

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«РЕСПУБЛИКАНСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ИМЕНИ ДЕГИ БАГАЕВА»**

Согласовано:
Протокол Педагогического Совета
« 22 » « 12 » 2023 г.

«Утверждено»
Директор ГБУ ДО «РСШ
имени Деги Багаева»
 Т.Э. Болатханов
Пр. № 49 «25» 12 2023 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
ПРОГРАММЕ ПО ВИДУ СПОРТА
ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА**

Этап спортивной подготовки: этап начальной подготовки 2, 3
года обучения, учебно-тренировочный этап

Срок реализации: 3 года

Возраст для зачисления: с 9 лет

Разработчики программы:

Тренеры-преподаватели отделения тяжелая атлетика:

г. Грозный – 2024 г.

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

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	9	8-30
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	12	6-19
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	14	3-6

Таблица 2.

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	НП-1	НП-2	ТГ-1,2,3	ТГ-4,5	
Количество часов, в неделю	6	8	10-12	15	18
Количество тренировок в неделю	3	4	4	5	6
Общее количество часов в год	312	416	520-624	780	936
Общее количество тренировок в год	156	208	208	260	312

Планирование и учет тренировочного процесса.

Тренировочный процесс в Учреждении ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели и начинается с началом календарного года. Планирование тренировочных занятий и распределение теоретического материала в группах проводится на основании тренировочного плана и годового плана-графика распределения тренировочных часов, которые предусматривают круглогодичную организацию тренировочных занятий. Тренировочным планом предусматриваются теоретические и практические занятия, сдача контрольно-переводных нормативов, прохождение тренерской и судейской практики, восстановительные мероприятия и участие в соревнованиях. На теоретических занятиях спортсмены знакомятся с развитием физкультурного движения, историей тяжелой атлетики, получают знания по анатомии, физиологии, врачебному контролю, гигиене, теоретические сведения о технике выполнения упражнений, методике обучения и тренировки, правилам и судейству соревнований. На практических занятиях занимающиеся овладевают техникой тяжелоатлетических упражнений, развивают свои физические качества, приобретают инструкторские и судейские навыки, выполняют контрольно-переводные нормативы. Участие в соревнованиях организуется в соответствии с годовым календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий. Годичный цикл тренировочных занятий в группах подразделяется на подготовительный, предсоревновательный и переходный

периоды. Режим тренировочной работы и наполняемость групп регламентируются настоящей Программой. Продолжительность одного занятия в группах начальной подготовки не должна превышать двух академических часов, а в тренировочных группах - четырех часов.

**Соотношение объемов тренировочного процесса по видам
подготовки на этапах спортивной подготовки** Таблица 3.

Разделы подготовки	Этапы подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	НП-1	НП-2	ТГ-1,2	ТГ-3,4,5	
Объём физической нагрузки (94) в том числе (%)	75-96	77-97	76-95	78-93	66-93
Общая физическая подготовка (%)	50-60	47-57	35-45	30-35	12-22
Специальная физическая подготовка(%)	15-20	21-26	30-35	35-40	40-53
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	-	1-2	4-5	8-10	9-12
Техническая подготовка	10-16	8-12	7-10	6-8	5-6
Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе тактическая, теоретическая, психологическая (94)	2-3	3-4	3-4	3-4	2-3
Инструкторская и судейская практика	-	-	1-3	2-4	2-4
Медицинские, медикобиологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-3	2-4	2-4	3-5

Таблица 4.

Планируемые показатели соревновательной деятельности

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	НП-1	НП-2	ТГ-1,2	ТГ-3,4,5	
Контрольные	-	2	2	2	-
Отборочные	-	-	2	2	2
Основные	-	2	2	1	2

Перечень тренировочных сборов

Таблица 5

N п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)			Оптимальное число участников сбора
		Этап совершенствования спортивного мастерства	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап начальной подготовки	
1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям					
1.1.	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	21	18	-	Определяется Учреждением
1.2.	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	18	14	-	
1.3.	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	14	-	
1.4.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	-	
2. Специальные тренировочные сборы					
2.1.	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	18	14	-	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные тренировочные сборы	До 14 дней			Участники соревнований
2.3.	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	До 5 дней но не более 2 раз в год			В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Тренировочные сборы в каникулярный период	-	До 21 дня подряд и не более двух сборов в год		Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе

2.5.	Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	До 60 дней	-	В соответствии с правилами приема в Учреждение
------	---	------------	---	--

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки

Таблица 6

N п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Основное оборудование и спортивный инвентарь			
1.	Помост тяжелоатлетический	комплект	4
2.	Штанга тяжелоатлетическая	комплект	8
3.	Весы до 200 кг	штук	2
4.	Магнезница	штук	2
5.	Зеркало настенное 0,6х2 м	комплект	8
6.	Табло информационное световое электронное	комплект	2
Дополнительное оборудование и спортивный инвентарь			
7.	Гантели переменной массы от 3 до 12 кг	пара	2
8.	Гири спортивные 16, 24, 32 кг	комплект	2
9.	Кушетка массажная	штук	2
10.	Маты гимнастические	штук	10
11.	Перекладина гимнастическая	штук	1
12.	Плινты для штангистов	пар	3
13.	Скамейка гимнастическая	штук	3
14.	Стеллаж для хранения дисков и штанг	штук	5
15.	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
16.	Стенка гимнастическая	штук	5
17.	Стойки для приседания со штангой	штук	2
18.	Секундомер	штук	3

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица 7

Таблица 7						
N п/п	Наименование			Единица измерения	Количество изделий	
Спортивная экипировка						
1.	Пояс тяжелоатлетический			штук	16	
2.	Перчатки тяжелоатлетические			пар	16	
3.	Туфли тяжелоатлетические (штангетки)			пар	16	
4.	Трико тяжелоатлетическое			штук	16	
Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование						
N п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки		
				этап начальной подготовки	тренировочный этап (этап спортивной)	этап совершенствования спортивного

	индивидуально го пользования					специализации)		мастерства	
				количе ство	срок эксплуатации (лет)	количе ство	срок эксплуатации (лет)	количе ство	срок эксплуатации (лет)
1.	Пояс тяжелоатлетический	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	2
2.	Перчатки тяжелоатлетические	пар	на занимающегося	-	-	1	1	4	1
3.	Туфли тяжелоатлетические (штангетки)	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1
4.	Трико тяжелоатлетическое	штук	на занимающегося	-	-		1	2	1

Требования к кадрам Учреждения. Уровень квалификации тренеров Учреждения должен соответствовать требованиям, определенным Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (Зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054) (далее – ЕКСД), в том числе следующим требованиям:

- на этапе начальной подготовки – наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности;

- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее одного года;

- на этапах совершенствования спортивного мастерства наличие высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее трех лет.

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

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

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре Учреждения и иным условиям:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- допускается наличие игрового зала;
- наличие раздевалок, душевых, допускается наличие восстановительного центра;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки;
- обеспечение спортивной экипировкой (минимальные требования для групповых и индивидуальных занятий);

- обеспечение проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий за счет средств, выделенных организации на выполнение государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке, либо средств, получаемых по договору оказания услуг по спортивной подготовке;
- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля, за счет средств, выделяемых организации, осуществляющей спортивную подготовку, на выполнение государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке либо получаемых по договору об оказании услуг по спортивной подготовке.

II. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

На этапе начальной подготовки:

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

На тренировочном этапе:

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

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

Первый этап-общесиловая подготовка (для детей и младших подростков) -НП

Основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием главным образом средств ОФП, освоению технических элементов и формированию навыков. По окончании 3-х годичного цикла тренировки юные тяжелоатлеты должны выполнить нормативные требования по физической подготовке. Главные задачи: овладение основами спортивной техники, приобщение к регулярным тренировочным занятиям и выполнение первых ступеней спортивной классификации-до III разряда. На первом этапе прививается любовь к тяжелоатлетическому спорту, выявляются индивидуальные особенности новичка. ОФП на этом этапе должно отводиться до 40-50%

1. Упражнения для развития силовых и скоростно-силовых качеств, укрепления опорно-связочного аппарата, совершенствования двигательных умений и навыков при выполнении различных двигательных действий.
2. Упражнения для развития специальных физических качеств тяжелоатлета, необходимых в процессе освоения и совершенствования техники тяжелоатлетических упражнений.
3. Упражнения из различных видов спорта для развития координации и ловкости [акробатика, спортивные и подвижные игры), гибкости (гимнастика, специальные упражнения, включая и статические напряжения), общей выносливости (бег на средние дистанции — до 1000—2000 м), специальной силовой выносливости (отжимание от пола за 10—20 с, подтягивание на перекладине).
4. Теоретические занятия по специальной программе.

5. Соревнования по общефизической подготовке (многоборье: бег на 10—30 м, прыжки в высоту и в длину с места, отжимание в упоре лёжа о скамейку до отказа, бег 1000 м).
6. Соревнования по специальной физической подготовке (многоборье по общесиловой подготовке, жим лёжа, приседание со штангой на плечах, удержание ног под углом 90° в висе на перекладине).
7. Соревнования по технической подготовке (выполнение основных тяжелоатлетических упражнений).
8. Тщательный врачебно-педагогический контроль.

Пренебрежительное отношение к этим требованиям, неоправданно ранний переход юного спортсмена к узкой спортивной специализации, как правило, приводит к форсированию тренировочного процесса, быстрому истощению природных возможностей организма, и в конечном итоге, к прекращению прироста спортивных результатов в более старшем возрасте. Но, что ещё более принципиально, так это то, что непрофессиональный подход к тренировочному процессу для юных спортсменов в конечном итоге может стать причиной резкого ухудшения их здоровья.

Второй этап — начальная тяжелоатлетическая подготовка (для старших подростков). ТГ-1,2

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 2 лет. Основная задача технической подготовки сводится к правильному подъёму штанги в рывке и толчке в целостном выполнении и совершенствовании техники до уровня прочного навыка. Объем нагрузки в классических упражнениях по отношению к последнему на предыдущем этапе возрастает, и особенно в период выполнения II—I разрядов. Затем при приближении к выполнению норматива КМС объем этой нагрузки снижается. Объем ОФП уменьшается на 20%.

1. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств, укрепления суставно-связочного аппарата, совершенствования двигательных навыков и умений при выполнении различных физических упражнений.
2. Упражнения для развития специальных физических качеств тяжелоатлета: быстроты выполнения подъёма штанги, ловкости при выполнении отдельных элементов (в подрыве и в подседе, удержании штанги в рывковом хвате в глубоком седе, при бросании штанги и т.п.).
3. Упражнения для дальнейшего создания прочной функциональной базы, повышения физической работоспособности и специальной выносливости (кросс на 2000—3000 м, плавание 200—300 м в среднем темпе, гребля и т.п.).
4. Упражнения, способствующие развитию физических качеств: ловкости и координации (акробатические упражнения, спортивные и подвижные игры и т.п.), гибкости (гимнастические упражнения и специальные упражнения статического характера), быстроты и скоростно-силовых качеств (бег на 10—30 м, прыжки в высоту и в длину, отжимания в упоре лёжа и на брусьях за 10—20 сек).
5. Теоретическая подготовка по специальной программе.
6. Выполнение требований в контрольно-педагогических испытаниях по общей и специальной физической подготовке.
7. Участие не менее трёх-четырёх раз в год в соревнованиях по тяжёлой атлетике (силовом троеборье) или по гилям.
8. Выполнение требований врачебно-педагогического контроля с применением специальных функциональных проб.

Третий этап — спортивное совершенствование и активная реализация способностей к занятиям тяжёлой атлетикой (для юношей и juniоров), ТГ-3

1. Весь комплекс специальных упражнений тяжелоатлета, включая силовые упражнения, используемые в гиревом спорте и силовом троеборье (интенсивность этих упражнений приближается в отдельных случаях — не менее двух раз в одном микроцикле — к большой и субмаксимальной мощности).

2. Упражнения общефизического характера для совершенствования основных физических качеств тяжелоатлета (бег на 10, 20, 30—100 м, прыжки в длину и в высоту с места и с разбега, акробатические упражнения, упражнения для развития гибкости, подвижности в суставах и укрепления опорно-двигательного аппарата).
3. Упражнения для развития общей выносливости (кросс до 3 км, плавание до 300 м, гребля, велосипед до 40—60 мин).
4. Индивидуальные занятия с учётом физических, технических и функциональных возможностей.
5. Повышение тактического мастерства, умения реализовать зачётные попытки на любых соревнованиях.
6. Участие в соревнованиях по общей и специальной физической подготовке не менее двух раз в год.
7. Выполнение требований врачебно-педагогического контроля, изучение функциональных возможностей в условиях тренировки.

Четвёртый этап — достижение высоких спортивных результатов и стабилизации показателей спортивного мастерства ССМ

Основной принцип тренировочной работы на этапе совершенствования спортивного мастерства-специализированная подготовка, в основе которой лежит учет индивидуальных особенностей спортсменов. Структура годичного цикла становится более сложной и предусматривает более детальное построение процесса подготовки тяжелоатлетов. Наряду с дальнейшим повышением всестороннего физического развития, совершенствованием необходимых качеств, совершенствованием техники тяжелоатлетических 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 и разрядов. Цель - получение звания КМС.

Распределение упражнений в системе многолетнего тренировочного процесса в тяжелоатлетическом спорте

Таблица 8

№ п/п	Квалификация, стаж Упражнения	4-й год	5-й год	6-й год	Высшее мастерство		
		II разряд	I разряд	кмс	7-й год 1-й этап	8-й год 2- й этап	9-й год 3-й этап и более
1	2	3	4	5	6	7	8
Рывковые упражнения (основная нагрузка)							
1	Р. кл	+	+	+	+	+	+
2	Р. из и.п. гриф н.к.			+	+	+	+
3	Р. из и.п. гриф от КС			+	+	+	+
4	Р. из и.п. гриф в.к.		+	+	+	+	+
5	Р. и.п. ноги прям, в наклоне				+	+	+
6	Р. из прямой стойки			+		+	+
7	Р. кл. стоя на подставке					+	+
8	Р. п.п.	+	+	+	+	+	+
9	Р. п.п. из и.п. гриф н.к.	+	+	+	+	+	+
10	Р. п.п. от КС					+	< +
11	Р. п.п. из и.п. гриф в.к.	+	+	+	+	+	+
12	Р. п.п. из и.п. ноги прям, в наклоне			+	+	+	+
13	Р. п.п. из и.п. стоя на подст.			+	' +	+	+
14	Р. п.п.+Пр. р.хв.	+	+	+	+	+	+
15	Т.Р.	+	+	+	+	+	+
16	Т.Р. из и.п. гриф н.к.	+	+	+	+	+	+
17	Т.Р. от КС					+	+
18	Т.Р. из и.п. гриф в.к.	+	' +	+	+	+	+
19	Т.Р. до КС			+	+	+	+
20	Т.Р. стоя на подставке		+	+	+	+	+
21	Т.Р. до прямых ног	+					
22	Т.Р. медленно+быстро			+	+	+	+

