

ГБУ ДО РД « СШОР им. Ш.М.Умаханов

Утверждаю

Директор

И.А. Умаханов

17 А от 3^т марта 2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА
ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА

ХАСАВЮРТ 2023г.

Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки

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

Важное значение имеет подготовительная часть занятия, в которую входит разминка, включающая различные общеразвивающие упражнения – для разных мышечных групп, акробатические элементы, беговые упражнения, прыжки и имитационные упражнения техники рывка и толчка с техническим грифом или облегченной металлической палкой.

Многолетняя тренировочная нагрузка в тяжелой атлетике делится на два этапа. На первом этапе происходит приспособление организма обучающегося к растущему объему и интенсивности нагрузки, что является ведущим фактором в программе спортивных достижений.

Учитывая практический опыт и имеющиеся сведения, можно рекомендовать три основных варианта прироста объема нагрузки на 6-летний период (при исходном годовом объеме 7000 ПШ):

- при 10% прирост составит 7700, 8470, 9320, 10250, 11370 и 12510 ПШ;
- при 20% - 8400, 10080, 12000, 14400, 17360 и 20820 ПШ;
- при 30% - 9100, 11830, 15380, 20000, 26000 и 33800 ПШ.

Естественно, что на практике в зависимости от индивидуальных особенностей атлетов могут встречаться и комбинированные варианты прироста объемов тренировочной нагрузки. Например, в первые годы тренировки прирост больше, а в последующие – меньше.

Второй этап многолетнего тренировочного процесса характеризуется относительной стабилизацией годового объема тренировочной нагрузки и постоянным приростом интенсивности. На этом этапе между интенсивностью и результатом в сумме двоеборья обнаружена прямая связь, в то время как между объемом и результатом такой связи нет.

У тяжелоатлетов нет соревновательных этапов. Обучающиеся участвуют в соревнованиях один день с интервалами во времени (в большинстве случаев) около месяца. Поэтому в тяжелоатлетическом спорте непосредственно подготовку к соревнованиям предпочтительно называть предсоревновательным этапом.

В ходе предсоревновательного учебно-тренировочного процесса применяются и нагрузки, характерные для подготовительного этапа, но в меньшем объеме. Здесь в основном применяется соревновательный метод.

Организация учебно-тренировочного процесса в цикле подготовки должна быть целиком и полностью направлена на выполнение целевой задачи в конце цикла, т.е. на достижение высших показателей к моменту самых ответственных соревнований.

Повышение функционального уровня организма обучающегося должно осуществляться на протяжении всего цикла подготовки путем разумного

(периодического) чередования состава средств, методов нагрузки, близкой к соревновательной.

В подготовительном периоде воздействие должно быть направлено на воспитание скоростно-силовых (и иных физических) качеств, главным образом с помощью упражнений, составляющих части (по фазам) соревновательных упражнений. Это и является тем исходным материалом, на котором в дальнейшем осуществляется развитие функционального уровня организма обучающегося.

Атлет начинает свои выступления в цикле без снижения нагрузки и с полной отдачей сил. Соревнования служат проверкой на сколько правильно был построен учебно-тренировочный процесс на каждом этапе подготовки, что создает реальные предпосылки к достижению более высоких результатов в конце цикла подготовки.

Учебно-тренировочная нагрузка формируется из:

- величин отягощения;
- количества повторений за подход;
- различных режимов мышечной деятельности;
- оптимального состояния критериев объема и интенсивности нагрузки.

В целях создания условий постоянной адаптации организма обучающегося, перечисленные компоненты следует периодически организационно изменять.

В подготовительном периоде обучающиеся, проходящие подготовку, на НП и атлеты с небольшим стажем проводят занятия со штангой 3-4 раза в неделю, имеющие спортивный разряд – 7-8 раз, а высококвалифицированные атлеты – до 14 раз. Объем нагрузки на НП третьих юношеских разрядников составляет не более 800 подъемов штанги (ПШ) в месяц.

У тяжелоатлетов 1-2 юн.разрядов и 3-го спорт.разряда – от 1500 до 2000 ПШ. Далее, начиная со II разряда, объем прогрессивно увеличивается: до 3000, 3500, 4000, 4500, 5000 ПШ и более.

Количество подъемов штанги весом 90-100% от максимального в зависимости от квалификации и весовой категории составляет в среднем от 5 до 30. Объем нагрузки в дополнительных упражнениях - в среднем около 30%. Количество упражнений у новичков и атлетов с небольшим стажем (до 2 лет) - около 20. С повышением квалификации количество упражнений возрастает до 40 и более.

