанги на грудь в полуприсед и в разножку, а также за счет тяг толчковых; **в четвертую** - в процесс обучения включаются 23 упражнения. В ноябре и декабре происходит дальнейшее закрепление техники первоначального комплекса упражнений.

В ходе освоения техники рывка и толчка следует строго придерживаться рациональных поз в граничные моменты фаз.

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

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

дополнительных упражнениях (в данном случае наклоны с отягощением на «козле») 4-6 подходов по 4-6 повторений.

Содержание основной части тренировок в первом календарном году

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

В первом календарном году для ГНП сохраняется принцип однонаправленности тренировок и общее количество упражнений (до 6) в уроке.

В конце марта (во время весенних каникул) планируют квалификационные соревнования. Затем через полтора месяца (в середине мая) или в начале летних каникул необходимо провести итоговые соревнования. Следующие квалификационные соревнования целесообразно проводить в начале ноября.

Содержание основной части тренировок в первом календарном году

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

Содержание программы для спортсменов 3-го года обучения

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

Тренировочные программы представляют в формализованном виде, где на каждое упражнение, тренировку и недельный цикл в течение всего года рассчитывают нагрузку по объему и интенсивности. Объем нагрузки из расчета 7000 ПШ за год распределяют по недельным циклам исходя из календаря соревнований - в зависимости от дня выступления в соответствующей весовой категории каждый атлет должен быть подведен ко дню выхода на помост.

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

Методические указания для первых трех лет подготовки

С учетом передовой практики на первые 3 года подготовки рекомендуются следующие объемы нагрузки по годам: 5000-6000, 6000— 7000 и 7000-9000 КШ.

Для ГНП в подводящих рывковых и толчковых упражнениях учитывается вес штанги не менее 50%, в остальных группах - не менее 60%. Поскольку в

первые 3 года происходит в основном становление техники и выявляются индивидуальные особенности спортсменов, относительная интенсивность в рывковых и толчковых упражнениях составляет в среднем 69% (65-75%), количество субмаксимальных и максимальных (90-100%) подъемов в рывковых и толчковых упражнениях для ГНП - от 100 до 200, на следующие 2 года подготовки - 200-300 КППШ.

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

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

Программа общеподготовительных упражнений

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

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

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

Организация подготовки в летнее время

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

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

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

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

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

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

Распределение средств в многолетнем учебно-тренировочном процессе

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

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

Существуют стержневые упражнения, которые применяются в ходе всей многолетней подготовки. ***Из рывковых упражнений*** - это рывок классический, рывок в полуприсед, рывок в полуприсед из исходного положения гриф ниже и выше уровня КС, рывок в полуприсед с последующим приседанием со штангой вверху на прямых руках, тяга рывковая с помоста и из исходных положений гриф ниже и выше КС, тяга рывковая, затем рывок классический. ***Из толковых упражнений*** - это толчок классический, подъем на грудь в полуприсед с помоста и из исходных положений гриф ниже КС, толчок от груди, штанга берется со стоек или из-за головы, тяга толчковая с помоста и из исходных положений гриф ниже и выше КС. На всех этапах применяются приседания со штангой на плечах и на груди, а также уход в сед из исходного положения гриф на плечах, хват рывковый.

Из дополнительных средств постоянно применяются приседания со штангой на плечах стоя на носках и приседания в «ножницах» со штангой между ногами в прямых руках; наклоны с отягощением на «козле», со штангой на плечах, стоя на прямых ногах и со штангой на плечах, сидя на стуле; жим рывковым

хватом из-за головы с последующим приседанием со штангой сверху. Итого 26 упражнений.

Состав средств можно расширить за счет следующих упражнений:

1. Рывок классический, хват толчковый.
2. Рывок классический из исходного положения (и.п.) гриф выше КС + из и.п. гриф ниже КС + рывок классический.
3. Рывок в полуприсед, хват толчковый.
4. Тяга рывковая до коленей, стоя на подставке.
5. Тяга рывковая, хват обратный.
6. Подъем штанги на грудь из и.п. ноги прямые.
7. Подъем штанги на грудь, стоя на подставке.
8. Подъем штанги на грудь из и.п. гриф выше КС + из и.п. гриф ниже КС + с помоста (можно стоя на подставке).
9. Подъем на грудь в полуприсед средним (широким) хватом.
10. Тяга толчковая (ТТ) из и.п. гриф у КС + ТТ.
11. ТТ + из и.п. гриф н.к. + в.к.
12. ТТ из и.п. гриф в.к. + н.к. + ТТ.
13. ТТ с 4 остановками + медленное опускание + ТТ быстрая.
14. ТТ до КС, стоя на подставке.
15. ТТ до прямых ног, стоя на подставке.
16. ТТ, хват обратный.
17. Тяга одной рукой.
18. Приседание со штангой на груди медленное.
19. Сидя в разножке, штанга на плечах, разгибание ног в КС без выпрямления вверх.
20. Вставание со штангой на груди из полуприседа.
21. Вставание со штангой на плечах из полуприседа и т.д.

