

Свердловская область  
Белоярский городской округ  
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа»  
(МБОУ ДО ДЮСШ)

Принята  
Педагогическим советом  
от 30.08.2017 год протокол №3

Утверждаю:  
Директор МБОУ ДО ДЮСШ  
С.Л.Кузьмин  
Приказ №01-10/21 от 30.08.2017 года

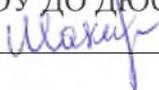


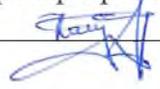
**Дополнительная общеразвивающая программа  
в области физической культуры и спорта  
«Тяжёлая атлетика»**

Разработана на основе федерального стандарта спортивной подготовки  
по виду спорта тяжёлая атлетика

Срок реализации программы 1 год

Рецензенты:  
Заместитель директора по УВР  
 С.Г. Орлов

Инструктор-методист  
МБОУ ДО ДЮСШ  
 В.Р. Шакиров

Разработчики:  
Тренер-преподаватель  
 С.Л.Кузьмин

Инструктор-методист  
МБОУ ДО ДЮСШ  
 Д.В. Киселёв

## Оглавление

<b>I. Пояснительная записка</b>	<b>3</b>
1.1. Характеристика вида спорта	3
1.2. Отличительные особенности данного вида спорта по обеспечению развития здоровья и совершенствования личностных качеств	4
1.3. Специфика организации тренировочного процесса	4
1.4. Структура системы многолетней спортивной подготовки	5
<b>II. Нормативная часть</b>	<b>6</b>
2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта	6
2.2. Процентное распределение общего объема спортивной подготовки по этапам и видам спортивной подготовки	7
2.3. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку	8
2.4. Предельные тренировочные нагрузки	8
2.5. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию	8
2.6. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки	9
<b>III. Методическая часть</b>	<b>9</b>
3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий	9
3.2. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований	10
3.3. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок	11
3.4. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического контроля	11
3.4.1. Текущие медицинские наблюдения и медико-периодические обследования	11
3.4.2. Этапное (периодическое) медицинское обследование	12
3.4.3. Врачебно-педагогический контроль	13
3.4.4. Углубленное медицинское обследование	14
3.5. Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки	16
3.6. Система психологического сопровождения тренировочного процесса	24
3.6.1. Психорегуляция	24
3.6.2. Релаксация	25
3.6.3. Другие методики	26
3.7. Планы применения восстановительных средств	26
3.8. Планы антидопинговых мероприятий	27
<b>IV. Система контроля и зачетные требования</b>	<b>28</b>
4.1. Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта	28
4.2. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки	29
4.3. Виды контроля спортивной подготовки	29
4.4. Комплексы контрольных упражнений для оценки подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку	30
4.5. Методические указания по организации аттестационно - педагогических измерительных срезов	30
4.6. Методические указания по организации медико-биологического сопровождения тренировочного процесса	31
<b>V. Перечень информационного обеспечения</b>	<b>31</b>
5.1. Список библиографических источников	31
5.2. Перечень Интернет-ресурсов	32
<b>VI. План физкультурных и спортивных мероприятий</b>	<b>32</b>

# І. Пояснительная записка

## 1.1. Характеристика вида спорта

Программа относится к образовательной области «Физическая культура и спорт». Содержание программы обуславливает единую систему подготовки спортсменов вида спорта тяжёлая атлетика, соблюдая все принципы спортивной тренировки, и позволяет включаться в процесс обучения детям любого возраста и степени подготовленности. Данная программа составлена на основе типовой учебной программы по тяжёлой атлетике для ДЮСШ и СДЮСШОР, утвержденной Министерством образования РФ, Минспорттуризма РФ (Федеральным Агентством РФ по физической культуре и спорту, Государственным комитетом по физической культуре, спорту и туризму), регламентирующими работу спортивных школ с учётом многолетнего передового опыта работы по подготовке высококвалифицированных спортсменов и результатов научных исследований и адаптирована к условиям деятельности ДЮСШ.

Программа составлена в соответствии со следующими документами:

- Типовое положение об учреждении дополнительного образования;
- Нормативно-правовые основы регулирующие деятельность спортивных школ;
- Закон «Об образовании» РФ;
- Требования к программам дополнительного образования детей МО РФ;

Подготовка настоящей программы вызвана необходимостью создания определённой методической основы для подготовки спортсменов тяжелоатлетов в Белоярском городском округе. В программе учтены современные требования общества и нормативно-правовой базы, а так же обобщён накопленный опыт тренеров.

Цель данной программы:

Единая система подготовки спортсменов – вида спорта тяжёлая атлетика.

Задачи:

1. Соблюдение всех принципов спортивной тренировки.
2. Создание ситуации позволяющей включаться в процесс обучения детям любого возраста и степени подготовленности.
3. Воспитание сознательной дисциплины и организованности, чувство коллективизма, дружбы и товарищества, сильной воли и твёрдого характера.

Выполнение задач поставленных программой предусматривает:

- систематическое проведение практических и теоретических занятий;
- обязательное выполнение учебного плана, приёмных и переводных контрольных нормативов;
- регулярное участие в соревнованиях;
- осуществление восстановительно-профилактических мероприятий;
- просмотр учебных видеофильмов, видеозаписей соревнований по тяжёлой атлетике;
- прохождение судейской практики;
- привитие юным спортсменам навыков соблюдения спортивной этики, организованности, дисциплины, преданности своему коллективу;
- чёткую организацию учебно-тренировочного процесса, использование данных науки и передовой практики, как важнейших условий совершенствования спортивного мастерства и волевых качеств занимающихся;
- привлечение родительского актива к регулярному участию в организации учебно-воспитательной работы школы.

Программа составлена так, что для каждого этапа обучения излагается только новый материал. Учебный материал по технической и тактической подготовке систематизирован с учётом взаимосвязи техники и тактики, а также последовательности изучения технических приёмов, как в отдельном годичном цикле, так и на протяжении многолетнего процесса

подготовки.

Программа составлена из расчёта, что ведущая тенденция многолетней подготовки - является «обучающая» - и конечная цель многолетнего процесса в ДЮСШ - это подготовка квалифицированных тяжелоатлетов. Этот принцип положен в основу программы, как в плане программирования процесса подготовки, так и в плане нормативных требований.

Многолетний опыт работы и сложившаяся демографическая ситуация показывают необходимость введения в многолетнюю тренировку тяжелоатлетов данного этапа подготовки. А также в режиме работы изменена часовая нагрузка в неделю для спортсменов с целью постепенного увеличения тренировочных нагрузок и адаптации к ним.

Минимальный возраст для занятий тяжелой атлетикой - 10 лет. Максимальный возраст спортсменов для занятий в ДЮСШ по данной программе - возраст взрослых спортсменов не ограничен.

## **1.2. Отличительные особенности вида спорта – тяжелая атлетика.**

Определение основных понятий, характеризующих систему упражнений данного вида спорта:

**Цель** многолетней подготовки юных спортсменов в ДЮСШ – воспитание спортсменов высокой квалификации, потенциального резерва сборных субъектов федерации, ведомств, активных строителей и защитников нашей Родины.

Учебная работа в ДЮСШ строится на основе данной программы и рассчитана на 46 недель учебного года.

**Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:**

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- медико – восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Учебный материал программы представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки тяжелоатлетов теоретическую, физическую, технико-тактическую, психологическую и соревновательную. Представлены разделы, в которых раскрывается содержание восстановительных мероприятий, проводимых в ДЮСШ в обязательном порядке, в пределах объема учебных часов, в зависимости от года обучения, содержания судейско-инструкторской практики, перечень основных мероприятий по воспитательной работе, а также контрольные и переводные нормативы по годам обучения.

## **1.3. Специфика организации тренировочного процесса**

**Спортивная подготовка - тренировочный процесс;**

На основании нормативной части программы в ДЮСШ разработаны планы подготовки учебных групп и отдельных спортсменов с учетом имеющихся условий.

В основу комплектования учебных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства (выполнение норматива мастера спорта России, среднего стажа занятий и возраста занимающихся).

С учетом специфики вида спорта тяжелая атлетика определяются следующие особенности спортивной подготовки:

1. Комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с тендерными и возрастными особенностями развития;

2. В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта тяжелая атлетика осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

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

4. Возраст обучающихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в учебные группы. Допускается превышение указанного возраста не более чем на два года.

5. Установленная недельная учебно-тренировочная нагрузка является максимальной.