В предсоревновательном периоде основная задача - достичь спортивной формы. С этой целью снижается объем специальной тренировочной нагрузки и разносторонней подготовки (ОФП), которая заканчивается за 10-14 дней до стартов; уменьшается (примерно в 2 раза) количество применяемых упражнений, особенно из группы дополнительных упражнений, которые вообще можно исключить.

В данный период начинающие обучающиеся и атлеты с небольшим стажем продолжают тренироваться 3-4 раза в неделю или переходят на тренировку через день. Квалифицированные спортсмены и особенно атлеты высокого класса могут тренироваться 4-5 раз в неделю (первые две недели можно проводить и две тренировки в день).

Данные мероприятия способствуют увеличению среднемесячного веса штанги и (исходя из индивидуального КИМ) и количества подъемов штанга до 90-100% в рывковых и толчковых упражнениях до 40-60% (или несколько больше).

Объем нагрузки у новичков и у атлетов с небольшим стажем снижается до 700 ПШ за месяц до соревнований. Начиная с II разряда, объем нагрузки снижается соответственно до: 900, 1000, 1100, 1200, 1300 ПШ (по сравнению с подготовительным периодом).

Переходный период. Перерыв в занятиях со штангой более чем на две недели отрицательно сказывается на учебно-тренировочном процессе. А после месячного перерыва, даже с активным отдыхом, многие атлеты тяжело втягиваются в учебно-тренировочный процесс. Поэтому через каждые 3-4 месяца регулярных тренировок можно запланировать одну-две профилактические недели активного отдыха, необходимые для снятия усталости и предупреждения усталости.

После главного соревнования в конце года возможен двухнедельный перерыв в тренировках со штангой, но с активным отдыхом (некоторым спортсменам может потребоваться для отдыха больше времени). После такого перерыва объем и интенсивность нагрузки в течение месяца должны быть небольшие, причем в тренировках следует применять главным образом подводящие рывковые и толчковые упражнения, а также дополнительные упражнения (до 40%). Новички же должны сразу приступить к дальнейшему совершенствованию техники классических упражнений.

Тренировки переходного периода служат в качестве активного отдыха после проведенного цикла подготовки и одновременно настройкой к очередному циклу подготовки.

Таким образом, предпосылки развития спортивной формы закладываются не только в подготовительном периоде, они создаются и развиваются в ходе всего учебно-тренировочного процесса на всех этапах цикла подготовки.

Содержание подготовки на этапе начальной подготовки

Работа с начинающими атлетами начинается с 9-летнего возраста в группах НП и ведется 3 года, затем спортсмены переходят в группы учебно-тренировочного этапа.

На рассматриваемом этапе подготовки учебно-тренировочный процесс включает 64 разновидности специальных тяжелоатлетических упражнений.

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.

Методические указания на первые три месяца занятий

После окончания отбора и комплектования групп 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 недельного цикла проводятся первые контрольные соревнования для оценки степени освоения техники рывка и толчка.

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

Оптимальным считается вес, который можно уверенно поднять 5-6 раз подряд. В каждом упражнении планируется до 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 ориентировано 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 46 специальных упражнений. В первые 5 месяцев (январь-май) количество (30) и состав упражнений остаются без изменений. В июне-июле число упражнений снижается (до 10-15) с целью более широкого привлечения упражнений ОФП.

В последующие месяцы количество упражнений вновь увеличивается, но не до прежнего количества. Появляются новые упражнения. Но это не означает, что ранее выполняемые упражнения не следует применять в подготовке.

Тренировки в первом календарном году для групп НП, как и прежде, представляются в виде месячных таблиц. Сохраняется принцип односторонности тренировок и общее количество упражнений (до 6) в занятие.

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

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

Содержание основной части тренировок во втором календарном году

Общее количество упражнений за год остается практически прежним – 37, их планирование вновь осуществляется в виде месячных таблиц.

Однако распределение состава средств по месячным циклам более разнообразно, с чередованием акцента (в ряде подводящих рывковых и толчковых упражнений) на исходных положениях гриф выше или ниже коленных суставов (КС).

Здесь и во всех последующих программах тренировки принцип односторонности сохраняется. Система соревнований остается прежней.

Содержание программы для спортсменов 3-го года подготовки

В годичном цикле сохраняются прежнее 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 обучающихся.

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

Методические указания для первых трех лет подготовки

С учетом передовой практики на первые 3 года подготовки рекомендуются следующие объемы нагрузки по годам: 5000-6000, 6000-7000 и 7000-9000 КПШ. Для групп начальной подготовки 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% (60-75%), количество субмаксимальных и максимальных (90- 100%) подъемов в рывковых и толчковых упражнениях для групп начальной подготовки – от 100 до 200, на следующий год подготовки 200-300 КПШ.