23	Т.Р. от КС+Т.Р.			+	+	+	+
24	Т.Р. медл. подъем+медл. опускание				+	+	+
25	Т.Р. С ПОМ.+ из и.п. н.к.+в.к.			+	+	+	+
26	Т.Р. с 4 остановками				+	+	+
27	Т.Р. с 4 ост.+медл. опуск.+Т.Р. быстро				+	+	+
28	Т.Р.+Р. кл.	+	+	+	+	+	+
Толчковые упражнения (основная нагрузка)							
29	Т. кл.	+	+	+	+	+	+
30	Т. кл. из и.п. гриф н.к.		+	+	+	+	+
31	Т. кл. из и.п. от КС					+	+
32	Т. кл. из и.п. гриф в.к.		+	+	+	+	+
33	Н. гр. п.п.	+	+	+	+	+	+
34	Н. гр. п.п. из и.п. гриф н.к.	+	+	+	+	+	+
35	Н. гр. п.п. из и.п. от КС					+	+
36	Н. гр. п.п. из и.п. гриф в.к.	+					
37	Н. гр. п.п.+Пр.+Толчок		+	+	+	+	+
38	Н. гр. п.п.+Шв.т.+Пр.(шт. вверху на вытянут, руках)	+			-		
39	Н. гр. п.п.+Шв. толчковый	+	+		+	+	+
40	Шв.т. со стоек		+	+	+	+	+
41	Шв.т.+Толчок		+	+			
42	Шв.т. из-за гол.+Присед.			+			
43	Полутолчок+Толчок			+	+	+	+
44	Толчок со стоек		+	+	+	+	+
45	Толчок из-за головы	+	+	+	+	+	+
46	Пр. пл.+Т. из-за головы		, +				
47	Пр. гр.+Толчок		+	+	+	+	+
48	Т.Т.	+	+	+	+	+	+
49	Т.Т. из и.п. гриф н.к.	+	+	+	+	+	+
50	Т.Т. из и.п. от КС					+	+
51	Т.Т. из и.п. гриф в.к.	+	+	+	+	+	+
52	Т.Т. до КС			+	+	+	+
53	Т.Т. стоя на подставке		+	+	+	+	+
54	Т.Т. до выпрямления ног	+					
55	Т.Т. медленно+быстро		+	+	+	+	+
56	Т.Т. с медлен, опусканием				+	+	+
57	Т.Т. медленный подъем+медл. опускание				+	+	+
58	Т.Т. с 4 ост.				+	+	+
59	Т.Т. 4 ост.+быстро				+	+	+
60	Т.Т. средним хватом			+	+	+	+
61	Т.Т. до КС+Т.Т.			+	+	+	+
62	Т.Т.+Н. гр	+					
Приседания (основная нагрузка)							
63	Пр. пл.	+	+	+	+	+	+
64	Пр. гр.	+	+	+	+	+	+
65	Пр. пл. в уступающем режиме			+	+	+	+
Наклоны (основная нагрузка)							
66	Тяга становая рывк. хватом		+	+	+	+	+
67	Накл. со шт. на пл. с согн. в кол.			+	+	+	+

	ногах						
68	Накл. со шт. на пл. с согн. в кол. ногах+прыжок				.	+	+
Жимовые (основная нагрузка)							
69	Жим стоя					+	+
70	Швунг жимовой						+
71	Швунг жимовой+Пр.		+				
72	Шв. ж. из-за гл. хв.т.+Пр.		5		+	+	+
73	Шв. р.хв. из-за гол.+Пр.		+	+	+	+	+
74	Уход в сед из и.п. гриф на пл. хв. вывковый	+	+	+	+		+
75	Жим лежа		+	+	+	+	+
Для мышц ног (дополнительная нагрузка)							
76	Пр. со шт. на пл. стоя на носках	+	+	+	+	+	+
77	Жим лежа ногами						+
78	Пр. в «ножн.» со шт. на пл.	+					
79	Пр. в «ножн.» со шт. на гр.		+				
80	Пр. в «ножн.» со шт. между ногами в прямых руках	+	+	+	+	+	+
81	Прыжки вверх из и.п. гриф н.к. хв. рывковый	+	+				
82	Прыжки в глубину		+	+	+	+	+
83	Накл. с отягощ. на «козле»	+	+	+	+	+	+
84	Накл. со шт. на пл. стоя на прям, ногах	+	+	+	+	+	+
85	Накл. со шт. на пл. сидя на полу	+	+				+
86	Накл. со шт. на пл. сидя на стуле	+	+	+	+	+	+
Для мышц рук и плечевого пояса (дополнительная нагрузка)							
87	Ж. р. хв. из-за головы	+	+	+	+	+	+
88	Ж. р. хв. из-за гол.+Пр. р.хв.	+	+	+	+	+	+
89	Ж. р. хв. из-за гол., сидя в разножке	+	+				
90	Жим сидя	+	+				
91	Жим лежа на накл. скамье			+	+	+	+
92	Протяжка вверх толч. хв.		+				+
93	Протяжка вверх рывк. хв.						+
94	Прот. вверх т.хв.+Пр.		+				
95	Прот. вверх т.хв. от КС					+	+
96	Прот. вверх из и.п. от КС кисти сомкнуты			+	+	+	+
97	Прот. вверх их и.п. гриф выше КС, хват толчковый		•		+	+	+
98	Прот. вверх из и.п. гриф выше КС, хват рывковый				+	+	+
99	Прот. вверх из прям, стойки, хват толчковый			+			
100	Прот. вверх из прям, стойки, хват рывковый		+	+			
Всего		37	52	62	70	79	84

Распределение тренировочных средств по годам подготовки

Как видно из представленной Таблицы 6, начиная с I разряда, запланировано динамичное нарастание средств в процессе подготовки. До II разряда включительно количество упражнений

постоянно (37). Расширение состава средств СФП в первые годы подготовки, видимо, нецелесообразно, поскольку необходимо хорошо освоить и закрепить рациональную технику классических упражнений. Существуют стержневые упражнения, которые применяются в ходе всей многолетней подготовки:

Из рывковых упражнений это рывок классический, рывок в полуприсед, рывок в полуприсед из исходного положения гриф ниже и выше уровня колен, рывок в полуприсед с последующим приседанием со штангой вверху на прямых руках, тяга рывковая с помоста и из исходных положений гриф ниже и выше колен, тяга рывковая, затем рывок классический. Из толчковых упражнений это толчок классический, подъем на грудь в полуприсед с помоста и из исходных положений гриф ниже колен, толчок от груди, штанга берется со стоек или из-за головы, тяга толчковая с помоста и из исходных положений гриф ниже и выше колен. На всех этапах применяются приседания со штангой на плечах и на груди, а также уход в сед из исходного положения гриф на плечах, хват рывковый. Из дополнительных средств 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 вверху. Итого 26 упражнений. Применяются упражнения, запланированные однократно, эпизодически: 38, 41, 42, 62, 70, 71, 78, 79, 81, 85, 92-94, 99, 100. Они могут быть более или менее эффективны, более или менее сложны по выполнению, одним спортсменам могут нравиться больше, другим - меньше. В ходе их освоения предложенные средства в зависимости от индивидуальных особенностей (личного настроения) после апробации найдут более точное место в многолетнем плане подготовки.

Указанный перечень состава средств можно расширять за счет следующих упражнений:

1. Рывок классический, хват толчковой.
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). Так, если у спортсменов II - I разрядов и КМС объем нагрузки в КОУ и РРМД составляет от 2000 до 2500 КПШ за год, то на этапах высшего мастерства - от 3500 до 5000 КПШ. Существуют рекомендации, что статические напряжения не следует применять в первые годы тренировок, так как сначала для них нужно создать определенную физическую базу. Исследования этого вопроса на юношах до 17 лет (среди которых были спортсмены от I разряда до МС) подтвердили высказывания о нежелательности включения для этого контингента не только статических усилий, но и вообще всего комплекса РРМД. Поэтому РРМД планируются главным образом на этапах высшего спортивного мастерства (по 10 упражнений за год): тяга рывковая медленная, затем быстрая; тяга рывковая медленным подъемом и опусканием, с 4 остановками, с 4 остановками + медленное опускание + быстрая тяга с помоста; аналогичные РРМД запланированы и в тягах толчковых; также применяется медленное приседание со штангой на плечах с последующим быстрым вставанием. Для атлетов квалификации КМС запланировано всего три упражнения РРМД: тяга рывковая (толчковая) медленная, затем быстрая, медленное приседание со штангой на плечах с последующим быстрым вставанием. У атлетов I разряда всего одно упражнение РРМД - тяга толчковая сначала медленная, а затем быстрая. Для второразрядников РРМД не планируется. С учетом вышеизложенного прыжки в глубину (нетрадиционное, но сильнодействующее и эффективное средство совершенствования скоростно-силовых качеств) запланированы начиная с квалификации атлетов I разряда. Нарастание объема и интенсивности тренировочной нагрузки в многолетней динамике сопровождается не только увеличением количества упражнений и их сложностью, но и ростом суммарного количества упражнений (с учетом всех тренировок за год) и роста количества тренировок по годам.

