

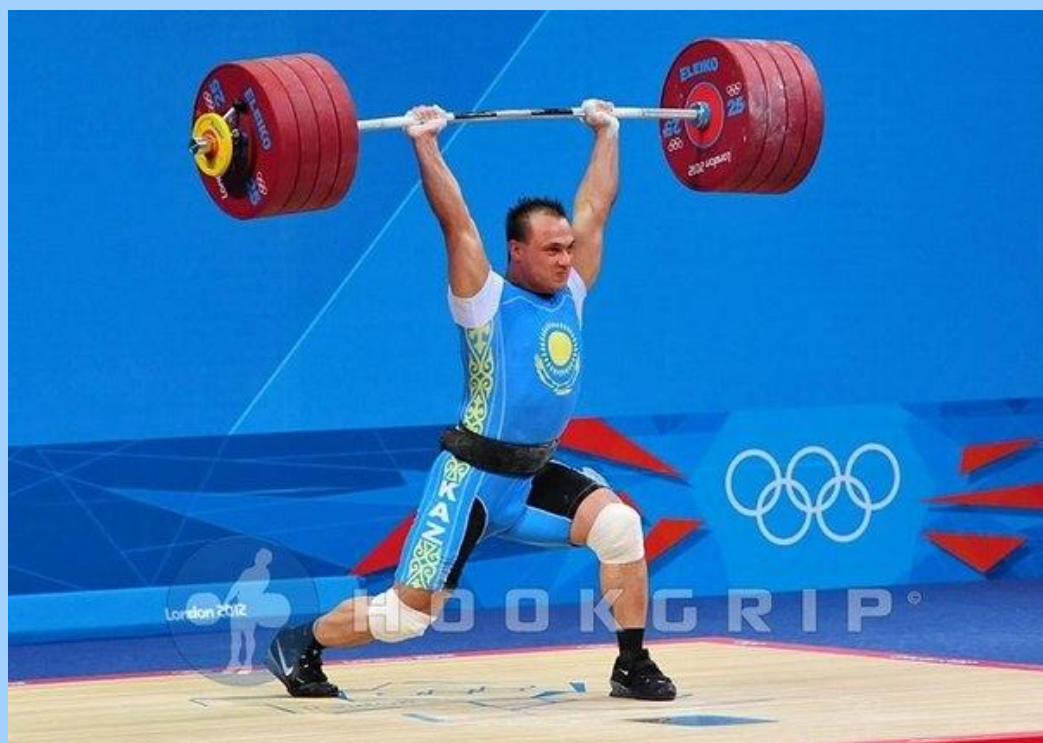
**МИНИСТЕРСТВО ФИЗИЧЕКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН**

**Республиканская Высшая школа спортивного мастерства по
спортивным единоборствам**

**ЦЕНТР НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ,
ПЕРЕПОДГОТОВКИ И ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ
СПЕЦИАЛИСТОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ ПРИ
МИНИСТЕРСТВЕ ФИЗИЧЕКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН**

**ТИПОВАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА
ПО ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКЕ**

Для спортивно-образовательных учреждений



Ташкент – 2019

Программа разработана:

Низаметдинов А.А. — заместитель директор РШВСМ по СЕ

Закирова Д.Р. - методист РШВСМ по СЕ

Утверждена и разрешена на печать Приказом Министра Физической культуры и спорта Республики Узбекистан № 1072 от 10 июня 2019 года.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая Учебная программа по подготовки спортсменов в спортивно-образовательных учреждениях по тяжелой атлетике разработана в соответствии с Законом Республики Узбекистан "О физической культуре и спорта", Постановлением Президента Республики Узбекистан "О создании спортивных школ высшего мастерства", Постановлением Кабинета Министров Республики Узбекистан "О мерах по дальнейшему совершенствованию деятельности детско-юношеских спортивных школ", Постановлением Кабинета Министров Республики Узбекистан от 23 сентября 2010 года №211 «О дальнейшем совершенствовании деятельности спортивных школ и системы материального стимулирования труда тренеров и специалистов спортивных школ». Постановлением Министерства по делам культуры и спорта Республики Узбекистан совместно с Национальным Олимпийским комитетом Республики Узбекистан от 9 марта 2016 г. № 2-3

Эффективность работы спортивно-образовательных учреждений во многом зависит от учебных программ. Для этого разработана Типовая учебная программа подготовки по тяжелой атлетике, отвечающая современным требованиям подготовки спортивного резерва, учебных программ для учащихся внешкольных спортивно-образовательных учреждений и государственных специализированных спортивно-образовательных учреждений (школ-интернатов), спортивно-образовательных учреждений, а также высших образовательных учреждений.

Спортивно-образовательными учреждениями являются:

- детско-юношеские спортивные школы (ДЮСШ);
- специализированные детско-юношеские спортивные школы, (СДЮСШ);
- спортивных школ высшего мастерства (ШВСМ);

В основу учебной программы подготовки спортсменов заложены нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивно-образовательных учреждений и основополагающие принципы подготовки спортивного резерва, рекомендации по результатам научных исследований и передовой спортивной практики.

Настоящая программа разработана для спортсменов, специализирующихся в тяжелой атлетике, и раскрывает комплекс параметров подготовки юных спортсменов на весь многолетний период тренировок, от спортивно-оздоровительного этапа до этапа высшего спортивного мастерства.

В структуру программы включены:

- пояснительная записка;
- организационно-методические указания;

- учебный план;
- план-схема годового цикла;
- контрольно-нормативные требования;
- программный материал для практических и теоретических занятий;
- воспитательная работа;
- психологическая подготовка;
- восстановительные мероприятия;
- врачебный контроль;
- инструкторская и судейская практика.

Учебная программа по тяжелой атлетике предусматривает строгую последовательность и непрерывность всего процесса становления спортивного мастерства спортсменов-тяжелоатлетов, способствует всестороннему физическому развитию и укреплению здоровья занимающихся, овладению основными двигательными навыками, имеющими прикладное значение, техникой и тактикой избранного вида спорта, всесторонней общей и специальной физической подготовкой, тем самым осуществляя принцип комплексной подготовки.

При разработке учебной программы были использованы результаты научных исследований и современные тенденции в развитии тяжелой атлетики, практика и анализ работы с различными национальными командами по тяжелой атлетике, методы и практические рекомендации теории и методики физического воспитания, педагогики, физиологии, психологии, спортивной медицины и гигиены.

Принцип комплексности предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля, соревновательной подготовки).

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности.

Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием трениро-

вочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Учебная программа для спортивно-образовательных учреждений включает нормативную и методическую часть и охватывает все стороны учебно-тренировочного процесса, нормативных документов, регламентирующих работу спортивно-образовательных учреждений.

Программный материал изложен по годам и этапам обучения, обеспечивая в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных нагрузок, рост физического и технико-тактического мастерства, и в то же время позволяет в зависимости от этапа подготовки, индивидуальных особенностей и одаренности спортсменов, специализирующихся в тяжелой атлетике, вариативно использовать учебный материал.

Специально-двигательная практика спортсменов-тяжелоатлетов включает разнообразные тренировочные упражнения и виды подготовки: обязательные упражнения тяжелой атлетике, рывковый, толчковый и вспомогательный упражнения - все это требует выработки комплексного подхода к оценке тренировочного процесса в тяжелой атлетике.

В программе разработаны контрольно-нормативные требования к физической и технической подготовленности спортсменов.

Учебный материал программы состоит из теоретического и практического разделов и расположен по этапам, что позволяет тренерам выработать единое направление в комплексном подходе к оценке тренировочного процесса в тяжелой атлетике.

Специфика тяжелой атлетике предусматривает специальное оборудование и технический инвентарь для занятий в спортивном зале, а также обеспечение техники безопасности и предупреждение несчастных случаев на учебно-тренировочных занятиях.

I. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ

Программный материал изложен по годам и этапам обучения, обеспечивая в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных нагрузок, рост физического и технико-тактического мастерства, и в то же время позволяет в зависимости от этапа подготовки, индивидуальных особенностей и одаренности спортсменов, специализирующихся в тяжелом атлетике, вариативно использовать учебный материал.

Специально-двигательная практика спортсменов-тяжелоатлетов включает разнообразные тренировочные упражнения и виды подготовки: рывковый, толчковый и вспомогательный - все это требует выработки комплексного подхода к оценке тренировочного процесса в тяжелом атлетике.

В программе разработаны контрольно-нормативные требования к физической и технической подготовленности спортсменов.

Учебный материал программы состоит из теоретического и практического разделов и расположен по этапам, что позволяет тренерам выработать единое направление в комплексном подходе к оценке тренировочного процесса в тяжелой атлетике.

Специфика тяжелой атлетике предусматривает специальное оборудование и технический инвентарь для занятий в спортивном зале, а также обеспечение техники безопасности и предупреждение несчастных случаев на учебно-тренировочных занятиях.

ОСНОВНЫЕ ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ

Программа подготовки спортивно-образовательных учреждений разработана на основе нормативных документов, регламентирующих работу данных учреждений.

Каждый этап многолетней подготовки характеризуется своими целями, задачами, средствами и организацией подготовки.

Цели подготовки спортсменов в спортивно-образовательных учреждениях:

- организация многолетней подготовки тяжелоатлетов высокого класса;
- отбор перспективных спортсменов для подготовки резерва сборных команд Узбекистана;
- создание условий для занятий детей и подростков тяжелой атлетике, развитие мотивации личности к всестороннему удовлетворению спортивных способностей;
- формирование здорового образа жизни, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- привлечение максимального возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям тяжелой атлетикой, направленным на развитие личности,

формирование здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств.

Спортивно-оздоровительный этап

В данные группы допускаются все желающие заниматься тяжелой атлетикой и не имеющие медицинские противопоказания. Продолжительность этапа не ограничена. В группах СО осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и овладения основами техники тяжелой атлетики.

Группы начальной подготовки (ГНП)

На этап начальной подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься тяжелой атлетикой и имеющие письменное заключение врача-педиатра, сделанное на основе специального углубленного медицинского осмотра с привлечением врачей узкой специализации.

На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники тяжелой атлетики, выбор спортивной специализации. На конец учебного года занимающийся должен овладеть навыками техники тяжелоатлетических упражнений и выполнить нормативы по ОФП.

Учебно-тренировочные группы (УТГ)

На учебно-тренировочный этап подготовки принимаются спортсмены здоровых учащихся, прошедших необходимую подготовку не менее 1 года и выполнивших приемные нормативы по тяжелой атлетике, общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

Группы спортивного совершенствования (ГСС)

Этап спортивного совершенствования предусматривает зачисление спортсменов прошедших этап подготовки в учебно-тренировочных группах и выполнивших приемные и переводные нормативы по специальной физической и спортивной подготовке, требования к уровню их спортивного мастерства. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики роста спортивных показателей, а также динамики показателей физического и психического развития, функциональных показателей учащихся.

Группы высшего спортивного мастерства (ГВСМ)

На этап высшего спортивного мастерства проходят одаренные спортсмены прошедших предшествующий этап подготовки, выполнивших нормативные требования программ

по тяжелой атлетике, прошедшие комплексное обследование во врачебно-физкультурном диспансере, контрольные соревнования, специальное тестирование по ОФП и СФП и технической подготовке.

Перевод по годам обучения на этапе ВСМ осуществляется при условии прироста спортивного результата и соответствующего уровня мастерства (учитываются занятые места на ответственных соревнованиях года), обязательном прохождении инструкторской и судейской практики.

РЕЖИМ РАБОТЫ

В основу комплектования учебных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Перевод занимающихся в следующие группы обучения и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов.

Наполняемость учебных групп, режим тренировочной работы в спортивных школах и требованиям по спортивной подготовке на конец учебного года представлены в табл. 1. Разрядные требования по этапам подготовки представлены в табл. 2. Примерный учебный план на 52 недели учебно-тренировочных занятий представлен в табл. 3. Примерное процентное соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки в тяжелой атлетике представлено в табл.4.

**Режимы
учебно-тренировочной работы и требования по спортивной подготовке**

Этап	Год обучения	Возраст	Минимальное число учащихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю *
СОГ	Вес период	9-10	12	6
ГНП	1-й год	10-12	10	6
	Свыше 1-й года	12-14	10	8
УТГ	1-й год	12-14	10	8
	2-й год	13-15	8	12
	3-й год	14-16	8	16
	Свыше 3-й года	15-17	6	20
ГСС	1-й год	с 15 лет	6	24
	2-й год	с 16 лет	5	28
	Свыше 2-й года	с 17 лет	4	30
ГВСМ	Вес период	Свыше 15 лет	3	32

Примечание: При наличии в составе учебных групп одного или нескольких членов сборной команды Республики (основной состав) количество часов в неделю данной группы может быть увеличено до 36 часов

** учебно-тренировочные занятия определяются в академических часах.*

1 академических час равен 45 минутам.

