**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования**

**«Детско-юношеская спортивная школа №4»**

**городского округа «город Дагестанские Огни»**

**Республики Дагестан**

**Принята решением «Утверждено»**

**Педагогического совета Директор МБУ ДО «ДЮСШ№4» Протокол №\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Г.М. Шалбузов**

**от «\_\_\_» март 2017г.**

**« \_\_\_\_ » март\_ 2017г.**

**ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

**по тяжёлой атлетике**

**Срок реализации программы 11 лет**

Разработана на основе Федерального стандарта

по виду спорта тяжёлая атлетика

утверждённого приказом Министерства спорта РФ

от 21.02.2013 г. № 73

Составители:

Методист МБУ ДО «ДЮСШ №4»

Джабраилова З.Р.

Тренеры-преподаватели: МБУ ДО «ДЮСШ №4»

Бабаханов Н.Г.

**г. Дагестанские Огни**

**2017г.**

**Пояснительная записка**

Программа по тяжелой атлетике для муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа №4»городского округа «город Дагестанские Огни» Республики Дагестан подготовлена на основе примерной программы спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ 2005 года (авторы В.Ф.Скотников, В.Е.Смирнов, Я.Э.Якубенко), допущенной Федеральным агентством по физической культуре и спорту. Внесены изменения в условия комплектования учебных групп на всех этапах спортивной подготовки, внесены изменения в учебный план групп начальной подготовки и учебно-тренировочных групп и нормативные требования по физической, технической и тактической подготовке для групп начальной подготовки и учебно-тренировочных групп. Программа дополнена разделом «Материально-методическое обеспечение».

Нормативный срок освоения программы – 8 лет. Программой предусмотрена организация образовательного процесса на этапе начальной подготовки от 1 года до 3 лет, на учебно-тренировочном этапе 5 лет, группа спортивного совершенствования 3 года.

В зависимости от этапа подготовки учебно-тренировочный процесс должен быть направлен на решение следующих основных задач:

На этапе начальной подготовки:укрепление здоровья и закаливание организма, всестороннее фи­зическое развитие, обучение технике тяжелоатлетических упражнений, формирование интереса к тяжелоатлетическому спорту, воспитание моральных и волевых качеств, приобретение первого опыта участия в соревнованиях и начальных навыков работы в качестве ассистента судей и тренера, выполнить контрольно-переводные нормативы для зачисления на учебно-тренировочный этап и 3-го юношеского разряда.

На учебно-тренировочном этапе: дальнейшее укрепление здоровья, повышение уровня общей и специальной физической подготовленности, развитие двигатель­ных и воспитание моральных и волевых качеств, изучение и совер­шенствование техники тяжелоатлетических упражнений, приобрете­ние необходимого опыта участия в соревнованиях, приобретение знаний и навыков тренера и судьи, выполнение нормативов I спортив­ного разряда.

На учебно-тренировочный этап зачисляются обучающиеся, прошедшие спортивную подготовку на этапе начальной подготовки не менее одного года и выполнившие установленные программой контрольно-переводные нормативы.

На этапе спортивного совершенствования: дальнейшее повышение всестороннего физического развития, совершенствование качеств, необходимых тяжёлоатлетам, совершенствование техники тяжёлоатлетических упражнений, повышение уровня волевых качеств и психологической подготовленности, приобретение соревновательного опыта, подтверждение нормативов 1 спортивного разряда и выполнение нормативов КМС и МС.

Продолжительность одного занятия на этапе начальной подготовки не должна превышать трехакадемических часов, на учебно-тренировочном этапе – четырех, на этапе спортивного совершенствования - пяти часов.

1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

*Учебный план программы «Тяжелая атлетика»*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап  подготовки | Год  обучения | Возраст  учащихся  (лет) | Максимальный  объем учебно-  тренировочной  нагрузки (час/нед.) | Годовая  учебно-тренировочная  нагрузка на 52 недели |
| Начальной  подготовки  Учебно-  тренировочный  Спортивного  совершенствования | 1  2  3  1  2  3  4  5  1  2  3 | 10-12  11-13  12-14  13-15  14-15  15-16  16-17  17-18  18-19  19-20  20-21 | 6  9  9  12  14  16  18  20  24  28  28 | 312  468  468  324  728  832  936  1040  1248  1456  1456 |

**Комплектование учебных групп и порядок перевода учащихся**

Учебные группы комплектуются с учетом возраста, спортивной и физической подготовленности.

На этап начальной подготовки зачисляются обучающиеся в возрасте с 10 лет, желающие заниматься тяжелой атлетикой и имеющие разрешение врача, а также спортсмены, перешедшие из других видов спорта, проявив­шие способности к тяжелой атлетике и отвечающие требованиям по уровню общей физической подготовленности для поступления в спортивные школы.

В отдельных случаях учащиеся, не отвечающие соответствую­щим требованиям, могут быть зачислены в учебную группу в порядке исключения по решению тренерского совета при условии, что эти учащиеся имеют определенный разряд и физические данные, позволяющие достичь требуемого уровня спортивной подготовки в тече­ние учебного года.

В случае если спортсмен имеет более высокий разряд, чем члены его учебной группы, и успешно справляется с тренировочными нагрузками, онможет быть переведен на следующий год обучения с согласия тренерского совета и с разрешения врача.