В планирование тренировки заложен метод планирования в зависимости от этапа подготовки и квалификации спортсменов по единым принципам, что способствует полноценному проведению подготовительного и предсоревновательного периодов в целях развития и становления спортивной формы. Группы спортсменов различаются лишь по количественным показателям в основных упражнениях. В переходном периоде создаются благоприятные условия для успешного проведения очередного цикла подготовки. На начальной стадии подготовки атлетов главная задача заключается в освоении и закреплении азов техники соревновательных упражнений по частям. На этом этапе подготовки наиболее эффективным оказывается метод многократных подъемов штанги (от 5-6 до 3-4 раз) за один подход с относительно постоянными весами. На этапе становления спортивного мастерства основная задача — стабильное освоение целостного выполнения соревновательных упражнений. В зависимости от этапа подготовки, согласно таблице 9, видно, что 3-4 кратные подъемы (75-80 %-ые отягощения) в основных упражнениях являются стержнем круглогодичного тренировочного процесса. Их объем у разрядников и КМС составляет в среднем 51 %, а у высококвалифицированных атлетов - 57 % независимо от периода подготовки. Вариативность методов осуществляется главным образом за счет 1-2 кратных (85-100%-ые отягощения) и 5-6 кратных (60-70%-ые отягощения) подъемов за один подход. 5-6 кратные подъемы чаще всего планируются на переходные периоды. В последующем их объем от подготовительного периода к предсоревновательному снижается и составляет соответственно 32,16 и 5% (у разрядников и КМС) и 35,28,13 % (у атлетов высокого класса).

Нагрузка в дополнительных упражнениях регулируется главным образом ее объемом и составляет ко всей нагрузке на переходных периодах 36-47%, на подготовительных - 23-24%, и на предсоревновательных периодах - 4- 18%.

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

Планирование методов тренировки в зависимости от этапа подготовки

Таблица 9

№	Упражнения, %	Периоды								
		Подготовительный Предсоревновательный Переходный								
		КПШ за один подход								
		1-2	3-4	5-6	1-2	3-4	5-6	1-2	3-4	5-6
Для атлетов 1,2 разрядов и КМС										
1	Основные	29	55	16	47	48	5	17	51 -	32
2	Дополнительные	-	42	58	-	54	16		39	61
Для высококвалифицированных тяжелоатлетов										
1	Основные	16	56	28	27	60	13	10	55	35
2	Дополнительные	-	45	55	-	41	59	-	43	57

Объем нагрузки (КПШ) в дополнительных упражнениях по этапам подготовки

Таблица 10

Квалификация спортсменов	Этапы	Периоды		
		Подготовительный	Предсоревновательный	Переходный
2 разряд	-	23	7	36
1 разряд	-	24	7	47
КМС	-	23	4	40
Спортсмены высокого класса	1-й	24	15	40
	2-й	22	15	39
	3-й	24	18	45

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

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

Таблица 11

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

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

Интенсивность в рывковых и толчковых упражнениях

Таблица 12

Интенсивность	Подготовительный	Предсоревновательный	Переходный
---------------	------------------	----------------------	------------

квалификация спортсменов	В ссм	90-100% веса	В ссм	90-100% веса	В ссм	90-100% веса
2 разряд	77,5	56	76	44	73,5	20
1 разряд	75	44	76	56	76,5	32
КМС	72,5	20	74	28	72,5	12
Спортсмены высокого класса	72,1	20	74	28	71	8

Параметры интенсивности среднетренировочного веса - в среднем имеют минимальные колебания по периодам подготовки. Учитывая большую выносливость молодых атлетов к 90-100%-м подъемам, для тяжелоатлетов-разрядников их нужно запланировать больше.

Распределение объема нагрузки (КПШ в %) в рывковых упражнениях по

зонам интенсивности за годичный цикл Таблица 13

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

Распределение объема нагрузки (КПШ в %) в толковых упражнениях

по зонам интенсивности за годичный цикл

Таблица 14

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

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

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) занимающихся, организуются тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных мероприятий (Таблица №15).

Перечень тренировочных мероприятий

Таблица № 15

N п/п	Вид тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность ТМ по этапам спортивной подготовки (количество дней)		Оптимальное число участников ТМ
		этап совершенствования спортивного мастерства	тренировочный этап	
1. Тренировочные мероприятия по подготовке к соревнованиям				
1.1.	ТМ по подготовке к международным соревнованиям	21	18	
1.2.	ТМ по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	18	14	

1.3.	ТМ по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	14	
1.4.	ТМ по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	
2. Специальные тренировочные мероприятия				
2.1.	ТМ по общей или специальной физической подготовке	18	14	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные ТМ	до 14 дней		Участники соревнований
2.3.	ТМ для комплексного медицинского обследования	до 5 дней, но не более 2 раз в год		В соответствии с планом комплексного медицинского обследования

Инструкция по технике безопасности по тяжелой атлетике.

1. К занятиям необходимо приступать только при наличии спортивной формы и допуска врача.

2. Одежда занимающихся должна соответствовать температуре в зале, быть свободной и не сковывать движений, обувь - подходящего размера, иметь жесткую подошву и хорошую шнуровку, в карманах не должно быть посторонних предметов. Во рту не должно быть конфет или жевательной резинки.

Комментарий. При выполнении упражнений с неудобной или имеющей неподходящий размер спортивной одеждой и обувью возможно искажение техники упражнения, что повышает его травмоопасность. Слишком плотная и плохо пропускающая воздух одежда может вызвать, перегрев организма спортсмена. Спортивная обувь должна быть не только удобной, но и обеспечивать жёсткий контакт с полом в ходе выполнения упражнений с отягощением. При использовании неподходящей обуви, при выполнении упражнений со значительными весами, возможно возникновение колебательных движений и ухудшение устойчивости спортсмена, что не только затрудняет выполнение упражнения, но и повышает риск получения травмы. Рекомендуется на силовых тренировках использовать специальную обувь (штангетки). Категорически запрещено выполнять какие-либо упражнения с жевательной резинкой или конфетой во рту - при выполнении работы они могут попасть в дыхательные пути, что может привести к гибели спортсмена.

3. К тренировкам с отягощениями необходимо приступать после предварительной разминки, в оптимальном психофизиологическом состоянии. При наличии каких-либо заболеваний, травм или плохом самочувствии немедленно сообщить об этом преподавателю.

Комментарий. Выполнение тренировочной нагрузки без предварительной физической и психологической подготовки значительно повышает риск получения травмы. При наличии серьёзных заболеваний, высокой температуры или общем недомогании, значительном недосыпании (3-4 часа) тренироваться строго запрещено, так как это может привести к возникновению терминальных состояний.

4. В ходе тренировочного занятия необходимо внимательно слушать преподавателя и тщательно выполнять все его указания. Запрещено приступать к занятиям в отсутствии преподавателя и самостоятельно изменять технику упражнений или параметры тренировочной нагрузки.

Комментарий. Самостоятельное изменение техники упражнения, увеличение тренировочной нагрузки сверх рекомендуемой тренером чревато получением травмы или переутомлением.