*Примечание: *Указывается только минимальный возраст зачисления в спортивную школу.*

таблица №2

Разрядные требования по этапам подготовки

Уровень и этапы подготовки занимающихся	Год обучения	Разрядные требования
Высшее спортивное мастерство	Весь период	МС, МСМК, 1-6-е места на чемпионате страны
Спортивное совершенствование	Свыше 2-х лет	КМС и МС
	2 год	1-раз и КМС
	1 год	1-раз
Учебно- тренировочный	Свыше 3-х лет	1-3 разряд
	3 год	1-3 разряд
	2 год	юн. разр. Масс. разряд
	1 год	юн. разр.
Начальная подготовка	Свыше 1 год	Нормативы ОФП и юношеский разряды
	1 год	
Спортивно-оздоровительный	Весь период	Нормативы ОФП

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
на 52 недели учебно-тренировочных занятий спортивно-образовательных учреждений

№	Разделы подготовки	Этапы подготовки										
		СО	НП		УТ				СС			ВСМ
		весь период	1 год	свыше 1 года	1 год	2 год	3 год	свыше 3 года	1 год	2 год	свыше 2 года	весь период
1	Общая физическая подготовка	78	78	100	100	116	148	156	174	190	204	232
2	Специальная физическая подготовка	92	92	116	224	262	318	332	398	432	466	532
3	Технико-тактическая подготовка	116	116	168	254	306	398	462	576	622	672	778
4	Теоретическая подготовка	12	12	14	14	8	22	24	24	26	26	28
5	Психологическая подготовка	12	12	14	12	10	16	18	24	26	26	28
6	Контрольно-переводные	2	2	4	6	6	8	12	12	12	12	12
7	Контрольные соревнования	Вне сетки часов										
8	Инструкторская и судейская практика*				8	8	8	12	16	18	20	22
9	Участие в соревнованиях	По календарному плану спортивно-массовых мероприятий										
10	Восстановительные мероприятия**				6	12	18	24	24	26	30	32
11	Медицинское обследование	Вне сетки часов										
	ИТОГО	312	312	416	624	728	936	1040	1248	1352	1456	1664
	Нагрузка в неделю	6 ч.	6 ч.	8 ч.	12 ч	14 ч	18 ч	20 ч.	24 ч.	26 ч.	28 ч.	32 ч.

* На этапе начальной подготовки не проводится

** На этапе начальной подготовки не проводится.

Примерное соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки в тяжелой атлетике (%)

№	Разделы подготовки	Этапы подготовки										
		СО	НП		УТ				СС			ВСМ
		весь период	1 год	свыше 1 года	1 год	2 год	3 год	свыше 3 года	1 год	2 год	свыше 2 года	весь период
1	Общая физическая подготовка	25	25	24	16	16	16	15	14	14	14	14
2	Специально физическая подготовка	29	29	28	36	36	34	32	32	32	32	32
3	Технико-тактическая подготовка	37	37	40	41	42	43	44	46	46	46	47
4	Другие	8	8	8	7	6	8	9	8	8	8	7
	ИТОГО:	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100

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

Единая программа для спортивных школ всех видов позволяет совместить организационную структуру с научно-методической системой многолетней подготовки юных спортсменов - от групп начальной подготовки до групп высшего спортивного мастерства.

При подготовке резервов в спортивных школах различного ранга учитываются следующие основные методические положения:

- Строгая преемственность задач, средств и методов в последовательности подготовки детей, подростков, юношей и взрослых спортсменов.
- Неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно меняется: из года в год увеличивается объем специальной физической подготовки (по отношению к общему объему тренировочной нагрузки) и соответственно уменьшается объем общей физической подготовки.
- Преемственность объема и интенсивности тренировочных нагрузок, их неуклонный рост на протяжении многолетних тренировок.
- Сочетание обучения технико-тактическим действиям с глубоким изучением теоретических вопросов в рамках программ спортивных школ.
- Строгое соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней работы с юными спортсменами.

Успешная реализация этих положений возможна лишь при правильной организации многолетней подготовки спортсменов и обязательном учете комплексной оценки результатов обучения и воспитания учащихся спортивных школ.

Основными формами учебно-тренировочных занятий в ДЮСШ и СДЮСШ являются:

- групповые теоретические и практические занятия по расписанию;

- тренировки по индивидуальному плану, выполнение домашних заданий;
- просмотр учебных видеофильмов и кинофильмов, кинограмм и спортивных соревнований;
- участие в спортивных и в матчевых соревнованиях согласно календарному плану спортивных мероприятий, утвержденному организацией, в ведении которой находится спортивная школа.

В целях обеспечения круглогодичных учебных занятий и активного отдыха учащихся в период летних и зимних каникул в спортивных школах организуются оздоровительно-спортивные лагеря.

В соответствии с общими требованиями для спортивных школ определяются и основные задачи для каждой учебной группы.

Для групп 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, выполнение нормативов ОФП и 2-го юношеского разряда.

Для учебно-тренировочных групп:

Дальнейшее укрепление здоровья, повышение уровня всесторонней и специальной физической подготовленности, развитие двигательных и воспитание моральных и волевых качеств, изучение и совершенствование техники тяжелоатлетических упражнений, приобретение необходимого опыта участия в соревнованиях, приобретение знаний и навыков тренера и судьи, выполнение нормативов I спортивного разряда.

Для групп спортивного совершенствования:

Дальнейшее повышение всестороннего физического развития, совершенствование качеств, необходимых тяжелоатлетам, совершенствование техники тяжелоатлетических упражнений, повышение уровня волевых качеств и психологической подготовленности, приобретение соревновательного опыта, получение званий тренера-общественника и судьи по тяжелой атлетике, подтверждение нормативов I спортивного разряда и выполнение нормативов КМС и МС.

Для групп высшего спортивного мастерства:

Дальнейшее совершенствование уровня общей и специальной физической подготовленности, совершенствование технического мастерства тяжелоатлетов с учетом их индивидуальных анатомо-морфологических особенностей и специфических качеств, необходимых при выполнении рывка и толчка штанги, повышение соревновательного опыта, дальнейшее развитие волевых качеств и психологической подготовленности к участию в ответственных соревнованиях, совершенствование знаний и навыков тренера и судьи, получение звания судьи

ГОДОВОЙ ГРАФИК
распределения учебных часов для группы спортивно-оздоровительной подготовки
на весь период обучения (6 час.)

№	Разделы подготовки	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Общая физическая подготовка	8	8	6	6	8	8	4	4	4	6	8	8	78
2	Специальная физическая подготовка	8	10	8	6	8	8	6	6	8	8	8	8	92
3	Технико-тактическая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	8	8	116
4	Теоретическая подготовка		2			4		2			2		2	12
5	Психологическая подготовка		2		2		2		2		2		2	12
6	Контрольно-переводные	1											1	2
7	Восстановительные мероприятия													0
8	Медицинское обследование	Вне сетки часов												
	Нагрузка в месяц	27	32	24	24	30	28	22	22	22	28	24	29	312

ГОДОВОЙ ГРАФИК
распределения учебных часов для группы начальной подготовки
1 года обучения (6 час.)

№	Разделы подготовки	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Общая физическая подготовка	8	8	6	6	8	8	4	4	4	6	8	8	78
2	Специальная физическая подготовка	8	10	8	6	8	8	6	6	8	8	8	8	92
3	Технико-тактическая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	8	8	116
4	Теоретическая подготовка		2			4		2			2		2	12
5	Психологическая подготовка	2		2			2		2			4		12
6	Контрольно-переводные	1				1								2
7	Восстановительные мероприятия													
8	Медицинское обследование	Вне сетки часов												
	Нагрузка в месяц	29	30	26	22	31	28	22	22	22	26	28	26	312

ГОДОВОЙ ГРАФИК
распределения учебных часов для группы начальной подготовки
свыше 1 года обучения (8 час.)

№	Разделы подго- товки	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Общая физическая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	10	10	100
2	Специальная физическая подготовка	10	10	10	10	10	10	8	8	10	10	10	10	116
3	Технико-тактическая подготовка	14	14	12	12	16	16	16	16	14	14	12	12	168
4	Теоретическая подготовка	2		2		2		2		2		4		14
5	Психологическая подготовка		2		2		2		2		2		4	14
6	Контрольно-переводные	2				2								4
7	Контрольные соревнования	Вне сетки часов												
8	Участия в соревнованиях	По календарному плану спортивно-массовых мероприятий												
9	Восстановительные мероприятия													
10	Медицинское обследование	Вне сетки часов												
	Нагрузка в месяц	36	34	32	32	38	36	34	34	34	34	36	36	416

ГОДОВОЙ ГРАФИК
распределения учебных часов для учебно-тренировочной группы
1 года обучения (12 мес.)

№	Разделы подготовки	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Общая физическая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	10	10	100
2	Специальная физическая подготовка	18	18	20	20	18	18	18	18	18	18	20	20	224
3	Технико-тактическая подготовка	24	20	20	18	24	24	24	24	20	20	18	18	254
4	Теоретическая подготовка		2		2		2		2		2		4	14
5	Психологическая подготовка	2		2		2		2		2		2		12
6	Контрольно-переводные	2				2				2				6
7	Контрольные соревнования	Вне сетки часов												
8	Инструкторская и судейская практика		2			2			2			2		8
9	Участия в соревнованиях	По календарному плану спортивно-массовых мероприятий												
10	Восстановительные мероприятия		1		1		1		1		1		1	6
11	Медицинское обследование	Вне сетки часов												
	Нагрузка в месяц	54	51	50	49	56	53	52	55	50	49	52	53	624

ГОДОВОЙ ГРАФИК
распределения учебных часов для учебно-тренировочной группы
2 года обучения (14 час.)

№	Разделы подготовки	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Общая физическая подготовка	10	8	8	10	10	10	8	8	8	12	12	12	116
2	Специальная физическая подготовка	20	20	20	24	24	20	20	22	20	24	24	24	262
3	Технико-тактическая подготовка	26	28	24	24	24	28	28	28	24	24	24	24	306
4	Теоретическая подготовка		2		2		2		2					8
5	Психологическая подготовка	2		2		2		2		2				10
6	Контрольно-переводные	2				2					2			6
7	Контрольные соревнования	Вне сетки часов												
8	Инструкторская и судейская практика		2		2			2					2	8
9	Участия в соревнованиях	По календарному плану спортивно-массовых мероприятий												
10	Восстановительные мероприятия		2		2		2		2		2		2	12
11	Медицинское обследование	Вне сетки часов												
	Нагрузка в месяц	60	62	54	64	62	62	60	62	54	64	60	64	728

ГОДОВОЙ ГРАФИК
распределения учебных часов для учебно-тренировочной группы
1 года обучения (18 час.)
2

№	Разделы подготовки	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Общая физическая подготовка	12	12	12	12	12	10	12	12	12	14	14	14	148
2	Специальная физическая подготовка	26	26	26	26	28	26	26	26	26	26	28	28	318
3	Технико-тактическая подготовка	34	34	32	32	36	36	36	34	34	30	30	30	398
4	Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		22
5	Психологическая подготовка		2	2	2		2	2	2		2		2	16
6	Контрольно-переводные	2			2			2			2			8
7	Контрольные соревнования	Вне сетки часов												
8	Инструкторская и судейская практика		2		2		2		2					8
9	Участия в соревнованиях	По календарному плану спортивно-массовых мероприятий												
10	Восстановительные мероприятия	2		2		2		2	2	2	2	2	2	18
11	Медицинское обследование	Вне сетки часов												
	Нагрузка в месяц	78	78	76	78	80	78	82	80	76	78	76	76	936

ГОДОВОЙ ГРАФИК
распределения учебных часов для учебно-тренировочной группы
свыше 3-х лет обучения (20 час.)

№	Разделы подготовки	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Общая физическая подготовка	14	12	12	12	12	12	12	12	12	14	16	16	156
2	Специальная физическая подготовка	28	28	28	28	28	26	26	26	26	28	30	30	332
3	Технико-тактическая подготовка	40	40	38	36	40	40	40	40	40	36	36	36	462
4	Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
5	Психологическая подготовка		2	2	2	2	2	2	2	2	2			18
6	Контрольно-переводные	2		2		2		2		2		2		12
7	Контрольные соревнования	Вне сетки часов												
8	Инструкторская и судейская практика		2		2		2		2		2		2	12
9	Участия в соревнованиях	По календарному плану спортивно-массовых мероприятий												
10	Восстановительные мероприятия	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
11	Медицинское обследование	Вне сетки часов												
	Нагрузка в месяц	88	88	86	84	88	86	86	86	86	86	88	88	1040

ГОДОВОЙ ГРАФИК
распределения учебных часов для группы спортивного
совершенствования 1 года обучения (24 час.)

№	Разделы подготовки	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Общая физическая подготовка	14	14	14	16	12	12	12	12	14	18	18	18	174
2	Специальная физическая подготовка	34	34	34	32	34	34	34	34	32	32	32	32	398
3	Технико-тактическая подготовка	48	50	48	44	50	50	50	50	50	48	44	44	576
4	Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
5	Психологическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
6	Контрольно-переводные	2		2		2		2		2		2		12
7	Контрольные соревнования	Вне сетки часов												
8	Инструкторская и судейская практика		2		2		2		2	2	2	2	2	16
9	Участия в соревнованиях	По календарному плану спортивно-массовых мероприятий												
10	Восстановительные мероприятия	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
11	Медицинское обследование	Вне сетки часов												
	Нагрузка в месяц	104	106	104	100	104	104	104	104	106	106	104	102	1248

ГОДОВОЙ ГРАФИК
распределения учебных часов для группы спортивного
совершенствования 2 года обучения (26 час.)

№	Разделы подготовки	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Общая физическая подготовка	14	14	14	18	14	14	14	14	14	20	20	20	190
2	Специальная физическая подготовка	36	36	36	36	38	38	38	38	34	34	34	34	432
3	Технико-тактическая подготовка	52	52	52	50	54	54	54	54	50	50	50	50	622
4	Теоретическая подготовка	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	26
5	Психологическая подготовка	2	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	26
6	Контрольно-переводные	2		2		2		2		2		2		12
7	Контрольные соревнования	Вне сетки часов												
8	Инструкторская и судейская практика		2	2	2		2	2	2		2	2	2	18
9	Участия в соревнованиях	По календарному плану спортивно-массовых мероприятий												
10	Восстановительные мероприятия	2	2	2	4	2	2	2	2	2	2	2	2	26
11	Медицинское обследование	Вне сетки часов												
	Нагрузка в месяц	112	112	112	114	114	114	116	114	106	112	114	112	1352

ГОДОВОЙ ГРАФИК
распределения учебных часов для группы спортивного
совершенствования свыше 2-х лет обучения (28 час.)