Перевод учащихся на следующий год обучения обуславливаются стажем занятий, выполнением контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, уровнем спортивных результатов.

**2. Планирование и учет учебно-тренировочного процесса**

Планирование учебных занятий и распределение учебного ма­териала в группах проводится на основании учебного плана и годо­вого учебного плана-графика распределения учебных часов, которые предусматрива­ют круглогодичную организацию учебно-тренировочных занятий.

Учебным планом предусматриваются теоретические и практи­ческие занятия, сдача контрольных нормативов, прохождение тренер­ской и судейской практики, восстановительные мероприятия и учас­тие в соревнованиях.

Основными формами проведения учебно-тренировочной рабо­ты в спортивных школах являются:

- групповые теоретические занятия в виде бесед тренеров, врачей, лекций специалистов по темам, изложенным в программе (по каждой теме тренер предлагает занимающимся список литературы и перечень вопросов для проведения зачета);

- практические занятия и тренировки в соответствии с требовани­ями программы для каждой группы по расписанию, утвержденному администрацией школы;

- индивидуальные занятия в соответствии с планами и заданиями, установленными для спортсменов;

- участие тяжелоатлетов в спортивных соревнованиях и восстано­вительных мероприятиях;

- учебно-тренировочные занятия, проводимые в спортивно-оздоровительных лагерях и учеб­но-тренировочных сборах;

- просмотр и методический разбор учебных видеофильмов, круп­ных спортивных соревнований;

- тренерская и судейская практика.

В процессе теоретических и практических занятий учащиеся должны получить знания и навыки тренера-общественника и судьи по спорту.

На теоретических занятиях учащиеся знакомятся с развитием физкультурного движения, историей тяжелой атлетики, получают знания по анатомии, физиологии, врачебному контролю, гигиене, тео­ретические сведения о технике выполнения упражнений, методике обучения, правилам и судейству соревнований.

На практических занятиях учащиеся овладевают техникой тя­желоатлетических упражнений, развивают свои физические качества, приобретают инструкторские и судейские навыки, выполняют конт­рольные нормативы. Участие в соревнованиях организуется в соот­ветствии с годовым календарным планом.

Годичный цикл тренировочных занятий в группах подразделя­ется на подготовительные, соревновательные и переходно-восстановительные этапы.

На основании устава МБУ ДО «ДЮСШ№4» учебный план разрабатывается из расчета 42 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы и 10 недель для тренировок в спортивно-оздоровительном лагере, на учебно-тренировочных сборах и по индивидуальным планам учащихся на период их активного отдыха.

С увеличением общего годового объема часов изменяется по годам обучения соотношение времени на различные виды подготовки, определяется процентное соотношение ОФП и СФП. Повышается удельный вес нагрузки на спортивно-техническую, специальную физическую, психологическую подготовку.

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

Годичный цикл тренировки делится на определенные периоды, каждый из которых имеет цель, задачи, комплекс средств и методов тренировки, специфическую динамику тренировочных нагрузок и других компонентов учебно-тренировочного процесса. Объективной основой периодизации тренировки являются закономерности развития спортивной формы. В соответствии с этим годичный цикл тренировки тяжелоатлетов подразделяется на три периода: подготовительный (период приобретения спортивной формы), соревновательный (период относительной стабилизации спортивной формы и реализации ее в спортивных достижениях), переходный (период временной утраты спортивной формы). Продолжительность каждого периода годичного цикла тренировки зависит от возрастных особенностей и квалификации спортсмена, специфики планирования учебного процесса в общеобразовательной школе (начало и окончание учебных занятий, продолжительность летних и зимних каникул, сроки экзаменов), календаря спортивно-массовых мероприятий.

2.1. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

***Этап начальной подготовки***

На этапе начальной подготовки периодизация учебного процесса носит условный характер, основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием, главным образом, средств ОФП, освоению технических элементов и навыков. По окончании годичного цикла тренировки юные спортсмены должны выполнить нормативные требования разносторонней физической подготовленности.

***Учебно-тренировочный этап***

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

В соревновательном периоде ставится задача улучшения спортивных результатов прошлого сезона, а также выполнение контрольно-переводных нормативов.

**ТЕМАТИЧЕСКИЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

**отделения тяжелой атлетики МБУ ДО «ДЮСШ №4» на 2016– 2017 уч. год**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Раздел программ | Группы начальной подготовки | | | Учебно-тренировочные группы | | | | | Группа спортивного совершенствования | | |  |
| 1 год | 2 год | 3 год | 1 год | 2 год | 3 год | 4 год | 5 год | 1 год | 2 год | 3 год |
| **I.** | ***Теоретическая подготовка*** | 10 | 20 | 20 | 35 | 35 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 |
| 1. | **Практическая подготовка**  Общая физическая подготовка | 150 | 185 | 185 | 200 | 210 | 215 | 220 | 220 | 233 | 266 | 236 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 100 | 175 | 175 | 246 | 299 | 331 | 396 | 495 | 543 | 624 | 650 |
| 3. | Техническая и тактическая подготовка | 46 | 78 | 78 | 111 | 140 | 180 | 204 | 209 | 336 | 400 | 404 |
| 4. | Контрольные испытания | 4 | 6 | 6 | 8 | 10 | 10 | 10 | 10 | 20 | 20 | 20 |
| 5. | Инструкторско-судейская практика | - | - | - | - | - | 10 | 20 | 20 | 30 | 40 | 40 |
| 6. | Участие в соревнованиях | *по календарному плану* | | | | | | | | | | |
| 7. | **Профилактические мероприятия**  Восстановительные мероприятия | - | - | - | 20 | 30 | 40 | 40 | 40 | 40 | 60 | 60 |
| 8. | Медико-биологический контроль | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| **ИТОГО:** | | 292 | 438 | 438 | 589 | 688 | 792 | 896 | 995 | 1204 | 1402 | 1402 |
| **ВСЕГО:** | | 312 | 468 | 468 | 624 | 728 | 832 | 936 | 1040 | 1248 | 1456 | 1456 |