5. Приступая к занятиям с отягощениями (штанга, гири, гантели, тренажёрные устройства) необходимо убедиться в следующем:

а) инвентарь должен находиться в исправном состоянии, замки на штанге и гантелях должны надежно фиксировать диски и не спадать при резких движениях снаряда, тренировочный вес на обоих концах грифа штанги или гантели должен быть симметрично распределён, места хвата должны быть очищены от ржавчины и не иметь заусенцев, втулки тяжелоатлетической штанги должны свободно вращаться в обе стороны, стопорный ключ в тренажёрных устройствах должен быть вставлен до конца и надёжно зафиксирован;

б) при проверке спортивных снарядов необходимо обратить особое внимание на состояние тяг и креплений, чистоту мест захвата.

Комментарий. Невнимательность и небрежность при подготовке инвентаря к работе, а также незамеченная неисправность оборудования могут не только сорвать выполнение упражнения, но и спровоцировать получение травмы.

6. В ходе занятия необходимо выполнять следующие требования:

а) заниматься с отягощениями в специально отведённой для этого части зала;

б) перед началом выполнения упражнения убедиться, что на полу рядом с вами нет посторонних предметов;

в) не заниматься со штангой или разборными гантелями, на которые не надеты фиксирующие замки или не симметрично распределён нагрузочный вес;

г) в ходе выполнения упражнения убедиться, что рядом с вами нет других занимающихся;

д) при выполнении упражнения другими занимающимися отойти от них на безопасное расстояние;

е) не выполнять сложных, с большим тренировочным весом упражнений без подстраховки партнёра;

ж) во избежание срыва захвата, перед выполнением упражнений требующих прочного захвата, необходимо насухо вытереть ладони или натереть их специальным составом (мел или магнезия) или использовать кистевые ремни;

з) после выполнения упражнения снаряд не бросать, а аккуратно поставить на пол;

Комментарий. При выполнении упражнений со значительным весом на не приспособленном для этого покрытии можно повредить поверхность пола. Запрещено выполнять упражнения на полу со скользким покрытием – это чревато потерей равновесия и получением травмы. Если в ходе выполнения упражнения с отягощениями спортсмен забывает очистить место вокруг себя от посторонних предметов (диски, замки, гантели, гири и др.), то при опускании снаряда на пол возможен сильный удар им о препятствие, что чревато поломкой инвентаря и получением травмы, также при наличии посторонних предметов на полу, занимающийся может споткнуться о них и потерять равновесие, что тоже может закончиться травмой. Перед началом выполнения упражнения необходимо освободить пространство вокруг себя от других занимающихся, поскольку во время выполнения упражнения можно кого-нибудь задеть, что может закончиться потерей равновесия и травмой. Аналогично необходимо соблюдать осторожность и не подходить близко к людям, выполняющим упражнение, чтобы не получить случайный удар снарядом и не травмироваться. Некоторые упражнения силовой подготовки, в силу своей специфики, необходимо выполнять в обязательном порядке с подстраховкой, к таким упражнениям относятся те, в которых в случае неудачного выполнения можно получить травму или затруднительно самостоятельно освободиться от тренировочного веса (приседания, жимы лёжа). Упражнения, требующие прочного удержания снаряда (тяги, наклоны со штангой в руках, упражнения из тяжёлой атлетики и гиревого спорта) необходимо выполнять с использованием кистевых ремней или натирать руки специальным составом (магнезия, мел), в противном случае сильно возрастает риск срыва захвата и получения травмы. После выполнения упражнения снаряд необходимо по возможности поставить аккуратно на прежнее место, чтобы избежать его рикошета от пола вследствие бросания. Исключение могут составлять упражнения со значительным весом, аккуратное опускание которых создаёт излишнюю нагрузку на позвоночник.

7. При занятиях в тренировочном зале вести себя корректно и адекватно - не мешать другим занимающимся выполнять упражнения, в случае необходимости оказывать помощь, не бегать по залу, не толкать других занимающихся, не кричать, не бросать инвентарь на пол и т. д.

Комментарий. Следует помнить, что тренажёрный зал — это не место для игр, неадекватное поведение в помещении, набитом железом может закончиться серьёзной травмой,

полученной по собственной неосмотрительности. От ваших действий также могут также пострадать другие занимающиеся.

8. После окончания занятия самостоятельно убрать на место использовавшийся инвентарь.

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций. 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.

Программа теоретических занятий / *Физическая культура и спорт в России*

Для всех групп:

Физическая культура и спорт - составная часть культуры, одно из средств воспитания и укрепления здоровья, всестороннего развития граждан. Значение физической культуры для трудовой деятельности людей и защиты Российского государства. Всестороннее развитие физических и умственных способностей - одно из необходимых условий развития государства. Органы государственного управления физической культурой и спортом в России. НОК и спортивные федерации. Физическая культура в системе народного образования. Обязательные занятия по физической культуре в школе. Внеклассная и внешкольная работа. Коллективы физкультурников, спортивные секции, детско-юношеские спортивные школы, школы-интернаты спортивного профиля, училища олимпийского резерва, школы высшего спортивного мастерства. Общественно-политическое и государственное значение спорта в России. Массовый характер российского спорта. Достижения российских спортсменов на крупнейших международных соревнованиях. Значение выступлений российских спортсменов на международных соревнованиях в деле укрепления мира между народами. Единая российская спортивная классификация, ее значение в развитии спорта в России и в повышении мастерства российских спортсменов. Разрядные нормы и требования спортивной классификации по тяжелой атлетике.

2. Краткий обзор развития тяжелой атлетики «России и за рубежом» Характеристика тяжелоатлетического спорта, его место и значение в отечественной системе физического воспитания. Возникновение и развитие тяжелой атлетики как вида спорта. Тяжелая атлетика, и силовые упражнения в дореволюционной России. Первый любительский кружок тяжелой атлетики В.Ф. Краевского (1885 год). Первые чемпионаты России по подъему тяжестей. Сильнейшие атлеты дореволюционной России, их достижения, участие в национальных и международных соревнованиях. Профессиональный тяжелоатлетический спорт и его роль в развитии тяжелой атлетики. Первые чемпионаты мира и Европы по поднятию тяжестей, участие в них сильнейших атлетов дореволюционной России, их успехи и достижения. Тяжелая атлетика в СССР. Весовые категории и программа соревнований. Возрастные группы в тяжелой атлетике. Международная и национальная федерация тяжелой атлетики. Первенство СССР 1923 года - начало всесоюзных первенств. Вовлечение широких масс молодежи в занятия тяжелоатлетическим спортом. Первые достижения советских атлетов, превышающие мировые рекорды. Победы советских тяжелоатлетов на международных соревнованиях в 1935-1937 г.г. Состояние тяжелоатлетического спорта в то время и после Великой отечественной войны. Чемпионат СССР 1944 года. Вступление Всесоюзной секции тяжелой атлетики в Международную федерацию. Выступление советских тяжелоатлетов в чемпионатах мира и Европы 1946 и 1947 г.г. Первый советский чемпион мира. Отечественные тяжелоатлеты - участники Олимпийских игр, чемпионатов мира и Европы, международных соревнований. Выдающиеся тяжелоатлеты, их победы и достижения. Влияние советской и российской школы на становление и развитие тяжелой атлетики в мире. Задачи дальнейшего развития тяжелой атлетики в России.

3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений с отягощениями на организм занимающихся

- *Для групп начальной подготовки и тренировочных групп:*

Опорно-двигательный аппарат: костная и мышечная система, связки, их строение и

функции.

-Основные сведения о кровообращении, составе и значении крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения.

-Центральная нервная система и ее роль в жизнедеятельности всего организма.

Для групп совершенствования спортивного мастерства:

=Влияние различных физических упражнений и упражнений с отягощениями на организм человека. Изменения, происходящие в опорно-двигательном аппарате, органах дыхания и кровообращения, а также в деятельности центральной нервной системы в результате занятий тяжелой атлетикой.

-Воздействие физических упражнений на развитие силовых способностей и других физических качеств. Режимы работы мышц: преодолевающий, уступающий, удерживающий, комбинированный и др.

-Условия задержки дыхания и патуживания при подъеме штанги.