5. Количество установленных в отделении учебных групп является минимальным.

6. На период учебно-тренировочных сборов, оздоровительно-спортивного лагеря наполняемость учебных групп и режим учебно-тренировочной работы устанавливаются в соответствии с наполняемостью и режимами работы спортивных групп.

7. В зависимости от уровня спортивной подготовленности обучающихся разрешается сокращение недельной нагрузки, но не более чем на 25%.

#### **1.4. Структура системы многолетней спортивной подготовки спортсменов тяжелоатлетов**

Система многолетней спортивной подготовки включает:

- систему отбора и ориентации по виду спорта, по дисциплине данного вида спорта,
- тренировку,
- оптимизирующую систему сопровождения тренировки.

Основные элементы спортивной подготовки:

1) **Тренировкой** (тренировочным процессом или спортивной подготовкой) называется педагогический процесс, направленный на воспитание и совершенствование определённых способностей, обуславливающих готовность спортсмена к достижению наивысших результатов, построенный на основе системы упражнений.

**Цель:** Подготовка к соревнованиям, ориентированная на достижение максимально возможного для спортсмена уровня подготовленности, обусловленная спецификой соревновательной деятельности и гарантирующая достижение планируемых результатов.

**Задачи:**

- приобретение соответствующих теоретических знаний;
- освоение техники и тактики конкретной спортивной дисциплины;
- развитие функциональных возможностей организма, обеспечивающих выступление на соревнованиях с достижением планируемых результатов;
- обеспечение необходимого уровня специальной психической подготовленности;
- воспитание необходимого уровня моральных и волевых качеств;
- приобретение практического опыта, необходимого для эффективной соревновательной деятельности.

**2) Виды подготовки:**

**Теоретической подготовкой** называется процесс усвоения совокупности знаний: методических, медико-биологических, психологических основ тренировки и соревнований, о спортивном инвентаре, оборудовании и др.

**Технической подготовкой** называется процесс овладения системой движений (техникой), ориентированной на достижение максимальных результатов в спортивной дисциплине.

**Тактической подготовкой** называется процесс овладения оптимальных методов ведения состязания.

**Физической подготовкой** называется процесс воспитания физических качеств и развития функциональных возможностей организма, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон тренировки.

Подразделяется на общую (ОФП) и специальную (СФП).

**ОФП** называется развитие функциональных возможностей организма, оказывающих опосредованное влияние на эффективность тренировочного процесса в конкретном виде спорта.

Средства ОФП: бег, ходьба на лыжах, плавание, подвижные и спортивные игры, упражнения с отягощениями и др.

**СФП** называется уровень развития функциональных возможностей организма, оказывающих непосредственное влияние на эффективность тренировочного процесса в конкретном виде спорта.

Средства СФП: соревновательные и специальные подготовительные упражнения.

**Психической подготовкой** называется система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования свойств личности и психических качеств спортсмена, необходимых для подготовки к соревнованиям и надёжного выступления в них

Таблица

**Структура многолетней спортивной подготовки**

Стадии	Этапы спортивной подготовки			
	Название	Обозначение	Продолжительность	Период
Базовой подготовки	Спортивно оздоровительный этап	СОГ	постоянно	1-й год
				Свыше 1-го года

Таблица

**Уровни тренировочного процесса**

Уровни	Основные элементы	Время
Микроструктура	Тренировочное занятие	Для НП – до 2 часов, Т(СС) - до 3 часов,
	Тренировочный день занятий	При проведении более 1 тренировочного занятия в день суммарная продолжительность занятий - до 8 академических часов
	Микроцикл	≈ неделя
Мезоструктура	Мезоцикл	Цикл ≈ 2-6 недель, включающий законченный ряд микроциклов
Макроструктура	Макроцикл	Цикл, развитие, стабилизация и временная утрата спортивной формы, ≈ 3-4 месяца, ≈ 0,5 или 1 или 4 года, включающий законченный ряд периодов, этапов, мезоциклов.

Построение многолетней спортивной подготовки в годичных циклах определяется основным макроциклом (**Подготовительный период**) → **Переходный период**).

Таблица

**Структура основного макроцикла**

Периоды	Этапы	Структура этапа
I. Подготовительный	Общеподготовительный	1-й - втягивающий мезоцикл = 2-3 микроцикла 2-й - базовый мезоцикл = 3-6 микроцикла
	Специально подготовительный	2-3 мезоцикла
II. Переходный	Восстановительный	Зависит от этапа тренировочного процесса

**Подготовительный период** направлен на становление спортивной формы – создание прочного фундамента (общего и специального) подготовки к основным соревнованиям и участия в них, совершенствования спортивной подготовленности.

**Переходный период** (период временной утраты спортивной формы) направлен на восстановление физического и психического потенциала после интенсивных и больших по объёму тренировочных и соревновательных нагрузок, на подготовку к следующему макроциклу.

## II. Нормативная часть

### 2.1. Продолжительность этапа спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах

Этап спортивной подготовки	Продолжительность этапов в годах	Минимальный возраст для зачисления группы (лет)	Наполняемость групп (чел.)
Спортивно-	Без ограничений	6	15

На спортивно-оздоровительный этап зачисляются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий спортом. Перевод учащихся в группы следующих годов обучения производится на основании выполнения требований программы.

Задачи на спортивно-оздоровительном этапе:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта рукопашный бой;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;

## 2.2. Процентное распределение объемов тренировочного процесса на этапе и виду спортивной подготовки

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки
	Спортивно-оздоровительный этап
	1 год
Общая физическая подготовка (%)	50 - 65
Специальная физическая подготовка (%)	21 - 23
Техническая подготовка (%)	10 - 15
Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка (%)	3 - 4

## Влияние физических качеств и телосложения на результативность

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	3
Вестибулярная устойчивость	2
Выносливость	3
Гибкость	2
Координационные способности	2
Телосложение	1

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

Адаптивность - приспособление органов чувств и организма в целом к новым, изменившимся внешним и внутренним условиям.	Производная от ММРІ «Миннесотского личностного опросника» - Многоуровневый личностный опросник «Адаптивность».
Самооценка - анализ своих личностных свойств, состояний, возможностей, физических и духовных сил.	Методика экспресс-оценки самочувствия, активности, настроения. Самооценка индивидуальных особенностей

## 2.3. Медицинские, возрастные и психологические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.

1) Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в организацию, осуществляющую спортивную подготовку, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра в порядке, установленном уполномоченным

Правительством РФ, федеральным органом исполнительной власти.

Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку, назначаются тренерами с учетом возраста, пола и состояния здоровья таких лиц и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными Федеральными стандартами спортивной подготовки.

2) Зачисление в группы оздоровительного этапа (1-й год обучения) проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов по лечебной физкультуре и спортивной медицине отделений (кабинетов)

- спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений,
- врачебно-физкультурных диспансеров,
- центров лечебной физкультуры и спортивной медицины.

#### 2.4. Предельные недельные тренировочные нагрузки

Таблица

Предел продолжительности тренировочного занятия, с учетом возрастных особенностей спортсменов

Этап	Кол-во (акад. час)
СОГ	2

При проведении более 1-го тренировочного занятия в день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 2 академических часов.

Таблица

#### Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки
	Спортивно-оздоровительный этап
	до года
Количество часов в неделю	6
Количество тренировок в неделю	3-4
Общее количество часов в год	312
Общее количество тренировок в год	156-208

#### 2.5. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре:

- наличие: тренировочного спортивного зала, тренажерного зала, раздевалок, душевых, медицинского кабинет;
- обеспечение: оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки, спортивной экипировкой, проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно, питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий, медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку;
- организацию систематического медицинского контроля.