**Примерные величины тренировочных нагрузок по годам**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Группы  Показатели | Начальной подготовки | | | Учебно-тренировочные | | | | |
| 1 год  обучения | 2 год  обучения | 3 год  обучения | 1 год  обучения | 2 год  обучения | 3 год  обучения | 4 год  обучения | 5 год  обучения |
| Спортивная подготовка | - | - | 3 юн.  разряд | 2 юн.  разряд | 1юн.  разряд | III  разряд | II  разряд | I  разряд |
| Количество тренировочных  дней и занятий | Количество трен.дней и занятий должно обеспечивать выполнение программы по часам, по тренировочным показателям и по спортивной квалификации | | | | | | | |
| Объем, кол-во подъемов штанги (КПШ)\* | 2000-  3000 | 3000-  4000 | 4000- 5000 | 6000- 7000 | 7000- 9000 | 9000- 11000 | 11000- 13000 | 13000- 15000 |
| КПШ в рывковых и толчковых упр. Вес (90-100%)\*\* | 100-200 | | 200-400 | | 300-500 | | | |
| Интенсивность в рывковых и толчковых упражнениях в % | 60 - 70 | 60 - 70 | 60 - 70 | 60 - 70 | 65-75 | 73-77 | 73-77 | |
| Количество соревнований | 2-3 | 2-3 | 3-4 | 3-4 | 4 | 5 | 5 | |
| Группы  Показатели | Начальной подготовки | | | Учебно-тренировочные | | | |
| 1 год  обучения | 2 год  обучения | 3 год  обучения | 1 год  обучения | 2 год  обучения | 3 год  обучения | 4 год  обучения | 5 год  обучения |
| Спортивная подготовка | - | - | 3 юн.  разряд | 2 юн.  разряд | 1юн.  разряд | III  разряд | II  разряд | I  разряд |
| Количество тренировочных  дней и занятий | Количество трен.дней и занятий должно обеспечивать выполнение программы по часам, по тренировочным показателям и по спортивной квалификации | | | | | | | |
| Объем, кол-во подъемов штанги (КПШ)\* | 2000-  3000 | 3000-  4000 | 4000- 5000 | 6000- 7000 | 7000- 9000 | 9000- 11000 | 11000- 13000 | 13000- 15000 |
| КПШ в рывковых и толчковых упр. Вес  (90-100%)\*\* | 100-200 | | 200-400 | | 300-500 | | | |
| Интенсивность в рывковых и толчковых упражнениях в % | 60 - 70 | 60 - 70 | 60 - 70 | 60 - 70 | 65-75 | 73-77 | 73-77 | |
| Количество соревнований | 2-3 | 2-3 | 3-4 | 3-4 | 4 | 5 | 5 | |

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

\*\* Учитывается раздельный подсчет подъемов на грудь и от груди

**3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ**

Учебный материал представлен по видам подготовки: технико-тактической, физической, психологической, методической и сорев­новательной. В технико-тактической подготовке предусматривает­ся изучение техники тяжелоатлетических упражнений, а также рас­сматриваются варианты ведения тактической борьбы на помосте в зависимости от реально складывающейся ситуации на соревнованиях. Физическая подготовка делится на общую и специальную. Специальная физическая подго­товка представлена средствами, принадлежащими тяжелоатлетиче­скому спорту, общая - средствами других видов деятельности. Пси­хологическая подготовка базируется на развитии волевых и нравствен­ных качеств.

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

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

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

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

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

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

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

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

*На практических занятиях* решаются вопросы обучения двигатель­ным действиям и воспитанию необходимых физических качеств. В данном случае разминкастоит на первом месте, включая раз­личные упражнения - для разных групп мышц, акробатические эле­менты, бег, прыжки и имитационные упражнения техники рывка и тол­чка с металлической палкой.

**Этап отбора и начальной подготовки.** Периодизация учебного процесса носит условный характер, основное внимание уделяется раз­носторонней физической и функциональной подготовке с использо­ванием главным образом средств ОФП, освоению технических эле­ментов и формированию навыков. По окончании годичного цикла тренировки тяжелоатлеты должны выполнить нормативные требования по физической подготовке.

Длительность этапа - один год. Главные задачи: овладение осно­вами спортивной техники, приобщение к регулярным тренировочным занятиям и выполнение первых ступеней спортивной классификации. На этом этапе прививается любовь к тяжелоатлети­ческому спорту, выявляются индивидуальные особенности новичка.