-Гигиена, закаливание, резким и питание спортсмена

Для групп начальной подготовки и тренировочных групп:

1. Понятие о гигиене. Личная гигиена тяжелоатлета, уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Гигиена сна. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища и места занятий тяжелой атлетикой. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, купание, баня)

2. Понятие о заразных болезнях. Меры личной и общественной профилактики (предупреждения заболеваний).

3. Значение закаливания для юных тяжелоатлетов. Гигиенические основы и принципы закаливания. Средства закаливания: солнце, воздух, вода. Занятия тяжелой атлетикой - один из методов закаливания.

4. Режим юного тяжелоатлета. Роль режима для спортсмена. Режим учебы, отдыха и питания, тренировки спортсмена. Примерный распорядок дня юного тяжелоатлета.

5. Весовой режим тяжелоатлета. Допустимые величины регуляции, веса тела у троеборцев в зависимости от возраста. Показатели веса тела в зависимости от ростовых показателей. Набор веса и переход в более тяжелую весовую категорию.

Для групп совершенствования спортивного мастерства:

6. Питание энергетическая и пластическая сущность питания. Особое значение питания для растущего организма. Понятие об основном обмене. Величина энерготрат организма в зависимости от возраста. Суточные энерготраты.

7. Энерготраты в зависимости от содержания тренировочного занятия. Значение белков, жиров, углеводов, минеральных солей, витаминов, микроэлементов, воды в жизни человека. Калорийность пищевых веществ. Суточные нормы питания тяжелоатлетов. Зависимость питания от периода, цели тренировки и участия в соревнованиях. Питьевой режим тяжелоатлета.

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

1. Для групп начальной подготовки и тренировочных групп: Понятие о врачебном контроле и его роли для юного тяжелоатлета. Значение данных врачебного контроля для физического развития и степени тренированности спортсмена. Понятие о тренированности и перетренированности, утомлении и восстановлении. Показания и противопоказания для занятий тяжелой атлетикой. Профилактика перетренированности и роль в этом врачебного контроля.

2. Самоконтроль как важное средство, дополняющее врачебный контроль. Дневник самоконтроля. Объективные и субъективные показатели, отражаемые в дневнике: пульс, дыхание, спирометрия, вес тела, сон, работоспособность, самочувствие и др. Методика ведения дневника самоконтроля.

Для групп совершенствования спортивного мастерства:

5. Основы массажа. Понятие о массаже. Спортивный массаж. Значение массажа в спортивной практике.

6. Влияние массажа на организм: на кожу, связочно-суставной аппарат, мышцы, обмен веществ, на кровеносную, дыхательную, нервную и лимфатическую системы.

7. Показания и противопоказания к массажу. Помещение и инвентарь для массажа. Требования к массажисту. Смазывающие вещества.

8. Виды и последовательность массажных приемов. Поглаживание. Растирание. Разминание. Выжимание. Поколачивание. Похлопывание. Рубление. Потряхивание. Встряхивание. Валяние. Вибрационный массаж.

-Классификация спортивного массажа: гигиенический, тренировочный (частный и общий), предварительный (согревающий, успокаивающий, возбуждающий), восстановительный, массаж при травмах. Самомассаж: приемы и техника.

-Оказание первой помощи. Понятие о травмах. Травматические \ повреждения, характерные для занятий тяжелой атлетикой, меры их профилактики. Страховка и самостраховка. Первая помощь при ушибах, растяжениях, вывихах, переломах, открытых ранениях. Оказание первой помощи при электротравмах, обмороке, попадании инородных тел в глаза и уши. Приемы искусственного дыхания и непрямого массажа сердца.

6. Основы техники выполнения тяжелоатлетических упражнений

Для групп начальной подготовки и тренировочных групп:

Техника выполнения упражнений в тяжелой атлетике - одна из I главных составляющих подготовки спортсмена. Понятие «техническое мастерство», факторы, влияющие на его проявление и совершенствование. Необходимость всестороннего физического развития. Человек как биомеханическая система. Биомеханические звенья человеческого тела. Роль нервно-мышечного аппарата в двигательной деятельности тяжелоатлета. Основные параметры движения атлета и штанги. Усилия, прикладываемые к опоре и штанге. Ускорение, скорость и вертикальное перемещение штанги. Траектория движения снаряда. Характер изменения суставных углов, мышечная координация и характер возбуждения мышц при выполнении тяжелоатлетических упражнений.

Скоростно-силовые характеристики сокращения мышц - фактор, I определяющий спортивный результат. Режимы мышечной деятельности. Скоростно-силовая подготовка тяжелоатлета. Особенности техники выполнения упражнений со штангой: большой вес снаряда, ограниченность в амплитуде движений, ограниченность во времени и площади опоры, сложность коррекции движения. Влияние анатомических и антропометрических данных на технику

атлета. Определение стартового положения в зависимости от антропометрических данных и развития двигательных качеств атлета. Характер приложения усилий к штанге в начальный момент выполнения упражнений. Взаимосвязь прикладываемых атлетом усилия с кинематикой суставных перемещений в процессе выполнения всего упражнения. Система «атлет-штанга». Движение общего центра тяжести (ОЦТ) системы при выполнении упражнений. Перемещение звеньев тела и снаряда относительно друг друга в процессе выполнения упражнений.

Гибкость - одно из основных качеств тяжелоатлета, необходимых для успешного выполнения упражнений в тяжелой атлетике. Взаимосвязь максимальной высоты подъема и высоты фиксации снаряда с подвижностью в голеностопных, коленных и тазобедренных суставах спортсмена. Необходимость большой амплитуды движения в локтевых и плечевых суставах.

Классические упражнения со штангой - рывок, толчок. Фазовый состав рывка и подъема штанги на грудь для толчка, толчка штанги от груди. Характеристика всех периодов и фаз движения.

Для групп совершенствования спортивного мастерства:

Взаимодействие атлета со штангой до момента отделения ее от помоста (МОШ). Создание жесткой связи между звеньями кинематической цепи II поп фазе и сохранение ее и процессе движения - один из важнейших факторов, определяющих успешное выполнение всех фаз упражнения. Взаимозависимость и взаимообусловленность характеристик техники. Ведущие элементы координации в рывке и толчке. Граничные позы между фазами как исходные моменты при выполнении двигательных задач по фазам движения. Не одновременность в изменении кинематических и динамических параметров техники движения атлета и штанги. Взаимосвязь усилия, прикладываемых тяжелоатлетом к штанге с кинематикой суставных перемещений, со скоростью движения штанги, высотой подъема снаряда и временем выполнения отдельных фаз.

Характер сокращения мышц при выполнении рывка и толчка. Общие требования к выполнению отдельных элементов и фаз движения. Характеристика структуры движения. Отличительная особенность ритмической структуры подрыва в рывке от подрыва при подъеме штанги на грудь. Траектория движения штанги как результат приложения усилий в вертикальной и горизонтальной плоскостях. Оптимальность приложения усилий. Взаимодействие атлета со штангой в безопорной и опорной фазах движения. Влияние усилия отталкивания от снаряда на скорость выполнения атлетом подседа и на высоту подъема штанги. Рациональное использование внутренних и внешних реактивных сил при выполнении подрыва в рывке и толчке, при выталкивании штанги от груди. Траектория движения снаряда при выполнении толчка. Основные

методы оценки качества техники при выполнении классических упражнений. Оценка технического мастерства по траектории, реакции опоры атлета, по работе мышц, ускорению и скорости движения штанги, по высоте подъема, по изменению углов в суставах. Рациональные соотношения характеристик техники. Управление системой «атлет-штанга». Рациональное соотношение кинематики суставных перемещений с траекторией движения штанги. Экономичность движения. Основные ошибки в технике рывка и толчка. Причинно-следственные связи возникновения ошибок. Методические приемы для устранения ошибок.