Таблица

#### Обязательные оборудование и спортивный инвентарь

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
<b>Основное оборудование и инвентарь</b>			
1	Помост для пауэрлифтинга	комплект	4
2	Штанга для пауэрлифтинга (350кг)	комплект	8
3	Стойки для приседания со штангой	штук	4
4	Скамья для жима лежа	штук	4
5	Весы (до 20 кг)	штук	1
6	Магnezница (урна для магnezии)	штук	4

7	Зеркало (0,6x2м)	штук	8
8	Гири спортивные (16,24,32)	комплект	2
9	Гантели разборные (переменной массы) от 3 до 50 кг	пар	20
10	Плινты (подставки)	пар	2
11	Стенка гимнастическая	штук	2
12	Турник навесной для гимнастической стенки	штук	2
13	Скамейка гимнастическая	штук	2
14	Стойка под диски и грифы	штук	8
15	Стойка под гантели	штук	48
16	Секундомер электронный	штук	3

Таблица

**Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование**

№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				Количество	Срок эксплуатации лет	Количество	Срок эксплуатации лет	Количество	Срок эксплуатации лет
<b>Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование</b>									
1	Пояс для пауэрлифтинга	штук	на занимающегося			1	3	1	3
2	Комбинезон для приседаний	штук	на занимающегося			1	2	1	2
3	Рубашка для приседа и тяги	штук	на занимающегося					1	3
4	Комбинезон для тяги	штук	на занимающегося			1	2	1	2
5	Рубашка для жима лежа	штук	на занимающегося			1	2	1	2
6	Бинты на колени	пар	на занимающегося			1	2	1	2
7	Бинты кистевые	пар	на занимающегося			1	2	1	2
8	Штангетки тяжелоатлетические	пар	на занимающегося			1	3	1	3
9	Обувь для тяги	пар	на занимающегося			1	3	1	3
10	Трико тяжелоатлетическое	штук	на занимающегося			1	3	1	3
11	Наколенники	пар	на занимающегося			1	3	1	3
12	Гетры	пар	на занимающегося			1	3	1	3

**2.6. Требования к количественному и качественному составу группы подготовки**

Таблица

**Количественный состав группы**

Этап спортивной подготовки		Количество человек в группе		
Название	Период	Min	Оптимальное	Max
СОГ	Свыше 1 года	Устанавливается образовательной организацией	15	15
	До 1 года		15	15

### III. Методическая часть

#### 3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта, а также программ спортивной подготовки, рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки занимающихся и не может превышать:

- на спортивно-оздоровительном этапе - 2 часов;

##### Методические принципы:

1) Направленность на максимально возможные достижения.

Направленность на максимально возможные (высшие) достижения реализуется при использовании наиболее эффективных средств и методов спортивной подготовки, поэтапном усложнении тренировочного процесса и соревновательной деятельности, оптимизации бытового режима спортсменов, применении оптимальной системы питания, отдыха и восстановления.

2) Программно-целевой подход к организации спортивной подготовки.

Данный принцип выражается в прогнозировании спортивного результата и его составляющих, моделировании основных сторон соревновательной деятельности, уровня подготовленности (физической, технической, тактической, психической, теоретической), структуры тренировочного и соревновательного процесса в различных циклах, составлении конкретных программ спортивной подготовки на различных этапах и их реализации, внесении коррекций, обеспечивающих достижение конечной целевой установки - побед на определенных спортивных соревнованиях, достижении конкретных спортивных результатов.

3) Индивидуализация спортивной подготовки.

Процесс спортивной подготовки должен строиться с учетом индивидуальных особенностей конкретного спортсмена, его пола, возраста, функционального состояния, спортивного мастерства.

4) Единство общей и специальной спортивной подготовки.

На основе общей физической подготовки, заложенной на начальных этапах многолетней подготовки спортсмена, должно происходить увеличение доли специализированных упражнений в общем объеме тренировочных средств.

5) Непрерывность и цикличность процесса подготовки.

Спортивная подготовка строится как круглогодичный и многолетний взаимосвязанный процесс. Цикличность спортивной подготовки проявляется в необходимости систематического тренировочного процесса и одновременного изменения их содержания в соответствии с закономерностями тренировочного процесса и этапов спортивной подготовки.

6) Возрастание нагрузок.

Правильное использование нагрузок и воздействий в процессе подготовки спортсмена основывается на принципе их возрастания, где объемы и способы (постепенность, ступенчатость, волнообразность) возрастания нагрузок определяются в зависимости от этапа подготовки, возраста и спортивного мастерства спортсмена.

7) Взаимосвязанность спортивной подготовки и соревновательной деятельности.

Рациональное построение процесса подготовки спортсмена предполагает его строгую направленность на формирование календаря соревновательной деятельности, обеспечивающей эффективное выступление спортсмена на спортивных соревнованиях соответствующего уровня.

### 3.2. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований

Лицо, проходящее спортивную подготовку, обязано:

- своевременно проходить медицинские осмотры, предусмотренные в соответствии с настоящим ФЗ;
- выполнять по согласованию с тренером указания врача;
- немедленно сообщать руководителям или иным ответственным должностным лицам организации, осуществляющей спортивную подготовку, либо своему тренеру, о возникновении при прохождении спортивной подготовки ситуаций, представляющих угрозу жизни или здоровью этого лица либо жизни или здоровью иных лиц, в том числе о неисправностях используемых оборудования и спортивного инвентаря, заболеваниях и травмах, а также о нарушениях общественного порядка при прохождении спортивной подготовки;

Спортсмены обязаны:

- соблюдать требования безопасности во время участия в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, тренировочных мероприятиях и при нахождении на объектах спорта;
- соблюдать антидопинговые правила;
- предоставлять информацию о своем местонахождении в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами в целях проведения допинг-контроля;
- не принимать участие в азартных играх в букмекерских конторах и тотализаторах путем заключения пари на официальные спортивные соревнования по виду или видам спорта, по которым они участвуют в соответствующих официальных спортивных соревнованиях;
- соблюдать санитарно-гигиенические требования, медицинские требования, регулярно проходить медицинские обследования в целях обеспечения безопасности занятий спортом для здоровья.

### 3.3. Рекомендуемые объемы тренировочных нагрузок

Таблица

Распределение в академических часах общего объема спортивной подготовки по этапам и видам спортивной подготовки

Виды спортивной подготовки		Этапы и годы спортивной подготовки
		СОГ
		1 год
Теоретическая подготовка		4
Техническая подготовка		66
Тактическая подготовка		4
Физическая подготовка	Общая	156
	Специальная	72
Контрольные испытания (приемные нормативы)		4
Восстановительные мероприятия		6
ИТОГО		312

Расчёт проводится по формуле  $v_{час} = V_{час} \cdot 0,01 \cdot p$ ,

где V- общий объём, v - часть общего объёма, p– соответствующее этой части число %.

### 3.4. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического контроля

#### 3.4.1. Текущие медицинские наблюдения и периодические медицинские обследования спортсменов (далее - ТМН)

ТМН за спортсменами осуществляются постоянно для оперативного контроля состояния их здоровья и динамики адаптации организма к тренировочным нагрузкам.

#### Задачи ТМН:

- индивидуализация и повышение эффективности процесса подготовки и восстановительных мероприятий;
- определение уровня функциональной подготовленности (главным образом, степени выраженности отставленных постнагрузочных изменений в функциональном состоянии ведущих органов и систем), внесение коррекции в индивидуальные планы подготовки с учетом данных о состоянии здоровья;
- определение допуска спортсмена по состоянию здоровья к тренировочным занятиям и соревнованиям;
- назначение рекомендаций по повышению адаптационных возможностей, проведению профилактических, лечебных и комплексных реабилитационных мероприятий.

Проведение ТМН осуществляется специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине.

В ходе ТМН независимо от специфики выполняемых тренировочных нагрузок оценивается функциональное состояние: центральной нервной системы (ЦНС); вегетативной нервной системы; сердечно-сосудистой системы; опорно-двигательного аппарата.

При выполнении нагрузок, направленных на развитие выносливости, контролируются: морфологический и биохимический состав крови; кислотно-щелочное состояние крови; состав мочи.

При выполнении скоростно-силовых нагрузок контролируется функциональное состояние нервно-мышечной системы.

При выполнении сложно-координационных нагрузок контролируются: функциональное состояние нервно-мышечного аппарата; функциональное состояние анализаторов (двигательного, вестибулярного (результаты вращательных проб), зрительного).

Заключение по итогам ТМН включает: комплексный анализ проведенного обследования спортсменов, на основании которого оценивают: уровень функционального состояния и общей работоспособности; уровень срочного и отставленного тренировочного эффекта физических нагрузок; заключение о проведенном ТМН спортсменов и подготовка соответствующей документации.

На основании заключения составляются индивидуальные рекомендации: по коррекции тренировочного процесса; по лечебным и профилактическим мероприятиям; по применению выборочных методов восстановления функций отдельных систем; по коррекции плана медико-биологического обеспечения.

#### **3.4.2. Этапное (периодическое) медицинское обследование спортсменов (далее - ЭО)**

Проводится на различных этапах спортивной подготовки, а также после кратковременных нетяжелых заболеваний. В период соревнований может осуществляться в сокращенном объеме с учетом необходимости и поставленных задач.