В группе начальной подготовки запланировано в среднем по три-четыре тренировки в неделю, далее до пяти. Количество упражнений – от 3 до 6. В каждом упражнении 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 занятие по личному усмотрению тренера-преподавателя или целесообразная адекватная замена одного – двух упражнений.

Программа общеподготовительных упражнений

Общеподготовительные упражнения играют в тренировочном процессе важную роль. В период полового созревания спортсменов (13-16 лет) обще подготовительные 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 форсировать развитие силы.

ОФП складывается из общеподготовительных упражнений, включаемых в разминку, в основную и заключительную части занятия, особенно в группах начальной подготовки. 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 разносторонней 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 спорта существенное значение имеют скоростно-силовые упражнения.

С этой целью на летние месяцы составляют программы ОФП с преимущественным применением средств легкой атлетики. В процессе реализации подготовки по ОФП в летние месяцы юные тяжелоатлеты проходят контрольные испытания дважды: в конце июля и августа. В остальное время года организуется сдача существующих нормативов по ОФП – это осуществляют ежегодно и во всех группах подготовки.

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

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

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

Содержание подготовки спортсменов от учебно-тренировочных групп до высшего спортивного мастерства

Оптимальность повышения учебно-тренировочной нагрузки обеспечивается не только ростом параметров объема и интенсивности, но и изменением ее внутренней структуры, содержанием состава средств, которые, будучи организованы в систему, значительно повышают эффективность нагрузки. Однако в существующей практике текущего и особенно перспективного планирования главное внимание уделяется в основном определению уровня объема и интенсивности учебно-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 обучающиеся, проходящие спортивную подготовку, выполняют III разряд, а затем одолевают каждую ступеньку спортивной классификации в среднем через год.

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

1. При подготовке программного материала для проведения групповых и индивидуальных теоретических занятий рекомендуется выделить следующие вопросы: роль физической культуры и спорта в воспитании здоровой нации; история зарождения и развития тяжелой атлетики; Всероссийский реестр видов спорта; Единая всероссийская спортивная классификация; терминология тяжелой атлетики; положения (регламенты) спортивных соревнований по тяжелой атлетике; борьба с допингом в спорте; оборудование, инвентарь и экипировка в тяжелой атлетике; краткая анатомия и физиология человека; спортивная гигиена; врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж; правила техники безопасности при занятиях тяжелой атлетикой; профилактика травматизма; первая помощь при травмах; спортивная этика и моральный облик обучающегося; физическая, моральная и специальная психологическая подготовка обучающегося; средства и методы воспитания волевых качеств.

2. При подготовке программного материала для проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий рекомендуется выделять вопросы: технической, тактической подготовки; общей физической подготовки; специальной физической подготовки; психологической подготовки.

3. Проведение учебно-тренировочных сборов и спортивных соревнований осуществляется в соответствии с Единым календарным планом физкультурных и спортивных мероприятий (Пермского края).

15. Учебно-тематический план

Таблица 19

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 120/180	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов.
	История возникновения			

	вида спорта и его развитие			Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/	≈ 600/960		

этап (этап спортивной специализации)	свыше трех лет обучения:			
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	~ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	~ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	~ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	~ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе.	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том

	Состояние современного спорта			числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈ 600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нрав-

	эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности			ственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

Рабочая программа

Программный материал для учебно-тренировочных занятий по тяжелой атлетике на этапе ВСМ:

Как и любая сфера жизнедеятельности человека, силовая подготовка имеет свои отличительные особенности, которые необходимо учитывать в ходе проведения тренировочных занятий. Большинство знаний в данной сфере спортсмен осваивает в ходе учебно-тренировочного процесса, но некоторые вещи он должен не только усвоить, но и тщательно запомнить до начала занятия и неукоснительно соблюдать в дальнейшем. К таким вещам в первую очередь относится техника безопасности при работе с отягощением. Тренировочные занятия с большим внешним отягощением и максимальным напряжением сил оказывают мощное воздействие на организм, что существенно повышает критичность допущенных ошибок, которыми в другой ситуации можно пренебречь. Даже на первый взгляд незначительное нарушение может нанести непоправимый вред здоровью спортсмена. Приведённые ниже правила могут показаться на первый взгляд бессмысленными или излишними, но необходимо помнить, что каждое из этих правил появилось вследствие печально-го опыта, как результат чьей-то небрежности или ошибки. Следует помнить, что не соблюдение каждого из перечисленных ниже пунктов уже заканчивалось чьей -то травмой или даже смертью.