7. Методика обучения тяжелоатлетов

Для групп начальной подготовки и тренировочных групп:

Обучение и тренировка - единый процесс. Обучение классическим и специально-вспомогательным упражнениям. Последовательность изучения тяжелоатлетических упражнений и компонентов техники. Физическая подготовленность занимающихся и эффективность обучения технике. Роль волевых качеств в процессе обучения. Страховка и самостраховка при обучении. Контроль и исправление ошибок при обучении технике.

Для групп спортивного совершенствования:

Взаимосвязь обучения и воспитания в процессе тренировки. Влияние общей и специальной физической подготовки на процесс освоения техники.

Использование принципов диалектики в процессе обучения. Этапы и методы обучения (традиционные и нетрадиционные). Этапы становления двигательного навыка. Содержание теоретического и практического материала в период обучения. Расчленение учебного материала в логической последовательности.

Использование технических средств в процессе обучения и контроля за усвоением материала. Приборы срочной информации. Виды срочной информации: зрительные, звуковые и тактильные. Методика исправления ошибок.

8. Методика тренировки тяжелоатлетов

Для групп начальной подготовки и тренировочных групп:

Спортивная тренировка - единый педагогический процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физических, моральных и волевых качеств занимающихся. Понятие о тренировочной нагрузке: объем, интенсивность (абсолютная и относительная), количество подъемов штанги (КПШ), упражнений, КПШ при субмаксимальных и максимальных отягощениях в рывковых и толчковых упражнениях. Методика их определения. Понятие о зонах интенсивности тренировочных отягощений. Понятие о тренировочных циклах: годовых, месячных, недельных. Отдельные тренировочные занятия. Урок как основная форма занятий. Части урока. Разновидности уроков. Требования к урокам.

Для групп совершенствования спортивного мастерства:

Понятие о тренировке. Влияние тренировочного процесса на организм занимающегося.

Физическая, техническая, тактическая, моральная, волевая и теоретическая подготовка, их взаимосвязь в процессе тренировки. Принципы тренировки: систематичность, непрерывность, всесторонность, постепенное и волнообразное увеличение нагрузки, смена состава средств и методов тренировки, сознательность, учет индивидуальных особенностей спортсмена.

Тренировочные нагрузки. Взаимосвязь объема и интенсивности тренировочной нагрузки в различные циклы тренировки: годовые, недельные, в отдельных тренировках. Роль больших, средних и малых тренировочных нагрузок. Вариативность как метод построения тренировки. Величина интервала отдыха между подходами и занятиями. Особенности построения тренировочных занятий перед соревнованиями. Разминка на занятиях и соревнованиях. Количество подходов, подъемов и величина отягощения в разминке на соревнованиях.

9. Планирование спортивной тренировки

Для групп начальной подготовки и тренировочных групп: Планирование и учет проделанной работы и их значение для совершенствования тренировочного процесса. Понятие о планировании. Цель и задачи планирования.

Круглогодичная тренировка - основа спортивных успехов тяжелоатлетов. Критерии и параметры тренировочных нагрузок - их учет и анализ. Групповое и индивидуальное планирование. Дневник тренировки атлета - его форма и порядок ведения. Значение ведения дневника.

Для групп совершенствования спортивного мастерства:

Планирование тренировки и основные требования, предъявляемые к планированию. Виды планирования: перспективное (четырёхлетнее), текущее (на год), оперативное (на этап, месяц, неделю, занятие). Задачи тренировочных циклов и их содержание. Динамика тренировочной нагрузки в циклах: объем, интенсивность, количество подъемов и упражнений, количество подъемов околопредельных и предельных отягощений. Формы тренировочных программ: перспективного, годового, месячного, недельного. План тренировочного занятия. Документы планирования тренировочной работы: программа, годовой план-график тренировочных занятий, расписание занятий, календарный план соревнований, методика ведения спортивного дневника и отчетов о тренировке.

10. Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки

Для всех групп:

Мышечная деятельность - необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности. Спортивная тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Понятие о физиологических основах физических качеств, необходимых тяжелоатлету. Понятие о силовой и скоростно-силовой работе. Методы воспитания силовых способностей. Особенности функциональной деятельности центральной нервной системы, органов кровообращения, дыхания при занятиях тяжелой атлетикой. Продолжительность восстановления физиологических функций организма после различных по величине тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях. Повторяемость различных по величине нагрузок и интервалы отдыха. Явление задержки дыхания и натуживания. Энерготраты тяжелоатлета. Понятие о снижении работоспособности, утомлении и восстановлении. Увеличение работоспособности выше исходного уроним (суперкомпенсация). Методы и средства ликвидации утомления и ускорения процессов восстановления: активный отдых, водные процедуры, массаж, питание, витамины, фармакологические средства и др. Характеристика предстартового состояния тяжелоатлета в период подготовки и во время соревнований.

11. Психологическая подготовка

Для всех учебных групп:

Понятие о психологической подготовке. Основные методы развития и совершенствования морально-волевых качеств спортсменов. Преодоление трудностей в процессе тренировки и соревнований, связанных с подъемом предельных весов. Преодоление отрицательных ЭМОЦИЙ перед тренировками и состязаниями. Индивидуальный подход к занимающимся в зависимости от типа нервной деятельности, темперамента, психологических особенностей тяжелоатлета. Психологическая подготовка перед, во время и после соревнований. Участие в соревнованиях необходимое условие проверки и совершенствования моральных, волевых качеств. Влияние коллектива и тренера на психологическую подготовку спортсмена. Средства и методы воспитания отдельных психических качеств.

12. Общая и специальная физическая подготовка

Для групп начальной подготовки и тренировочных групп:

ОФП и СФП юных тяжелоатлетов и ее роль в процессе тренировки. Общая подготовка как основа развития различных качеств, способностей, двигательных функций спортсмена и повышения спортивной работоспособности. Требования к ОФП тяжелоатлетов. Средства ОФП и их характеристика. ОФП как средство восстановления работоспособности и активного отдыха спортсмена. Взаимосвязь ОФП и СФП. Контрольные тесты для выявления уровня развития ОФП.

Для групп совершенствования спортивного совершенствования:

СФП тяжелоатлетов и краткая характеристика ее средств. Взаимосвязь и соотношение ОФП и СФП тяжелоатлета. Характеристика физических качеств тяжелоатлета: мышечная сила, быстрота движений, выносливость, ловкость и гибкость. Методика воспитания этих качеств. Краткая характеристика применения средств СФП для различных групп занимающихся. Контрольные нормативы для выявления уровня развития СФП.

13. Правила соревнований, их организация и проведение

Для групп начальной подготовки и тренировочных групп: Разбор правил соревнований по тяжелой атлетике. Виды и характер соревнований. Программа соревнований. Участники: их права и обязанности, форма одежды. Представители, тренеры, капитаны команд. Весовые категории.

Порядок взвешивания. Судейская коллегия: права и обязанности отдельных судей. Врач соревнований. Правила выполнения рывка и толчка. Вызов участников на помост. Количество подходов и надбавка веса штанги. Определение личных и командных результатов соревнований. Условия регистрации рекордов. Помещение для соревнований. Оборудование и инвентарь.

Для групп совершенствования спортивного совершенствования:

Организация и проведение соревнований по тяжелой атлетике. Работа главной судейской коллегии. Работа судей и секретарей. Проверка мест соревнований, заявок, судейских документов. Распределение обязанностей между судьями. Управление сигнализацией. Медицинское обслуживание соревнований. Работа со зрителями. Информация о ходе соревнований. Проведение торжественного открытия и закрытия соревнований. Отчет о проведенном соревновании.

14. Места занятий. Оборудование и инвентарь.

Для всех групп:

Требования к спортивному залу для занятий тяжелой атлетикой и подсобным помещениям. Размеры зала. Освещение. Вентиляция. Покрытие степ, пола, помостов.

Оборудование и инвентарь тяжелоатлетического зала. Штанги: рекордная, тренировочная, народная, с обрешеченными дисками. Устройство штанги. Гири, гантели, эспандеры, металлические палки, стойки, разновысокие подставки, тренажеры для развития силы мышц, гимнастические снаряды, канат, маты, стойки для прыжков в высоту, приборы срочной информации, специальные скамейки для вспомогательных упражнений, помосты, шкафы или стеллажи для хранения спортивного инвентаря.