№	Разделы подготовки	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Общая физическая подготовка	16	16	16	18	16	14	16	16	16	20	20	20	204
2	Специальная физическая подготовка	40	40	40	36	38	38	38	38	38	40	40	40	466
3	Технико-тактическая подготовка	58	58	58	54	58	58	58	58	56	52	52	52	672
4	Теоретическая подготовка	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	26
5	Психологическая подготовка	2	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	26
6	Контрольно-переводные	2		2		2		2		2		2		12
7	Контрольные соревнования	Вне сетки часов												
8	Инструкторская и судейская практика	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2			20
9	Участия в соревнованиях	По календарному плану спортивно-массовых мероприятий												
10	Восстановительные мероприятия	2	2	2	2	2	2	4	2	4	2	4	2	30
11	Медицинское обследование	Вне сетки часов												
	Нагрузка в месяц	126	124	124	116	122	118	124	120	122	120	122	118	1456

ГОДОВОЙ ГРАФИК
распределения учебных часов для группы высшего спортивного
мастерства на весь период обучения (32 час.)

№	Разделы подготовки	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Общая физическая подготовка	18	18	18	22	18	18	18	18	18	22	22	22	232
2	Специальная физическая подготовка	44	44	44	42	44	44	44	44	44	46	46	46	532
3	Технико-тактическая подготовка	64	64	64	64	72	72	72	70	64	64	54	54	778
4	Теоретическая подготовка	4	2	2	2	4	2	2	2	2	2	2	2	28
5	Психологическая подготовка	2	4	2	2	4	2	2	2	2	2	2	2	28
6	Контрольно-переводные	2		2		2		2		2		2		12
7	Контрольные соревнования	Вне сетки часов												
8	Инструкторская и судейская практика	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		22
9	Участия в соревнованиях	По календарному плану спортивно-массовых мероприятий												
10	Восстановительные мероприятия	2	4	2	4	2	4	2	4	2	2	2	2	32
11	Медицинское обследование	Вне сетки часов												
	Нагрузка в месяц	138	138	136	138	148	144	144	142	136	140	132	128	1664

**ПОКАЗАТЕЛИ
соревновательной нагрузки в годичном цикле
(кол-во соревнований)**

№	Соревнования	Этапы подготовки												
		НП		УТ				СС		ВСМ				
		До 1 года	Свыше 1 года	До 1 год	Свыше 1-х лет			До 1 года	Свыше 1 года	До 1 года	Свыше 1 года			
Средства подготовки														
1.	Контрольные	-	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
2.	Отборочные	-	1	1	1	1	1	2	3	4	4	4	4	4
3.	Основные	-	-	-	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2
4.	Главные	-	-	-	-	1	1	1	1	1	1	1	1	1

**НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В СПОРТИВНО ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ
ГРУППЫ**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения	Оценки		
		3	4	5
Быстрота	Бег 30 м (сек)	7,0	6,8	6,5
Скоростно-силовые качества	Прыжки в длину с места (см)	110	120	135
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре сзади (раз)	10	15	25
Выносливость	Вис на перекладине с прямыми руками (сек)	10	15	25
Спортивный разряд	Рывок+толчок	15 кг	20 кг	25 кг

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЫ НАЧАЛЬНОГО ПОДГОТОВКИ

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения	Оценки		
		3	4	5
Быстрота	Бег 30 м (сек)	5,0	4,9	4,8
Скоростно-силовые качества	Прыжки в длину с места (см)	140	150	165
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 10 сек (раз)	8	9	10
Выносливость	Вис на перекладине с прямыми руками (сек)	20	30	45
Спортивный разряд	Рывок+толчок			
	1 – год	20 кг	25 кг	30 кг
	Свыше 1 –года	25 кг	30 кг	30 кг

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВАЧНЫЙ ГРУППЫ

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения	Оценки		
		3	4	5
Скоростно-силовые качества	Прыжки в длину с места (см)	170	180	195
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 10 сек (раз)	8	10	12
Выносливость	Вис на перекладине с согнутыми руками (сек)	12	14	16
Спортивный разряд	Рывок+толчок			
1 – год	Юношеский разряд	Юн. раз	+5 кг	+10 кг
2 –года	3 разряд	3 раз	+5 кг	+10 кг
3 –года	2 разряд	2 раз	+5 кг	+10 кг
Свыше 3- года	1 разряд	1 раз	+ 5 кг	+10 кг

**НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ СПОРТИВНОГО
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения	Оценки		
		3	4	5
Скоростно-силовые качества	Прыжки в длину с места (см)	220	230	245
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 10 сек (раз)	8	10	12
Выносливость	Вис на перекладине с согнутыми руками (сек)	26	30	35
Спортивный разряд	Рывок+толчок			
1 – год	1- Разряд	1 -раз	+5 кг	+10 кг
2 –года	КИМ	КМС	+5 кг	+10 кг
Свыше 2 –года	МС	МС	+5 кг	+10 кг

**НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО
МАСТЕРСВА**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения	Оценки		
		3	4	5
Скоростно-силовые качества	Прыжки в длину с места (см)	230	240	255
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 10 сек (раз)	8	10	12
Выносливость	Вис на перекладине с согнутыми руками (сек)	26	30	35
Спортивный разряд	Рывок+толчок			
Вес период	МС, МСМК 1-6 место на чемпионате страны	МС, МСМК 1-6 место на чемпионате страны	+5 кг	+10 кг

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ КАРТА СПОРТСМЕНА

Дата заполнения _____
(год, месяц, число)

Фамилия, имя, отчество _____

Дата и место рождения _____ Пол _____ Резус _____ Группа крови _____

Домашний адрес _____

Телефон _____

Место учёбы _____

Курс, класс _____

Спортивная школа _____ Спортивное общество _____

Год, месяц начала занятия спортом _____ избранным видом спорта _____

Каким видам спорта преимущественно занимается _____

Сколько времени _____

Какими видами спорта занимался _____

По каким видам спорта участвовал в соревнованиях _____

Разряд (звание) _____
(дата присвоения разряда или звания, по какому виду спорта)

№ поликлиники по месту жительства _____ Район (город) _____

Жилищные условия _____ Режим питания _____

Перенесенные: а) болезни _____
б) травмы _____
в) операции _____

Употребление алкоголя: случайное, мало, много, часто, не употребляет (подчеркнуть)

Курение: с каких лет _____ по штук _____ в день, не курить (подчеркнуть)

Антропометрические данные									
Показатели		1-е обследо- вание		2-е обследо- вание		3-е обследо- вание		4-е обследо- вание	
		(дата осмотра)		(дата осмотра)		(дата осмотра)		(дата осмотра)	
		возраст	оценка*	возраст	оценка*	возраст	оценка*	возраст	оценка*
Масса тела (кг)									
Рост стоя, см									
Окружность грудной Клетки (см)	вдох								
	выдох								
	пауза								
	размах								
ЖЕЛ (см3)									
Мышечная сила (кг)	пр. кисть								
	лев. кисть								

	становая								
Данные наружного осмотра									
Кожаные покровы									
Видимые слизистые									
Лимф. система									
Жироотложение									
Мускулатура									
Сост. грыж. ворот									
Формы грудной клетки, спины, стоп, ног									
Грудная клетка									
Спина									
Стопа									
Ноги									

Данные ближайшего спортивного анамнеза

Показатели	1-е обследо- вание	2-е обследо- вание	3-е обследо- вание	4-е обследо- вание
	(дата осмотра)	(дата осмотра)	(дата осмотра)	(дата осмотра)
Краткие данные о тренировках и спортивных выступлениях				

Данные обследования внутренних органов

Показатели	1-е обследо- вание	2-е обследо- вание	3-е обследо- вание	4-е обследо- вание
	(дата осмотра)	(дата осмотра)	(дата осмотра)	(дата осмотра)
Жалобы				
Органы дыхания: верхние дыхательные пути, легкие (аускультация)				
Органы кровообращения: сердце, (границы, поперечник, аускультации)				
Органы пищеварения: язык, живот (пальпация)				
Мочеполовая система				
Эндокринная система				
Нервная система				
Осмотр специалистов:				

офтальмолога				
отоларинголога				
хирурга				
травматолога				
стоматолога				
Других специалистов (вписать)				

Функциональная проба

Показатели		1-е обследо- вание	2-е обследо- вание	3-е обследо- вание	4-е обследо- вание
		(дата осмотра)	(дата осмотра)	(дата осмотра)	(дата осмотра)
До физической нагрузки	Частота дыхания, раз в мин				
	Частота пульса, раз в мин				
	Характер пульса				
	Артериальной давление, мм рт.ст				
После физической нагрузки	10				
	20				
	30				
	40				
	50				
	60				
	Частота ды- хания, раз в мин				
	Частота пульса, раз в мин				
Характер пульса					
Аускультация легких	стоя				
	лёжа				
Аускультация сердца	стоя				
	лёжа				

Заключение

Физическое развитие				
Состояние здоровья (функциональное состоя-				

ние)				
Медицинская группа				
Допуск к занятиям, соревнованием по избранным видам спорта				
Направлен к специалисту				
Повторная явка				
Рекомендовано				
Примечание				

Физическая подготовка учащихся-спортсменов

Этапы и годы обучения	Дата обследования	Физическая подготовленность								Тренировочная и соревновательная деятельность			Лучшие спортивные результаты	
		Общая								Специальная	Кол-во			
		Бег на 30 м, сек	Прыжок в длину с места, см	Прыжки в высоту с разбега, см	Метание малого мяча на дальность, м	Челночный бег 3x10 м, сек	Подтягивание на перекладине из виса	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Бег на 1000 м, сек		Тренировочных дней/занятий	Соревновательных дней/стартов		
При зачислении в ДЮСШ, СДЮСШ, ШВСМ														
Исходные данные														
Этап начальной подготовки:														
1-й														
Свыше 1года														
Учебно-тренировочный этап:														
1-й														
2-й														
3-й														
Свыше 3х лет														
Этап спортивного совершенствования:														
1-й														
2-й														
Свыше 2х лет														
Этап высшего спортивного мастерства														
Весь период														

II. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ

При построении многолетнего учебно-тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные границы, в пределах которых спортсмены добиваются своих высших достижений. Как правило, способные спортсмены достигают первых успехов через 4-6 лет, а высших достижений - через 7-9 лет специализированной подготовки. При этом надо иметь в виду, что наиболее высокие темпы прироста результатов имеют место в первые 2-3 года специализированной подготовки.

Тренировочные занятия по тяжелой атлетике включают в себя несколько частей:

- разминочная (ОРУ, легкие беговые упражнения, имитация технических действий), продолжительность определяется в зависимости от задач тренировки;
- основная часть (решение основных тренировочных задач – обучение, совершенствования технико-тактического мастерства, развитие и совершенствование физических качеств);
- заключительная (ОФП, упражнения на развитие гибкости и пр).

Прохождение инструктажа учащихся по технике безопасности на тренировочных занятиях проводится в начале года с обязательным фиксированием в отчетных документах (журналах). Перед каждым соревнованием участники также проходят целевой инструктаж.

Основные средства тренировки: общеразвивающие упражнения; комплексы специально подготовленных упражнений; всевозможные прыжки и прыжковые упражнения; комплексы специальных упражнений из арсенала тяжелой атлетики; подвижные и спортивные игры; упражнения локального воздействия (на тренировочных устройствах и тренажерах); изометрические упражнения.

Методы выполнения упражнений: повторный; переменный; интервальный, повторно-переменный; круговой; игровой; контрольный; соревновательный.

Основные направления тренировки. В зависимости от этапа спортивной подготовки определяются основные цели и задачи. Перед специалистами встает задача правильного подбора соответствующих тренировочных средств с учетом избранного вида спорта. Необходимо рационально повышать объема и интенсивности тренировочных нагрузок, более специализированной работой в избранном виде спорта. В этом случае средства тренировки имеют сходство по форме и характеру выполнения с основными упражнениями. Значительно увеличивается удельный вес специальной физической, технической и тактической подготовки. Постепенно тренировочный процесс приобретает черты углубленной спортивной специализации. В большей степени увеличивается объем средств скоростно-силовой подготовки и специальной выносливости. Развивать скоростно-силовые качества различных мышечных групп целесообразно путем локального воздействия, т.е. применяя в тренировочном процессе специально подобранные комплексы или тренажерные устройства. Последние позволяют моделировать необходимые сочетания режимов работы мышц в условиях сопряженного развития физических качеств и совершенствования спортивной техники. Кроме того, упражнения на тренажерах дают возможность целенаправленно воздействовать на отдельные мышцы и мышечные группы.

Применяя упражнения с отягощением, следует учитывать: величину отягощения; интенсивность выполнения упражнений; количество повторений в каждом подходе; интервалы отдыха между упражнениями.

Обучение и совершенствование техники тяжелой атлетики. При планировании учебных занятий необходимо соблюдать принцип концентрированного распределения материала, так как длительные перерывы в занятиях нежелательны.

При обучении следует учитывать, что темпы овладения отдельными элементами двигательных действий неодинаковы. Больше времени следует отводить на разучивание тех элементов целостного действия, которые выполняются труднее. Приступая к освоению нового материала, необходимо знать, какие основные ошибки могут появиться в обучении и как их исправлять.