*Методические ошибки*: отсутствие разносторонней подготовки, пренебрежительное отношение к техническому мастерству, форсиро­вание тренировочного процесса и т.п., что трудно исправить в даль­нейшем.

ОФП па этом этапе должно отводиться до 40-50% всего времени.

**Учебно-тренировочный этап.** Главное внимание продолжает уде­ляться разносторонней физической подготовке, дальнейшему повы­шению уровня функциональных возможностей организма. Расширяется набор средств с элементами специальной физической подготов­ки, происходит дальнейшее расширение арсенала двигательных уме­ний и навыков. По окончании годичных циклов 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 5 лет. Основная задача технической под­готовки сводится к правильному подъему 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%.

**Этап спортивного совершенствования.**основной принцип учебно-тренировочной работы на этапе спортивного совершенствования специализированная подготовка, в основе которой лежит учёт индивидуальных особенностей юных спортсменов. Наряду с дальнейшем повышением всестороннего физического развития, совершенствования необходимых качеств, совершенствование техники тяжёлоатлетических упражнений, уделяется внимание повышению уровня развития морально-волевых качеств и психологической подготовленности, приобретению соревновательного опыта, получению судью по тяжёлой атлетике. Осуществляется сдача нормативных требований и разрядов. Длительность этапа 3 года. Цель – получение норматива КМС.

Таким образом, система многолетнего тренировочного процесса имеет единую для всех этапов *цель* - планомерный рост спортивно-технического мастерства. Решающиеся на каждом этапе задачи не находятся в противоречии: решение предыдущих задач способствует успешному выполнению последующих. Процесс становления спортив­ного мастерства (ПССМ) направляется Всероссийской спортивной классификацией, которая задает оптимальный ритм ПССМ, что яв­ляется связующим звеном в системе многолетнего тренировочного процесса.

Многолетняя тренировочная нагрузка в тяжелой атлетике делится на два этапа. На первом этапе длительностью в среднем от 6 до 8 лет происходит приспособление организма спортсмена к растущему объе­му и интенсивности нагрузки, что является ведущим фактором в про­грамме спортивных достижений. Практика показала, что если спорт­смен стремится выделять «ударные» годы по объему нагрузки для со­здания так называемого фундамента будущих результатов, то это, как правило, приводит к снижению темпов прогресса или к задержке рос­та спортивно-технического мастерства. Первоочередной задачей всег­да будет определение оптимального среднетренировочного веса, для достижения планируемого результата, исходя из индивидуального ко­эффициента интенсивности (КИМ - отношение месячного среднетре­нировочного веса к результату в двоеборье, %). Учитывая практиче­ский опыт и имеющиеся сведения, можно рекомендовать три основных варианта ежегодного прироста объема нагрузки па 6-летний период (при исходном годовом объеме 7000 ПШ): при 10% прирост составит 7700,8470,9320, 10 250,11 370 и 12 510 ПШ; при 20%- 8400,10 080, 12 000, 14 400, 17 360 и 20 820 ПШ; при 30% - 9100, 11 830, 15 380, 20 000, 26 000 и 33 800 ПШ. Естественно, что в практике в зависимости от индивиду­альных особенностей атлетов могут встречаться и комбинированные варианты прироста объема тренировочной нагрузки. Например, в пер­вые годы тренировки приросты больше, а в последующие - меньше.

Второй этап многолетнего учебно-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. Величина оптимального уровня объема строго индивидуальна. Оптимальный уровень объема и интенсивности тренировочной рабо­ты по годам подготовки - лишь исходные предпосылки для спортивно-технического совершенствования в многолетнем плане подготовки. Объективные предпосылки становятся реальной возможностью лишь при рациональном построении тренировочного процесса.

С самого начала цикла подготовки (подготовительный период) сильнейшие тяжелоатлеты используют в тренировочном процессе широкий комплекс средств, который по своей биомеханической струк­туре близок к соревновательным упражнениям (специально-подгото­вительные подводящие рывковые и толчковые упражнения). Мало того, значительный объем нагрузки выполняется на высокой, близ­кой к соревновательному уровню (разница составляет около 2-5%) интенсивности, что ускоряет процесс совершенствования спортивно­го мастерства. При таком построении тренировочного процесса спорт­смены способны уже в конце подготовительного периода показывать результаты, превышающие лучшие за предыдущий цикл.

Организация 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 спортсмена 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, па котором в дальнейшем осуществляется развитие функ­ционального уровня организма спортсмена. Атлет начинает свои вы­ступления в цикле без снижения нагрузки и с полной выкладкой сил. Соревнования служат проверкой, насколько правильно был постро­ен тренировочный процесс на каждом этапе подготовки, что создает реальные предпосылки к достижению более высоких результатов в конце цикла подготовки.

Тренировочная нагрузка в тяжелой атлетике формируется из: оп­ределенного количества специфических средств, величии отягощения, количества повторений за подход, различных режимов мышечной Деятельности, оптимального состояния критериев объема и интенсив­ности нагрузки и других факторов. В целях создания условий посто­янной адаптации организма спортсмена перечисленные компоненты следует периодически организационно изменять.