Правила технического осмотра, ремонта и хранения спортивного инвентаря.

15. Зачетные требования по теоретической подготовке

Для групп начальной подготовки:

Значение физической культуры и спорта для подготовки к труду и защите Родины, зарождение тяжелоатлетического спорта. Строение организма человека, личная гигиена и закаливание, режим дня и основы самоконтроля. Сведения о технике тяжелоатлетических упражнений, об инвентаре и оборудовании тяжелоатлетического зала. Ведение дневника спортсмена. Правила выполнения рывка и толчка на соревнованиях. Характеристика морально-волевых качеств, свойственных тяжелоатлетам.

Для тренировочных групп:

Значение физической культуры и спорта как одного из средств разностороннего воспитания, укрепления здоровья. Роль тяжелоатлетического спорта в физическом воспитании. Сведения о некоторых функциях организма человека, регуляции веса тела тяжелоатлета. Понятие о врачебном контроле для оценки физического развития спортсмена, влиянии развития отдельных мышц и мышечных групп на технику выполнения тяжелоатлетических упражнений, средствах ОФП. Понятие о начальном обучении, критериях и параметрах тренировочной нагрузки и необходимости их учета. Правила соревнований по тяжелой атлетике. Понимание необходимости воспитания морально-волевых качеств спортсмена.

Для групп совершенствования спортивного мастерства:

Органы государственного руководства физической культурой и спортом в России, участие отечественных тяжелоатлетов в первенствах мира и Олимпийских играх. Сведения о влиянии физических упражнений с отягощениями на организм человека, питании тяжелоатлета, об основах массажа. Методы оценки качества техники выполнения классических упражнений, средства срочной информации. Принципы тренировки тяжелоатлетов и виды планирования, понятие о тренировочных циклах, о характеристике средств СФП. Основы организации и проведения соревнований по тяжелой атлетике. Понятие о психологической подготовке тяжелоатлетов.

Антидопинговые мероприятия. В рамках реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним в учреждение спортивной подготовки разрабатывает план антидопинговых мероприятий. Основная цель реализации плана – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов, предотвращение использования спортсменами запрещенных в спорте субстанций и методов.

Спортсмен обязан знать 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 фэйр-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. Учет информирования спортсменов с антидопинговыми правилами ведётся в журнале регистрации инструктажа по антидопинговым правилам.

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Зачисление спортсменов в группы спортивной подготовки осуществляется на основании результатов индивидуального отбора, который заключается в выявлении у поступающих физических, психологических способностей и двигательных умений, необходимых для освоения соответствующих программ спортивной подготовки.

Для проведения индивидуального отбора в Учреждении дважды в год (декабрь и май) проводится тестирование в соответствии с нормативами общей и специальной физической подготовки, для каждого этапа.

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения(тесты)
Быстрота	Бег 30м (не более 5,0 с)
	Бег 60м (не более 8,0с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок вверх с места (не менее 64см)
	Прыжок вверх с разбега (не менее 128 см)
	Прыжок в длину с места (не менее 252см)
	Прыжок в длину с разбега (не менее 460см)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 10с (не менее 8 раз)
	Подъем ног к перекладине в висе на 100
Выносливость	Вис на перекладине с согнутыми руками (не менее 8с)
Скоростно-силовые	Прыжки на гимнастическую скамейку за 10с

качества	(не менее 10 раз)
	Прыжок в длину с места (не менее 120см)

При выполнении 6 нормативов из 11 спортсмен считается зачисленным на этап НП-1, при выполнении 7 нормативов - переведенным на этап НП-2.

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

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

При выполнении нормативов ОФП и СФП спортсмен зачисляется на тренировочный этап 1-го года обучения, для перевода на тренировочный этап следующего года обучения, у спортсмена должна наблюдаться динамика роста норм ОФП и СФП.

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

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

Комплексный контроль

Цель комплексного контроля (далее КК) - получение полной объективной информации о здоровье и подготовленности каждого занимающегося тяжелой атлетикой, на которого заводится индивидуальная карта спортсмена. КК включает в себя единую систему проведения всех процедур обследования, оценки структуры тренировочной и соревновательной деятельности (соответствие спортивных результатов прогнозу, выполнение индивидуальных планов по тренировочным нагрузкам, диагностика здоровья и функционального состояния, уровень специальной физической, технической и психологической подготовленности, выполнение назначенных лечебно-профилактических процедур и восстановительных мероприятий и т.д.).

Основные формы КК:

- 1.Обследование соревновательной деятельности (ОСД).
- 2.Углубленные комплексные медицинские обследования (УМО и УКО).
- 3.Этапные комплексные обследования (ЭКО).
- 4.Текущие обследования (ТО).

Обследование соревновательной деятельности (ОСД)

Задачи:

- определить степень реализации различных сторон подготовленности в условиях соревнований;

- провести сравнительный анализ модельных характеристик и результатов соревновательной деятельности;
- оценить подготовленность основных и потенциальных соперников.

Таблица 18

Программа обследования соревновательной деятельности (ОСД)

Задачи ОСД	Методы исследований	Регистрируемые параметры
Контроль уровня технической подготовленности	Видеозапись, комплексная инструментальная методика	Модельные характеристики действий
Контроль уровня функциональной подготовленности	Кардиология	Параметры ЭКГ

Углубленные комплексные медицинские обследования (УМО и УКО)

Основными целями УМО и УКО являются получение наиболее полной и всесторонней информации о состоянии здоровья, уровне общей и специальной работоспособности и подготовленности тяжелоатлетов.

Задачи УМО и УКО (Табл. 19):

- диагностика и оценка состояния здоровья, физического развития, функционального состояния и уровня резервных возможностей;
- диагностика и выявление «слабых звеньев» адаптации, лимитирующих работоспособность;
- комплексная оценка общей и специальной работоспособности.

Основными задачами медицинского обследования является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача. В начале календарного года занимающиеся должны пройти углубленное медицинское обследование. Все это позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углубленные медицинские обследования позволяют следить за динамикой этих показателей, а текущие обследования - контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок и своевременно принимать необходимые лечебно-профилактические меры.

Этапные комплексные обследования (ЭКО). Задача: определить уровень различных сторон подготовленности тяжелоатлетов после завершения определенного тренировочного этапа.

Задачи ЭКО	Методы исследования	Регистрируемые параметры
Контроль, коррекция средств и методов тренировки, их интенсивности	Хронометрия, пульсометрия. Анализ критериев и параметров тренировочной нагрузки. Видеозапись и протоколирование соревнований. Анализ	Время (мин), частота сердечных сокращений. Процентное распределение объема и интенсивности средств подготовки.
Уровень технической подготовленности СД	Комплексная инструментальная методика	Модельные характеристики
Оценка уровня физической и специальной подготовленности	Тестирование направленного воздействия	Сила, выносливость, быстрота
Определение психофизиологических характеристик	Анкетирование, тестирование	
Контроль за адаптацией основных систем организма	Кардиография, биохимия	Параметры ЭКГ и сердца, лактат

Текущее обследование (ТО) (Табл. 20) Проведение текущего обследования преследует основную цель - осуществить анализ выполнения индивидуальных планов подготовки; оценить степень адаптации к используемым тренировочным программам.

Таблица 20

Задачи ТО	Методы исследования	Регистрируемые параметры
1. Контроль и коррекция средств, методов, объема и интенсивности тренировочных нагрузок	Хронометрия, пульсометрия, статистический анализ.	Средства подготовки, их объем, интенсивность и процентное распределение. Уровень тренировочной нагрузки
2. Контроль за адаптацией систем организма к тренировочным нагрузкам	Электрокардиография, биохимический контроль	Параметры ЭКГ, индекс функционального состояния ИФС, рост, вес, давление и др.