Учебная программа - документ, в котором определено содержание спортивной тренировки, соревновательной и вне соревновательной деятельности учащихся спортивных школ и клубов. Приведены целесообразные способы организации обучения двигательным действиям. Учебная программа является информационной моделью педагогической системы, представляющей собой организационную совокупность взаимосвязанных средств, методов и процессов, необходимых для создания целенаправленного педагогического воздействия на формирование личности с качествами, необходимыми обучающемуся для достижения высоких спортивных результатов. Учебная программа играет ведущую роль в раскрытии содержания обучения тяжелоатлетическому спорту и применении организационных форм обучения и совершенствования подготовки тяжелоатлетов, направленной на выработку навыков, усвоение знаний и формирование важных личностных качеств обучающихся в условиях многолетней подготовки.

Программа рассчитана на обучение учащихся в группах начальной подготовки (1 год), в учебно-тренировочных группах (4 года), группах спортивного совершенствования (3 года) и группах высшего спортивного мастерства (3 года). Изложение программного материала для практических занятий носит характер последовательного перечня и описания основных средств подготовки учащихся в соответствии с этапами обучения.

В программе предусматривается освоение не только определенного объема знаний, двигательных умений и навыков, но и развитие мышления занимающихся.

Личность одаренного тяжелоатлета характеризуется тем, что в основе ее творческой деятельности лежат мотивы, интересы, потребности, непосредственно связанные с содержанием тренировочной и соревновательной деятельности.

Учебный материал представлен по видам подготовки: технико-тактической, физической, психологической, методической и соревновательной. В технико-тактической подготовке предусматривается изучение техники тяжелоатлетических упражнений, а также рассматриваются варианты ведения тактической борьбы на помосте в зависимости от реально складывающейся ситуации на соревнованиях, рассматриваются наиболее показательные моменты соревновательной борьбы ведущих тяжелоатлетов прошлого и современного этапов развития тяжелоатлетического спорта посредством анализа видеоматериалов и протоколов соревнований. Физическая подготовка делится на общую и специальную. Специальная физическая подготовка представлена средствами, принадлежащими тяжелоатлетическому спорту, общая - средствами других видов деятельности. Психологическая подготовка базируется на развитии волевых и нравственных качеств. Методическая подготовка содержит учебные материалы по теории и методике тяжелой атлетики и судейской практике. Раздел рекреации представлен материалами по восстановительным мероприятиям.

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

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

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

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

Занятия подразделяются на учебные, учебно-тренировочные, контрольные и модельные, а соревнования - на главные, 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 и оценки уровня подготовленности тяжелоатлетов по разделам подготовки - технической, тактической, физической и морально-волевой.

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

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

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

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

Культура поведения, доброжелательность старших по отношению к младшим, примеры трудолюбия, скромности и честности играют большую роль в спортивной биографии занимающихся тяжелой атлетикой. Равные права и единые требования к спортсменам облегчают построение педагогического обучения и повышают его эффективность. Интеграция видов обучения позволит в большей мере индивидуализировать подготовку юных тяжелоатлетов (табл. 2.1).

1. Тренер готовит конкретный учебный материал для освоения обучающимся в форме заданий:

- программированных;
- проблемных;
- игровых;
- самостоятельных.

2. Тренер формирует тяжелоатлетов в группы обучающихся по признаку форм освоения (например, обучающиеся, выбравшие проблемные задания по данному учебному материалу, объединяются в одну группу, другие, выбравшие игровые задания, - объединяются в другую группу и т.д.).

3. Обучающиеся в группах в процессе освоения учебного материала взаимоконтролируют и взаимооценивают качество его освоения (при этом происходит закрепление элементов процесса учения).

4. Рефлексиование результатов освоения учебного материала (рефлексия).

Классификация видов обучения

№ Пп/ п	Виды обучения	Действия тренера и спортсмена
1.	Сообщающий	1. Тренер сообщает учебную информацию 2. Спортсмен слушает, воспринимает, копирует способ действия, выполняет учебное задание.
2.	Программированный	1. Тренер предлагает программу, расчлененный учебный материал по дозам (шагам) 2. Контроль тренера и самоконтроль тяжелоатлета. Атлет усваивает учебную информацию последовательно, по частям.
3. 3	Проблемный	1. Тренер ставит проблему, выделяет ее основные части 2. Тренер заинтересовывает (вскрывает противоречие), тяжелоатлет формирует побудительные стимулы к решению проблемы 3. Тяжелоатлет осознает, понимает проблемную ситуацию, осуществляет поиск ответа, обеспечивает процесс разрешения проблемы, получает результат, усваивает знания, вырабатывает способ их приобретения.
4.	Игровой	I. Присвоение ролей субъектов обучения, игровой эксперимент, результат, обсуждение, выводы.
5.	Самостоятельный	I. Тяжелоатлет находит, осознает, творчески преобразовывает, усваивает, применяет, вырабатывает способы формирования умений, использует знания, умения и навыки в практике.

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

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

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

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

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

2.1. ОБЪЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1. Учебно-тренировочный процесс в спортивных школах планируется на основе учебных материалов, изложенных в данной программе.
2. Планирование учебных занятий и распределение учебного материала в группах проводится на основании учебного плана и годового графика распределения учебных часов, которые предусматривают круглогодичную организацию учебно-тренировочных занятий.
3. Учебным планом предусматриваются теоретические и практические занятия, сдача контрольных нормативов, прохождение тренерской и судейской практики, восстановительные мероприятия и участие в соревнованиях.
4. 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 и тренировки, правилам и судейству соревнований.
5. 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.
6. Годичный цикл тренировочных занятий в группах подразделяется на подготовительные, соревновательные и переходно-восстановительные этапы.
7. В спортивных школах по тяжелой атлетике должны быть следующие документы планирования и учета работы.

Документы планирования:

- годовой план работы (разделы: организационный, врачебно-педагогического контроля, воспитательной работы, подготовки общественных кадров и др.);
- план комплектования групп;
- перспективный план учащегося;
- учебная программа;
- учебный план;
- план учебно-тренировочных занятий на год;
- план работы на месяц или период подготовки;
- план уроков;
- учетная карточка показателей роста физической, специальной, технической подготовленности учащихся;
- расписание занятий;
- календарный план спортивно-массовых мероприятий.

По учету:

- журнал учета групповых занятий;
- личные карточки и заявления учащихся;
- дневники тренировок спортсменов;
- протоколы соревнований.

2.2. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Многолетнюю подготовку от новичка до чемпиона целесообразно рассматривать как единый процесс, подчиняющийся определенным закономерностям, как сложную специфическую систему со свойственными ей особенностями с учетом возрастных возможностей юных спортсменов. Весь процесс многолетних занятий избранным видом спорта включает практически не обозримое множество переменных. Каждый этап многолетней тренировки отражает своеобразие общих условий жизни и деятельности спортсмена в различные периоды жизненного пути (общей нагрузки в периоды обучения в школе, трудовой деятельности, службы в армии и т.д.). Разумеется, в процессе всех лет занятий задачи,

тренировочные средства и методы претерпевают значительные изменения.

Спортивная тренировка юных спортсменов, в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей.

1. Тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высокого спортивного результата (на этапах начальной подготовки и начальной спортивной специализации).

2. Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

3. В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием.

4. Надежной основой успеха юных спортсменов в избранном виде спорта является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.

5. С возрастом и подготовленностью юных спортсменов постепенно уменьшается удельный вес общей физической подготовки и возрастает вес специальной подготовки. Из года в год неуклонно увеличивается рост общего объема тренировочной нагрузки.

6. Необходимо учитывать особенности построения школьного учебного процесса в планировании спортивной тренировки.

Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований. На протяжении многих лет тренировок юные спортсмены должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

Профессионально-педагогическая деятельность тренера многогранна. Она включает в себя целый ряд направлений, среди которых необходимо выделить следующие: учебно-воспитательную работу, управление тренировочной и соревновательной деятельностью спортсменов, отбор из их числа одаренных в спортивном отношении, участие в научно-методической работе, организацию и проведение соревнований, материально-техническое обеспечение тренировок и соревнований, повышение личного профессионального мастерства.

Учебно-воспитательная функция тренера - одна из наиболее важных. Она предусматривает умение обучать занимающихся технико-тактическим действиям избранного вида спорта, развивать физические и морально-волевые качества, формировать всесторонне и гармонически развитого человека.

Функция обучения включает умение тренера образцово показать технические действия, правильно и доходчиво объяснить упражнение, выявить ошибку в технике выполнения упражнения и причину ее возникновения, выбрать правильное место для наблюдения, анализировать технику выполняемого упражнения совместно с учеником, подбирать подготовительные действия для технического приема и завершающего действия.

При воспитании физических и морально-волевых качеств спортсменов тренер должен уметь дифференцировать методические приемы в тренировке, нормировать тренировочные нагрузки, подбирать соответствующие средства и методы, исходя из индивидуальных особенностей занимающихся, уровня их функциональной подготовленности и развития физических и психических качеств.

Для целенаправленного управления подготовкой спортсменов тренер должен уметь собирать информацию о спортсменах, а также о среде, в которой они живут, тренируются и соревнуются, и анализировать ее; принимать решение о стратегии подготовки спортсменов, составлять планы и программы их подготовки; осуществлять на практике программы и планы подготовки спортсменов, контролировать для этого ход реализации составленных программ и планов; по необходимости вносить коррективы в тренировочный процесс.

Успешная реализация программ и планов подготовки борцов возможна лишь при умении тренера осуществлять рациональное построение тренировочного процесса в ходе тренировочного занятия, рабочего дня, в микро-, мезо- и макроциклах, а также правильно использовать различные восстановительные мероприятия, включающие педагогические, медико-биологические и психологические средства и методы.

Управление соревновательной деятельностью включает разработку плана предстоящих соревнований и контроля за их осуществлением.

При разработке плана предстоящих соревнований тренер должен обладать информацией о противнике, для того чтобы определить наиболее эффективные тактические действия своих воспитанников для достижения победы над противником. Контроль и последующий анализ соревновательной деятельности позволяют выявить сильные и слабые стороны в подготовке того или иного спортсмена. Эта информация необходима для внесения корректив в тренировочный процесс.

Умение руководить соревновательной деятельностью спортсменов в ходе соревнований складывается из умения наблюдать и анализировать различные технико-тактические ситуации, а также принимать необходимые решения в виде конкретных указаний.

В многогранной деятельности по подготовке спортсменов немаловажное значение имеет функция отбора, которая сводится к умению тренера на основе знаний и педагогического опыта выявить наиболее одаренных спортсменов, используя различные критерии отбора для юных спортсменов и для спортсменов высокой квалификации.

Высококвалифицированный специалист в области физической культуры и спорта должен постоянно повышать свой профессиональный уровень. Для этого ему необходимо овладеть навыками ведения научно-методической работы: уметь ставить задачи исследования, подбирать соответствующие методы и методики исследования, анализировать полученные данные.

В практической деятельности тренеру необходимо уметь организовывать и проводить различные соревнования. Для этого он должен знать правила судейства и особенности вида спорта, уметь выполнять судейские обязанности и готовить необходимую документацию для проведения соревнований.

Для построения тренировочного процесса на высоком уровне не менее значима работа тренера по рациональному использованию материально-технического оснащения и оборудования спортивного зала или восстановительного центра.

Эффективная реализация тренером рассмотренных функций в процессе многогранной профессиональной деятельности определяется его преданностью своей профессии, совершенным владением своей специальностью, педагогическими способностями и высоким уровнем личностных качеств.

Тренер-преподаватель учреждения дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности обязан:

- осуществлять дополнительное физкультурное образование воспитанников средствами тяжелоатлетического спорта и всесторонней скоростно-силовой подготовки и развивать их разнообразную творческую деятельность;
- перед началом занятий в целях безопасности и повышения эффективности учебно-тренировочного процесса провести тщательный осмотр места проведения занятий, убедиться в исправности спортивного инвентаря и оборудования, надежности установки и закрепления тренажеров и другого оснащения;
- соблюдать принципы доступности последовательности в освоении физических упражнений;
- ознакомить занимающихся с правилами техники безопасности при занятиях тяжелой атлетикой;
- по данным медицинского осмотра знать уровень психофизических возможностей занимающихся и следить за их состоянием в процессе занятий;
- следить за своевременным прохождением занимающимися медицинского обследования

и предоставлением медицинских справок, заверенных подписью врача и печатью медицинского учреждения;

- по установленным признакам комплектовать состав группы обучающихся (воспитанников) и принимать меры по сохранению ее контингента в течение срока обучения;
- обеспечивать педагогически обоснованный выбор форм, средств и методов работы (обучения) исходя из психофизиологической целесообразности;
- составлять программы и планы-конспекты занятий, обеспечивать их выполнение;
- выявлять творческие способности обучающихся (воспитанников), способствовать их всестороннему и гармоничному развитию, формированию профессиональных интересов и склонностей, поддерживать одаренных обучающихся (воспитанников);
- организовывать участие обучающихся (воспитанников) в соревнованиях по тяжелой атлетике, а также в других спортивно-массовых мероприятиях на различном уровне;
- при проведении занятий обеспечивать соблюдение правил и норм техники безопасности, охраны труда и противопожарной защиты;
- повышать свою профессиональную квалификацию;
- проводить учебно-тренировочные занятия в соответствии с расписанием;
- контролировать безопасный проход занимающихся на спортивные сооружения и уход с них после окончания учебных занятий.