В ходе подготовки спортсменов II и I разрядов одной из важнейших задач является прочное овладение техникой классического рывка и толчка, т.е. целостным выполнением упражнений. Не надо обольщаться более быстрыми темпами роста результатов за счет форсированного развития силы в ущерб техническому мастерству. В связи с этим на данном этапе подготовки объем нагрузки в классических упражнениях составляет за годичный цикл в среднем 18% КПШ, что в 2 раза больше, чем у КМС, и в 3 раза больше, чем на этапе высшего спортивного мастерства. В эти же годы в программах не планируют классический рывок и толчок из различных исходных положений с учетом того, что выполнение этих упражнений по частям (фазам) хорошо освоено в ГНП. Совершенствование техники классических упражнений осуществляется в основном за счет подъема штанги в полуприсед с помоста, стоя на подставке и из различных исходных положений, это относится и к тягам.

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

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

Несмотря на кажущееся многообразие, круг средств специальной силовой подготовки довольно ограничен. По существу начинающие и квалифицированные спортсмены применяют одни и те же средства, разница лишь в объеме и интенсивности их выполнения. Это, во-первых, приводит к однообразию занятий, во-вторых, организм адаптируется к ставшему привычным раздражителю и не отвечает на него теми приспособительными перестройками, на которые рассчитывает спортсмен. Как правило, упражнения подбираются просто «на силу» и носят общеразвивающий характер. В последние годы объем нагрузки заметно возрос. Однако нельзя согласиться с положением, когда увеличение объема тренировочной работы рассматривается как единственная или в лучшем случае наиболее доступная возможность повышения эффективности подготовки спортсменов. Систематическое расширение и смена состава средств постоянно освежает эмоциональную окраску и, следовательно, увеличивает эффективность тренировочного процесса.

В ГНП ставится задача овладения азами техники подъема штанги главным образом по фазам. Начиная с III и особенно II разряда решается вопрос совершенствования техники рывка и толчка в целостном исполнении, с тем, чтобы ко времени достижения результатов КМС и МС тяжелоатлеты в совершенстве овладели современной рациональной техникой подъема штанги. Не исключено, что отдельные спортсмены овладеют грамотной техникой на более ранней стадии подготовки, и тем не менее это обстоятельство не изменяет сути задачи, поставленной на рассматриваемом этапе подготовки.

Примерные величины тренировочных нагрузок по годам

Группы	Этапы обучения						
	ГНП-1	ГНП-2-3	УТГ-1	УТГ-2	УТГ-3	УТГ-4	УТГ-5
Показатели							
Количество тренировочных дней и занятий	Количество трен. дней и занятий должно обеспечивать выполнение программы по часам, по тренировочным показателям и по спортивной квалификации						
Объем, кол-во подъемов штанги (КПШ)*	2000-3000	3000-4000	4000-5000	6000-7000	7000-9000	9000-11000	11000-12000
КПШ в рывковых и толчковых упр. Вес (90-100%)**	100-200		200-400		300-500		
Интенсивность в рывковых и толчковых упражнениях в %	60 - 70	60 - 70	60 - 70	60 - 70	65-75	73-77	77-79

Количество соревнований	2-3	2-3	3-4	3-4	4	5	
-------------------------	-----	-----	-----	-----	---	---	--

* В КПШ по группам начальной подготовки учитывается вес штанги не менее 50% (в подводящих, рывковых и толчковых упражнениях), в остальных группах – не менее 60%.

** Учитывается отдельный подсчет подъемов на грудь и от груди

2.5. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких морально – волевых качеств, преданности Родине, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и нравственного воспитания.

Дисциплинированность следует воспитывать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участие в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие - способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками. При занятиях с юными спортсменами все более важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которыми являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов обучения.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена – выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований, и соответствовать действительным заслугам спортсмена.