В подготовительном периоде новички и атлеты с небольшим ста­жем проводят занятия со штангой 3-4 раза в неделю, имеющие раз­ряд - 5-6 раз.а высококвалифицированные атлеты - до 12 раз, Объем нагрузки у новичков и третьеразрядников составляет не более 1000 ПШ в месяц. Далее, начиная с II разряда, объем прогрессивно увеличивается: 1200, 1400. 1600, 1800, 2000 ПШ и более.

Количество подъемов штанги весом 90-100% от максимальногов 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 применяемыхупражнений, особенно из группы до­полнительных упражнений, которые вообще можно исключить.

В данный период новички и атлеты с небольшим стажем продол­жают тренироваться 3-4 раза в неделю или переходят на тренировку через день. Квалифицированные спортсмены и особенно атлеты вы­сокого класса могут тренироваться 4-5 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 тренировочном процессе. А после месячного перерыва, даже с активным отдыхом, многие атлеты тяжело втягиваются в занятия. Поэтому через каждые 3-4 месяца регулярных тренировок можно запланировать одну-две профилактичес­кие недели активного отдыха, необходимые для снятия усталости и предупреждения перетренировки.

После главного соревнования в конце года возможен двухнедель­ным 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 приступать к дальнейшему совершенствованию тех­ники классических упражнений,

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

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

**Программа теоретических занятий**

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций. Учеб­ный материал распределяется на весь период обучения. При проведе­нии теоретических занятий следует учитывать возраст занимающих­ся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от кон­кретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

В плане теоретических занятий следует отражать и такие темы, как врачебный контроль и самоконтроль, профилактика травм и заболе­ваний, восстановительные мероприятия при занятиях тяжелой атле­тикой и др.

***Темы:***

***1. Физическая культура и спорт в России***

*Для всех учебных 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.

Органы государственного управления физической культурой и спортом в России. НОК и спортивные федерации.

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 в 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 *у* достижения.

Тяжелая атлетика в СССР. Весовые категории и программа сорев­нований. Возрастные группы в тяжелой атлетике.

Международная и национальная федерация тяжелой атлетики.

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:* 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 учебно-тренировочных групп:*

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 натуживания при подъеме штанги.

***4. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена***

*Для групп начальной подготовки:*

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).

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

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

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

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 учебно-тренировочных групп:*

Питание. Энергетическая и пластическая сущность питания. Осо­бое значение питания для растущего организма. Суточная величина энергозатрат организма в зависимости от возра­ста. Энергозатраты 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***

*Для групп начальной подготовки:* 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. 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 учебно-тренировочных групп и групп спортивного совершенствования*

Основы массажа. Понятие о массаже. Спортивный массаж. Значе­ние массажа в спортивной практике. Влияние массажа на организм: на кожу, связочно-суставной аппа­рат, мышцы, обмен веществ, на кровеносную, дыхательную, нервную и лимфатическую системы. Показания и противопоказания к массажу. Помещение и инвен­тарь для массажа. Требования к массажисту. Смазывающие вещества. 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***

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 тренировки тяжелоатлетов***

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: годичных, месячных, недель­ных. Отдельные тренировочные занятия. Урок как основная форма занятий. Части урока. Разновидности уроков. Требования к урокам.

***8. Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки***

*Для всех учебных 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 уровня (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.

***9. 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.

***10. Общая и специальная физическая подготовка***

*Для групп начальной подготовки:* 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 учебно-тренировочных групп и групп спортивного совершенствования*

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

***11. Правила соревнований, их организация и проведение***

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.

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

***12. Места занятий. Оборудование и инвентарь.***

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.

**Воспитательная работа**

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является вос­питание высоких морально-волевых качеств, патриотизма, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важ­ную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет не­посредственно спортивная деятельность, которая представляет боль­шие возможности для воспитания всех этих качеств.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-педагог, который не ограничивает свои воспитательные функ­ции лишь руководством поведения спортсмена во время тренировоч­ных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спорт­сменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и нравственного воспитания.

Дисциплинированность следует воспитывать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на трени­ровочных занятиях, в школе и дома - на все это должен постоянно обращать внимание тренер. Важно с самого начала спортивных заня­тий воспитывать спортивное трудолюбие - способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, системати­ческим выполнением тренировочных заданий, связанных с возраста­ющими нагрузками. На конкретных примерах нужно убеждать юно­го спортсмена, что успех в современном спорте зависит, прежде всего, от трудолюбия. Тем не менее, в работе с детьми необходимо придер­живаться строгой последовательности в увеличении нагрузок. При занятиях с юными спортсменами все более важное значение приобре­тает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

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

Одним из методов воспитания является наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий юного спортсмена. Виды наказания разнообразны: замечание, устный выговор, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение oт занятий, соревнований. Проявление слабоволия, снижение активнос­ти вполне естественны у спортсменов, как естественны и колебание их работоспособности. В этих случаях большее мобилизационное зна­чение имеют дружеское участие и одобрение, чем наказание. К послед­нему надо прибегать лишь иногда, когда слабоволие проявляется спортсменом систематически. Лучшим средством преодоления отдель­ных моментов слабоволия является привлечение юного спортсмена к выполнению упражнений, требующих преодоления посильных для его состояния трудностей.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственно­го формирования личности юного спортсмена. В коллективе спорт­смен развивается всесторонне - нравственно, умственно и физически, здесь возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсме­на к своему коллективу, между членами коллектива, между спортив­ными коллективами. При решении задач сплочения спортивного кол­лектива и воспитания чувства коллективизма целесообразно исполь­зовать выпуск стенгазет и спортивных листков, проведение туристических походов, экскурсий, тематических вечеров, вечеров от­дыха и конкурсов самодеятельности, создавать хорошие условия для общественно полезной деятельности.