Занимающиеся обязаны:

- приходить на занятия только в дни и часы согласно расписанию;
- выполнять учебно-тренировочную программу только в присутствии тренера;
- иметь справку от врача о результатах медицинского осмотра;
- сдавать ценные вещи и деньги на хранение дежурному администратору;
- покидать спортивные сооружения не позднее 30 мин после окончания учебно-тренировочных занятий.

Подготовка спортсмена высокого класса в большой степени зависит от эффективности системы многолетней подготовки, которую можно определить как рационально организованный процесс обучения, воспитания и тренировки детей, подростков, юношей и взрослых спортсменов, осуществляемый в спортивных школах на основе учебных программ.

Многолетняя подготовка спортсмена может быть успешно осуществлена лишь при тщательном учете возрастных особенностей развития человека, уровня его подготовленности, специфики избранного вида спорта, особенностей развития физических качеств, правильного формирования двигательных навыков и умений. Развитие различных сторон подготовленности юных спортсменов происходит неравномерно. В одном возрасте преобладает рост одних качеств, в другом - иных. В юношеском возрасте имеются благоприятные потенциальные возможности для развития всех физических качеств. Педагогическое воздействие на развитие физических качеств юных спортсменов способствует наиболее полному проявлению тех из них, рост которых наиболее выражен на той или иной ступени возрастного развития. Необходимо использовать избирательно-направленные нагрузки в сенситивные (благоприятные) периоды для развития двигательных способностей и физических качеств юных спортсменов. В таблице 4.1 представлена топография чувствительных фаз развития двигательных функций у детей школьного возраста.

Таблица 20

Чувствительные фазы развития двигательных функций у детей школьного возраста
(по А. А. Гужаловскому)

Физические качества	ВОЗРАСТНЫЕ ПЕРИОДЫ (ЛЕТ)									
	7-8	8-9	9-	10-	11-	12-	13-	14-	15-	16-

			10	11	12	13	14	15	16	17
Сила	+	+	.	+	+	...
	+
Быстрота	+	...	+	+	+	+	+	+
	+	.	+	+	+	+	+	+
Скоростно-силовые качества	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

Статическая выносливость	+	+	...	+	+	+	+	+	+	+
	+	+	..	.	+	+	+	...
Динамическая выносливость	+	+	+	+	+	+
	.	..	+	+	+	+	.	+
Общая выносливость	+	+	+	.	+	+	+	+	+	+
	+	...	+	...	+	...	+	...
Гибкость	+	+	+	+	.	+	.	..	+	..
	+	+	.	+	+	+	...	+0	...	
Равновесия	+	..	+	+	+	+	+	+	+	+
	+	+	...	+	+	+	+	+	+	+

Условные обозначения:

+ - субкритические и критические периоды;

. -фаза низкой чувствительности;

..-фаза средней чувствительности;

...- фаза высокой чувствительности.

В верхней строке представлены чувствительные фазы развития двигательной функции у мальчиков, в нижней - у девочек. Учет этих данных позволит тренеру свести к минимуму задержки в развитии того или иного физического качества.

2.3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Многолетний тренировочный процесс целесообразно рассматривать как единый процесс, подчиняющийся определенным закономерностям, как единую систему с присущими ей особенностями, имеющую собственные пути развития. В зависимости от преимущественной направленности подготовки процесс многолетней тренировки спортсменов условно разделен на четыре этапа: этап начальной подготовки, этап учебно-тренировочной группы, этап спортивного совершенствования, этап высшего спортивного мастерства.

Продолжительность этапов тренировки обуславливается специфическими особенностями вида спорта, а также уровнем спортивной подготовленности занимающихся. Четкой грани между этапами не существует. Каждый из этапов имеет свои задачи, методы и средства подготовки.

Этап начальной подготовки

Основными задачами этого этапа являются: всесторонняя физическая подготовка, укрепление здоровья и закаливание юных спортсменов, а также овладение основами техники вида спорта и другими физическими упражнениями; повышение уровня функцио-

нальной подготовленности на основе разносторонней подготовки; воспитание трудолюбия и дисциплины; привитие интереса к занятиям спортом.

Основными методами тренировки являются: игровой, равномерный, переменный, круговой, повторный.

Средства тренировки: подвижные и спортивные игры, гимнастические упражнения, кроссовый бег, специальные упражнения, учебно-тренировочные соревнования.

На данном этапе спортсмены должны изучать основные группы технических приемов и способы тактической подготовки. В этот период не следует пытаться стабилизировать технику движений спортсменов, а необходимо закладывать разностороннюю техническую основу для дальнейшего совершенствования тактических действий.

Дети обычно хорошо усваивают технические приемы после непосредственного показа и объяснения тренера. Поэтому тренеру необходимо владеть большим количеством приемов. Для лучшего закрепления освоенного технического действия целесообразно предложить детям продемонстрировать действие или рассказать о деталях его выполнения.

На этапе начальной подготовки при новым техническим приемам обучении приемам следует чаще использовать целостный метод, чтобы дети поняли и осознали детали техники.

Данный период благоприятен для воспитания быстроты и скорости движений. В этот период необходимо большое внимание уделять воспитанию ловкости, так как ловкость создает основу для успешного овладения сложными технико-тактическими действиями. Рост размеров и массы тела юных спортсменов обычно опережает прирост силы. Для воспитания силы необходимо подбирать упражнения, исключая натуживание и длительное напряжение. Этот период благоприятен для воспитания гибкости, так как уже к 13 годам гибкость и подвижность в суставах несколько снижается. Для воспитания гибкости используют общеразвивающие и специальные упражнения, упражнения с партнером, со снарядами и без них.

При организации тренировочного процесса на данном этапе необходимо предусмотреть и восстановительные мероприятия. К ним относятся водные процедуры после тренировочного занятия, закаливание, плавание, баня и проведение занятий на свежем воздухе.

Этап учебно-тренировочной группы

Основными задачами этого этапа являются всесторонняя физическая подготовка спортсменов, укрепление здоровья, воспитание общей выносливости и скоростно-силовых качеств, овладение основными технико-тактическими действиями, воспитание специальной выносливости, приобретение соревновательного опыта.

Основными методами тренировки на этом этапе являются игровой, равномерный, переменный, повторный, соревновательный, круговой.

Средства тренировки: спортивные игры, кроссовый бег, специальные упражнения, акробатические упражнения, упражнения с небольшим отягощением, учебно-тренировочные соревнования.

Многими специалистами доказано, что на этапе углубленной спортивной специализации большой эффект оказывает разносторонняя тренировка.

При планировании тренировочного процесса необходимо значительное время уделять технико-тактической подготовке, так как спортсмен должен владеть широким арсеналом технических действий. В этот период необходимо стремиться к тому, чтобы с самого начала обучать спортсменов правильной биодинамической структуре технического действия.

Однако успех технической подготовки во многом зависит от оптимального соотношения развития физических качеств спортсмена. В этот период необходимо продол-

жить воспитание быстроты за счет включения в тренировочный процесс подвижных и спортивных игр, а также специальных упражнений, направленных на воспитания физических качеств, играющих важную роль в данном виде спорта. В этот период большое внимание уделяется развитию скоростно-силовых качеств юных спортсменов, которые они должны уметь реализовать в своих технических действиях. На этом этапе также необходимо продолжить воспитания гибкости спортсменов. Основными средствами для воспитания гибкости являются упражнения на растягивание, способствующие увеличению амплитуды движений.

По мнению специалистов, в этот период тренировки необходимо уделять внимание воспитанию выносливости. К средствам воспитания общей выносливости относятся: кроссовый бег, спортивные игры, плавание. Значительное место в спортивных занятиях должно быть отведено воспитанию ловкости, овладению новыми двигательными навыками, умениями, совершенствованию способности эффективно перестраивать двигательную деятельность при изменении обстановки. Поэтому воспитание ловкости предусматривает совершенствование способностей осваивать координационно сложные действия и перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями внезапно изменившейся обстановки.

Восстановительные мероприятия направлены на достижение оптимального режима тренировочных занятий и отдыха в повседневной деятельности подростков. Это - массаж, плавание в бассейне, парная баня (желательно один раз в неделю). Необходимо полноценное питание, богатое белками и витаминами.

Этап спортивного совершенствования

Основными задачами этого этапа являются: повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок, совершенствование технико-тактических действий, достижение максимального уровня развития ведущих физических качеств, совершенствование соревновательной подготовки, воспитание морально-волевых качеств в процессе преодоления трудностей на тренировках и в соревнованиях.

Основными методами тренировки являются: повторный, круговой, переменный, игровой, соревновательный.

Средства тренировки: учебно-тренировочные соревнования, специальные упражнения, средства ОФП и СФП, упражнения со штангой, с резиновыми амортизаторами, упражнения соревновательного характера, акробатические и гимнастические упражнения. К этому этапу юные спортсмены приходят, уже овладев основами технико-тактического мастерства, поэтому основная деятельность спортсмена направлена на совершенствование двигательных навыков. Изученные технические приемы вида спорта необходимо многократно повторять и добиваться эффективного их выполнения в учебно-тренировочном процессе. Поэтому на данном этапе можно планировать учебно-тренировочный процесс по специальным заданиям. Спортсменам необходимо дать более полные сведения о вариантах тактики соревновательной деятельности.

На этапе спортивного совершенствования большое внимание следует уделять воспитанию физических качеств. Как было отмечено, успехи в соревновательной деятельности в спорте в значительной степени обусловлены развитием скоростно-силовых качеств и специальной выносливости. На этапе спортивного совершенствования целесообразно использовать следующие методы воспитания скоростно-силовых качеств: метод динамических усилий, повторный метод.

Для воспитания скоростно-силовых качеств у юных спортсменов следует использовать физические упражнения, структура которых близка к технико-тактическим действиям. Целесообразно сочетать воспитание быстроты и силы с совершенствованием в технике избранного вида спорта, используя сопряженный метод тренировки.

Воспитание общей и специальной выносливости спортсмена является одной из

главных составляющих тренировочного процесса. Основными средствами воспитания общей выносливости спортсмена являются кроссовый бег, спортивные игры, плавание и т.д.. При выполнении упражнений, направленных на воспитание общей выносливости следует ориентироваться на пять компонентов нагрузки:

- интенсивность упражнения (скорость передвижения);
- продолжительность упражнения;
- длительность отдыха;
- характер отдыха, заполнение пауз отдыха другими видами деятельности;
- число повторений.

Восстановительные мероприятия: соблюдение оптимального режима учебы, тренировочных занятий и отдыха; соблюдение правил личной гигиены, закаливание; массаж, плавание в бассейне, парная баня, полноценное питание, витаминизация.

Этап высшего спортивного мастерства

Основная задача этого этапа - максимальное использование тренировочных средств, способных вызвать бурное протекание адаптационных процессов. Суммарные величины объема и интенсивности тренировочной работы достигают максимума, широко планируются занятия с большими нагрузками, резко возрастает соревновательная практика. Этот этап тренировки характеризуется сугубо индивидуальными особенностями построения тренировочного процесса. Большой тренировочный опыт подготовки конкретного спортсмена помогает всесторонне изучить присущие ему особенности, сильные и слабые стороны подготовленности, выявить наиболее эффективные методы и средства подготовки, варианты планирования тренировочной нагрузки, что даёт возможность повысить эффективность и качество тренировочного процесса и, следовательно, уровень спортивных достижений.

Важнейшее значение для эффективного управления многолетним процессом подготовки спортсменов имеет разработка многолетней программы. В таблице 4.2 представлена программа многолетней подготовки спортсменов с учетом новейших научных данных. Отдельные компоненты программы, построенные с учетом этапов многолетней подготовки, дают возможность более правильно определить преимущественную направленность учебно-тренировочного процесса, наметить конкретные показатели, являющиеся ориентирами в ходе подготовки спортсмена. Примерные планы графики распределения учебных часов для тяжелоатлетов по годам обучения в различных учебных группах представлены в таблицах 4.3-4.12.

2.4. ПЛАН-СХЕМА ГОДИЧНОГО ЦИКЛА ПОДГОТОВКИ

В данном разделе раскрывается:

- содержание и последовательность изучения программного материала, по недельным циклам;
- объемы основных параметров подготовки;
- виды контроля за общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовкой по этапам годичного цикла.

План-схема годичного цикла включает:

- структуру годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов);
- основные задачи по этапам подготовки;
- распределение объемов основных средств тренировки по неделям (46 недель);
- сроки проведения соревнований (учебные, контрольные, отборочные, основные);

- комплекс контрольных испытаний по этапам подготовки и сроки проведения педагогического контроля;
- сроки проведения углубленного обследования;
- виды восстановительных средств, их направленность в отдельные недели и этапы подготовки.

Рекомендации. Планирование годового цикла тренировки учащихся спортивных школ определяется:

- задачами, которые поставлены в годовом цикле;
- закономерностями развития и становления спортивной формы;
- периодизацией, принятой в конкретном виде спорта;
- календарем и системой спортивных соревнований, в том числе и сроками проведения основных из них.

План-схема годового цикла подготовки (табл.№21) разрабатывается на основе календарной линейки с делением года на месяцы и недели. Ее значение - в комплексном планировании основных количественных и качественных показателей организации и содержания учебно-тренировочного процесса, средств и методов контроля и восстановления. План-схема должна представлять собой конкретно выраженную и четко просматриваемую организационно-методическую концепцию построения тренировки на определенном этапе подготовки.

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, освоение технических элементов и навыков. По окончании годового цикла тренировки юные спортсмены должны выполнить нормативные требования разносторонней физической подготовленности.