Одним из методов воспитания является наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий юного спортсмена. Виды наказаний: замечание, устный выговор, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий соревнований. Проявление слабости, снижение активности вполне естественны у спортсменов, как естественны и колебания их работоспособности, в этих случаях большое мобилизационное значение имеют дружеское участие и одобрение, чем наказание.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсменов развивается всесторонне - нравственно, умственно, и физически.

Воспитание волевых качеств - одна из важнейших задач в деятельности педагога- тренера. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются волевые напряжения.

Систематические занятия и выступления в соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у юного спортсмена.

2.6. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

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, мышления, что будет способствовать быстрому восприятию информации и ее переработке, принятию решений;
- развитие специфических чувств - «чувство помоста», «чувство штанги», «чувство ритма выполнения рывка и точка »;
- формирование межличностных отношений в спортивном коллективе.

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

В работе с юными спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных, людей и др. Методы смешанного воздействия включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание. Так, в вводной части тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций. В подготовительной части - методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств; в основной части занятия совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю; в заключительной части совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению. Следует отметить, что акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей юного спортсмена, задач и направленности тренировочного занятия. Оценки эффективности воспитательной работы и психолого-педагогических воздействий в учебно-тренировочном процессе осуществляются путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность юного спортсмена. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения коррективов в учебно-тренировочный процесс и планирования психологической подготовки юного спортсмена

2.7. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И МЕРОПРИЯТИЯ.

Для восстановления работоспособности учащихся спортивных школ необходимо использовать широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей спортсменов, а также методических рекомендаций.

Восстановительные мероприятия должны рассматриваться как неотъемлемая часть тренировочного процесса, так как основную роль в повышении тренированности играют процессы сверхвосстановления.

Средства и методы восстановления подразделяются на группы:

- 1) естественные и гигиенические;
- 2) педагогические;
- 3) медико-биологические;
- 4) психологические;

Каждое средство восстановления является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления.

Основным критерием выбора конкретных восстановительных средств является индивидуальная реакция атлетов на процедуры и их связь с особенностями тренировочной нагрузки.

В дни больших нагрузок планируется меньше восстановительных мероприятий, чем в дни отдыха, так как есть мнение, что повышенные дозы восстановительных процедур, «блокируют» максимальное воздействие тренировки на организм.

Восстановительные мероприятия осуществляются преимущественно после тренировочных занятий.

Объем восстановительных средств в месячных и годовых циклах определяется в соответствии с особенностями подготовки. В подготовительном и переходном периоде увеличивается доля естественных и гигиенических средств восстановления.

При организации восстановительных мероприятий следует учитывать субъективные и объективные признаки утомления, недовосстановления.

2.8. ИНСТРУКТОРСКАЯ СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА.

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

Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Учащиеся учебно-тренировочного этапа должны овладеть принятой дзюдо терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение

обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и исправлять их. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

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

Учащиеся этапа спортивного совершенствования должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими учащимися, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

2.9. КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ.

Система нормативов последовательно охватывает весь период обучения в спортивной школе. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа обучения и от возраста дзюдоистов. Для групп начальной подготовки, учебно-тренировочных и групп выполнение нормативов является важнейшим критерием для перевода занимающихся на следующий этап многолетней спортивной подготовки.

Основные критерии оценки работы тренера-преподавателя на этапах многолетней спортивной подготовки, которые могут служить основанием для оценки занимающихся:

Этап учебно-тренировочный – состояние здоровья, уровень физического развития, динамика уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями, показатели освоения объемов тренировочных нагрузок и теоретических разделов программы;

Вопросы по теории вида спорта для теоретического зачета контрольно-переводных нормативов (ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА)

8-10 лет

1. Что не подлежит измерению перед соревнованиями по тяжелой атлетике?

А) вес спортсмена б) поясной ремень в) рост спортсмена

2. Участник соревнований имеет право выступать:

А) в одной весовой категории б) в двух весовых категориях

3. Чем пользуются в тяжелой атлетике для смазки рук и бедер?

А) мазью б) магниезией в) жидкостью

4. Выполнение каждого упражнения считается законченным если:

- А) штанга поднята на прямые руки б) штанга поднята на прямые руки и зафиксирована
 в) штанга поднята на согнутые руки

5. Упражнение считается выполненным если:

- А) оно выполнено в пределах помоста б) штанга сошла с помоста
 в) участник сошел с помоста

11-14 лет

1. Если участник соревнований прошел жеребьевку и не взвесился, он считается:

- А) принявшим участие в соревнованиях и получает нулевую оценку
 б) не принявшим участие в соревновании

2. Поясной ремень должен быть шириной:

- А) не более 20см. б) не более 15см. в) не более 10см.