Инструкция по технике безопасности

• К занятиям необходимо приступать только при наличии спортивной формы.

• 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 не-подходящий 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 жесткий 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.

• 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.

- 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-преподавателем чревато получением травмы или переутомлением.

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.

- В ходе занятия необходимо выполнять следующие требования:

а) заниматься с отягощениями в специально отведённой для этого части зала;
б) перед началом выполнения упражнения убедится, 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 нагружочный вес;

г) в ходе выполнения упражнения убедится, 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

щено 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 освободится 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.

- 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.

- После окончания занятия самостоятельно убрать на место использовавшийся инвентарь.

Комментарий. Данное требование скорее относиться уже не к технике травмобезопасности, а к культуре поведения спортсмена в зале силовой подготовки.

Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса

Целесообразность деления классических упражнений на три периода и шесть фаз. Их задачи. Взаимодействие атлета со штангой до момента отделения ее от пояса ЛЮ Ш). Создание жесткой связи между звенями кинематической цепи в этой фазе и сохранение ее в процессе движения - один из важнейших факторов, определяющих выполнение всех фаз упражнения. Взаимозависимость и взаимообусловленность характеристик техники. Ведущие элементы координации в рывке и толчке. Границные позы между газами как исходные моменты при выполнении движений.

гательных задач по fazам движения. Неодновременность в изменении кинематических и динамических параметров техники движения атлета и штанги. Взаимосвязь усилий, прикладываемых тяжелоатлетом к штанге с кинематикой суставных перемещений, со скоростью движения штанги, высотой подъема снаряда и временем выполнения отдельных faz. Характер сокращения мышц при выполнении рывка и толчка. Общие требования к выполнению отдельных элементов и faz движения. Характеристика структуры движения. Отличительная особенность ритмовой структуры подрыва в рывке от подъема при подъеме штанги на грудь. Траектория движения штанги как результат приложений усилий в вертикальной и горизонтальной плоскостях. Оптимальность приложения усилий. Взаимодействие атлета со штангой в безопорной и опорной fazах движения. Влияние условия 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 при траектории, реакции опоры атлета, по работе мышц, ускорению и скорости движения штанги, по высоте подъема, по изменению углов в суставах. Рациональное отношение 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.

Рабочая программа тренера-преподавателя по тяжелой атлетике:

I. Вводная часть 9 – 13 мин.	1. Построение, сообщение темы и задач тренировочного занятия. 1. Проведение инструктажа по технике безопасности.	2 – 3 мин 7 – 10 мин	Обратить внимание на внешний вид занимающихся. Уделить внимание на основные моменты.
II. Подготовительная часть 15 – 17 мин	1. Бег 1. Выпады по каждый шаг, руки на пояс. 1. Прыжки вперед из полного приседа. 1. Прыжки на одной ноге	200м 50 м 20 – 30р 20р 1'	Соблюдать спокойный темп работать на ЧСС 120-140 уд.мин. Выпад глубокий, спина прямая Прыжок стараться выполнять вперед – вверх После выполнения, смена ног. Вдох и выдох глубокие

	ге, руки на пояс.		
1.	Упражнения на восстановления дыхания.		Движения плавные с максимальной амплитудой
1.	ОРУ:	6 раз	Четко выполнять под счет
1.	И.п. – о.с., руки на пояс.		
1 – наклон головы вперед;			
2 – наклон головы назад;			
3 – наклон головы влево;			
4 – тоже в право.			
1.	И.п. – узкая стойка, руки вниз		Синхронная работа рук и ног
1 – поднимание правого плеча вверх;			
2 – и.п.			
3 – поднимание левого плеча вверх;			
4 – и.п.			
1.	И.п. – ш.с., руки вперед в замок		Движения плавные с максимальной амплитудой
1 – 2 – скручивание вправо;			
3 – 4 – тоже влево.			
1.	И.п. – ш.с., руки на пояс	6 раз	Движения выполнять в максимальном темпе
1 – наклон туловища вперед;			
2 – наклон туловища назад;			
3 – наклон туловища влево;			
4 – наклон туловища вправо.		30 раз	
1.	И.п. – ш.с., руки на пояс		Стараться выпрыгивать как можно выше
1 – 4 – круговые вращение туловища вправо;			
5 – 8 – круговые вращение туловища влево.		16 – 18 раз	
1.	И.п. – ш.с., руки за головой	15 раз	
1 – 30 – приседания			
1.	И.п. – упор присев	30 раз	
1 – 2 – прыжком переход в упор лежа;			
3 – 4 – и.п.			
1.	И.п. – упор лежа	10 – 12 раз	
1 – 15 – сгибание, разгибание рук в упоре лежа.			
1.	И.п. – о.с., руки на пояс		
1 – 30 – прыжки на месте вверх.			
1.	И.п. – сед на правой		