Учебно-тренировочный этап

На учебно-тренировочном этапе (до 2-х лет обучения) годичный цикл включает подготовительный и соревновательный периоды. Главное внимание продолжает занимать разносторонняя физическая подготовка, повышение уровня функциональных возможностей, включение средств с элементами специальной физической подготовки, дальнейшее расширение арсенала технико-тактических навыков и приемов. По окончании годового цикла юные спортсмены обязаны выполнить контрольно-переводные нормативы, участвовать в соревнованиях.

При планировании тренировки на учебно-тренировочном этапе (свыше 2-х лет обучения) в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности, и на этой базе повышение уровня специальной физической работоспособности, развитие специальных физических качеств, овладение техническими навыками.

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

Этап спортивного совершенствования

Структура годичного цикла на этапе спортивного совершенствования сохраняется такой же, как и при подготовке учащихся на учебно-тренировочном этапе.

Основной принцип учебно-тренировочной работы на этапе спортивного совершенствования - специализированная подготовка, в основе которой лежит учет индивидуальных особенностей юного спортсмена.

Годичный цикл подготовки учащихся спортивных школ должен строиться с учетом календаря основных соревнований. На фоне общего увеличения количества часов следует повышать объем специальных тренировочных нагрузок и количество соревнований, увеличивать время, отводимое для восстановительных мероприятий. Наряду с педагогическими средствами восстановления работоспособности юных спортсменов следует применять и физиотерапевтические.

В процессе многолетней подготовки учащихся спортивно-образовательных учреждений могут быть использованы разработанные для определенных этапов годичной тренировки недельные циклы (например: втягивающий, объемных тренировок, скоростно-силовой подготовки, технической подготовки, подводящие к соревнованиям, разгрузочный и др.).

Модель построения многолетней тренировки спортсменов

Компоненты подготовки	Этап предварительной подготовки	Этап начальной углубленной спортивной специализации	Этап спортивного совершенствования	Этап высшего спортивного мастерства
<i>Спортсмены</i>	Новички 10—12 лет, годные по состоянию здоровья и допущенные врачом	Спортсмены юношеских разрядов в возрасте 12-16 лет, проявившие интерес к занятиям по избранному виду спорта и выполняющие контрольно-нормативные требования	Спортсмены I разряда, кандидаты и мастера спорта 17-19 лет, характеризующиеся высоким уровнем физической подготовленности, психической устойчивости и технико-тактического мастерства	Высокоодаренные спортсмены, мастера спорта старше 20 лет с высшим уровнем технико-тактической, физической подготовленности, способные переносить большие физические и психические нагрузки в процессе тренировочной и соревновательной деятельности
<i>Группы подготовки</i>	Группы начальной подготовки	Учебно-тренировочные группы	Группы спортивного совершенствования	Группы высшего спортивного мастерства
<i>Тренеры</i>	Специалисты, владеющие методами отбора, начальной подготовки, формирования мотивации и устойчивого интереса к регулярным систематическим занятиям по избранному виду спорта	Специалисты, понимающие технологию и принципы планирования спортивной тренировки, хорошо знающие методику проведения групповых занятий	Специалисты высокой квалификации, владеющие технологией построения и программирования различных этапов тренировочного процесса, методикой групповых и индивидуальных форм тренировочных занятий	Специалисты высшей квалификации, владеющие методикой индивидуальной подготовки спортсменов и хорошо понимающие взаимосвязь и взаимобусловленность основных компонентов системы подготовки высококвалифицированных спортсменов
<i>Технико-тактическая подготовка</i>	Формирование основ тренировочной деятельности: овладение элементами техники вида спорта; создание общего представления о тактике вида спорта	Формирование базовых технико-тактических действий и навыков соревновательной деятельности	Совершенствование базовых технико-тактических действий и формирование техники с учетом индивидуальных особенностей; совершенствование навыков соревновательной деятельности с различными противниками и формирование навыков участия в ответственных соревнованиях	Повышение эффективности технико-тактических действий и расширение арсенала тактических комбинаций с учетом индивидуальных особенностей и подготовленности возможных противников; совершенствование навыков участия в ответственных соревнованиях
<i>Основные методы тренировки</i>	Игровой, равномерный, повторный	Игровой, равномерный, переменный, повторный, соревновательный	Равномерный, переменный, повторный, интервальный, соревновательный	Переменный, интервальный соревновательный
<i>Формы организации тренировочного процесса</i>	Групповые учебные и учебно-тренировочные занятия комплексной направленности	Групповые учебные, учебно-тренировочные, тренировочные занятия комплексной направленности	Индивидуально-групповые, учебно-тренировочные, тренировочные и соревновательные занятия избирательной и комплексной направленности	Индивидуальные и индивидуально-групповые тренировочные, контрольные и соревновательные занятия избирательной направленности

Условия подготовки	Спортивный зал с соответствующим оборудованием, игровые площадки, спортивный лагерь	Спортивный зал, специальное оборудование, тренажеры, игровые площадки, спортивный лагерь, периодические выезды на учебно-тренировочные сборы и соревнования	Специальная организация учебы, работы, быта в связи с углубленной специализированной подготовкой и систематическими выездами на сборы и соревнования	Организация быта, работы, учебы с учетом подготовки и участия в системе отборочных и кубковых соревнований; специализированная подготовка в различных климатических и географических условиях в соответствии с требованиями предстоящих ответственных соревнований
Цель подготовки	Привлечение детей к регулярным систематическим занятиям физической культурой и избранным видом спорта, формирование устойчивого интереса к занятиям спортом	Создание предпосылок к повышению спортивного мастерства на основе всесторонней физической подготовки и углубленного овладения техникой и тактикой вида спорта	Повышение спортивного мастерства на основе совершенствования общей и специальной подготовленности до уровня требований сборной команды страны и выход в сборные команды страны	Достижение максимально возможных стабильных результатов на крупнейших Азиатских и международных соревнованиях на основе индивидуализации подготовки
Основные задачи по спортивной подготовке	Отобрать и укомплектовать полноценные по качеству группы	Выполнить нормативы 2 юношеского, 1 юношеского и 2 взрослого разрядов	Выполнить нормативы 1 взрослого спортивного разряда, КМС и подтвердить их	Выполнить нормативы МС и МСМК
Основные задачи идеологического и нравственного воспитания	Патриотическое воспитание; формирование ценностного отношения к спорту; формирование нравственных качеств: трудолюбия, добросовестности, дисциплинированности, сознательности, организованности; воспитание чувства коллективизма и товарищества, культуры поведения	Воспитание патриотизма, чувства долга перед Родиной, коллективом; формирование активной жизненной позиции; формирование основ «спортивной этики», закрепление ценностного отношения к спорту; привлечение спортсменов к активному практическому участию в жизни общества	Формирование черт "спортивного" характера, понимания значения спорта в деле укрепления мира	Повышение общественного сознания; формирование патриотизма и интернационализма, гражданственности, верности традициям народов РУз, умений правильно ориентироваться в сложных жизненных ситуациях, активно противостоять чуждым влияниям, понимать цели и задачи внутренней и внешней политики страны
Питание	Своевременное и разнообразное	Своевременное, разнообразное, витаминизированное	В условиях учебно-тренировочных сборов и соревнований - специализированное, соответствующее выполняемым нагрузкам	Специализированное, витаминизированное, повышенной биологической ценности в соответствии с целями предстоящей подготовки
Средства восстановления	Педагогические — прогулки, плавание, игры на свежем воздухе; физиотерапевтические — душ, баня	Педагогические — прогулки, пеший туризм, велотуризм, плавание, гребля, игры; физиотерапевтические — душ, баня	Педагогические; физиотерапевтические — душ, баня, ванны, самомассаж (частный, общий); фармакологические — поливитамины, витаминизированные настои; психогигиенические — функциональная музыка, психотерапия	Педагогические, физиотерапевтические, фармакологические, психогигиенические — с учетом индивидуальных особенностей, целей и условий предстоящих соревнований
Медицинское и научно-методическое обеспечение	Этапное медицинское и педагогическое обследование физического развития и физической подготовленности	Углубленное медицинское обследование (УМО), этапное, текущее и оперативное обследование физической и технико-тактической подготовленности	Обследование соревновательной деятельности (ОСД), этапное комплексное обследование (ЭКО), УМО, текущее и оперативное обследование (ТО)	ОСД, ЭКО, УМО и ТО в соответствии с целевой программой подготовки сборных команд
Система контроля	а) организационной системы подготовки	а) наполняемость учебных групп, систематичность и посещаемость занятий	а) количество и качество подготовки спортсменов, выполнение запланированных тренировочных и соревновательных нагрузок	а) соответствие подготовленности спортсменов модельным характеристикам члена сборной команды с учетом этапа подготовки
б) теоретической подготовки	Зачет по теории и методике избранного вида спорта в объеме, предусмотренном программой для соответствующего года обучения			
в) специальной психологической подготовки	Выделение значимых факторов спортивной деятельности и особенностей мотивации спортсменов; определение степени дисциплинированности, трудолюбия, культуры поведения; контроль за успеваемостью, отношением к занятиям, спортивному инвентарю, спортсменам, тренерам и окружающим людям; контроль за уровнем развития волевых качеств, способности к саморегуляции эмоциональных состояний и психологической устойчивости			
г) физической подготовки	Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке в соответствии с требованиями программы для соответствующего года обучения			
д) технико-тактической подготовки	Степень владения основами техники и тактики вида спорта	Степень владения базовыми технико-тактическими действиями, навыками соревновательной деятельности	Объем, разносторонность и эффективность технико-тактических действий, степень владения технико-тактическими действиями и навыками участия в соревнованиях	Эффективность и надежность технико-тактических действий в условиях соревновательной деятельности на соревнованиях самого высокого ранга
е) соревновательной подготовки	Контроль за динамикой, надежностью и стабильностью спортивных результатов по различным критериям и показателям спортивного мастерства			

Распределение упражнений в системе многолетнего тренировочного процесса в тяжелоатлетическом спорте

№ п/п	Квалификация, стаж	4 год	5 год	6 год	Высшее мастерство		
		II р.	I р.	КМС	7 год 1 этап	8 год 2 этап	9 год 3 этап
	Упражнения	3	4	5	6	7	8
Рывковые упражнения (основная нагрузка)							
1	Р. кл.	+	+	+	+	+	+
2	Р. из и.п. гриф н.к.			+	+	+	+
3	Р. из и.п. гриф от КС			+	+	+	+
4	Р. из и.п. гриф в.к.		+	+	+	+	+
5	Р. и.п. ноги прям. в наклоне				+	+	+
6	Р. из прямой стойки			+		+	+
7	Р. кл. стоя на подставке					+	+
8	Р. п.п.	+	+	+	+	+	+
9	Р. из и.п. гриф н.к.	+	+	+	+	+	+
10	Р. п.п. от КС					+	+
11	Р. п.п. из и.п. гриф в.к.	+	+	+	+	+	+
12	Р. из и.п. ноги прям. в наклоне			+	+	+	+
13	Р. из и.п. стоя на подст.			+	+	+	+
14	Р. п.п. +Пр. р. хв.	+	+	+	+	+	+
15	Т.Р.	+	+	+	+	+	+
16	Т.Р. из и.п. гриф н.к.	+	+	+	+	+	+
17	Т.Р. от КС					+	+
18	Т.Р. из и.п. гриф в.к.	+	+	+	+	+	+
19	Т.Р. до КС			+	+	+	+
20	Т.Р. стоя на подставке		+	+	+	+	+
21	Т.Р. до прямых ног	+					
22	Т.Р. медленно+быстро			+	+	+	+
23	Т.Р. от КС+Т.Р.			+	+	+	+
24	Т.Р. медл. подъем+медл. опускание				+	+	+
25	Т.Р. с пом. +из и.п. н.к. +в.к.			+	+	+	+
26	Т.Р. с 4 остановками				+	+	+
27	Т.Р. с 4 ост.+медл. опуск.+Т.Р. быстро				+	+	+
28	Т.Р. +Р.кл.	+	+	+	+	+	+
Толчковые упражнения (основная нагрузка)							

29	Т. кл.	+	+	+	+	+	+
30	Т. кл. из и.п. гриф н.к.		+	+	+	+	+
31	Т. кл. из и.п. от КС					+	+
32	Т. кл. из и.п. гриф в.к.		+	+	+	+	+
33	Н. гр. п.п.	+	+	+	+	+	+
34	Н. гр. П.п. из и.п. гриф н.к.	+	+	+	+	+	+
35	Н. гр. П.п. из и.п. от КС					+	+
36	Н. гр. П.п. из и.п. гриф в.к.	+					
37	Н. гр. п.п. + Пр. + Толчок		+	+	+	+	+
38	Н. гр. п.п. +Шв.т. + Пр. (шт. вверху на вытянутых руках)	+					
39	Н. гр. п.п. + Шв. толчковый	+	+		+	+	+
40	Шв. Т. со стоек		+	+	+	+	+
41	Шв. т. + Толчок со стоек		+	+			
42	Шв. т. из-за гол. + Присед			+			
43	Полутолчок + Толчок			+	+	+	+
44	Толчок со стоек	+	+	+	+	+	+
45	Толчок из-за головы	+	+	+	+	+	+
46	Пр. пл. + Т. из-за головы		+				
47	Пр. гр. +Толчок		+	+	+	+	+
48	Т.Т.	+	+	+	+	+	+
49	Т.Т. из и.п. гриф н.к.	+	+	+	+	+	+
50	Т.Т. из и.п. от КС					+	+
51	Т.Т. из и.п. гриф в.к.	+	+	+	+	+	+
52	Т.Т. до КС			+	+	+	+
53	Т.Т. стоя на подставке		+	+	+	+	+
54	Т.Т. до выпрямления ног	+					
55	Т.Т. медленно + быстро		+	+	+	+	+
56	Т.Т.с медленным опусканием				+	+	+
57	Т.Т. медленный подъем + медл. опускание				+	+	+
58	Т.Т. с 4 ост.				+	+	+
59	Т.Т. 4 ост. + быстро				+	+	+
60	Т.Т. средним хватом			+	+	+	+
61	Т.Т. до КС +Т.Т.			+	+	+	+
62	Т.Т. + Н. гр.	+					