Основная цель ЭО - оценка при допуске к занятиям физической культурой и спортом состояния здоровья, уровня физического развития, функциональных возможностей систем организма и общей физической работоспособности.

В зависимости от специфики вида спорта, а также с учетом индивидуальных особенностей спортсмена составляется программа ЭО, согласно которой ЭО проводится не реже 4-х раз в год в зависимости от количества этапов подготовки в течение годичного цикла.

В процессе ЭО производится определение уровня здоровья, физической работоспособности и подготовленности спортсменов после завершения определенного этапа подготовки.

Регистрируются: общая физическая работоспособность; функциональные возможности ведущих для избранного вида спорта систем организма; специальная работоспособность.

Специалисты по лечебной физкультуре и спортивной медицине на основании медицинской документации, состояния здоровья спортсмена и рекомендаций тренера и врача команды определяет порядок и уровень обследования в зависимости от вида спорта, уровня спортивного мастерства, состояния здоровья и физического развития спортсмена.

К ведущим функциональным системам, определяющим уровень спортивных достижений, относятся:

-системы, ответственные за сохранение гомеостаза; сердечно-сосудистая система, дыхательная система; центральная нервная система; нервно-мышечный аппарат, при выполнении циклической работы большой и субмаксимальной мощности;

-сердечно-сосудистая система, дыхательная система; эндокринная система; центральная нервная система, при выполнении циклической работы умеренной мощности;

-центральная нервная система; нервно-мышечный аппарат; сенсорные системы, при выполнении ациклических упражнений различных видов.

После проведения обследований выдается индивидуальное заключение, включающее в себя сведения о состоянии здоровья, физическом развитии, физической работоспособности, проведенных обследованиях, и допуск к дальнейшим занятиям спортом.

При выявлении патологии спортсменов получают рекомендации по дальнейшему обследованию и реабилитации или направляется в медицинскую организацию.

### **3.4.3. Врачебно-педагогический контроль (далее - ВПН)**

ВПН за лицами, занимающимися спортом, заключаются в осуществлении совместного контроля специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине и тренером за ходом тренировочного процесса спортсмена.

В процессе ВПН специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине определяются функциональные особенности организма спортсмена, особенности реакций в различные периоды тренировки, перед, во время и после соревнований, в период восстановления.

ВПН проводятся:

-в процессе тренировки спортсменов для определения уровня готовности и оценки эффективности принятой методики тренировки;

-при организации занятий в целях определения правильной системы занятий;

-при необходимости решения вопроса о возможности ранней спортивной специализации.

На основании данных ВПН специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине оценивается степень соответствия процесса занятий уровню состояния здоровья спортсмена, его физическому развитию и тренированности и дать рекомендации по режиму и методике тренировки.

Целью проведения ВПН является определение уровня адаптации спортсмена к физическим нагрузкам в условиях спортивной тренировки и разработка индивидуализированных планов по восстановлению или повышению работоспособности на основе текущих наблюдений.

Задачи ВПН:

-санитарно-гигиеническая оценка мест проведения занятий спортом в соответствии с требованиями: температура и влажность воздуха, освещенность и размеры помещения, оснащенность оборудованием;

-выявление соответствия занятия установленным гигиеническим и физиологическим нормам;

-исследование влияния тренировочных и соревновательных нагрузок на организм физкультурника или спортсмена;

-оценка организации и методики проведения тренировок;

-определение функционального состояния и тренированности спортсмена;

-предупреждение спортивного травматизма;

-разработка рекомендаций относительно текущего и перспективного планирования тренировок;

-санитарно-просветительная работа со спортсменами (проводятся разъяснения по режиму дня, рациональному использованию факторов закаливания, значению самоконтроля спортсмена, сбалансированному питанию).

ВПН проводятся на тренировочных занятиях, на тренировочных сборах согласно плану, составленному специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине и тренером.

ВПН осуществляют специалисты, имеющие соответствующую подготовку и

сертификаты по специальности «лечебная физкультура и спортивная медицина», медицинские сестры, работающие в отделениях спортивной медицины ВФД (центров лечебной физкультуры и спортивной медицины) по плану, согласованному со специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине. Анализ результатов ВПН, проведенных средним медицинским персоналом, осуществляется специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине отделений спортивной медицины муниципальных и областных ВФД.

ВПН проводятся в несколько этапов:

1-й этап: определение условий в местах проведения занятий (температура, влажность воздуха, состояние мест занятий, спортивного инвентаря, одежды и обуви занимающихся, наличие необходимых защитных приспособлений), оценка правильности комплектования групп занимающихся (возраст, пол, здоровье, уровень подготовленности);

2-й этап: изучение плана проведения занятия, объема и интенсивности нагрузки, последовательности упражнений, характера вводной и заключительной частей, проведение хронометража работы обследуемых;

3-й этап: изучение исходного состояния, реакции на нагрузку и течение процессов восстановления обследуемого физкультурника или спортсмена;

4-й этап: составление «физиологической» кривой тренировочного занятия, отражающей различную степень воздействия на организм, и схемы построения занятий;

5-й этап: анализ полученных данных врачебно-педагогических наблюдений с тренером (преподавателем) для внесения необходимых корректив в план тренировок (занятий). Определение сроков повторных и дополнительных обследований (при наличии отклонений в состоянии здоровья).

На основании проведенного исследования составляются врачебные рекомендации по режиму тренировки (занятия).

Врачебное заключение обсуждается с тренерами, а также с самим спортсменом. Специалисты по лечебной физкультуре и спортивной медицине своевременно информирует тренера обо всех изменениях, произошедших в состоянии спортсмена.

На основании результатов тренер со специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине планирует тренировочный процесс, участвует в составлении перспективных и текущих планов тренировки (занятия), обращая внимание на обеспечение индивидуального подхода. По результатам текущих наблюдений вносятся соответствующие коррективы в планы тренировочного процесса.

#### **3.4.4. Углубленное медицинское обследование спортсменов (далее - УМО)**

УМО спортсмена проводится в целях получения наиболее полной и всесторонней информации о физическом развитии, оценке состояния здоровья, функциональном состоянии организма спортсмена и показателях его физической работоспособности, для чего составляется программа обследования спортсмена, включающая:

- проведение морфометрического обследования;
- проведение общего клинического обследования;
- проведение лабораторно-инструментального обследования;
- оценка уровня физического развития;
- оценка уровня полового созревания;
- проведение исследования и оценка психофизиологического и психоэмоционального статуса;
- оценка влияния повышенных физических нагрузок на функцию органов и систем организма;
- выявление пограничных состояний как факторов риска возникновения патологии (в том числе угрозы жизни) при занятиях спортом;
- выявление заболеваний (в том числе хронических в стадии ремиссии) и патологических состояний, являющихся противопоказаниями к занятиям спортом;
- прогнозирование состояния здоровья при регулярных занятиях с повышенными физическими нагрузками;
- определение целесообразности занятий избранным видом спорта с учетом установленного состояния здоровья и выявленных функциональных изменений;

-медицинские рекомендации по планированию и коррекции тренировочного процесса в годовом цикле тренировок с учетом выявленных изменений в состоянии здоровья.

По результатам УМО оценивается адекватность нагрузки на организм спортсмена, соответствие предъявляемой нагрузки функциональным возможностям организма спортсменов, правильности режима применения нагрузок, с целью его допуска к занятиям спортом и к участию в соревнованиях.

УМО спортсменов проводится на всех этапах многолетней подготовки спортсменов.

Зачисление в группы НП проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов по лечебной физкультуре и спортивной медицине отделений (кабинетов) спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров (центров лечебной физкультуры и спортивной медицины).

УМО занимающихся в группах начальной подготовки (2-й и 3-й год обучения) проводится в отделениях (кабинетах) спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансерах (центрах лечебной физкультуры и спортивной медицины).

УМО зачисленных в группы Т(СС) проводится не менее 2-х раз в год специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине отделений (кабинетов) спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров (центров лечебной физкультуры и спортивной медицины).

УМО проводится на основании программы, включающей унифицированный перечень видов и объемов медицинских исследований. Виды и объемы медицинских исследований программы УМО определяются с учетом жалоб, анамнеза жизни, спортивного анамнеза, возраста, направленности тренировочного процесса, вида спорта, уровня квалификации спортсмена.