Воспитание волевых качеств - одна из важнейших задач в деятель­ности педагога-тренера. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для спорт­смена волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, ре­шаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований.

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

**Психологическая подготовка**

Основное содержание психологической подготовки тяжелоатлетов состоит в следующем:

- формирование мотивации к занятиям тяжелой атлетикой;

- развитие личностных качеств, способствующих совершенство­ванию и контролю;

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

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

- формирование межличностных отношений в спортивном коллективе.

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

В работе с атлетами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого-педагоги­ческого воздействия: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др. Методы смешанного воздействия включают: поощрение, выполнение общественных и лич­ных поручений, наказание. Так, в водной части тренировочного за­нятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций. В подготовительной части - методы развития внимания, волевых качеств; в основной части совершенству­ются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтро­лю; в заключительной части совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению.

**Восстановительные мероприятия**

Для восстановления работоспособности тяжелоатлетов необходимо использовать широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) с учетом возраста, спортивного стажа, индивидуальных особенностей спортсменов.

Средства и методы восстановления подразделяются на следующие группы:

1) естественные и гигиенические;

2) педагогические;

3) медико-биологические;

4) психологические.

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

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

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

Восстановительные процедуры осуществляются преимущественно после тренировочных занятий.

***Естественные и гигиенические средства восстановления***

К данным средствам восстановления относятся:

*Режим дня*следует составлять с учетом правильной смены различ­ных видов деятельности, дифференцированного подхода к разным груп­пам занимающихся (в зависимости от возраста, закономерностей вос­становления организма) и имеющихся условий. При этом должна соблюдена рациональная организация учебных и тренировочных за­нятий, активного и пассивного отдыха, питания, специальных профи­лактически-восстановительных мероприятий, свободного времени.

*Организация питания.* Основными формами питания являются зав­трак, обед и ужин, однако, с точки зрения восстановительных про­цессов, под средствами питания понимается не обычное питание, а его составление с учетом специфики и характера как вообще тяже­лоатлетического спорта, так и непосредственно характера трениро­вочной нагрузки в конкретных занятиях.

Питание спортсменов должно быть строго подчинено определен­ному режиму. Пища должна быть не только высококалорийной, но и разнообразной, с включением растительных жиров.

В период напряженных тренировок целесообразно многократное питание, до 5-6 раз в сутки, включая и употребление специальных пищевых восстановительных средств (продукты и напитки повышен­ной биологической ценности).

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

*Использование естественных факторов природы.* Велико значение использования естественных и гигиенических факторов. Это солнеч­ные и воздушные ванны, купание, закаливание, прогулки в лесу, в горах - факторы, встречающиеся на определенном пространстве и действующие на нервную систему как тонизирующие раздражители. В науке их называют хорологическими факторами.

Экскурсии, выезды на лоно природы должны рассматриваться как обязательная часть не только учебно-воспитательной работы, но и восстановительных мероприятий. Использование естественных средств восстановления также должно проводиться на основе четко­го плана, увязанного с планом всей подготовки.

***Педагогические средства восстановления***

Под педагогическими средствами подразумевается организация учеб­но-тренировочного процесса, включающая активный отдых, а именно:

а) рациональное планирование тренировки, т.е. соответствие нагрузок функциональным возможностям; рациональное сочетание общих и спе­циальных средств; оптимальное построение тренировочных микро- и макроциклов; волнообразность нагрузки и отдыха, их оптимальное со­четание; широкое использование различных форм активного отдыха, различных видов переключения от одного вида работы к другому; вве­дение специальных восстановительных циклов, проведение занятий на лоне природы. Сюда входит и общая организация режима дня спортсме­на с учетом всей работы, которую выполняет спортсмен в течение дня, и периодов отдыха, которыми он располагает;

б) правильное построение отдельного тренировочного занятия с использованием необходимых вспомогательных средств для снятия утомления в соответствии с суточ­ным стереотипом: полноценная разминка и заключительная часть заня­тия; правильный подбор упражнений и мест занятий; введение специ­альных упражнений для активного отдыха и расслабления; создание по­ложительного эмоционального фона и т.д.

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

Педагогические средства должны обеспечивать эффективное восста­новление за счет рациональной организации всего процесса подготовки.

Большое значение как средство активного отдыха, переключения и вместе с тем как средство повышения функциональных возможнос­тей организма тяжелоатлета имеет ОФП. ОФП, способствуя ускорению восстановительных процессов в организме спортсмена, расширяя функциональные возможности, по­зволяет осваивать более высокую специальную нагрузку. Ни в коем случае нельзя допускать, чтобы занятия по ОФП проводились в ущерб специальной подготовке. Это значит, что не следует, например, вклю­чать в тренировку большой объем упражнений на выносливость, качество, не являющееся основным для тяжелоатлета, имея в виду, что тренировка на выносливость может отрицательно сказаться на развитии силы. Среди средств ОФП центральное место должны зани­мать прыжковые упражнения, а также силовые локальные упражне­ния для отдельных групп мышц. Вместе с тем такое упражнение, как бег, расширяющий возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, должно занимать в системе подготовки тяжелоатлетов доста­точно большое место, причем не столько как средство развития вы­носливости, сколько в целях восстановления и укрепления сердечно­сосудистой и дыхательной систем.