<i>Приседания (основная нагрузка)</i>							
63	Пр. пл.	+	+	+	+	+	+
64	Пр. гр.	+	+	+	+	+	+
65	Пр. пл. в уступающем режиме			+	+	+	+
<i>Наклоны (основная нагрузка)</i>							
66	Тяга станова я рывк. хватом		+	+	+	+	+
67	Накл. со шт. на пл. с согн. в кол. ногах			+	+	+	+
68	Накл. со шт. на пл.с согн. в кол. ногах + прыжок				+	+	+
<i>Жимовые (основная нагрузка)</i>							
69	Жим стоя					+	+
70	Швунг жимовой						+
71	Швунг жимовой + Пр.		+				
72	Шв. ж. из-за гл. хв. т. +Пр.				+	+	+
73	Шв. р. хв. из-за гол. + Пр.		+	+	+	+	+
74	Уход в сед из и.п. гриф на пл. хв. рывковый	+	+	+	+	+	+
75	Жим лежа		+	+	+	+	+
<i>Для мышц ног (основная нагрузка)</i>							
76	Пр со шт. на пл. стоя на носках	+	+	+	+	+	+
77	Жим лежа ногами						+
78	Пр. в «ножн» со шт. на пл.	+					
79	Пр. в «ножн» со шт. на гр.		+				
80	Пр. в «ножн» со шт. между ногами в прямых руках	+	+	+	+	+	+
81	Прыжки вверх из и.п. гриф н.к. хв. рывковый	+	+				
82	Прыжки в глубину		+	+	+	+	+
83	Накл. с отягощ. на «козле»	+	+	+	+	+	+
84	Накл. со шт. на пл. стоя на прямых ногах	+	+	+	+	+	+
85	Накл. со шт. на пл. сидя на полу	+	+				

86	Накл. со шт. на пл. сидя на стуле	+	+	+	+	+	+
<i>Для мышц рук и плечевого пояса (дополнительная нагрузка)</i>							
87	Ж. р. хв. из-за головы	+	+	+	+	+	+
88	Ж. р. хв. из-за гол. + Пр. р. хв.	+	+	+	+	+	+
89	Ж.р. хв. из-за гол., сидя в раз- ножке	+	+				
90	Жим сидя	+	+				
91	Жим лежа на накл. скамье			+	+	+	+
92	Протяжка вверх толч. хв.		+				+
93	Протяжка вверх рывк. хв.						+
94	Прот. вверх т. хв. +Пр		+				
95	Прот. т. хв. от КС					+	+
96	Прот. вверх из и.п. от КС кисти сомкнуты			+	+	+	+
97	Прот. вверх из и.п. гриф выше КС, хват толчковый				+	+	+
98	Прот. вверх из и.п. гриф выше КС, хват рывковый				+	+	+
99	Прот. вверх из прям. стойки, хват толчковый			+			
100	Прот. вверх из прям. стойки, хват		+	+			
всего		37	52	62	70	79	84

2.5. ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ И ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ

Важным звеном управления подготовкой спортсменов является система комплексного контроля, благодаря которой можно оценить эффективность избранной направленности тренировочного процесса. Комплексный контроль включает педагогический, медико-биологический и психологический разделы и предусматривает ряд организационных и методических приемов, направленных на выявление сильных и слабых сторон в подготовке спортсменов. В качестве объектов контроля специалисты выделяют такие параметры, как эффективность соревновательной деятельности, уровень развития двигательных качеств, технико-тактического мастерства, психической и интегральной подготовленности; показатели нагрузки отдельных упражнений, тренировочных занятий, микро-, мезо- и макроциклов и т.д.; возможности отдельных функциональных систем и механизмов, обеспечивающих эффективную соревновательную деятельность; реакция организма на предлагаемые тренировочные нагрузки, особенности протекания процессов утомления и восстановления.

Диагностика специальной подготовленности спортсмена включает контроль физической, технической и функциональной подготовленности, анализ динамики компонентов подготовленности в предшествующем времени, анализ структуры подготовленности, разработка индивидуализированных моделей, прогноз состояния спортсмена в перспективе.

Различные виды подготовленности тяжелоатлетов, характеризующие различные стороны его спортивного мастерства, реализуются в спортивный результат в единстве, то

есть не как суммарный результат сложения отдельных компонентов, а как полезный результат всей системы, имеющей структуру, внутренние взаимосвязи и взаимодействие компонентов.

Важным звеном системы комплексного контроля подготовки спортсменов является педагогический контроль. Организация комплексного педагогического контроля в спорте может быть эффективной лишь при строгом учете возрастных и квалификационных особенностей контингента, при условии, когда средства и методы контроля соответствуют специфике того или иного вида спорта.

Педагогический контроль – оценка фактического состояния и уровня подготовленности спортсменов, суть которого заключается в оценке состояния спортсмена, в котором он находится во время спортивной подготовки, что и является одной из центральных проблем теории, методики и практики физической культуры и спорта.

Предметом педагогического контроля в спорте принято считать оценку, учет и анализ двигательной функции, психических процессов, технического мастерства, норм тренировочных нагрузок, соревновательной деятельности, спортивных результатов занимающихся.

Цель педагогического контроля – повышение эффективности физического воспитания и тренировки двигательной функции спортсменов в конкретных условиях спортивной деятельности.

Виды контроля различаются в соответствии с типом состояния двигательных функций спортсменов – перманентные (сохраняющиеся довольно длительное время), текущие (изменяющиеся под влиянием одного или нескольких занятий), оперативные (меняющиеся в процессе одного занятия, а также под влиянием нагрузки отдельных упражнений или серий упражнений). Необходимость выделения трех типов состояний определяется тем, что средства контроля, используемые в каждом случае, существенно различаются.

Структура научно-методического обеспечения включает следующие виды обследований.

Этапные комплексные обследования (ЭКО). Задачами ЭКО является определение уровня различных сторон подготовленности и двигательного потенциала спортсмена на отдельных этапах подготовки. Проведение ЭКО осуществляется на важнейших этапах подготовки, проводится в рамках учебно-тренировочного процесса и плановой диспансеризации спортсменов.

Программа ЭКО

№	Направленность обследования	Вид обследования
1	Морфологический статус	Определение антропометрических показателей: рост, вес, окружности
2	Физическая (функциональная)	Физические тесты соответствующей направленности
3	Психологическая	Оценка психо-эмоционального состояния: уровень самоконтроля, волевой мобилизации, самооценка и пр.
4	Контроль нагрузок	Анализ выполнения нагрузок за предшествующий этап подготовки. Планирование на последующий этап

Текущие обследования (ТО). Задачами ТО являются систематический контроль над тренировочным процессом в целях повышения его эффективности и предупреждения перегрузок, перенапряжения, нарушения процессов адаптации, оценка уровня и структуры физической и технической подготовленности.

Программа ТО

№	Направленность обследования	Вид обследования
1	Физическая (функциональна)	Определение переносимости нагрузок (ЧСС в покое, до и после нагрузок)
2	Психологическая	Оценка психо-эмоционального состояния: степень психического утомления, оценка самочувствия, активности, настроения.
3	Контроль нагрузок	Анализ выполнения нагрузок за исследуемый период подготовки. Показатели объема и интенсивности тренировочной работы.
4	Оценка и анализ технической подготовленности	Видеоанализ, фотоанализ технической подготовленности

Оценка соревновательной деятельности (ОСД). Задачей ОСД является анализ соревновательной деятельности по тяжелой атлетике, технико-тактические результаты. Проведение ОСД осуществляется на соревнованиях не ниже федерального уровня с помощью анализа итоговых протоколов соревнований и видео- и фотоматериала.

Углубленные медицинские обследования (УМО). Основными целями УМО являются получение наиболее полной и всесторонней информации о состоянии здоровья, уровне общей и специальной работоспособности и подготовленности боксеров средствами обязательной диспансеризации, проходящей 2 раза в год.

Задачи УМО

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

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

Программа углубленного комплексного медицинского обследования (УМО)

Задачи УМО

1. Комплексная клиническая диагностика
2. Оценка уровня здоровья и функционального состояния
3. Оценка сердечно-сосудистой системы
4. Оценка систем внешнего дыхания и газообмена
5. Контроль состояния центральной нервной системы
6. Уровень функционирования периферической нервной системы
7. Состояние вегетативной нервной системы
8. Контроль за состоянием нервно-мышечного аппарата
9. Уровень физического развития и морфологическое состояние
10. Оценка состояния системы крови
11. Оценка состояния эндокринной системы
12. Оценка состояния системы пищеварения

13. Оценка состояния мочеполовой системы

14. Общая оценка состояния организма

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке спортсменов. Начинаящих тяжелоатлетов необходимо приучить посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, следить за действиями судей, просматривать фильмы, видеофильмы и спортивные репортажи по тяжелой атлетике и спорту в целом.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Тяжелоатлет, как и любой другой спортсмен, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами, быть достойным гражданином России, с честью представлять свою спортивную школу, клуб, свой город, страну на соревнованиях любого ранга.

Воспитание морально-волевых качеств начинается с первых шагов, когда в секции, в школе нужно научиться подчинять свои интересы общественным, выполнять все требования тренера, болеть душой за честь коллектива. Необходимо воспитать у юных тяжелоатлетов правильное, уважительное отношение к товарищам по спортивной школе, к соперникам, к тренеру, к судьям, к зрителям.

На этапе НП необходимо ознакомить учащихся с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдением чистоты в спортивном сооружении. Большое внимание необходимо уделять рассказам о традициях тяжелой атлетики, его истории и предназначению. Причем, в группах НП знакомство детей с особенностями вида спорта проводится непосредственно перед занятиями или в ходе разучивания каких-либо двигательных действий. Основное внимание при построении бесед и рассказов направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и желание добиться высоких спортивных результатов.

В УТГ учебный теоретический материал распространяется на весь период обучения. Знакомство с требованиями спортивных занятий проводится в виде бесед перед началом тренировочных занятий. Темами таких бесед, в зависимости от возраста, должны стать история физической культуры в целом, история тяжелой атлетики и философские аспекты спортивного противоборства, методические особенности построения тренировочного процесса и закономерности подготовки к соревнованиям и т.д.

В теоретической подготовке этих групп необходимо большое внимание уделять системе контроля и самоконтроля за уровнем различных сторон подготовленности и состоянием здоровья. Желательно познакомить юных спортсменов с принципами ведения спортивного дневника, личными картами тренировочных заданий и планами построения тренировочных циклов.

Восстановительные средства и мероприятия

Среди факторов, оптимизирующих подготовку спортсменов, основное место занимают различные средства и методы восстановления и повышения спортивной работоспособности. Применение различных восстановительных средств и методов после тренировочных и соревновательных нагрузок рассматривается как неотъемлемая составная часть подготовки спортсменов.

Стратегия и тактика применения восстановительных средств в подготовке спортсменов зависят от следующих основных факторов: особенностей вида спорта; педагогиче-

ских задач на данном этапе подготовки; пола, возраста, спортивного стажа, функционального состояния спортсменов; направленности, объема и интенсивности тренировочных нагрузок; состояния эмоциональной сферы и психического утомления спортсменов; условий для тренировок и быта; особенностей питания; климатического фактора и экологической обстановки. В современной системе восстановления спортсменов выделяют педагогические, гигиенические, медико-биологические и психологические средства.

Педагогические средства восстановления:

1. Рациональное планирование тренировочного процесса с учетом этапа подготовки, условий тренировок и соревнований, пола и возраста спортсменов, их функционального состояния, особенностей учебной и трудовой деятельности, бытовых и экологических условий, и т.п.

2. Оптимальная организация и программирование тренировок в макро-, мезо- и микроциклах, обеспечивающих рациональное соотношение различных видов, направленности и характера тренировочных нагрузок и их динамическое развитие.

3. Правильное сочетание в тренировочном процессе общих и специальных средств подготовки.

4. Рациональное сочетание тренировочных и соревновательных нагрузок с необходимыми восстановительными циклами после напряженных тренировок и соревнований.

5. Рациональное сочетание в тренировочном процессе различных микроциклов: втягивающего, развивающего, ударного, поддерживающего, восстановительного с умелым использованием облегченных микроциклов и тренировок.

6. Обязательное использование после напряженных соревнований или соревновательного периода специальных восстановительных циклов с широким включением восстановительных средств, активного отдыха с переходом на другие виды физических упражнений и использованием благоприятных экологических факторов.

7. Систематический педагогический, врачебный контроль и самоконтроль за функциональным состоянием, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок и необходимая коррекция тренировочного процесса спортсменов с учетом этих данных.

Гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности широко применяются в подготовке спортсменов. Гигиенические средства (полноценное сбалансированное питание, рациональный образ и режим жизни, использование естественных сил природы, гидропроцедуры, самомассаж и др.) наряду с педагогическими должны быть основными, одинаково необходимыми для всех спортсменов на всех занятиях и этапах подготовки. Систематическое и рациональное применение гигиенических восстановительных средств в подготовке спортсменов обеспечивает высокий уровень здоровья, закаленности и спортивной работоспособности; быстрое и полное восстановление; неуклонный рост спортивного мастерства; стабильность спортивной формы; спортивное долголетие; быструю адаптацию к сложным экологическим условиям.