3. Правильность выполнения упражнения определяется:

- а) старшим судьей б) боковыми судьями в) большинством судей

4. При равенстве результата у двух и более участников победа присуждается:

- А) спортсмену, имеющему больший собственный вес
 б) спортсмену, имеющему меньший собственный вес

5. Сколько подходов на каждое упражнение дается всем участникам соревнования?

- а) 1 б) 2 в) 3

15-18 лет

1. При фиксации штанги носки ног должны быть расположены:

- А) уступом, правая впереди б) уступом, левая впереди в) на одной линии, параллельно грифу штанги

2. Сколько минут дается участнику соревнований на подготовку и выполнение упражнения в первом подходе?

- А) 1мин. б) 2мин. в) 3мин.

3. Сигнал какого цвета подается при неправильно выполненной попытке?

- А) белый б) желтый в) красный

4. Подходом считается всякое законченное и не законченное упражнение при выполнении которого штанга поднята:

- А) выше коленей б) выше бедер в) выше пояса

5. Вес штанги во всех соревнованиях должен быть кратным:

- а) 1кг. б) 5кг. в) 2,5кг.

**КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ ТЯЖЕЛАТЛЕТОВ,
 ЗАНИМАЮЩИХСЯ В ГРУППАХ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ
 (1-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ)(12-13ЛЕТ)**

ОФП		СФП в % от тела			
Контрольные упражнения		нормативы	Контрольные упражнения		нормативы
1	Бег 30 м.сек.	5,2; 5,2; 5,6.	1.	Рывок классический.	35; 40; 45.
2	Сгибание рук в упоре	13; 13; 9.	2.	Толчок	60; 65; 70.

	лёжа .			классический	
3	Прыжок в длину с места	165;165;165.			
4	Бросок набивного мяча 3 кг назад(м)	5,5; 7,5; 8,0.	3.	Жим штанги стоя	30; 35; 40.
			4.	Приседание со штангой на плечах	80; 85; 90.
			5.	Становая тяга кг	74; 76; 78.

**КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ ТЯЖЕЛАТЛЕТОВ,
ЗАНИМАЮЩИХСЯ В ГРУППАХ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ
(2-3ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ)(12-13ЛЕТ)**

ОФП			СФП в % от тела		
Контрольные упражнения		нормативы	Контрольные упражнения		нормативы
1	Бег 30 м.сек.	5,0; 5,1; 5,2.	1.	Рывок классический.	35; 40; 45.
2	Сгибание рук в упоре лёжа.	13; 15; 17.	2.	Толчок классический	60; 65; 70.
3	Прыжок в длину с места	165;175;185.	3.	Жим штанги стоя	30; 35; 40.
4	Бросок набивного мяча 3 кг назад (м)	8,0; 8,5; 9,0.	4.	Приседание со штангой на плечах	80; 85; 90.
			5.	Становая тяга кг	74; 76; 78.

**КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ ТЯЖЕЛАТЛЕТОВ,
УТГ 1-ГОДА ОБУЧЕНИЯ(13-15ЛЕТ)**

ОФП			СФП в % от тела		
Контрольные упражнения		нормативы	Контрольные упражнения		нормативы
1	Бег 30 м. сек.	4,7; 4,8; 4,9;	1.	Рывок классический.	50; 55; 60.
2	Сгибание рук в упоре лёжа.	13; 15; 17.	2.	Толчок классический	80; 85; 90.
3	Прыжок в длину с места	176; 186; 196.	3.	Жим штанги стоя	36; 41; 46.
4	Бросок набивного мяча 3 кг назад(м)	7,1; 7,6; 8,1.	4.	Приседание со штангой на плечах	98; 103; 108.
			5.	Становая тяга кг	99; 101; 103.

**КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ ТЯЖЕЛАТЛЕТОВ,
УТГ 2 -ГОДА ОБУЧЕНИЯ(14-16ЛЕТ)**

ОФП			СФП в % от тела		
Контрольные упражнения		нормативы	Контрольные упражнения		нормативы
1	Бег 30 м.сек.	4,7; 4,8; 4,9.	1.	Рывок классический.	60; 65; 70.
2	Сгибание рук в упоре лёжа.	14; 16; 18.	2.	Толчок	90; 95; 100.