	ноге, руки за спину. 1 – 2 – перекат на левую ногу; 3 – 4 – тоже на правую.		
	1. Совершенствование круговой тренировки 1. Жим лёжа средним (узким) хватом; 2. Отжимания на брусьях (с весом); 3. Жимы стоя; 1. Жим сидя; 2. Приседания;	20 – 24 раз 10/3 14 – 18 раз 20 – 24 раз	Между каждыми подходами, полное восстановление. Движения выполнять в максимальном темпе.
III. Основная часть 50 – 55 мин	1. Наклоны со штангой; 1. Тяги;	40 – 50 раз 25 – 30 раз 12 – 14 раз	
	1. Подъёмы на грудь; 1. Подтягивания (с весом); 1. Тяга штанги к животу в наклоне; 2. Пресс.	20 – 24 раз 6 – 10 раз 24 – 28 раз 70 раз	Выполнить максимально возможное количество раз.
IV. Заключительная часть 7 - 10 мин	1. Построение в общий строй. 2. Проведение игры «Море волнуется раз». 3. Уборка мест занятий. 4. Подведение итогов занятия. 5. Проведение самоанализа и самоконтроля.	30 сек 3 – 5 мин 1 – 2 мин 1 – 2 мин	Определить победителей игры. Отметить общие и индивидуальные ошибки.

Особенности выполнения некоторых упражнений.

Жим лёжа узким хватом. Пожалуй, самое главное по значению вспомогательное упражнение натурального силового жима лёжа. В идеале ширина хвата составляет 20 см, но не всем этот хват подходит. И чем старше атлет, тем шире его узкий хват. Как правило, мешают болевые ощущения в кистях. Поэтому обязательно

следует бинтовать кисти и делать хват всё же шире канонических 20 см. Можно увеличить хват до 40 см для высоких и широкоплечих атлетов.

И не слушайте тех, кто выступает против применения кистевых бинтов, ремня и наколенников. Всегда на весах более 60% применяйте их. «Жим лёжа узким хватом так же очень мощное и полезное упражнение. Полезное — для развития силы трицепса и необходимо для ликвидации «мёртвой точки». Узкий хват — примерно 20 см между кистями рук. Хотя хват может быть и иной. Локти обязательно должны быть прижаты к телу и опускать штангу необходимо в район солнечного сплетения. **Опускать штангу в медленном темпе**, тем самым, страхуя кисти от травм. **А выжимать в обычном**. Может быть, кому-то это упражнение не по душе, но делать его просто необходимо. Ценность его для силового жима лёжа велика и никакое другое упражнение на трицепс его не заменит».

Подтягивания. Наиважнейшее и ничем не заменимое упражнение для широчайших мышц и всего плечевого пояса в силовых программах жимовиков-натуралистов. Рекомендуется его выполнять не просто до уровня ниже подбородка, а следует стремиться подтянуться к нижней части груди, отводя торс, как бы, назад. Хват рекомендуется чуть шире плеч. Примерно такой же, как хват штанги при жиме лёжа. Обращать внимание на работу широчайших мышц спины.

Жим стоя. Обязательное упражнение в арсенале жимовика-натуралиста вплоть до уровня мастера спорта. Желательно выполнять жим не со стоек, а брать штангу с помоста подъёмом штанги на грудь. «Ещё одно, незаслуженно забытое упражнение из комплекта для силового тренинга жима лёжа — жим стоя. И как вариант — швунг жимовой. Так вот, жим стоя, если его правильно выполнять, прорабатывает все главные мышцы верха тела. Это было любимым упражнением всех без исключения атлетов прошлого. Оно было неотъемлемой частью любого тренировочного процесса, любой программы. Бодибилдеры прошлого так же не обходили его вниманием, так как он необходим для развития мощных дельт и трицепсов. И никакая работа с гантелями не заменит жима стоя, особенно это касается силовиков».

Отжимания на брусьях по роли и значению для жимовика-натуралиста приравниваются к приседаниям для тяжелоатлета. Их следует выполнять с добавочным весом, подчёркнуто-медленно во избежание травм. Это упражнение явно не для скорости, и не слушайте советы «торопыг».

Гиперэкстензии и пресс рекомендуется выполнять без добавочного веса, с задержкой в верхнем положении (параллельно пола) на 2-3 секунды. Так быстрее наступает утомление. Выполнять до «ожжения».