Программа УМО составляется в зависимости от этапов подготовки спортсменов.

1-й этап:

1. Целью медицинского осмотра (обследования) для допуска к занятиям и к участию в спортивных соревнованиях является определение состояния здоровья, оценка уровня его физического развития и функциональных возможностей с целью его допуска к занятиям спортом.

2. Задачи медицинского осмотра (обследования) для допуска к занятиям спортом:

- оценка уровня физического развития;
- определение уровня общей тренированности;
- выявление пограничных состояний как факторов риска возникновения патологии (в том числе угрозы жизни) при занятиях спортом;
- выявление заболеваний (в том числе хронических в стадии ремиссии) и патологических состояний, являющихся противопоказаниями к занятиям спортом;
- определение целесообразности занятий избранным видом спорта с учетом установленного состояния здоровья и выявленных функциональных изменений;
- определение медицинских рекомендаций по планированию занятий спортом с учетом выявленных изменений в состоянии здоровья.

3. Обследование лиц, занимающихся видами спорта, проводится на основании программы, виды и объем медицинских исследований определяются с учетом: пола; возраста; сбора анамнеза жизни и спортивного анамнеза; уровня физического развития; уровня полового созревания (для детей и юношей); осмотров врачей-специалистов: травматолога-ортопеда, хирурга, невролога, оториноларинголога, офтальмолога, кардиолога, акушера-гинеколога и других врачей-специалистов в соответствии с медицинскими показаниями; исследований электрофизиологических показателей (ЭКГ, в том числе с нагрузочными пробами); ЭХО-кардиографических исследований, в том числе с нагрузкой; рентгенографических исследований органов грудной клетки; клинических анализов крови и мочи; осмотра специалистов по лечебной физкультуре и по спортивной медицине.

По результатам медицинского осмотра (обследования) специалистами по лечебной физкультуре и по спортивной медицине составляется медицинское заключение, где

функциональное состояние оценивается как недостаточное, удовлетворительное, вполне удовлетворительное или хорошее.

На основании медицинского заключения специалистами по лечебной физкультуре и по спортивной медицине определяется принадлежность к функциональной группе:

1 группа - возможны занятия спортом без ограничений и участие в соревнованиях,

2 группа - возможны занятия физической культурой с незначительными ограничениями физических нагрузок без участия в соревнованиях,

3 группа - возможны занятия физической культурой со значительными ограничениями физических нагрузок,

4 группа - возможны занятия лечебной физической культурой.

По результатам медицинского осмотра (обследования) даются рекомендации о необходимости дополнительного обследования. Лица, отнесенные к 3 и 4 группам, подлежат дополнительному обследованию не реже 1 раза в 3 месяца.

Результаты медицинского осмотра (обследования) заносятся во врачебно-контрольную карту спортсмена или во врачебно-контрольную карту диспансерного наблюдения спортсмена.

2-й этап: На данном этапе определяются:

-возрастная группа с учетом возрастной морфологии и физиологии: средний школьный период 11 - 14 лет; старший школьный период 14 - 18 лет; юношеский возраст 12 - 15 лет; юниорский возраст 18 - 21 год;

-соответствие возрастных сроков допуска к занятиям определенным видом спорта;

-наличие заболеваний и патологических состояний, препятствующих допуску к занятиям спортом;

-определение факторов риска возникновения патологических состояний (в том числе угроза жизни);

-уровень физического развития, учитывающий характеристики, отражающие процессы роста, формирования и зрелости тех или иных систем организма;

-уровень полового созревания, учитывающий биологический возраст и оценивающийся по степени развития вторичных половых признаков.

3-й этап: На этом этапе определяются:

-наличие заболеваний и патологических состояний, препятствующих допуску к занятиям спортом;

-определение факторов риска возникновения патологических состояний (в том числе угроза жизни);

-уровень полового созревания;

-особенности физического развития к моменту обследования;

-изменение параметров физического развития в зависимости от направленности тренировочного процесса, спортивного мастерства и этапа тренировочного процесса;

-уровень функционального состояния организма;

-рекомендации по поддержанию уровня здоровья спортсмена;

-рекомендации по коррекции тренировочного процесса в зависимости от выявленных изменений.

4-й и 5-й этапы: На данных этапах определяются:

-наличие заболеваний и патологических состояний, препятствующих допуску к занятиям спортом;

-определение факторов риска возникновения патологических состояний (в том числе угроза жизни);

-степень развития вторичных половых признаков;

-особенности физического развития к моменту обследования;

-изменение параметров физического развития в зависимости от направленности тренировочного процесса, спортивного мастерства и этапа тренировочного процесса;

- уровень функционального состояния организма;
- рекомендации по поддержанию уровня здоровья спортсмена;
- рекомендации по коррекции тренировочного процесса в зависимости от выявленных изменений.

Данные обследований заносятся во врачебно-контрольную карту спортсмена или во врачебно-контрольную карту диспансерного наблюдения спортсмена.

### **3.5. Программный материал для практических занятий на этапе спортивной подготовки**

Строевые упражнения. Понятие о строе: шеренга, фланг, фронт, тыл, ширина и глубина строя, дистанция, интервал, направляющий, замыкающий. Выполнение команд. Расчёт на группы. Повороты.

Движение: строевым шагом, обычным, бегом, на носках, на пятках. Изменения направления при беге и ходьбе.

#### Общеразвивающие упражнения без предметов:

-упражнения для рук и плечевого пояса: движение руками из различных исходных положений (стоя, сидя, лёжа), сгибание, разгибание, вращение, махи, отведение, приведение, рывковые движения руками одновременно и разноименно во время движения шагом и бегом. Упражнения вдвоём с сопротивлением. Отталкивание.

-упражнения для шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны, круговые движения туловищем, повороты туловища, сочетание поворотов и наклонов туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине, седы из положения лёжа на спине;

-упражнения для ног: поднимание на носки, различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на одной и обеих ногах, выпады, перемены выпадов с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на месте и т.д.;

-упражнения для всех частей тела: сочетания движений различными частями тела (приседания с наклоном вперёд и движением и руками, выпады с наклоном и движениями руками, выпады с наклоном и движениями туловища, вращение туловища с круговыми движениями руками и др.), разноименные движения на координацию, упражнения на формирование правильной осанки, упражнения на растягивание и расслабление, различные упражнения с сопротивлением партнёра, имитационные упражнения (имитация техники пауэрлифтинга).

#### Общеразвивающие упражнения с предметом:

-упражнения со скакалкой;

-с гимнастической палкой;

-с набивными мячами

#### Упражнения на гимнастических снарядах:

-на гимнастической скамейке;

-на канате;

-на гимнастическом козле;

-на кольцах;

-на брусьях;

-на перекладине

-на гимнастической стенке

#### Упражнения из акробатики:

-кувырки;

-стойки;

-перевороты;

-прыжки на мини-батуте;

#### Лёгкая атлетика:

-бег на короткие дистанции (30,60,100 м);

-прыжки в длину с места и разбега;

-прыжки в высоту с места;

-метание диска, гранаты, толкание ядра, гири;

Спортивные игры:

-баскетбол, волейбол, ручной мяч, бадминтон, настольный теннис, футбол;

-спортивные игры по упрощённым правилам;

Подвижные игры:

-игры с бегом, прыжками, с метаниями, с элементами сопротивления, перетягивание каната, эстафеты;

Плавание:

-для не умеющих плавать - овладение техникой плавания;

-плавание на дистанцию (25, 50, 100 м);

-прыжки, ныряние;

-приёмы спасения утопающих.

## СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ИЗУЧЕНИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ УПРАЖНЕНИЙ ТЯЖЁЛОЙ АТЛЕТИКИ

Для учебных групп:

**ТОЛЧОК.** Действия спортсмена до подъема штанги с помоста. Хват штанги в стойке. Положение спины и расстановка ног. Действия атлета при тяге штанги в присед. Зависимость хвата штанги от постановки положения тела: голеностопных, коленных и тазобедренных суставах. Величина углов в этих суставах.

Вставание из приседа. Биомеханические условия сохранения равновесия и вставания в приседе. Фиксация. Выполнение команд судьи. Дыхание при выполнении упражнения. **РЫВОК.** Действия спортсмена до подъема штанги с помоста. Расстановка ног. Ширина хвата. Положение туловища перед рывком. Рывок штанги в присед. Фиксация штанги. Подъем из приседа. Дыхание при выполнении упражнения.

## ИЗУЧЕНИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ В ТЯЖЁЛОЙ АТЛЕТИКЕ (СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ).

### **Толчок**

Совершенствование ухода в присед. Оптимальное соотношение быстроты и глубины приседа. Техника хвата рук за гриф штанги.

Максимальное использование средств специальной экипировки для достижения наивысшего результата.

Вставание из подседа. Порядок перемещения звеньев тела при вставании, не вызывающий резких смещений штанги в вертикальной и горизонтальной плоскостях. Толчок штанги вверх в положение выпад вперед. Динамика усилий, использование упругих и реактивных сил при толчке. Фиксация. Техника удержания штанги верхнем положении рывка.

### **Рывок.**

Рывок штанги с помоста. Положение рук, ног и туловища на старте. Использование максимального прогиба в позвоночнике для уменьшения пути штанги. Направление, амплитуда и скорость тяги вверх. Положение звеньев тела перед началом рывка. Динамика усилий, использование упругих и реактивных сил при рывке. Фиксация веса и техника подъема из приседа. Фиксация веса в верхней точке упражнения. Максимальное использование средств специальной экипировки для достижения высокого результата в рывке.

Для всех упражнений в тяжёлой атлетике.

Целостное и расчленённое выполнение отдельных периодов и фаз упражнения. Специально вспомогательные упражнения. Применение пассивного растяжения мышц перед выполнением упражнения и после него. Ударный метод развития взрывной силы мышц для совершенствования элементов техники с повышением реактивной способности нервно-мышечного аппарата. Избирательная тренировка отдельных мышц

или мышечных групп.

## КОНТРОЛЬ ПРОЦЕССА СТАНОВЛЕНИЯ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИЧЕСКОГО СРЕДСТВА.

Причинно-следственные связи возникновения ошибок, их систематизация. Контроль техники выполнения упражнений с помощью технических средств. Критерии технического мастерства: минимальное расстояние и траектория движения штанги, вертикальная составляющая реакции опоры, скорость и ускорение движения штанги, изменения углов в суставах, порядок и характер возбуждения отдельных мышечных групп. Ритм выполнения отдельных периодов и фаз движения штанги. Временные и амплитудные соотношения характеристик техники.

## РАЗВИТИЕ СПЕЦИФИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ДВОЕБОРЦА.

Упражнения, используемые на тренировке двоеборца:

### **Приседание.**

Приседания в уступающем режиме с дополнительным весом, с задержкой в приседе, полуприседания с большим весом, приседания с прыжками, приседания с широкой и узкой расстановкой ног, приседания со штангой на груди; жиме ногами вертикально и под углом, разгибании ног сидя, сгибании ног лёжа, приседания с весом на поясе, сведение и разведение ног в специальном тренажёре, изометрические упражнения.

### **Жим лежа.**

Жим лёжа в уступающем режиме с дополнительным весом, с задержкой на груди, жим со стоек от груди, жим под углом вверх и вниз головой, разведение гантелей на горизонтальной и наклонной скамье, подъём лёжа из-за головы, отжимания от брусьев, отжимания от пола с хлопком, разгибание рук лёжа и стоя, полу жим, жим стоя с груди и со спины, жим гантелей, подъём гантелей через стороны, изометрические упражнения.

### **Тяга.**

Тяга классическая, тяга сумо, тяга с цепями, тяга с остановками, изометрическая тяга, тяга с удержанием, тяга с подставок, тяга с плитов, тяговые съёмы.

## КЛАССИФИКАЦИЯ УПРАЖНЕНИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ В ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКЕ.

Известно, что в силовом двоеборье применяются в основном упражнения со штангой, которые уже разработаны, научно-обоснованные упражнения основанные на принципах, предложенных теорией физического воспитания для всех видов спорта. Однако силовое двоеборье по сравнению с пауэрлифтингом имеет существенное отличие не только по спортивной технике, но и по методике подготовки, в связи, с чем этот вид спорта развивает специфическую силу характерную для двоеборцев

Согласно классификации в тяжелой атлетике, применительно к силовому троеборью в первую группу входят соревновательные упражнения. Приседания, жим лежа на горизонтальной скамье и тяга становая.

В значительной степени упражнения второй группы близки по своей координации к первой группе, кроме того, все они выполняются с большим отягощением, которые способствуют выполнению работы большой мощности. Таким образом, эта группа упражнений являются основными в подготовке спортсменов, т.е. если одновременно влияют как на развитие специфических, физических качеств, так и на совершенство высшего технического мастерства спортсменов в соревновательных упражнениях.

В третьей группе упражнений будет концентрироваться дополнительные развивающие упражнения. Они выполняются не только со штангой, но и на тренажерах, с использованием гирь, гантелей и других отягощений.

Развивающие упражнения в большинстве своем оказывают локальное воздействие, из-за своеобразной структуры техники, если выполняются с относительно небольшим весом (отягощением), отсюда развиваемая при этом мощность сравнительно невелика. Упражнения рассматриваемой группы по техническим параметрам могут значительно отличаться от структуры соревновательных упражнений. В связи с этим развивающие упражнения служат дополнительным средством в подготовке спортсменов.

Таким образом, в целях более объективной оценки и учета тренировочного процесса, воздействия испытываемого организма спортсмена в результате упражнений первой и второй группой, их нагрузку надо считать основной, а нагрузку третьей группы дополнительной.

Сравнительно, основные и дополнительные нагрузки должны учитываться и анализироваться отдельно.

## **Распределение основных и дополнительных упражнений в тяжёлой атлетике.**

### ***Упражнения основной нагрузки.***

Упражнения для приседаний.

- Группа 1

1. Приседание соревновательное - со штангой на спине.

- Группа 2

2. Приседание со штангой на спине с одной остановкой.

3. Приседание со штангой на спине на скамейку.

4. Медленное приседание со штангой на спине и медленное вставание.

5. Медленное приседание со штангой на спине + быстрое вставание.

6. Приседание со штангой на груди.

7. Приседание со штангой на груди на скамейку.

8. Приседания со штангой на груди, с широкой постановкой ног.

9. Приседание со штангой на спине, с одной, двумя остановками.

Жимовые упражнения.

- Группа 3

10. Жим лёжа - соревновательный (хват 70-81 см.)

- Группа 4

11. Жим лёжа, хват широкий (82-90 см.).

12. Жим лёжа, хват средний (50-60 см.).

13. Жим лёжа, хват узкий (30-40 см.).

14. Жим лёжа без "моста" (прогиба в пояснице).

15. Жим лёжа в медленном темпе.

16. Жим лёжа с паузой (3-5 сек.).

17. Жим лёжа, хват обратный.

18. Жим лёжа с медленным опусканием штанги на грудь и быстрым выжиманием.

Тяговые упражнения.

- Группа 5

19. Тяга становая - соревновательная (классическая).

- Группа 6

20. Тяга стоя на подставке, подставка высотой 8-10 см.

21. Тяга до колен - исходное положение (в дальнейшем и.п.) с помоста, поднимается гриф до уровня колен.

22. Тяга до колен с остановкой - и.п. с помоста, поднимается гриф до уровня колен, остановка 2-5 секунды.

23. Тяга с плитов, и.п. - гриф расположен ниже колен.

24. Тяга с плитов, и.п. - гриф расположен на уровне коленей.

25. Тяга с плитов, и.п. - гриф расположен выше колен.

26. Тяга с помоста, с двумя остановками (ниже колен и выше колен).

27. Тяга с помоста, с медленным опусканием на помост.
28. Тяга с помоста + тяга с вися.
29. Тяга с "ребра" - гриф расположен на плитке.
30. Тяга до колен + тяга соревновательная

### ***Упражнения дополнительной нагрузки.***

Упражнения для приседаний.

• Группа 7

31. Приседание в "ножницах" со штангой на плечах.
32. Приседание в "ножницах" со штангой на груди.
33. Приседание в "ножницах", штанга располагается между ног в прямых руках.
34. Приседание со штангой на спине, и. п. ног - пятки вместе носки врозь.
35. Приседание со штангой на спине в уступающем режиме, с максимальным весом (110-120% от личного рекорда), атлет медленно приседает, встаёт при помощи ассистентов.
36. Приседание в "глубину", отягощение (гиря, диски и др.) в руках или на поясе.
37. Приседание со штангой на спине в силовой "раме" с мёртвой точки.
38. Приседания с цепями
39. Полуприседы со штангой на спине.
40. Приседание в гаккмашике - штанга закреплена в направляющих стойках, нагрузка ложится на плечи спортсмена, приседания под углом.
41. Жим ногами - и. п. штанга закреплена в направляющих стойках, атлет лежит на спине, жим штанги ногами лёжа.
42. Разгибание бедра сидя в тренажёре.
43. Сгибание бедра, лёжа на животе в тренажёре.
44. Прыжки вверх со штангой на плечах - и. п. ноги на ширине таза, штанга на плечах, прыжки вверх.
45. Прыжки в глубину - спрыгивание вниз с последующим отталкиванием вверх.
46. Подъём на носки стоя со штангой на плечах.
47. Подъём на носки сидя со штангой на бёдрах.