				классический	
3	Прыжок в длину с места	185; 195; 205.	3.	Жим штанги стоя	43; 48; 53.
4	Бросок набивного мяча 3 кг назад(м)	9,5; 10; 10,5.	4.	Приседание со штангой на плечах	103; 108; 113.
			5.	Становая тяга кг	110; 112; 114.

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ ТЯЖЕЛАТЛЕТОВ, УТГ 3-4 -ГОДА ОБУЧЕНИЯ(15-17ЛЕТ)

ОФП			СФП в % от тела		
Контрольные упражнения		нормативы	Контрольные упражнения		нормативы
1	Бег 30 м.сек.	4,8; 4,7; 4,6.	1.	Рывок классический.	.70; 75; 80.
2	Сгибание рук в упоре лёжа .	164 18; 20.	2.	Толчок классический	100; 105; 110.
3	Прыжок в длину с места	195; 205; 215.	3.	Жим штанги стоя	50;55; 60.
			4.	Приседание со штангой на плечах	105; 110; 115.
4	Бросок набивного мяча 3 кг назад(м)	10; 10,5; 11.	5.	Становая тяга кг	1234 125; 127.

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ ТЯЖЕЛАТЛЕТОВ, УТГ 5 -ГОДА ОБУЧЕНИЯ(16-18ЛЕТ)

ОФП			СФП в % от тела		
Контрольные упражнения		нормативы	Контрольные упражнения		нормативы
1	Бег 30 м.сек.	4,8; 4,7; 4,6.	1.	Рывок классический.	80; 85; 90.
2	Сгибание рук в упоре лёжа .	17; 19; 21.	2.	Толчок классический	110; 115; 120.
3	Прыжок в длину с места	198; 208; 218.	3.	Жим штанги стоя	55; 60; 65.
4	Бросок набивного мяча 3 кг назад(м)	11; 11,5; 12.	4.	Приседание со штангой на плечах	110; 115; 120.
			5.	Становая тяга кг	128; 130; 132.

Для приседаний со штангой, тягах, становых наклонах и жимовых упражнений вес штанги составляет:
12-14лет - 70% от веса тела
15-17лет - 60-90% от веса тела

Для рывковых и толчковых упражнений вес штанги составляет:
11-14лет - 50-70% от веса тела
15-16лет - 60-90,% от веса тела
17лет 80-90% от веса тела

Список литературы

1. *Воробьев А.Н.* Тяжелоатлетический спорт: Очерки по физиологии и спортивной тренировке. - 2-е изд. - М.: Физкультура и спорт, 1977.-254с.
2. *Верхошанский Ю.В.* Закономерности процесса становления спортивного матерства // Теория и практика физической культуры. 1966.-№11.-С. 18-21.
3. *Верхошанский Ю.В.* Основы специальной силовой подготовки в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1970. - 264 с.
4. *Дворкил Л. С.* Юный тяжелоатлет. - М.: Физкультура и спорт, 1982.-160с.
5. *Медведев А. С.* Система многолетней тренировки в тяжелой атлетике: Учебное пособие для тренеров. - М.: Физкультура и спорт, 1986.-272 с.
6. *Медведев А.С., Скотников В.Ф., Смирнов В.Е., Денискин В.Н.* Объем и интенсивность тренировочной нагрузки в основных группах упражнений у сильнейших тяжелоатлетов мира в зависимости от массы тела и этапа подготовки: Учебное пособие для спортсменов и тренеров, слушателей ВШТ, ФПК, аспирантов и студентов, обучающихся по программе бакалавра и магистра. - М., 1996. - 59 с.
7. Тяжелая атлетика: Поурочная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. - М.: Физкультура и спорт, 1985. - 600 с.
8. Тяжелая атлетика: Примерные программы спортивной подготовки для ДЮСШ СДЮШОР и ШВСМ г.Москва , 2005г. *Скотников В.Ф., Смирнов В.Е., Якубенко Я.Э.* 102стр
9. Тяжелая атлетика: Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. - М., 1977. - 62 с.
10. *Фролов В.И., Лукашев А.А.* Сравнительный анализ техники рывка и подъема штанги на грудь для толчка. Тяжелая атлетика. Ежегодник-78. - М.: Физкультура и спорт, 1978. - С. 26-28.
11. *Черняк А.В.* Нормативы ОФП в тяжелой атлетике // Теория и практика физической культуры.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 710858474967985478426001373498448859431888587494

Владелец Липодаев Валерий Васильевич

Действителен с 07.10.2022 по 07.10.2023