Применение специальных гигиенических средств восстановления и повышения работоспособности оказывают наиболее благоприятное воздействие на различные органы и системы организма и тем самым в значительной мере стимулируют восстановительные процессы и повышают работоспособность спортсменов. Применение гигиенических средств при подготовке спортсменов для оптимизации тренировочного процесса, ускорения восстановления, предупреждения утомления и повышения работоспособности физиологически оправдано и принципиально отлично от стимулирующих допинговых воздействий. При этом речь идет не о предельной мобилизации функциональных резервов организма, а, наоборот, о восполнении затраченных при больших тренировочных и соревновательных нагрузках, нервных, энергетических, пластических ресурсов и создания их необходимого запаса в организме. В связи с этим они могут рассматриваться как единственная и наиболее разумная альтернатива применению различных допингов. Основными гигие-

ническими средствами, обеспечивающими укрепление здоровья спортсменов, быстрое восстановление и повышение спортивной работоспособности, являются рациональный суточный режим, специализированное питание, закаливание, личная гигиена, психогигиена и др.

Медико-биологические средства восстановления и повышения работоспособности включают в себя следующие основные группы: фармакологические средства восстановления, кислородотерапию, теплотерапию.

таблица №21

**ПЛАН-СХЕМА
годового цикла подготовки учащихся спортивно-образовательных учреждений**

№ п/п	Содержание	Сентябрь - июль	
		1-46 недели	
1.	Физическая подготовка:	ОФП	
		СФП	
2.	Технико-тактическая подготовка		
3.	Теоретическая подготовка		
4.	Контрольные испытания		
5.	Медико-биологический контроль		
6.	Восстановительные мероприятия		
7.	Инструкторская и судейская практика		
8.	Соревнования:	учебные	
		контрольные	
		основные	

таблица №22

План теоретической подготовки

№ п/п	Название темы	Краткое содержание темы	Учебные группы, год обучения. Сроки проведения
1.	Физическая культура и спорт - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков	
2.	Личная и общественная гигиена	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений	

3.	Закаливание организма	Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем	
4.	Рождение и развитие избранного вида спорта	История избранного вида спорта	
5.	Выдающиеся отечественные спортсмены в избранном виде спорта	Чемпионы и призеры Олимпийских игр, чемпионатов мира и Азии, рекордсмены мира и Азии	
6.	Общая характеристика спортивной тренировки	Понятие о спортивной тренировке, ее цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка. Роль спортивного режима и питания	
7.	Самоконтроль в процессе занятий спортом	Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля, его форма и содержание	
8.	Основные средства спортивной тренировки	Физические упражнения. Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения. Средства разносторонней подготовки	
9.	Физическая и специальная подготовка	Понятие о физической и специальной подготовке. Основные сведения о ее содержании и видах. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития	
10.	Единая спортивная классификация	Основные сведения о ЕСК. Условия выполнения требований и норм ЕСК	

2.7. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

В данном разделе программы должны быть отражены основные средства, методы, различные формы и приемы воспитательной работы и психологической подготовки с учащимися различных учебных групп. Ниже приводится примерный программный материал по воспитательной работе и психологической подготовке учащихся спортивно-образовательных учреждений.

Возрастание роли физической культуры как средства воспитания юных спортсменов обуславливает повышение требований к воспитательной работе в спортивных школах. При этом важным условием успешной работы с юными спортсменами является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности юного спортсмена - итог комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, образовательной школы, коллектива педагогов.

Главной задачей в занятиях с юным спортсменом является воспитание высоких моральных качеств, преданности стране, чувства коллективизма, дисциплинированности и

трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

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

Воспитание дисциплинированности следует начинать 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 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. Вместе с тем, в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок.

В процессе занятий 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.

В целях эффективности воспитания тренеру необходимо так организовать тренировочный процесс, чтобы постоянно ставить перед юными спортсменами задачи осязаемого двигательного и интеллектуального совершенствования. И на этапе предварительной подготовки должна быть обеспечена преимущественная направленность, успешное обучение и совершенствование основных двигательных умений и навыков, изучение основ спортивной тренировки. Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов обучения.

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого занимающегося.

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

Одним из методов воспитания является наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий юного спортсмена. Виды наказаний разнообразны: замечание, устный выговор, выговор в приказе, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Поощрение и наказание юного спортсме-

на должны основываться не на случайных примерах, а с учетом всего комплекса поступков. Проявление слабоволия, снижение активности вполне естественны у спортсмена, как естественны и колебания его работоспособности.

В этих случаях большее мобилизующее значение имеют дружеское участие и одобрение, чем наказание. К последнему надо прибегать лишь иногда, когда слабость воли 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 спортсменов развивается всесторонне - в нравственном, умственном и физическом отношении, где возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными соперниками.

При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенных газет и спортивных листков, проведение походов и тематических вечеров, вечеров отдыха и конкурсов самостоятельности, создавать хорошие условия для общественно полезной деятельности.

Воспитание волевых качеств - одна из важнейших задач в деятельности тренера-преподавателя. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необходимые для юного спортсмена волевые усилия. 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 предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психологических качеств. Тренеру, работающему с юными спортсменами, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей, необходимые для формирования психологически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности, способной в будущем показать высокое спортивное мастерство.

Основными задачами психологической подготовки является привитие устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование установки на тренировочную деятельность.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, психологические упражнения, методы моделирования соревновательной ситуации.

В программу занятий следует вносить ситуации, требующие преодоления трудностей (ситуация преодоления страха, волнения, неприятных ощущений и т.д.). Используя их в учебно-тренировочном процессе, необходимо соблюдать постепенность и осторожность. В этих ситуациях перед юными спортсменами, как правило, не ставятся задачи проявлять предельные мобилизационные возможности.

В работе с юными спортсменами устанавливается определенная тенденция в пре-

имуществе тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия.

К методам словесного воздействия относятся: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др.

Методы смешанного воздействия включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание. Так, в вводной части тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций.

В подготовительной части - методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств; в основной части занятия совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю; в заключительной части - совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению.

Следует отметить, что акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей юного спортсмена, задач и направленности тренировочного занятия.

Оценка эффективности восстановительной работы и психолого-педагогических воздействий в учебно-тренировочном процессе осуществляются путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность юного спортсмена. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения корректив в учебно-тренировочный процесс и планирования восстановительной работы и психологической подготовки юного спортсмена.

2.8. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И МЕРОПРИЯТИЯ

Данный раздел программы должен включать широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) для восстановления работоспособности учащихся спортивных школ, с учетом возраста, спортивного стажа квалификации и индивидуальных особенностей юного спортсмена, а также методические рекомендации по использованию средств восстановления.

Учебно-тренировочный этап (до 2-х лет обучения) - восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме.

К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе. Режим дня и питания. Витаминизация.

Учебно-тренировочный этап (свыше 2-х лет обучения) - основными являются педагогические средства восстановления, т.е. рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла.

Гигиенические средства восстановления используются те же, что и для УТГ 1 и 2

годов обучения.

Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния юных спортсменов при подготовке и участии в соревнованиях, используются педагогические методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы. Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

На этапе спортивного совершенствования с ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма. Дополнительными педагогическими средствами могут быть переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности, изменение характера пауз отдыха и их продолжительности.

На данном этапе подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления (педагогические, гигиенические, психологические и медико-биологические). При этом следует учитывать некоторые общие закономерности и влияние этих средств на организм юного спортсмена.

Методические рекомендации

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, т.к. организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего глобального воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем - локального.

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме (для учащихся этапов спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства) необходимо после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства вначале или в процессе тренировочного занятия. По окончании занятия с малыми и средними нагрузками достаточно применения обычных водных гигиенических процедур. Применение в данном случае полного комплекса восстановительных средств снижает тренировочный эффект.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение и др.).

2.9. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

В данном разделе программы следует представить содержание инструкторской и судейской практики для учащихся этапов УТ и СС.

Одной из задач детско-юношеских спортивных школ является подготовка учащихся-

ся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей.

Решение этих задач целесообразно начинать на УТ этапе, и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки.

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: разминка, основная и заключительная часть.

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 умение их исправлять.

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 протокола соревнований.

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

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

Учащиеся этапа СС должны самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных заданий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной части; проводить учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки и общеобразовательных школах.

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

Для учащихся этапа спортивного совершенствования итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

2.10. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

В данном разделе программы приводится перечень основных средств и методов общей специальной физической и технико-тактической подготовки. Наиболее универ-

сальным тренировочным средством для учащихся этапа начальной подготовки являются подвижные и спортивные игры. Они должны занимать наибольшее время в учебно-тренировочном процессе.

Применение игрового метода в подготовке юных спортсменов способствует сохранению интереса к занятиям спортом и смягчению воздействия тренировочных нагрузок, а многообразии видов движений и относительно небольшому количеству стандартных ситуаций создает необходимые условия для развития координационных способностей. Кроме того, с помощью выбора тех или иных игровых форм можно сделать акцент на развитие скоростных и скоростно-силовых качеств, выносливости.

Отечественные и зарубежные специалисты считают эффективным методом подготовки юных спортсменов использование разработанных тренировочных заданий определенной направленности. Поэтому программный материал для учащихся этапов начальной подготовки и учебно-тренировочного рекомендуется представлять в виде тренировочных заданий, сгруппированных в отдельные блоки по принципу их преимущественной направленности: тренировочные задания для проведения разминки; блоки тренировочных заданий для развития как отдельных физических качеств, так и комплекса качеств, а также обучение технике выполнения физических упражнений.

Каждое тренировочное задание должно иметь конкретные педагогические и воспитательные задачи; содержание занятий (комплекс упражнений и последовательность их выполнения); дозировка нагрузки и режим ее выполнения (интенсивность, количество повторений, серий, вес спортивных снарядов, длина дистанций); продолжительность и характер пауз отдыха и др.; методические указания (год обучения, возможные ошибки при выполнении упражнения и способы их устранения); организационные указания (место проведения занятий, необходимый инвентарь и оборудование). В основной части занятия концентрируются упражнения конкретной преимущественной направленности.

В качестве примера приводим форму блоков тренировочных заданий. При составлении блоков тренировочных заданий для учащихся этапа НП следует широко использовать подвижные игры, круговую тренировку, эстафеты.

При составлении программного материала для учащихся этапов УТ и СС можно включать рекомендуемые специалистами и тренерами недельные микроциклы, разработанные для различных годов обучения, периодов и этапов годичного цикла. На этапе спортивного совершенствования при выборе недельных микроциклов следует учитывать индивидуальные особенности юного спортсмена.

Разработанный Типовой план-проспект включает содержание программы и методические рекомендации по написанию ее разделов и принят как основной документ для составителей учебных программ по видам спорта.

ЛИТЕРАТУРА

Дворкин Л.С. Спортивно-педагогические проблемы занятий тяжелой атлетикой с раннего подросткового возраста // Теория и практика физической культуры. 1996. № 12. С. 36—40.

Дворкин Л.С. Научно-педагогические основы системы многолетней подготовки тяжелоатлетов: Дис. докт. пед. наук. М., 1990. – 453 с.

Дворкин Л.С. Силовые единоборства. Атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт. Серия «Хит сезона». Ростов н/Д: Феникс, 2001. – 384 с.

Дворкин Л.С., Воробьев С.В., Хабаров А.А. Особенности интенсивной силовой подготовки юных атлетов 12—13 лет // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 1997. № 4. С. 33—40.

Дворкин Л.С., Воробьев С.В., Хабаров А.А. Физическая подготовка школьников 4—6-х классов на основе занятий борьбой самбо // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 1998. № 2. С. 21-27.

Дворкин Л.С., Младинов Н.И. Силовая подготовка юных атлетов. Екатеринбург: изд-во Уральского гос. ун-та, 1992. – 80 с.

Коренберг В.Б. Зависимость «сила – скорость» и строение опорно-двигательного аппарата // Биомеханика и новые концепции физкультурного образования и системы спортивной подготовки: Тезисы докладов Международной научной конференции. Нальчик: Каб.-Балк. ун.-т, 1999. С. 130-133.

Коренберг В.Б. Спортивная биомеханика. Словарь-справочник: Учебное пособие. Часть II. Биомеханическая система. Моторика и ее развитие. Технические средства и измерения // Московская государственная академия физической культуры. Малаховка: МГАФК, 1999. – 192 с.

Медведев А.С. Интенсивность тренировочной нагрузки в основных группах тяжелоатлетических упражнений сильнейших спортсменов России, КНР и Болгарии в зависимости от этапа подготовки // Олимп. 1996. № 3. С. 7.

Медведев А.С. Структура объема и интенсивности тренировочной нагрузки тяжелоатлетов в многолетней динамике // Олимп. 1996. № 1. С. 13, 14.

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
I. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ	7
II. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ	32
2.1. Объяснительная записка	36
2.2. Организационно-методические указания	36
2.3. Учебный план	40
2.4. План-схема годового цикла подготовки	43
2.5. Педагогический и врачебный контроль	50
2.6. Теоретическая подготовка	53
2.7. Воспитательная работа и психологическая подготовка	56

2.8. Восстановительные средства и мероприятия.....	59
2.9. Инструкторская и судейская практика	60
2.10. Программный материал для практических занятий	61
Список литературы.....	63