***Медико-биологические средства восстановления***

К данным средствам и методам восстановления относятся:

1) специальное питание и витаминизация;

2) фармакологические;

3) физиотерапевтические;

4) бальнеологические и т.д.

Среди медико-биологических средств, используемых в тяжелой атлетике, большую значимость имеют специальное питание (белково-витаминные смеси и напитки), а также фармакологические сред­ства: витамины, стимуляторы энергетических процессов, препараты для усиления белкового синтеза в организме.

Применение фармакологических средств **(***их планирование в под­готовке спортсмена следует начинать с уровня квалификации не ниже мастера спорта)* носит комплексный характер. Выбор их зависит от периода подготовки, объема и интенсивности нагрузки, индивидуаль­ной переносимости, общего состояния спортсмена и других факто­ров. Применение фармакологических средств должно вестись на ос­нове строгого графика под руководством врача.

Необходимо учесть, что наблюдающееся в последнее время чрез­мерное увлечение применением фармакологических средств в нема­лой мере объясняется рекламой их эффективности, простотой приме­нения и доступностью приобретения. Однако длительное и бессистем­ное применение фармакологических препаратов, помимо врачебных рекомендаций, может не только не вызвать положительный эффект, но и оказать отрицательное воздействие. Встречаются случаи само­стоятельного применения запрещенных препаратов (допингов и ана­болических стероидов).

***Психологические средства восстановления***

В данной группе выделяются собственно психологические, психоло­го-биологические и психотерапевтические средства, к которым относят­ся психорегулирующие тренировки, организация комфортных условий жизни спортсменов и т.д. С каждым годом психологические средства восстановления приобретают все большее значение в тяжелой атлетике.

**Тренерская и судейская практика**

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

Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, само­стоятельного изучения литературы, практических занятий. Учащиеся учебно-тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: размин­кой, основной и заключительной частью. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходи­мого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания заня­тия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических при­емов другими учениками, находить ошибки и исправлять их. Занима­ющиеся должны научиться вместе с тренером, проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляет­ся путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к не­посредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований.

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

Учащиеся этапа спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства должны уметь подбирать основные упраж­нения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тре­нера, правильно демонстрировать технику выполнения рывковых итолчковых упражнений, замечать и исправлять ошибки при выполне­нии упражнений другими учащимися, помогать занимающимся млад­ших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений. Необ­ходимо уметь самостоятельно составлять конспект занятия и комп­лексы тренировочных занятий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной частей; проводить учебно-тренировоч­ные занятия в ГНП**.**

Принимать участие в судействе в детско-юношеских спортивных и общеобразовательных школах в роли ассистента, судьи, секретаря; в городских соревнованиях - в роли судьи, секретаря.

Для этапа спортивного совершенствования и высшего спортивно­го мастерства итоговым результатом является выполнение требова­ний на присвоение звания инструктора по спорту и судейского зва­ния судьи по спорту 1-й категории.

**СОДЕРЖАНИЕ И СТРУКТУРА ПОДГОТОВКИ НА ЭТАПЕ ОТБОРА И НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Работа с молодыми атлетами начинается с 10-летнего возрасти в ГНП, затем спортсмены переходят в УТГ.

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

***Начальный этап обучения***

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

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

В ходе освоения техники рывка и толчка следует строго придер­живаться рациональных поз в граничные моменты фаз. В конце 12-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 урока. Имитация упражнений осуществляется с деревянной или ме­таллической палкой, а также с меньшими отягощениями до основно­го тренировочного веса. Имитация совершается до 10-15 раз подряд.

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

***Содержание основной части тренировок в первом календарном году***

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

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

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

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

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

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

***Содержание программы для спортсменов 3-го года обучения***

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 спортсменов.

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

Запредыдущие 2 года спортсмены 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 **ГНП** в подводящих рывковых и толчко­вых упражнениях учитывается вес штанги не менее 50%, в остальных группах – не менее 60%. Поскольку в первые 3 года происходит в основном становление техники и выявляются индивидуальные особен­ности спортсменов, относительная интенсивность в рывковых и тол­чковых упражнениях составляет в среднем 69% (65-75%), количество субмаксимальных и максимальных (90-100%) подъемов в рывковых и толчковых упражнениях для **ГНП**– от 100 до 200, на следующие 2 года подготовки – 200-300 **КПШ.**

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

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

***Программа общеподготовительных упражнений***

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

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

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

***Организация подготовки в летнее время***

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

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

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

***Распределение средств в многолетнем учебно-тренировочном процессе***

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

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

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

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

Состав средств можно расширить за счет сле­дующих упражнений:

1. Рывок классический, хват толчковый.

2. Рывок классический из исходного положения (и.п.) гриф выше КС + изи.п. гриф ниже КС + рывок классический.

3. Рывок в полуприсед, хват толчковый.