Жимовые упражнения.

• Группа 8

48. Жим штанги лёжа на наклонной скамье в верх головой.
49. Жим штанги лёжа на низко наклонной скамье в низ головой.
50. Жим сидя на наклонной скамье под углом 30-45 градусов.
51. Жим штанги от груди стоя, хват толчковый.
52. Жим стоя из-за головы, широким хватом, и.п. штанга на плечах за головой
53. Жим лёжа с цепями.
54. Дожимы лёжа.
55. Жим сидя от груди - и. п. сед на лавочке, штанга лежит на груди, жим от груди.
56. Жим сидя из-за головы - и. п. сед на лавочке, штанга лежит на плечах, жим из-за головы.
57. Швунг жимовой от груди.
58. Жим гантелей (гирь) попеременно, стоя.
59. Жим гантелей (гирь) попеременно, сидя.
60. Жим гантелей (гирь) одновременно, и.п. лёжа на скамье.
61. Французский жим
62. Разведение гантелей лёжа на горизонтальной скамейке
63. Разведение гантелей на наклонной скамейке, вверх головой.
64. Разведение гантелей на наклонной скамейке, вниз головой.
65. Отжимания от пола с отягощением на спине с наклоном вперёд.
66. Отжимания на брусьях с отягощением на поясе (на ногах).
67. Отжимание в упоре сзади с отягощением на бёдрах.

68. Упражнения на развитие трицепсов стоя, сидя (со штангой, гантелями, на тренажёрах).
69. Упражнения на развитие бицепсов стоя, сидя (со штангой, гантелями, на тренажёрах).
70. Упражнения на развитие дельтовидных мышц, стоя, сидя (со штангой, с гантелями, на тренажёрах).
71. Упражнения на развитие широчайших мышц, стоя, сидя (со штангой, гантелями, на тренажёрах).
- Тяговые упражнения.
- Группа 9
72. Тяга с прямых ног, хват рывковый (широкий до 80 см.).
73. Тяга с цепями
74. Тяга сидя в тренажёре "гребля".
- Упражнения для мышц спины.
- Группа 10
75. Наклоны со штангой на плечах, стоя на согнутых в коленях ногах.
76. Наклоны со штангой на плечах стоя на прямых ногах.
77. Наклоны со штангой на плечах сидя на скамейке (стуле).
78. Наклоны на "козле" со штангой за головой - и. п. лёжа бёдрами на "козле", ступни закреплены в гимнастической стенке, наклоны с отягощением (гриф, штанга, диск и др.) за головой.
79. Наклоны на "козле" с отягощением в прямых руках - и. п. то же (см. упр.29), наклоны с отягощением в прямых руках.
80. Наклоны стоя на плинтах, - и.п. ноги на ширине плеч, отягощение (гирия, диски и др.) в прямых руках, наклоны вперёд.
- Упражнения для мышц живота.
- Группа 11
81. Пресс на "козле" - и. п. сидя на "козле", ступни закреплены в гимнастической стенке, наклоны назад, с отягощением на груди или за головой.
82. Пресс на наклонной доске вниз головой, под разным углом.

## МЕТОДИКИ ТРЕНИРОВОК ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ ДВОЕБОРЦЕВ

### Методика «суперподхода».

Термин «суперподход» обозначает очень большой по длительности подход. Два анатомически противоположных движения используются в каждом «суперподходе» и каждое из них, сменяясь, повторяется одинаковое число раз. Например, упражнения на развитие мышц спины чередуются с упражнениями на пресс в следующем порядке:

пресс — 8 повторений,	спина — 8 повторений,
спина — 8 повторений,	пресс — 8 повторений,
пресс — 8 повторений,	спина — 8 повторений

Всего 6 подходов = 1 суперсерия.

Как видно из примера, за один суперподход выполняется 48 повторений одно за другим без интервалов для достижения частоты сердечных сокращений, равной примерно 80 % от индивидуального максимума (около 150 ударов в минуту для двоеборцев в возрасте 17 лет).

Методика суперподхода обеспечивает двоеборцу развитие многих важных физических качеств. Она позволяет увеличить гибкость и эластичность мышц, активизировать обменные процессы максимально увеличить размеры мышц. Она является средством улучшения аэробной физической готовности, хотя и не может быть рекомендована в качестве методики на длительный период тренировок, так как в конечном итоге анаэробная работа представляется более важной. Ниже приводится типичная методика работы с «суперподходом». Она включает все базовые упражнения, которые при правильном их выполнении отделяют крупнейшие мышцы, включая в работу наиболее

важные из них.

Таблица

Номер «суперподхода»	Упражнения	Основные работающие мышцы
1.	1. Жим лежа на скамье	Грудные
	2. Тяги штанги вверх к подбородку	Ромбовидные
2.	3. Подъемы туловища	Мышцы живота
	4. Подъемы туловища	Распрямители спины
3.	5. Жимы гантелей	Дельтовидные
	6. Тяги вниз через блок	Широчайшие
4.	7. Боковые наклоны влево	Правые косые живота
	8. Боковые наклоны вправо	Левые косые живота
5.	9. Французский жим	Трицепс
	10. Подъемы на бицепс	Бицепс
6.	11. Разгибание ног	Четырехглавые
	12. Сгибание ног на станке	Задней поверхности бедра

### Методика супермножественного подхода.

Эта методика имеет своей целью те же самые аспекты физической подготовленности, что и родственная система, описанная выше. Единственным отличием между ними является то, что в данной системе одно и то же упражнение выполняется в трех подходах подряд, а затем следуют подходы с упражнениями-антагонистами. Вот как будет выглядеть вышеприведенный пример в переложении для данной системы.

Пресс — 8 повторений (отдых 2 минуты)

Пресс — 8 повторений (отдых 2 минуты)

Пресс — 8 повторений (отдых 2 минуты)

Спина — 8 повторений (отдых 2 минуты)

Спина — 8 повторений (отдых 2 минуты)

Спина — 8 повторений (переход к следующему супермножественному подходу).

### Методика подходов.

Эта методика является, пожалуй, наиболее популярной из используемых систем. Она распространена как среди штангистов, гиревиков и культуристов. Единственно, что требуется от штангиста — это выполнять упражнения с нужным числом повторений и подходов, отдыхая при этом между подходами, и затем переходить к следующему упражнению. Такой режим продолжается до конца тренировки. Данная система особенно хороша для начинающих тяжелоатлетов.

Очень часто у начинающих двоеборцев встречаются слабые места в общей физической подготовке, которые могут исключить использование данной системы. Часто начинающему двоеборцу свойственны недостаточная выносливость и гибкость, он может иметь проблемы, связанные с излишним весом, главным образом за счет жировой прослойки. Варьируя число подходов и время отдыха между ними, атлет может добиться увеличения функционирования организма за счет как повышения интенсивности выполнения силовых упражнений, так и многократных повторений в одном подходе и некоторого уменьшения интервала отдыха между подходами в одном сете.

### Методика прогрессивной сверхнагрузки.

Это базис для наращивания любого параметра физической подготовленности (силы, объемов мышц, выносливости и т.д.). При его реализации мышцы каждый раз вынуждены работать более напряженно по сравнению с режимом, к которому они

привыкли. Например, чтобы наращивать силу, необходимо преодолевать всё более мощные отягощения. Чтобы увеличить мышечные объёмы, необходимо не только поднимать отягощения всё большего и большего веса, но и увеличивать количество выполняемых подходов, а также число тренировочных занятий. Чтобы увеличивать мышечную выносливость, в прогрессирующей манере необходимо сокращать время отдыха между подходами, либо увеличивать количество повторений или подходов. Всё это прогрессивно увеличивает нагрузку и лежит в основе всего спортивного тренинга.