4. Тяга рывковая до коленей, стоя па 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 изи.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 па 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, нои качественных пара­метров нагрузки. Важным фактором повышения эффективности (на­пряженности) тренировок служат комбинированные упражнения (КОУ) и различные режимы мышечной деятельности (РРМД).

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.

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

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

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

Исходя из методических рекомендаций с целью достиже­ния оптимального прогресса в спортивно-технических показателях следует постоянно варьировать величину отягощения штанги не толь­ко в циклах подготовки, но и при построении многолетнего учебно-тренировочного процесса.

Так, в соревновательных и специально-подготовительных подво­дящих рывковых и толчковых упражнениях в группах начальной под­готовки и до III спортивного разряда (на 3 года) основной трениро­вочной нагрузкой следует считать вес штанги 50-70%, для 15-16 лет (III-II разряды) – 60-90% и начиная с 17 лет (с I разряда и до высшего спортивного мастерства) – 80-90%. В специально-подготовительных силовых упражнениях: приседаниях со штангой па плечах (груди), наклонах со штангой на плечах с согнутыми в коленях ногами, тягах становых и жимовых упражнениях – основным тренировочным отя­гощением для возраста 12-14 лет следует считать штангу весом 70%, для остальных возрастов – 60-90%. И в тех и в других упражнениях начиная с 15 лет относительное преимущество имеет вес штанги 80% (3-4 КПШ за подход, 18 КПШ за тренировку).

Считается, что при тренировке с весом штанги 50-75% больше раз­виваются скоростные качества, с весом 80-95% - скоростно-силовые, а с весом более 95% - силовые качества.

В подготовительном периоде тяжелоатлеты акцентируют внимание на методе 3-10-кратных повторений, в предсоревнователыюм этапе – на ме­тоде 1-4-кратных повторений. В связи с этим на предсоревнователыюм этапе используются большие отягощения. Имеются указания, что моло­дые спортсмены плохо переносят изометрические упражнения, поэтому их не рекомендуется вводить в тренировочный процесс в первые годы под­готовки. Вместе с тем практика и некоторые исследования говорят о том, что молодые тяжелоатлеты легче переносят в тренировках 90%-ные и бо­лее подъемы штанги, нежели спортсмены в более старшем возрасте и бо­лее квалифицированные. Есть ряд работ, согласно которым даются реко­мендации по периодической смене методов, поскольку самый эффектив­ный из них теряет это преимущество примерно через месяц.

Все вышеизложенное учтено в разработанной программе с уче­том этапа подготовки, возраста и квалификации. В 4-педелыюм цик­ле варьируется суммарный объем нагрузки (КПШ) в зависимости от количества подъемов штанги за подход (1-2, 3-4 и 5-6) в основных и дополнительных упражнениях.

Таким образом, планирование методов тренировки по этапам под­готовки осуществляется по единым принципам независимо от квали­фикации спортсменов

**Материально-методическое обеспечение**

*Информационное обеспечение:* дидактические и учебные материалы, DVD- записи соревнований с участием ведущих тяжёлоатлетов, методические разработки в области тяжёлой атлетики.

*Материально- техническое обеспечение*:

1. Диски 2,5; 5; 10,; 15; 20 и 25 кг
2. Гриф 15 и 20 кг
3. Гриф учебный малый
4. Стойки
5. Гимнастический козёл
6. Маты
7. Подкидной мостик

**Тяжелая атлетика**

**Контрольно-переводные нормативы по физической подготовке**

**юноши**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Контрольные нормативы** | **Начальная подготовка** | | | **Учебно-тренировочные группы** | | | | |
| **1** | **2** | **3** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 1 | Бег 30 м, сек | 5,5 | 5,3 | 5,1 | 5,0 | 4,8 | 4,7 | 4,6 | 4,6 |
| 2 | Челночный бег 3х 10 метров | 8,8 | 8,5 | 8,2 | 8,0 | 7,7 | 7.4 | 7,1 | 6,9 |
| 3 | Прыжок в длину с места, см | 185 | 200 | 208 | 216 | 230 | 240 | 248 | 255 |
| 4 | Прыжок вверх с места толчком двух ног, см | 40 | 45 | 54 | 58 | 63 | 70 | 75 | 80 |
| 5 | Бег 1000 метров | - | - | - | 3,45 | 3,25 | 3,00 | 2,54 | 2,50 |

**Тяжелая атлетика**

**Контрольно-переводные нормативы по физической подготовке**

**(девушки)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Контрольные нормативы** | **Начальная подготовка** | | | **Учебно-тренировочные группы** | | | | |
| **1** | **2** | **3** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 1 | Бег 30 м, с | 5,9 | 5,8 | 5,7 | 5,7 | 5,6 | 5,6 | 5,5 | 5,4 |
| 2 | Челночный бег 3х 10 метров | 9,2 | 9,0 | 8,8 | 8.6 | 8,4 | 8,2 | 8.0 | 7.8 |
| 3 | Прыжок в длину с места, см | 165 | 175 | 187 | 200 | 210 | 216 | 220 | 225 |
| 4 | Прыжок вверх с места толчком двух ног, см | 34 | 38 | 44 | 46 | 50 | 52 | 55 | 60 |
| 5 | Бег 800 метров | - | - | - | 3,35 | 3,20 | 3,05 | 2,50 | 2,40 |