### **Методика периферийной сердечной активности (ПСА).**

Данная методика представляет собой одну из наилучших для общей физической подготовки с применением отягощений. Однако к ней следует приступать после подготовки в течение нескольких месяцев.

В таблице 13 показан принцип последовательности выполнения силовых упражнений. Методика выполнения упражнений заключается в следующем: программа № 1 выполняется без перерыва, затем повторяется еще 2 раза и делается переход к следующей программе № 2, которая выполняется еще 3 раза. То же самое делается с программой № 3 и № 4 в том же режиме.

### **Варианты выполнения упражнений при методике ПСА**

Последовательность № 1	Последовательность № 2	Последовательность № 3	Последовательность № 4
Жим гантелей	Тяги вниз через блок	Жим лежа на скамье	Тяги штанги вверх
Подъемы туловища (для мышц живота)	Подъемы туловища (для мышц спины)	Боковые наклоны влево	Боковые наклоны вправо
Приседание	Сгибание ног на станке	Разгибание ног на станке	Подъемы на большой палец
Французский жим	Подъемы на бицепс	Отжимания на брусьях	Подъемы плеч

### **Методика круговой тренировки.**

Тяжелоатлет включает в круг упражнения, наиболее важные для его вида спорта. Затем он работает с каждым упражнением, стараясь, всякий раз улучшить «контрольное» время. Количество повторений и количество подходов зависят от задач тренировки уровня физической подготовленности. Отдых между подходами регулируется с учетом уровня тренированности атлета, последовательность станций такова, что в тренировочную работу вовлекаются удаленные друг от друга мышечные группы. Это позволяет избежать преждевременной усталости в любой мышце или группе мышц и тем самым добиваться максимальной нагрузки.

### **Методика «Сплит».**

Методика предусматривает разделение тренировочной недели пополам: одна половина недели для верхней части тела, другая - для нижней. Это позволяет тренироваться в более интенсивном режиме. А наиболее подготовленные спортсмены вместо одного раза в день тренируются два или три, разделяя длинную тренировку на более короткие и интенсивные, тем самым стимулируя больший рост мышц и силовых показателей.

### **Система промежуточных подходов.**

Нередко мышцы определенных частей тела очень плотны (предплечья, шея, голень, трапеции) и следовательно, развиваются медленнее. Тем не менее, они не требуют большого объема энергии при тренировке. В данной системе рекомендуется между подходами на крупные группы мышц (к примеру, на грудь или ноги) выполнять упражнения, воздействующие на удаленные, меньшие и медленно развивающиеся

части тела. Эта система позволяет экономить время тренировки и, давая достаточно высокую нагрузку на сердечно-сосудистую систему, увеличивает силовую выносливость.

### **3.6. Система психологического сопровождения тренировочного процесса.**

#### **3.6.1.. Психорегуляция - регуляция психических состояний**

Виды регуляции: гетерорегуляция- вмешательство извне и саморегуляция.

#### **Основные причины использования психорегуляции:**

##### **Коррекция динамики усталости**

Основное назначение - щадящий режим нагрузок. Дополнительные рекомендации:

- смена деятельности;
- строгое соблюдение режима нагрузок и отдыха;
- внушение и самовнушение сна и сноподобных состояний;
- обучение спортсмена рациональным приемам отдыха при кратковременных паузах, предусмотренных регламентом соревнований;
- электроанальгезия;
- специальные пленэрные аудио- и видеосеансы.

##### **Снятие избыточного психического напряжения.**

Стратегия десенсибилизации - снижение чувствительности к воздействиям, вызвавшим неадекватное психическое напряжение, устранение объективных причин стрессового состояния.

Основные причины избыточного психического напряжения:

1) Предстартовая лихорадка, вызываемая: непосильностью задач или командных установок, переоценкой собственных сил и возможностей, заражением нервозностью окружения, обстановки, и т.п.

Наиболее эффективно сочетание гипносуггестивных воздействий и электроанальгезии как отвлекающего фактора.

2) Избыточное волнение в ходе соревнования.

Основное средство – саморегуляция - воздействие на самого себя с помощью слов, мысленных представлений и их сочетание. Эффективность зависит от владения арсеналом приемов, адаптированных к условиям соревнований данного вида спорта.

Виды саморегуляции:

- самоубеждение - воздействие на самого себя с помощью логически обоснованных доводов;
- самовнушение - воздействия, основанный на доверии к источнику, когда информация принимается без доказательства.

##### **Виды саморегуляционных тренировок:**

1) Аутогенная тренировка – воздействие самовнушением на своё психофизическое состояние.

Метод, отличающийся простотой приёмов с общим седативным эффектом, предложен немецким психиатром и психотерапевтом Йоганном Шульцем (1884-1970) в 1932 г. Достоинства метода:

- повышает скорость сенсомоторного регулирования, способствует концентрации внимания и повышению эмоциональной устойчивости, стабилизации настроения и поведенческих реакций, нормализации сна, снижению тревожности, внутренней напряженности, развитию уверенности в себе, улучшению социальной адаптации и общительности;
- увеличивает способности к психофизиологической мобилизации резервных возможностей личности и организма человека.
- краткосрочный отдых в аутогенном расслаблении ведет к быстрому восстановлению сил и снижает развитие утомления при значительных физических нагрузках.

Причины применения аутогенной тренировки спортсменами:

- устранение страха, эмоциональной напряженности, чувства тревоги, психогенного беспокойства, волнения во время соревнований;
- регуляция сна;

-краткосрочный отдых;

-активизация сил организма;

-укрепление воли, коррекция поведения, мобилизация личностных ресурсов.

2) Психорегулирующая тренировка - вариант аутогенной тренировки (не применяются формулы, вызывающие чувство тяжести в конечностях), адаптированной к условиям занятий данным видом спорта. Ориентирована на управление уровнем психического напряжения.

3) Психомышечная тренировка направлена на совершенствование двигательных представлений за счет сосредоточения внимания и обеспечения сознательного контроля движений. Используются разработки различных школ психотренинга, в частности, дыхательные упражнения, максимальное изометрическое напряжение мышц и покой после него.

4) Идеомоторная тренировка - осознанный триумвират представлений:

-представление идеального движения (комплекса движений) – программирование;

-представления, сопровождающие освоение навыка - тренировка;

-представления о возможной коррекции, контроле движений и связях отдельных элементов - регуляция.

Механизм воздействия - за счет использования мышечного потенциала происходит неосознанная и невидимая иннервация мышц, импульсная структура которой соответствует ощущаемым, представляемым или воображаемым движениям.

Действенное улучшение результативности спортивной подготовки может быть достигнуто только при сочетании идеомоторной и физической тренировки.

Идеомоторный метод при правильной организации может существенно повысить «мышечную выносливость», спортивную работоспособность, способствовать сохранению техники сложных упражнений после перерыва в тренировках и эффективна при психорегуляции эмоциональных состояний спортсменов перед соревнованиями.

#### **Преодоление состояния фрустрации.**

Причина состояния фрустрации – непреодолимая разница между желаемым и реально достижимым. В сочетании с утомлением и стрессом представляет значительную опасность, как для спортивных результатов, так и для здоровья спортсмена.

Стратегия - быстрый переход

-от анализа ситуации – устранения негативной реакции на неудачу и внушение спортсмену уверенности в своих силах,

-к энергичным действиям по достижению цели.

Основное средство – саморегуляция.

**3.6.2. Релаксация** - состояние покоя, связанное с полным или частичным мышечным расслаблением.

Виды: долговременная или кратковременная, произвольная (во время сна) или произвольная (при обучении расслаблению).

Стресс - это напряжение, как физиологическое, так и психологическое, а релаксация, - состояние, противоположное напряжению, поэтому навыки быстрого расслабления позволяют эффективно снижать уровень стресса.

Преимущества релаксации перед транквилизаторами.

-можно эффективно расслабиться за 0,5 мин, а таблетки начинают действовать через 20-30 мин после их приёма;

-не вызывает побочных эффектов, свойственных транквилизаторам - заторможенности, рассеянности, ухудшения концентрации внимания, снижения работоспособности и т.д., а релаксация улучшает эти показатели.

-в отличие от транквилизаторов, не вызывает зависимости, которая сама по себе может стать более тяжёлой проблемой, чем та, для устранения которой были назначены транквилизаторы.

Самый надёжный для спортсменов - метод нервно-мышечной релаксации американского невролога Эдмунда Джекобсона (1888-1983), ориентированный на использование взаимосвязи отрицательных эмоций с напряжением мышц. Задачи: