

Министерство спорта и туризма Республики Беларусь

Общественное объединение «Белорусская федерация тяжелой атлетики»

УТВЕРЖДЕНО
Приказом
Министерства спорта и
туризма Республики
Беларусь
№ 363 от 05.06.2023

УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА ПО ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКЕ

Минск 2024

УДК 796.88-055.1(073)

Программу разработали:

Рабиковский М.Н. – заслуженный тренер Республики Беларусь по тяжелой атлетике.

Рецензенты:

Бельский И.В. – профессор; доктор педагогических наук; декан спортивно-технического факультета БНТУ.

Автор выражает благодарность за оказанное содействие в разработке программы:

Турчуку П.А. – старшему тренеру национальной команды Республики Беларусь по тяжелой атлетике,

Богуку Д.К. – начальнику команды-старшему тренеру национальной команды Республики Беларусь по тяжелой атлетике,

Кривонос М.С. - начальнику отдела спортивного резерва Министерства спорта и туризма

ОГЛАВЛЕНИЕ

Приказ Министерства спорта и туризма Республики Беларусь «Об учебной программе по тяжелой атлетике»	5
Введение	6
Раздел I. Нормативно-методическая часть	7
Глава 1. Организационно-методические особенности многолетней подготовки в тяжелой атлетике.....	7
1.1. Этапы многолетней подготовки.....	7
1.2. Режим работы и наполняемость учебный групп.....	8
1.3. Структура учебно-тренировочных занятий.....	9
Раздел II. Планирование и содержание занятий на различных этапах спортивной подготовки	12
Глава 2. Планирование и содержание занятий в группах НП.....	12
2.1. Учебный план.....	13
2.2. Практическая подготовка.....	14
2.3. Последовательность обучения в рывке.....	17
2.4. Последовательность обучения в толчке.....	18
2.5. Рекомендуемые тяжелоатлетические упражнения.....	20
Глава 3. Планирование и содержание занятий в УТ группах.....	21
3.1. Учебный план.....	22
3.2. Практическая подготовка.....	23
3.3. Ранжирование основных и дополнительных упражнений.....	24
Глава 4. Планирование и содержание занятий в группах СП	35
4.1. Учебный план.....	36
4.2. Практическая подготовка.....	37
Глава 5. Планирование и содержание занятий в группах ВСМ	40
5.1. Учебный план.....	41
5.2. Практическая подготовка.....	42
Глава 6. Особенности планирования учебно-тренировочного процесса у женщин.....	44
Глава 7. Объем и интенсивность учебно-тренировочной нагрузки	46
Глава 8. Теоретическая подготовка.....	50
Глава 9. Нормативные требования по видам спорта.....	50
Раздел III. Психологическая и тактическая подготовка, воспитательная работа	51
Глава 10. Психологическая подготовка	51
Глава 11. Тактическая подготовка	54

Глава 12. Воспитательная работа	59
Раздел IV. Медицинское, научно-методическое обеспечение, восстановительные и профилактические мероприятия.....	60
Глава 13. Медицинское, научно-методическое обеспечение.....	60
Глава 14. Восстановительные и профилактические мероприятия	65
Глава 15. Антидопинговое обеспечение.....	66
Раздел V. Материально-техническое обеспечение учебно-тренировочного процесса.....	69
Раздел VI. Инструкторская и судейская практика.....	69
Раздел VII. Правила безопасности проведения учебно-тренировочных занятий.....	71
7.1. Профилактика травматизма	71
7.2. Общие требования.....	72
7.3. Требования техники безопасности при подготовке к учебно-тренировочным занятиям.....	72
7.4. Требования техники безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий.....	74
7.5. Требования техники безопасности по окончании проведения учебно-тренировочных занятий.....	75
7.6. Требования техники безопасности в аварийной ситуации.....	75
Раздел VIII. Заключительные положения.....	76
ПРИЛОЖЕНИЕ 1	79
ПРИЛОЖЕНИЕ 2	115
ПРИЛОЖЕНИЕ 3	117
ПРИЛОЖЕНИЕ 4	119
ПРИЛОЖЕНИЕ 5	120
ПРИЛОЖЕНИЕ 6	132

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА И ТУРИЗМА РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

ПРИКАЗ

5 сентября 2023 г.

№ 363

Об учебной программе по тяжелой атлетике

На основании абзаца второго части второй пункта 1 статьи 59 Закона Республики Беларусь от 4 января 2014 г. № 125-З «О физической культуре и спорте»

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Утвердить учебную программу по тяжелой атлетике (прилагается).

2. Директору государственного учреждения «Республиканский центр олимпийской подготовки «Стайки» (С.В.Хмелькову), начальникам главных управлений (управлений) спорта и туризма областных, Минского городского исполнительных комитетов обеспечить применение заинтересованными учебной программы по тяжелой атлетике в учебно-тренировочном процессе.

3. Контроль за исполнением настоящего приказа возложить на Бараулю Александра Ивановича, заместителя Министра спорта и туризма.

4. Настоящий приказ вступает в силу с момента подписания.

Первый заместитель Министра

А.В.Дорохович

ВВЕДЕНИЕ

Учебная программа по тяжелой атлетике (далее – Программа) разработана на основании Закона Республики Беларусь от 4 января 2014 г. № 125-З «О физической культуре и спорте», Положения о стандарте спортивной подготовки, утвержденного постановлением Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 11 ноября 2014 г. № 70, с учетом передового опыта работы, результатов научных исследований и методики спортивной тренировки в тяжелой атлетике.

Программа охватывает комплексную подготовку спортсменов, осуществляющих спортивную подготовку по тяжелой атлетике различной (далее – спортсмен), от этапа начальной подготовки до этапа высшего спортивного мастерства (этап начальной подготовки (далее – НП), учебно-тренировочный этап (далее – УТ), этап спортивного совершенствования (далее – СПС), этап высшего спортивного мастерства (далее – ВСМ). Предусматривает последовательность и непрерывность многолетнего процесса становления спортивного мастерства, преемственность в решении задач укрепления здоровья, создания предпосылок для достижения высоких спортивных результатов.

Современная подготовка спортивного резерва осуществляется на основе следующих основных методических положений:

строгая преемственность задач, средств и методов учебно-тренировочных занятий для детей, подростков, юношей, юниоров и взрослых спортсменов;

неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки (с максимумом в учебных группах СПС), при этом соотношение между которыми постепенно изменяется, увеличивается объем специальной физической подготовки (далее – СФП) и, соответственно, уменьшается до оптимальных пределов удельный вес общей физической подготовки (далее – ОФП);

строгое соблюдение принципа постепенности применения учебно-тренировочных нагрузок в процессе многолетней подготовки спортсменов.

В связи с этим современный уровень спортивных достижений требует организации целенаправленной многолетней подготовки спортсменов, отбора одаренных юношей и девушек, способных пополнять ряды ведущих спортсменов страны, поиска эффективных средств и методов учебно-тренировочной работы.

В настоящей программе определены этапы многолетней подготовки спортсменов, содержание материала учебно-тренировочных занятий по группам и этапам (годам) спортивной подготовки, а также соответствующие контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП по всем разделам спортивной подготовки.

РАЗДЕЛ I НОРМАТИВНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

ГЛАВА 1 ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ В ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКЕ

Спортивное мастерство спортсменов непосредственно связано с их спортивным стажем, оптимальным возрастом начала занятий и разносторонней подготовкой на этапе начальной специализации. Современная подготовка спортивного резерва осуществляется на основе следующих основных методических положений:

реализация государственных программ по развитию физической культуры и спорта;

развитие материально-технической базы организации для обеспечения ее деятельности по организации подготовки спортивного резерва и (или) спортсменов высокого класса;

отбор перспективных в спорте высших достижений спортсменов и передача их в высшее звено подготовки, ведущее спортивную подготовку в национальную и сборные команды Республики Беларусь по тяжелой атлетике;

физическая подготовка, укрепление здоровья спортсменов через занятия физическими упражнениями и тяжелой атлетикой, повышение уровня их общей культуры, двигательной активности, доли физических нагрузок при увеличении умственной и психологической нагрузки;

популяризация физической культуры и спорта, здорового образа жизни, активного отдыха и досуга.

§ 1. Этапы многолетней подготовки и их задачи

Успешная реализация основных методических положений подготовки спортивных резервов включает в себя четыре этапа многолетней подготовки.

На каждом из этапов многолетней спортивной подготовки спортсменов в ходе учебно-тренировочной работы достигаются определенные цели, решаются как общие, так и частные задачи:

на этапе НП – укрепление здоровья и закаливание организма спортсменов, обеспечение разносторонней физической подготовленности, укрепление опорно-двигательного аппарата, воспитание общей выносливости, координации движений, усвоение правил безопасности при обращении со штангой, основных элементов техники в поднятии штанги, а также формирование у спортсменов стойкого интереса и сознательного отношения к занятиям тяжелой атлетикой;

на УТ этапе – дальнейшее укрепление здоровья и закаливание организма спортсменов, повышение уровня физической и специальной подготовленности, освоение и совершенствование техники поднятия штанги, накопление опыта участия в спортивных соревнованиях, развитие моральных и специальных психических качеств спортсмена, приобретение навыков в судействе, обучение ведению дневника учебно-тренировочных занятий, умению анализировать свои выступления на спортивных соревнованиях;

на этапе СПС – дальнейшее развитие общих и специальных физических качеств, повышение уровня спортивно-технического, тактического мастерства за счет постепенного увеличения учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, достижение стабильности высоких технических результатов;

на этапе ВСМ – углубленная специализация в избранном упражнении олимпийской программы, освоение максимальных учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, дальнейшее совершенствование всех сторон подготовленности, достижение высот спортивного мастерства и их стабильность.

§ 2. Режим работы и наполняемость учебных групп

Минимальный возраст зачисления в учебные группы по тяжелой атлетике – с 9 лет юноши, с 11 лет девушки.

Комплектование учебных групп и их наполняемость, продолжительность этапов подготовки определяется Инструкцией о порядке регулирования труда работников, осуществляющих педагогическую деятельность в сфере физической культуры и спорта,

утвержденной постановлением Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 30 декабря 2019 г. № 48.

Прием, перевод, отчисление, восстановление спортсменов осуществляется в порядке, установленном постановлением Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 19 января 2022 г. № 2.

Требования к режиму работы учебных групп представлены в таблицах 1 и 2 приложения 1.

Примерные учебные планы по тяжелой атлетике для мужчин и женщин представлены в таблицах 3 и 4 приложения 1.

В процессе учебно-тренировочных занятий, а также в свободное от учебно-тренировочных занятий время, со спортсменами проводится воспитательная работа.

§ 3. Структура учебно-тренировочных занятий

Учебно-тренировочные занятия по тяжелой атлетике, как и в других видах спорта, включают в себя три (или четыре) части.

Общая структура учебно-тренировочного занятия базируется на определенных физиологических, психологических и педагогических принципах. Длительность учебно-тренировочного занятия определяется поставленной задачей, периодом спортивной подготовки, возрастом, спортивным стажем и другими факторами, а также индивидуальными особенностями спортсменов.

В учебно-тренировочном занятии целесообразно выделить следующие части: подготовительную, основную и заключительную.

Подготовительная часть.

В подготовительной части следует сформировать оптимальную установку спортсмена на решение определенных задач с помощью физических упражнений, а также психологической и педагогической настройки. Организм должен постепенно быть подведен к выполнению учебно-тренировочной нагрузки, так как внезапное выполнение высоких требований к двигательному и функциональному аппарату может привести к травмам, снизить эффект действия основного упражнения.

В подготовительной части учебно-тренировочного занятия решаются следующие задачи:

– раскрепощение – необходимо освободить спортсмена во время разминки от элементов закрепованности, скованности, обеспечив оптимальное функционирование мышечной системы за счет эластичности и подвижности звеньев всего двигательного аппарата;

– разогревание и подведение к основной учебной нагрузке – для

спортсмена очень важно в этой части учебно-тренировочного занятия добиться увеличения ударного и минутного объемов крови, усиления вентиляции легких, повышения температуры тела (по внешним признакам покраснение тела) и частоты пульса;

– «двигательная настройка» – во время разминки происходит вработывание в режим специализированных актов, достижение оптимума двигательных реакций;

– «психологическая настройка» – в тяжелоатлетическом спорте очень важно обеспечить во время занятий оптимальную возбудимость, сосредоточенность на главной задаче, создание психологической готовности к тренировке с тяжестями различной интенсивности и величины объемов.

Обычно разделяют общую и специальную разминку. Общая разминка предшествует специальной.

В тяжелоатлетическом спорте, отличающемся от других своей ярко выраженной специфичностью, индивидуальностью, именно во время разминки необходимо обеспечить разносторонность и эмоциональность. Для этого в программу подготовительной части рекомендуется включать обязательно беговые (в умеренном темпе и с короткими ускорениями) упражнения, гимнастические движения на раскрепощение и растягивание. В разминку не следует включать сложные в техническом отношении упражнения. Подбираются преимущественно простые и знакомые упражнения, что позволяет избежать нецелесообразных перерывов и вовлечь в работу одновременно всех спортсменов. В общей разминке интенсивность упражнений постепенно возрастает.

Специальная разминка направлена на непосредственную подготовку спортсмена к выполнению тяжелоатлетических упражнений. Это осуществляется с помощью специально-вспомогательных, а в отдельных случаях – и соревновательных упражнений (имитированных с помощью гимнастической палки).

Общая длительность подготовительной части зависит, прежде всего, от условий подготовки к выполнению главной задачи основной части, от температуры воздуха в помещении, индивидуальной реактивности занимающихся, от их настроения и других факторов. Обычно она продолжается от 15 до 20 мин. Однако на этапе НП разминка может быть длительностью и до 30 минут, поскольку в ней решаются задачи общефизической подготовки юных спортсменов.

Основная часть.

Сразу же после подготовительной части включаются упражнения, направленные на изучение и совершенствование техники соревновательных упражнений. Это делается именно в начале основной

части, т.к. изучение или совершенствование технических элементов предъявляет предельно большие требования к концентрации внимания и полной готовности двигательного аппарата к выполнению сложных в координационном отношении движений, т. е. когда нервная система еще не утомлена.

Не менее важно и то, что формирование и дифференцировка новых двигательных условных рефлексов проходят на фоне оптимального возбуждения нервной системы. Это условие опять-таки создается непосредственно после подготовительной части. Во многих случаях в тяжелоатлетическом спорте обучение технике выполнения упражнения происходит в сочетании в первой половине основной части занятий с развитием быстроты и скоростно-силовых возможностей. Уверенное выполнение соревновательных упражнений позволяет постепенно увеличивать поднимаемый вес штанги и, следовательно, одновременно тренируются и специальные физические качества атлета.

Наряду с отмеченными выше факторами необходимо учесть и то обстоятельство, что скоростно-силовые упражнения, выполняемые после нагрузки большого объема, не будут способствовать развитию этого качества в полной мере. Во второй половине основной части занятий уместно использовать упражнения силового характера и силовой выносливости (тяга, приседания, жимы и т.п.).

Заключительная часть.

В заключительной части учебно-тренировочного занятия необходимо стремиться привести организм в нормальное первоначальное состояние. Для этого надо постепенно снижать нагрузку и менять средства учебно-тренировочного занятия. При этом следует помнить о том, что не рекомендуется в последнем упражнении основной части занятия делать «ударную» нагрузку с большими отягощениями.

В заключительной части учебно-тренировочного занятия наиболее эффективны такие упражнения, которые приводят к действию механизмов активного отдыха. Если в основной части учебно-тренировочного занятия функциональное состояние организма и в особенности сердечно-сосудистой системы подвергалось повышенной нагрузке, то в заключительной части происходит ее постепенное снижение. Здесь уместны упражнения эмоционального характера (игра в волейбол, настольный теннис и т.п.), которые хотя и усиливают функционирование сердечно-сосудистой и дыхательной систем, но, тем не менее, очень полезны для спортсменов в плане освобождения их от чувства тяжести в мышцах и суставах. Естественно после таких игр потребуется некоторое время для успокоения организма (ходьба, дыхательные, расслабляющие упражнения).

Частными задачами в заключительной части являются:

- снятие напряжения: раскрепощение мышц, освобождение от нервной напряженности, снижение сосредоточенности;
- успокоение организма: активная нормализация функционального состояния сердечно-сосудистой, дыхательной и других вегетативных систем;
- психическое стимулирование: завершение занятия на фоне положительных эмоций, что помогает подготовить позитивную установку на следующее учебно-тренировочное занятие;
- педагогическое заключение: краткая оценка деятельности и достижений занимающихся в свете поставленных перед занятиями задач, ориентация спортсменов на очередные достижения.

Примерный план-конспект учебно-тренировочного занятия представлен в приложении 2.

РАЗДЕЛ II ПЛАНИРОВАНИЕ И СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ НА РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

ГЛАВА 2 ПЛАНИРОВАНИЕ И СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ В ГРУППАХ НП

Этап НП характеризуется разнообразием средств и методов в учебно-тренировочном процессе. На этом этапе закладывается фундамент физической и технической подготовленности, начинается адаптация детей к специфическим условиям двигательной деятельности. В этой связи этап НП следует рассматривать как наиболее важный и ответственный в процессе многолетней спортивной подготовки юных спортсменов. Длительность этапа НП – до 3 лет.

Цель этапа – на базе разносторонней физической подготовленности сформировать правильные двигательные умения и навыки, заложить основы технического мастерства.

На этом этапе реализуются следующие задачи:

- укрепление здоровья и создание предпосылок для гармоничного развития спортсменов;
- развитие физических качеств;
- обучение основам техники тяжелой атлетики, двигательным умениям и навыкам общих и специальных физических упражнений;
- диагностика степени одаренности, выявление задатков;
- подготовка к участию в спортивных соревнованиях и выполнению

нормативных требований;

– обучение знаниям по истории тяжелой атлетики, основам личной гигиены.

Основные средства: упражнения из различных видов спорта, направленные на совершенствование скоростно-силовой подготовленности, общей выносливости, и физической работоспособности, улучшение состояния сердечно-сосудистой, дыхательной и нервно-мышечной систем. Также используются средства специальной подготовки: классические упражнения, специально-вспомогательные упражнения для развития силы, координации, ловкости при подъеме штанги.

§ 1. Учебный план

В таблицах 5 и 6 приложения 1 представлен примерный план учебно-тренировочных занятий по видам подготовки для групп НП.

Основной формой занятий является урок с четко выраженными частями. Основными методами занятий должны быть повторный и игровой с большим диапазоном двигательных действий занимающихся.

В период спортивной подготовки в условиях спортивно-оздоровительного лагеря (6 недель) объем рекомендуемых средств может быть увеличен. В учебно-тренировочном процессе могут использоваться новые нетрадиционные формы учебно-тренировочных занятий и разнообразные средства: плавание, походы, экскурсии.

Теоретическая подготовка начинается с первого года подготовки и является неотъемлемой составной частью разносторонней подготовки спортсмена. Со спортсменами в группах НП теоретические учебно-тренировочные занятия проводятся в форме групповых или индивидуальных бесед. Проводить их целесообразно перед началом практических занятий или в ненастную погоду. Пребывание детей в спортивно-оздоровительном лагере создает наиболее благоприятные условия для дополнительных теоретических занятий. Излагаемый материал должен соответствовать способности спортсменов к его восприятию.

Общепринятая в тяжелой атлетике периодизация годового цикла спортивной подготовки для групп НП имеет свое специфическое содержание и представляет собой подготовительный период с примерным выделением периода, когда проходят спортивные соревнования.

В группах НП у мальчиков спортивные соревнования могут проходить и в подготовительный период в зависимости от календарного плана проведения спортивных соревнований. У девочек участие в

спортивных соревнованиях начинается с групп НП 2 и 3 годов подготовки.

Во время переходного периода учебно-тренировочные занятия проходят в летнем спортивно-оздоровительном лагере или самостоятельно.

Распределение учебной нагрузки по месяцам годовичного цикла представлено в таблицах 7 – 9 приложения 1.

§ 2. Практическая подготовка

1. ОФП.

ОФП на этапе НП направлена на развитие основных физических качеств: быстроты, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Надо отметить, что выносливость, быстрота, гибкость и ловкость начинают развиваться более быстрыми темпами с 9 – 11-летнего возраста. Совершенствование силовых качеств связано с периодом полового созревания (12, 13 лет). Исходя из этого все применяемые средства спортивной подготовки должны быть ранжированы по уровню тренирующей способности с учетом сенситивных периодов.

Для развития быстроты и скоростно-силовых способностей в учебно-тренировочный процесс включаются разнообразные прыжковые упражнения с отягощениями и без них, подвижные и спортивные игры, гимнастические и акробатические упражнения, бег с низкого и высокого старта, многократные приседания с тяжестями и без них и др.

Основными средствами развития силовых качеств спортсмена являются элементы акробатики (кувырки, стойки, повороты и др.), упражнения на гимнастических снарядах (подтягивания, качи, махи, подъемы), элементы борьбы, толкания ядра, прыжки, перенос груза и т.д. Особое внимание уделяется тем группам мышц, которые наиболее отстают в своем развитии в начальный период обучения: мышцы брюшного пресса, косые мышцы туловища, спины, отводящие мышцы верхних конечностей, мышцы задней поверхности бедра, приводящие мышцы ног. Для растягивания сухожилий используются упражнения на растягивания.

Развитию гибкости способствуют наклоны туловища вперед и назад, его вращение, вращение верхних и нижних конечностей, стоп, кистей рук, растягивание мышц и связок передней и задней поверхностей бедра, голени.

Для успешного освоения техники специальных упражнений с самого начала спортивных занятий необходимо развивать координационные способности. Для этого применяются подвижные и спортивные игры, бег с препятствиями, различного рода прыжки и т.д.

Кросс, ходьба, плавание направлены на развитие общей выносливости.

При применении упражнений из других видов спорта необходимо следить за технически грамотным выполнением всех приемов и действий.

Процесс обучения новым движениям сопровождается многократным повторением упражнения в целом или его части, что оказывает тренирующее воздействие и способствует развитию физических качеств.

2. СФП.

Воспитание специальных физических качеств юных спортсменов осуществляется на протяжении всего годового цикла подготовки при помощи специально-вспомогательных упражнений для развития скоростно-силовых качеств, мышечной силы, координации, ловкости и гибкости при подъеме штанги.

Скоростно-силовые возможности спортсмена характеризуются умением выполнять подъем штанги с максимально высокой скоростью. Основными средствами развития скоростно-силовых качеств могут являться следующие упражнения: рывок и подъем штанги на грудь в полуприсед выше колен, ниже колен и в сед; толчок от груди; прыжки со штангой на плечах; приседания со штангой на плечах и др. Упражнения выполняются с многократными повторениями до 4 – 6 раз и интенсивностью до 70 процентов для мальчиков и 30 процентов для девочек от максимального результата.

Большое значение для результатов в тяжелой атлетике имеет развитие мышечной силы. С этой целью в СФП используются следующие средства: жим лежа, стоя, наклоны со штангой на плечах, тяги рывковые и толчковые (не более 80 процентов от максимального результата для мальчиков и 40 процентов для девочек), подъем штанги на грудь, выжимание гантелей, гирь, статистические напряжения для мышц спины, брюшного пресса и др.

Примерные упражнения для развития разных групп мышц.

1. Тяга штанги силой рук стоя и тяга штанги из различных положений (для мышц рук и плечевого пояса).

2. Жим штанги лежа, сидя (для трицепсов, грудных и дельтовидных мышц).

3. Приседания со штангой на плечах, со штангой на груди (для мышц ног и спины).

4. Поднимание прямых рук с гантелями назад и вперед в наклоне (для плечевого пояса – лопаток и дельтовидных мышц).

5. Поднимание штанги силой, сгибая руки (для бицепсов).

6. Толчок штанги двумя руками в высокую стойку, швунг толчковый и жимовой (для мышц рук, ног и спины).

7. Поднимание туловища из положения лежа на спине со штангой на груди (для мышц брюшного пресса).

8. И др.

Для развития мышечной силы и выносливости к статическим напряжениям, в тренировочный процесс вводятся упражнения статического характера.

Примерные упражнения статического характера.

1. Удержание груза руками в положении лежа на спине. Груз удерживается руками, согнутыми в локтевых суставах под углом $90 - 110^\circ$. В группах начальной подготовки первого года обучения физически слабые подростки могут удерживать груз на прямых руках. Вес груза не должен превышать 40 – 50 процентов от максимального по результату в жиме лежа у мальчиков и 20 – 30 процентов у девочек. На данном этапе подготовки рекомендуемое время удержания статической позы – 5 – 10 с.

2. Удержание груза ногами в положении лежа на спине. Груз удерживается прямыми или согнутыми под углом $90 - 110^\circ$ ногами 10 с. Удерживают штангу весом 70 – 80 процентов от максимального результата у мальчиков и 30 – 40 процентов у девочек в приседании со штангой на плечах.

3. Удержание груза напряжением мышц спины и поясницы. Лежа лицом вниз, закрепить ноги под рейкой гимнастической стенки. Большая часть тела находится на весу. На плечах хватом сверху удерживается в течение 5, 6 с штанга, вес которой составляет 10 – 15 процентов от собственного веса тела.

4. Удержание груза напряжением мышц брюшного пресса. Лежа лицом вверх удерживается штанга на груди хватом снизу. Вес штанги и время удержания аналогичны предыдущему упражнению. Спортсмены первого года обучения выполняют упражнение без груза.

5. Угол в вися на перекладине. В первые дни учебно-тренировочных занятий спортсмен медленно поднимает прямые ноги до угла 90° и медленно опускает их. Затем постепенно переходит к удержанию прямых ног в вися под углом 90° в течение 5 с.

Возраст спортсменов в группах НП благоприятствует для развития гибкости и ловкости, которые обеспечивают лучшее выполнение технических приемов и становление стабильной техники классических упражнений. После 14 лет из-за ухудшения подвижности в суставах и пластичности эти качества совершенствуются с трудом. Для развития гибкости в СФП используются упражнения близкие по структуре к технике классических упражнений в целом или его частей. Для развития

ловкости полезны различные подъемы штанги с задержкой в отдельных позах и т.п.

Выполнение упражнений СФП сочетается с общефизическими упражнениями.

3. Техническая подготовка.

В учебно-тренировочном процессе юных спортсменов воспитание двигательных умений и навыков, развитие физических качеств обусловлено и взаимосвязано с обучением технике. Техническое мастерство базируется на достаточной физической подготовленности спортсменов.

На этапе НП проводится тщательное разучивание техники выполнения классических рывка и толчка. Сначала основное внимание уделяется усвоению упражнений по частям, далее – целостному выполнению рывка и толчка. Правильные умения и навыки формируются при помощи подводящих упражнений, которые детализируют двигательный навык и позволяют занимающимся более четко выполнять спортсменам отдельные составные части общей схемы движений.

Для каждого юного спортсмена находятся свои оптимальные режимы и параметры движений отдельных звеньев тела (углы в суставах, скорость подъема штанги и д.т.). Индивидуальные биомеханические особенности выполнения классических упражнений, выявленные в подростковый период, сохраняются и в более старшем возрасте.

При обучении технике рывка и толчка на этапе НП важное значение имеет имитация техники упражнений. Имитация осуществляется с деревянной и металлической палками, а также с промежуточными отягощениями до основного тренировочного веса. Оптимальным весом является отягощение, которое можно поднять уверенно до 5, 6 раз.

§ 3. Последовательность обучения в рывке

Рывок в тяжелой атлетике относится к сложным в координационном отношении скоростно-силовым упражнениям. Сложность выполнения упражнения в рывке возрастает с увеличением глубины подседа под штангу, поэтому целесообразно сначала освоить упражнение, не прибегая к расстановке ног. Вначале показывать упражнение рывок классический в целом, а обучение производится по частям. С этой целью лучше всего использовать рывок в полуприсед. Техника рывка в полуприсед относительно более проста и доступна для освоения всеми занимающимися на первом же занятии. Приводим наиболее рациональную последовательность изучения упражнений в рывке. Напоминаем, что техника выполнения любого подводящего упражнения должна соответствовать технике классического рывка.

1. Рывок в полуприсед с вися из исходного положения, когда гриф расположен выше уровня коленей.
2. Рывок в полуприсед с вися из исходного положения, когда гриф расположен ниже уровня коленей.
3. Старт-тяга рывковая с помоста, гриф до уровня коленей.
4. Старт-тяга рывковая с помоста до полного выпрямления в коленных суставах.
5. Рывок в полуприсед с помоста.
6. Рывок в полуприсед с помоста + приседание со штангой сверху на прямых руках.
7. Рывок классический с помоста.

Подводящие упражнения: прыжок вверх с металлической палкой (грифом) из исходного положения, когда гриф выше коленей, хват рывковый, приземление в место отталкивания (руки всегда прямые, работают мышцы ног и трапециевидные мышцы).

После правильного и прочного освоения рывка в полуприсед в учебно-тренировочный процесс включают рывок классический с вися из исходного положения при расположении грифа выше и ниже уровня коленей. Последовательность обучения рывку классическому у девочек в группах НП 1 года подготовки проводится с гимнастической палочкой и облегченным детским грифом.

§ 4. Последовательность обучения в толчке

Толчок – такое же, как и рывок, сложное в координационном отношении упражнение. Оно состоит из двух движений – поднятие штанги на грудь и толчок от груди. Вначале показывать упражнение толчок классический в целом, а обучение производится по частям. Сложность этого упражнения нарастает с увеличением веса штанги. Однако и уменьшение веса тела может резко исказить технику упражнения.

Перед началом обучения толчку спортсмены уже получили определенные навыки в рывке и, следовательно, у них сформировались специальные представления о движениях, о мышечных ощущениях. Одним словом, навыки, приобретенные в рывке, значительно облегчают задачу по обучению технике толчка, где также упражнение толчок классический показывается в целом, обучение по частям.

Рекомендуется сначала осваивать толчок от груди, затем подъем штанги на грудь. В дальнейшем объединение этих двух упражнений в одно действие не вызывает каких-либо затруднений.

Толчок штанги от груди. Для многих спортсменов даже высочайшей

квалификации толчок штанги от груди нередко вызывает определенные трудности. На спортивных соревнованиях при выполнении толчка от груди, как правило, большая часть неудач приходится именно на второе упражнение. Многие из этих неудач связаны с ошибками, которые проявляются и прочно закрепляются еще в процессе спортивной подготовки, поэтому на разучивание техники толчка от груди никогда не надо жалеть времени и торопиться использовать большие отягощения. Для более успешного овладения техникой толчка от груди в первой части занятий служат подводящие упражнения с металлической палкой – прыжки вверх с приземлением в место исходного положения. Они должны способствовать формированию у спортсменов правильного представления об основных элементах этого сложного движения.

1. Приседание со штангой на груди.

2. Швунг толчковый, причем сначала штанга берется со стоек, а впоследствии – после подъема ее в полуприсед.

3. Толчок от груди «ножницы»: сначала штанга берется со стоек.

Хорошим подводящим упражнением может быть толчок из-за головы, полутолчок.

Подъем штанги на грудь. Ввиду того, что с увеличением глубины ухода техника упражнения становится сложнее, целесообразно вначале освоить подъем на грудь в полуприсед.

1. Подъем на грудь в полуприсед с вися из исходного положения, когда гриф расположен выше уровня коленей.

2. Подъем на грудь в полуприсед с вися из исходного положения, когда гриф расположен ниже уровня коленей.

3. Старт-тяга толчковая с помоста, гриф до уровня коленей.

4. Старт-тяга толчковая с помоста до полного выпрямления в коленных суставах.

5. Подъем на грудь в полуприсед с помоста.

6. Подъем на грудь в полуприсед с помоста + приседание со штангой на груди.

7. Толчок классический с помоста и толчок от груди.

Подводящие упражнения: прыжок вверх с металлической палкой (грифом) из исходного положения, когда гриф выше коленей, хват толчковый, приземление в место отталкивания (руки всегда прямые, работают мышцы ног и трапециевидные мышцы); быстрый подворот локтей с приседом под закрепленный гриф на различной высоте.

После правильного и прочного освоения подъема штанги на грудь в полуприсед и в «разножку» в учебно-тренировочный процесс включают подъем на грудь в «разножку» с вися из исходного положения, когда гриф

расположен выше и ниже уровня коленей.

Визуальное восприятие спортсменами движения в целом и их способность правильно воспроизвести движение является преобладающим направлением занятий.

Последовательность обучения толчку классическому у девочек в группах НП 1 года подготовки проводится с гимнастической палочкой и облегченным детским грифом.

Этапы подготовки завершаются сдачей контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП у мальчиков и девочек в группах НП 2 и 3 годов подготовки. Цель этих учебно-тренировочных занятий – выявить степень технической и физической подготовленности спортсменов.

§ 5. Рекомендуемые тяжелоатлетические упражнения

На этапе НП в учебно-тренировочный процесс рекомендуется включать следующие специальные тяжелоатлетические упражнения:

- 1) рывок классический с помоста;
- 2) рывок в полуприсед с помоста;
- 3) рывок в полуприсед из исходного положения гриф выше уровня коленных суставов, с плинтов, с вися;
- 4) рывок в полуприсед из исходного положения гриф ниже уровня коленных суставов, с плинтов, с вися;
- 5) рывок в полуприсед с помоста плюс приседания со штангой вверху на прямых руках;
- 6) тяга рывковая с помоста;
- 7) тяга рывковая с помоста, гриф до уровня коленных суставов;
- 8) тяга рывковая с вися, с плинтов, гриф выше, ниже коленных суставов;
- 9) тяга рывковая с помоста плюс рывок в полуприсед с помоста;
- 10) толчок классический с помоста;
- 11) подъем на грудь в полуприсед с помоста;
- 12) подъем на грудь в полуприсед из исходного положения гриф выше уровня коленных суставов, с плинтов, с вися;
- 13) подъем на грудь в полуприсед из исходного положения гриф ниже уровня коленных суставов, с плинтов, с вися;
- 14) подъем на грудь в полуприсед с моста плюс приседания со штангой на груди;
- 15) подъем на грудь в низкий сед;
- 16) толчок со стоек;
- 17) швунг толчковый со стоек;
- 18) швунг жимовой со стоек;
- 19) швунг из-за головы рывковым хватом плюс приседания;

- 20) тяга толчковая с помоста;
- 21) тяга толчковая с помоста, гриф до уровня коленных суставов;
- 22) тяга толчковая с вися с плитов, гриф выше, ниже коленных суставов;
- 23) тяга толчковая с помоста плюс подъем на грудь в полуприсед с помоста;
- 24) приседания со штангой на плечах;
- 25) приседания со штангой на груди;
- 26) жим лежа;
- 27) жим сидя с груди толчковым хватом;
- 28) жим сидя из-за головы толчковым хватом плюс рывковым хватом;
- 29) жим стоя из-за головы рывковым хватом плюс приседания;
- 30) наклон с отягощением за головой лежа бедрами на «козле», ступни ног закреплены на рейке гимнастической стенки.

ГЛАВА 3 ПЛАНИРОВАНИЕ И СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ В УТ ГРУППАХ

Главное внимание продолжает уделяться разносторонней физической подготовке, дальнейшему повышению уровня функциональных возможностей организма. Расширяется набор средств с элементами специальной физической подготовки, происходит дальнейшее расширение арсенала двигательных умений и навыков. По окончании годичных циклов спортсмены обязаны выполнить контрольно-переводные нормативы и участвовать в соревнованиях согласно календарному плану проведения спортивных мероприятий. На основе повышения уровня специальной физической работоспособности осуществляется совершенствование технических навыков и дальнейшее воспитание специальных физических качеств.

Длительность учебно-тренировочного этапа до 7 лет.

Основными задачами этапа являются:

- дальнейшее укрепление здоровья;
- повышение уровня всесторонней и специальной физической подготовленности;
- совершенствование основных физических и морально-волевых качеств;
- изучение и совершенствование техники тяжелоатлетических упражнений;
- приобретение опыта участия в спортивных соревнованиях;

– приобретение навыков судейской практики.

Основные средства физической подготовки: широкое использование упражнений, направленных на совершенствование скоростно-силовых качеств, гибкости, координации, развитие общей выносливости. В специальной подготовке – использование во всевозрастающем объеме специально-вспомогательных упражнений, продолжение совершенствования техники выполнения классических упражнений. На этом этапе уже имеются возможности для постепенного увеличения объема учебно-тренировочной нагрузки, интенсивности и плотности урока в СФП. Однако стремление чрезмерно увеличить объем специальных средств подготовки приводит к относительно быстрому росту спортивных результатов, что в дальнейшем отрицательно отражается на становлении спортивного мастерства.

§ 1. Учебный план

При планировании учебно-тренировочных занятий со спортсменами необходимо руководствоваться годовыми планами-схемами распределения учебных часов по месяцам и видам подготовки.

Примерный план учебно-тренировочных занятий по видам подготовки для УТ групп приведен в таблице 10 приложения 1.

Распределение учебных часов по видам подготовки в течение года может несколько изменяться в зависимости от сроков выезда в спортивно-оздоровительные лагеря, а также с учетом уровня подготовленности.

Годичный цикл учебно-тренировочных занятий учебных групп делится на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

Продолжительность подготовительного периода примерно 4 месяца. Он делится на два этапа: обще-подготовительный и специально-подготовительный. На обще-подготовительном этапе динамика учебно-тренировочных нагрузок характеризуется постепенным увеличением объема и интенсивности с преимущественным ростом объема. К концу обще-подготовительного этапа объем учебно-тренировочных нагрузок стабилизируется. На специально-подготовительном этапе учебно-тренировочные нагрузки характеризуются сначала стабилизацией, а затем снижением объема. Интенсивность же нагрузок возрастает. Изменение интенсивности нагрузки происходит за счет повышения удельного веса специально-подготовительных упражнений.

В соревновательном периоде наряду с подготовкой к спортивным соревнованиям происходит изучение, закрепление и совершенствование разнообразных технических приемов. Также осуществляется дальнейшее

повышение уровня физической подготовленности.

Переходный период начинается по окончании спортивных соревнований и продолжается до возобновления занятий в новом годичном цикле. Основное содержание занятий составляет ОФП, а также устранение недостатков технической подготовленности.

Учебный план предусматривает организацию и проведение круглогодичных учебно-тренировочных занятий и строится в соответствии с требованиями периодизации спортивной подготовки. Распределение учебной нагрузки по месяцам годичного цикла представлено в таблицах 11 – 14 приложения 1.

§ 2. Практическая подготовка

1. Основные и дополнительные упражнения.

Классификация физических упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе спортсменами, соответствует принципам, распространенным во всех видах спорта:

– в первую группу входят соревновательные упражнения (рывок и толчок):

– вторая группа объединяет специально-подготовительные упражнения, которые распределяются на несколько подгрупп:

– подводящие рывковые упражнения,

– подводящие толчковые упражнения,

– подводящие упражнения для мышц ног, спины (туловища), рук и плечевого пояса,

– развивающие упражнения для мышц ног, спины (туловища), рук и плечевого пояса;

– третья группа состоит из общеподготовительных упражнений, т. е. упражнений общей физической подготовки.

Рассматривая соревновательные и специально-подготовительные средства, следует обратить внимание на два взаимосвязанных фактора. Так, все упражнения в зависимости от их координационной структуры, метода тренировки и величины отягощения, во-первых, обеспечивают (в большей или меньшей степени) развитие необходимых физических качеств и, во-вторых, способствуют (также в большей или меньшей степени) совершенствованию технического мастерства. Поэтому целесообразно разделить все упражнения первой и второй группы на две самостоятельные части.

Первая группа объединит соревновательные и специально-подготовительные (подводящие) средства. Подавляющее большинство этих упражнений совпадает по технике с классическим рывком и толчком.

Кроме того, в этих упражнениях спортсмены поднимают значительные отягощения, которые способствуют выполнению работы большой мощности. Таким образом, эта группа упражнений является основной в подготовке тяжелоатлета.

Во второй группе будут концентрироваться специально-подготовительные (развивающие) упражнения. Они выполняются не только со штангой, но и на тренажерах, с использованием гирь и других отягощений

Развивающие упражнения в большинстве своем оказывают локальное воздействие. Из-за своеобразной структуры техники, они 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. Но этим их функция не ограничивается.

Дополнительные упражнения выполняются с большей амплитудой в суставах, в связи с чем они активно влияют на совершенствование сухожильно-связочного аппарата.

В процессе учебно-тренировочных занятий надо учитывать, что механическая прочность сухожилий и связок увеличивается сравнительно медленно. При форсированном развитии скоростно-силовых качеств может возникнуть несоответствие между возросшими скоростно-силовыми возможностями мышечного аппарата и недостаточной прочностью сухожилий и связок. Это грозит потенциальными травмами. Поэтому во время учебно-тренировочных занятий необходимо обращать внимание на укрепление сухожильно-связочного аппарата, что достигается объемной спортивной подготовкой, работой невысокой интенсивности. Желательно, чтобы движения выполнялись с максимально возможной для данного сустава амплитудой и во всех направлениях. Этим требованиям и отвечают дополнительные упражнения.

Таким образом, в целях более объективной оценки и учета учебно-тренировочного воздействия, испытываемого организмом спортсмена в результате упражнений первой группы, их нагрузку надо считать основной, а нагрузку второй группы – дополнительной. Значит, основная и дополнительная нагрузки должны учитываться и анализироваться отдельно.

§ 3. Ранжирование основных и дополнительных упражнений

Все основные упражнения распределяются на 2 группы, а дополнительные – на 4 группы.

Ранжирование основных средств

1. Рывок классический.
2. Рывок в разножку: с виса, с плинтов, стоя на подставке, комбинированный, с применением различных режимов мышечной деятельности и др.
3. Рывок в полуприсед: с помоста, с виса, с плинтов, стоя на подставке, комбинированный, с различными режимами мышечной деятельности и др.
4. Тяга рывковая: со всеми разновидностями, перечисленными в предыдущем упражнении.
5. Толчок классический (подъем на грудь и толчок от груди), подъем на грудь в разножку с помоста.
6. Подъем на грудь в разножку: все разновидности, перечисленные в упражнении 2 (рывок в разножку).
7. Толчок: от груди со стоек (с подачей на грудь), из-за головы, швунг толчковый, полутолчок, толчок комбинированный, толчок с различными режимами мышечной деятельности.
8. Подъем на грудь в полуприсед: все разновидности, перечисленные в упражнении 3 (рывок в полуприсед).
9. Тяга толчковая: со всеми разновидностями, перечисленными в упражнении 3.
10. Приседания со штангой: на плечах, и на груди, штанга вверху на прямых руках, комбинированные, с различными режимами мышечной деятельности и др.
11. Наклоны: со штангой на плечах, стоя на согнутых в коленных суставах ногах, наклоны плюс прыжок вверх, тяга становая (хват рывковый, толчковый), комбинированные и др.
12. Жимовые: упражнения жим в стойке, швунг жимовой от груди и из-за головы, швунг из-за головы, хват рывковый (толчковый), жим лежа горизонтально, комбинированный и др.

Ранжирование дополнительных средств

13. Упражнения для мышц ног: приседания в «ножницах» (со штангой в руках между ногами, на груди, на плечах), прыжки со штангой на плечах (штанга в руках), разгибание ног в положении лежа и др.
14. Упражнения для мышц спины (туловища): наклоны со штангой на плечах, стоя на прямых, ногах, наклоны с отягощением на плечах, лежа бедрами на гимнастическом «козле», и др.
15. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса: все виды протяжек, жим из-за головы, хват рывковый (стоя, сидя в разножку), жим сидя, лёжа на наклонной доске и др.

16. Рывковые и толчковые упражнения со штангой весом не менее 60%.

2. Общеподготовительные упражнения.

Строевые упражнения. Выполнение команд. Расчет группы: по порядку, на «первый-второй», по три. Повороты на месте и в движении: направо, налево, кругом. Движение: строевым шагом, обычным, бегом, на носках, на пятках, на внутренней и наружной стороне стопы, с различными исходными положениями и движениями рук. Чередование ходьбы и бега. Изменение направления движения при ходьбе и беге.

Общеразвивающие упражнения без предметов

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Движения руками из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа): сгибание, разгибание, вращения, махи, отведение, приведение, рывковые движения руками одновременно и разноименно во время движения шагом и бегом. Упражнения с сопротивлением в парах.

Упражнения для туловища. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые движения туловищем, повороты туловища, сочетание наклонов и поворотов туловища, поднятие прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, сед из положения лежа на спине, смешанные упоры в положении спиной и лицом вниз.

Упражнения для ног. Поднимание на носки, различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на одной и обеих ногах, выпады, смена выпадов с дополнительными пружинящими движениями, подскоки из различных исходных положений ног, прыжки на месте и в движении (ноги вместе, розь, скрестно, на одной ноге).

Упражнения общего воздействия. Выпады с наклоном и вращением туловища, вращение туловища с круговыми движениями руками (разноименные движения на координацию, упражнения на формирование правильной осанки, упражнения на растягивание и расслабление, различные упражнения с сопротивлением партнера, имитационные упражнения (имитация техники тяжелоатлетических упражнений).

Упражнения на гимнастических снарядах

Гимнастическая скамейка. Сидя на скамейке наклоны и повороты туловища, поднятие, разведение и сведение ног, прыжки со скамейки и через скамейку вправо, влево, ноги врозь, ноги вместе; наклоны туловища, сидя на скамейке.

Гимнастическая стенка. В исходном положении – вис – поднятие

и опускание согнутых и прямых ног, разведение и сведение, круговые движения ногами, лазание; в исходном положении – стоя возле стенки – наклон вперед, назад, в стороны с опорой ногой о рейку; наклоны вперед, назад, повороты туловища, сидя лицом к стенке – вставание, перехват руками за рейки.

Гимнастические брусья. Размахивание в упоре на предплечьях и упоре на руках, из упора махом назад сгибание рук, махом вперед разгибание; из исходного положения сед, ноги врозь, кувырок вперед, стойка на плечах.

Гимнастический «козел». Опорные прыжки ноги врозь, согнув ноги, соскок прогнувшись с различными движениями руками, ногами, поворотами.

Канат. Лазание по вертикальному канату с помощью рук и ног, лазание без помощи ног.

Атлетическая гимнастика

Упражнения для мышц бедра. Приседания со штангой на плечах; разгибания ног на тренажере; разгибания ног в коленях, сидя; сгибания ног в коленях, лежа; частичные приседания (упражнение выполняется на четверть, половину или три четверти амплитуды).

Упражнения для мышц голени. Подъемы на носки, стоя; подъемы на носки, сидя; подъемы на носок на одной ноге; подъемы на носках на тренажере; подъемы на носки с отягощением.

Упражнения для мышц спины. Тяга штанги в наклоне; подъемы плеч; становая тяга; разгибания туловища, лежа бедрами на скамье, носки ног закреплены; вращение плеч с отягощением в руках; тяга одной рукой в наклоне; наклоны вперед со штангой за головой; тяга штанги к груди в положении лежа; тяга Т-образной штанги к груди в наклоне; подтягивания на низкой перекладине.

Упражнения для мышц груди. Жим штанги, лежа; жим, лежа на наклонной скамье, головой вверх; разведение гантелей в стороны, лежа; сведение рук на блочных устройствах скрестно; сведение рук на тренажере; жим гантелей на наклонной скамье головой вниз; жим штанги узким хватом; разведение рук с гантелями, лежа на наклонной скамье головой вниз.

Упражнения для мышц брюшного пресса. Подъемы туловища на наклонной скамье; подъемы ног лежа на наклонной скамье; подъемы туловища на тренажере; повороты туловища на тренажере; подтягивание коленей к груди, сидя; наклоны туловища в стороны; тяга блочного устройства книзу.

Упражнения для мышц плечевого пояса. Жим штанги, стоя; тяга

штанги к подбородку, стоя; подъемы гантелей через стороны вверх, стоя; жим штанги вверх из-за головы, стоя; подъемы гантелей в стороны в наклоне; подъемы штанги (гантелей) перед собой; жим гантелей, стоя; тяга блочного устройства одной рукой; тяга блочного устройства в наклоне; разведение рук с гантелями на наклонной скамье; подъем гантели одной рукой, лежа на наклонной скамье под углом 45°.

Упражнения для мышц рук. Подъемы гантелей на бицепс; разгибание рук со штангой, лежа; разгибания рук на блоке книзу; подъемы на бицепс в тренажере; подъем гантели из-за головы двумя руками; подъем гантели из-за головы одной рукой; сгибание рук на скамье под углом 45°; сгибание рук, сидя; сгибание рук со штангой хватом сверху; разгибания рук со штангой, из-за головы; разгибания рук со штангой из-за головы, стоя; разгибания рук со штангой, лежа на наклонной скамье.

Акробатика

Кувырки вперед, назад, из упора стоя ноги врозь, из упора присев; кувырки вперед с разбега; переворот колесом, кувырок назад в стойку на голове, то же в стойку на руках.

Стойка на лопатках, на плечах, то же с движениями ногами, стойка на руках у стены и с помощью партнера, стойка на голове.

Мост из исходного положения, лежа на полу.

Легкая атлетика

Спринтерский бег с низкого и высокого старта на короткие дистанции (30, 60, 100 м), спринтерский бег с высокого старта 5×30 м, 2×60 м, спринтерский бег с хода (разбег 30 м) с интенсивностью 80–90%, с околопредельной и предельной скоростью, бег 400 м. Кроссовый бег до 2 км в среднем темпе.

Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места и с разбега, прыжки в высоту с места и разбега, тройной прыжок с места и разбега, многоскоки.

Лыжный спорт

Попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный ход, подъем «полуелочкой», торможение «плугом», повороты переступанием; совершенствование изученных приемов при передвижении на дистанции до 5 км.

Плавание

Закрепление и совершенствование техники спортивного способа

плавание «кроль на груди». Закрепление и совершенствование координации движений рук и ног способом «кроль на груди»; плавание при помощи ног и гребков одной рукой, плавание при помощи рук, плавание при помощи ног; совершенствование согласования движений с дыханием, плавание способом «кроль на груди» в полной координации, проплывание дистанции 25 м и более.

Спортивные игры

Баскетбол: стойка игрока, передвижения, остановка прыжком, ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении, ведение мяча правой и левой рукой, бросок мяча одной рукой с места; применение разученных приемов в условиях игры.

3. Техническая подготовка.

Основная задача технической подготовки сводится к правильному подъему штанги в рывке и толчке в целостном выполнении и совершенствовании техники до уровня прочного навыка.

В УТ группах первого и второго годов подготовки техническая подготовка направлена на освоение структуры технических приемов.

Особое внимание необходимо уделить траектории подъема штанги. По траектории движения штанги, описываемой концами грифа, можно достаточно точно судить о качестве техники выполнения спортсменами упражнений. Наиболее рациональная траектория при подъеме предельного веса – S-образная кривая, при которой штанга максимально приближена к спортсмену и центр тяжести ее не позволяет спортсмену максимально сместиться на носки и максимально отклониться на пятки.

Методика обучения в учебно-тренировочных группах третьего года и выше трех лет обучения отличается направленностью всего комплекса воздействий на глубокое изучение юными тяжелоатлетами всех механизмов техники развиваемого движения и правильное воспроизведение ее тончайших деталей.

По мере автоматизации движений необходимо увеличивать число повторений движения. При этом необходимо следить, чтобы организм спортсмена не испытывал значительной степени утомления, т.к. это может привести к возникновению ошибок при выполнении движений, которые могут закрепиться.

Повышение технической подготовленности осуществляется путем многократного повторения технических приемов в стандартных и изменяющихся условиях. Так, например, совершенствование техники классических упражнений до уровня прочного навыка происходит при

работе с весом 75 – 80 процентов с 2 – 4-кратным повторением. Проверка закрепленных навыков технической подготовки осуществляется при работе с 90 – 100 процентными весами с 1–2-кратным повторением.

На рисунке 1 приложения 3 представлен состав запланированных средств (упражнений) в системе многолетней спортивной подготовки спортсменов и их условные обозначения в поурочных программах.

При составлении многолетних поурочных программ было отобрано 100 разновидностей тяжелоатлетических упражнений. Представляем их перечень, согласно предложенной нами классификации и ранжированию, и условные обозначения в программах.

Упражнения основной нагрузки (о.н.)

Рывковые упражнения

Группа 1

1. Р. кл. – рывок классический с помоста.

Группа 2

2. Р. кл. из и. п. гриф. и. к. – рывок классический с вися из исходного положения гриф расположен ниже уровня коленей.

3. Р. кл. из и. п. от к. – рывок классический с вися из исходного положения гриф расположен на уровне коленей.

4. Р. кл. из и. п. гриф в. к. – рывок классический с вися из исходного положения гриф расположен выше уровня коленей.

5. Р. кл. из и. п. ноги прям, в накл. – рывок классический с вися из исходного положения ноги выпрямлены в коленях, стоя в наклоне.

6. Р. кл. из прям, стойки – рывок классический с вися из исходного положения в прямой стойке.

7. Р. кл. стоя на подст. – рывок классический с помоста, стоя на подставке.

Группа 3

8. Р. п. п. – рывок в полуприсед с помоста.

9. Р. п. п. из и. п. гриф н. к. – рывок в полуприсед с вися из исходного положения гриф расположен ниже уровня коленей.

10. Р. п. п. от к. – рывок в полуприсед с вися из исходного положения гриф расположен на уровне коленей.

11. Р. п. п. из и. п. гриф в. к. – рывок в полуприсед с вися из исходного положения гриф расположен выше уровня коленей.

12. Р. п. п. из и. п. ноги прям, в накл. – рывок в полуприсед с вися из исходного положения ноги выпрямлены в коленях, стоя в наклоне.

13. Р. п. п. из и. п. стоя на подст. – рывок в полуприсед с помоста, стоя на подставке,

14. Р. п. п.+ Пр. – рывок в полуприсед с помоста плюс приседания со штангой вверху на прямых руках.

Группа 4

15. Т. Р. – тяга рывковая с помоста.

16. Т. Р. из и. п. гриф и. к. – тяга рывковая с вися из исходного положения гриф расположен ниже уровня коленей.

17. Т. Р. от к. – тяга рывковая с вися из исходного положения гриф расположен на уровне коленей.

18. Т. Р. из и. п. гриф в. к. – тяга рывковая с вися из исходного положения гриф расположен выше уровня коленей.

19. Т. Р. до к. – тяга рывковая с помоста, гриф до уровня коленей.

20. Т. Р. стоя на подст. – тяга рывковая с помоста, стоя на подставке.

21. Т. Р. до пр. ног – тяга рывковая с помоста до выпрямления ног, туловище в наклоне.

22. Т. Р. медл. + быстро– тяга рывковая с помоста медленно вверх, затем тяга рывковая с помоста быстрая.

23. Т. Р. от к. + Т. Р. –тяга рывковая с вися гриф от коленей + тяга рывковая с помоста.

24. Т. Р. медл. Подъем + медл. опуск. – тяга рывковая с помоста медленно вверх, затем медленное опускание на помост.

25. Т. Р. с пом. + из и. п. н. к. + в. к. – тяга рывковая с помоста + тяга рывковая с вися из исходного положения гриф расположен ниже уровня коленей + тяга рывковая с вися из исходного положения гриф расположен выше уровня коленей.

26. Т. Р. с 4 ост. – тяга рывковая с помоста с четырьмя остановками (в момент отделения штанги от помоста, у коленей, выше коленей, стоя на носках).

27. Т. Р. с 4 ост. + медл. Опускание + Т. Р. быстро – тяга рывковая с помоста с четырьмя остановками + медленное опускание на помост + тяга рывковая быстро.

28. Т. Р.+ Р. кл. – тяга рывковая с помоста + рывок классический.

Толчковые упражнения

Группа 5

29. Т. кл. – толчок классический с помоста.

Группа 6

30. Т. кл. из и. п. гриф и. к.– толчок классический с вися из исходного положения гриф расположен ниже уровня коленей.

31. Т. кл. из и. п. от к. – толчок классический с вися из исходного положения гриф расположен на уровне коленей.

32. Т. кл. из н. п. гриф в к. – толчок классический с вися из исходного положения гриф расположен выше уровня коленей.

Группа 7

33. Н. гр. п. п. – подъем на грудь в полуприсед с помоста.

34. Н. гр. п. п. из и. п, гриф и. к. – подъем на грудь в полуприсед с вися из исходного положения гриф расположен ниже уровня коленей.

35. Н. гр. п. п. из и. п. от к. – подъем на грудь в полуприсед с вися из исходного положения гриф расположен на уровне коленей.

36. Н. гр. п. п. из и. п. гриф в. к. – подъем на грудь в полуприсед с вися из исходного положения гриф расположен выше уровня коленей.

37. Н. гр. п. п.+ Пр.+ Т. – Подъем на грудь в полуприсед с помоста + приседания со штангой на груди + толчок штанги от груди.

38. Н. гр. п. п.+ Шв. т. + Пр. (шт. вверху) – подъем на грудь в полуприсед + швунг толчковый + приседания со штангой вверху.

Группа 8

39. Шв. т. (и. гр. п. п.) – швунг толчковый, штанга берется на грудь в полуприсед.

40. Шв. т. (со стоек) – швунг толчковый, штанга берется со стоек.

41. Шв. т. + Т. (со стоек) – швунг толчковый (штанга берется со стоек) + толчок от груди.

42. Шв. из-за гол. хв. т.+ Пр. – швунг толчковый (штанга за головой) + приседания (штанга вверху на прямых руках).

43. П. т.+ Т.– полутолчок + толчок (штанга берется со стоек).

44. Т. (со стоек) – толчок от груди (штанга берется со стоек).

45. Т. из-за гол. – толчок из исходного положения штанга на плечах.

46. Пр. + Т. из-за гол. – приседания со штангой на плечах + толчок из-за головы.

47. Пр.+Т. – приседание со штангой на груди + толчок от груди.

Группа 9

48. Т. Т. – тяга толчковая с помоста.

49. Т. Т. из и. п. гриф и. к. – тяга толчковая с вися из исходного положения гриф расположен ниже уровня коленей.

50. Т. Т. из и. п. от к. – тяга толчковая с вися из исходного положения гриф расположен на уровне коленей.

51. Т. Т. из и. п. гриф в. к. – тяга толчковая с вися из исходного положения гриф расположен выше уровня коленей.

52. Т. Т. до к. – тяга толчковая с помоста, гриф до уровня коленей.

53. Т. Т. стоя на подст. – тяга толчковая из исходного положения стоя на подставке.

54. Т. Т. до выпр. ног – тяга толчковая с помоста до выпрямления

ног, туловище в наклоне.

55. Т. Т. медл. + быстро– тяга толчковая с помоста медленно вверх, затем тяга толчковая с помоста быстрая.

56. Т. Т. с медл. опуск. – тяга толчковая с медленным опусканием на помост.

57. Т. Т. медл. подъем + медл. опуск. – тяга толчковая с помоста медленно вверх, затем медленное опускание на помост.

58. Т. Т. с 4 ост. – тяга толчковая с помоста с четырьмя остановками (в момент отделения штанги от помоста, у коленей, выше коленей, стоя на носках).

59. Т. Т. 4 ост. + быстро– тяга толчковая с помоста с четырьмя остановками 4-тяга толчковая с помоста быстро.

60. Т. Т. ср. хв. – тяга толчковая с помоста, хват средний.

61. Т. Т. до к. + Т. Т. – тяга толчковая с помоста гриф до уровня коленей + тяга толчковая с помоста.

62. Т. Т.+Т. кл. (н. гр.)–тяга толчковая с помоста + подъем на грудь в разножку.

Приседания

Группа 10

63. Пр. пл. – приседания со штангой на плечах.

64. Пр. гр. – приседания со штангой на груди.

65. Пр. пл. уступ. – приседание со штангой на плечах медленное + вставание быстрое.

Наклоны

Группа 11

66. Тяга становая хв. р. – тяга становая, хват рывковый.

67. Накл. со шт. на пл. с согн. в кол. ногах – наклоны со штангой на плечах, стоя и а согнутых в коленях ногах.

68. Накл. со шт. на пл. с согн. в кол. Ногах + прыжок– наклоны со штангой на плечах, стоя на согнутых в коленях ногах, + прыжок вверх.

Жимовые

Группа 12

69. Ж. стоя – жим от груди стоя, хват толчковый или слегка расширенный.

70. Шв. ж. – швунг жимовой от груди.

71. Шв. ж.+ Пр – швунг жимовой от груди + приседания со штангой вверху.

72. Шв, ж. из-за гол. хв. т.+ Пр.–швунг жимовой из-за головы, хват толчковый (штанга на плечах) + приседания (штанга вверху на прямых руках).

73. Шв. р. хв. из-за гол. + Пр. – швунг из-за головы (штанга на плечах) хват рывковый + приседания (штанга вверху на прямых руках).

74. Уход в сед из и. п. гриф на пл. хв. р. – уход в сед из исходного положения штанга на плечах, хват рывковый (с выпрямлением рук вверх).

75. Ж. л. – жим лежа (горизонтально), хват толчковый.

Упражнения дополнительной нагрузки (д.н.).

Упражнения для мышц ног

Группа 13

76. Пр. со шт. на пл. стоя на носках – приседания со штангой на плечах, стоя на носках, бедра сомкнуты.

77. Ж. л. ногами – штанга закреплена в направляющих стойках, атлет лежит на спине, отжимание штанги ногами.

78. Пр. в ножн. со шт. на пл. – приседания в «ножницах» со штангой на плечах.

79. Пр. в ножн. со шт. на гр. – приседания в «ножницах» со штангой на груди.

80. Пр. в нож. со шт. между ног. в прям, руках – приседания в «ножницах», штанга располагается между ногами в прямых руках.

81. Прыжки вверх из и. п. гриф н. к. хв. р. – прыжки вверх из исходного положения гриф расположен ниже уровня коленей, хват рывковый.

82. Прыжки в глубину – спрыгивание вниз с последующим отталкиванием вверх.

Упражнения для мышц спины (туловища)

Группа 14

83. Накл. с отягощ. на «козле» – наклоны с отягощением за головой, лежа бедрами на «козле», ступни ног закреплены в гимнастической стенке.

84. Накл. со шт. на пл. стоя на прям, ногах – наклоны со штангой на плечах, стоя на прямых ногах.

85. Накл. со шт. на пл. сидя на полу – наклоны со штангой на плечах, сидя на полу.

86. Накл. со шт. на пл. сидя на стуле – наклоны с отягощением на плечах, сидя на скамейке (стуле и т. д.).

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса

Группа 15

87. Ж. р. хв. из-за гол. – жим из-за головы (штанга на плечах), хват рывковый.

88. Ж. р. хв. из-за гол. + Пр. – жим из-за головы (штанга на плечах), хват рывковый + приседания штанга вверху на прямых руках.

89. Ж. р. хв. из-за головы сидя в разножке – жим рывковым хватом из-за головы, сидя в разножке.

90. Ж. сидя – жим, сидя на скамейке (стуле и т. д.).

91. Ж. л. накл. – жим, лежа на наклонной доске.

92. Прот. вверх, хв. т. – протяжка с помоста вверх на прямые руки, хват толчковый.

93. Прот. вверх, хв. р. – протяжка с помоста вверх на прямые руки, хват рывковый.

94. Прот. вверх, хв. т. + Пр. – протяжка с помоста вверх на прямые руки, хват толчковый + приседания со штангой вверху.

95. Прот. вверх, хв. т. от к. – протяжка вверх с вися из исходного положения гриф расположен на уровне коленей, хват толчковый.

96. Прот. вверх из и. п. от к. кисти сомкн. – протяжка вверх с вися из исходного положения гриф расположен на уровне коленей, кисти сомкнуты.

97. Прот. вверх из и. п. гриф. в. к. хв. т. – протяжка вверх с вися из исходного положения гриф расположен выше уровня коленей, хват толчковый.

98. Прот. из и. п. гриф в. к. хв. р. – протяжка вверх с вися из исходного положения гриф расположен выше уровня коленей, хват рывковый.

99. Прот. вверх из прям, стойки хв. т. – протяжка вверх из прямой стойки, хват толчковый.

100. Прот. вверх из прям, стойки хв. р. – протяжка вверх из прямой стойки, хват рывковый.

ГЛАВА 4 ПЛАНИРОВАНИЕ И СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ В ГРУППАХ СПС

На этапе СПС одним из основных направлений учебно-тренировочной работы является специализированная подготовка, основу которой составляет учет индивидуальных особенностей спортсменов. Тренеры-преподаватели по спорту и спортсмены должны использовать разнообразные, наиболее эффективные специальные средства, методы и

формы спортивной подготовки. Объем учебно-тренировочной нагрузки в специальной подготовке значительно повышается. Особое место уделяется индивидуализации техники и повышению надежности ее в условиях спортивных соревнований.

Структура годичного цикла становится более сложной и предусматривает более детальное построение процесса подготовки спортсменов.

Длительность этапа СПС – до 6 лет.

Основными задачами этапа являются:

- дальнейшее повышение уровня всестороннего физического развития, совершенствование качеств, необходимых спортсменам;
- совершенствование техники тяжелоатлетических упражнений;
- повышение уровня волевых качеств и психологической подготовленности;
- приобретение опыта участия в международных спортивных соревнованиях;
- выполнение функций инструктора-общественника и получение звания судьи по спорту.

Основные средства: все применяемые средства физической, технической, волевой, теоретической подготовки спортсмена, используемые в тяжелой атлетике. Всесторонняя физическая подготовка целенаправленна на поддержание на высоком уровне развитие быстроты, гибкости, ловкости, координации и функционального состояния организма.

§ 1. Учебный план

В таблице 15 приложения 1 приводится примерный план учебно-тренировочных занятий по видам подготовки для групп СПС.

Учебный план предусматривает организацию и проведение круглогодичных учебно-тренировочных занятий и строится в соответствии с требованиями периодизации спортивной подготовки.

В подготовительном периоде происходит создание, расширение и совершенствование предпосылок, на базе которых формируются мастерство спортсменов и их спортивная форма.

Задача соревновательного периода заключается в поддержании достигнутого уровня спортивной формы спортсменов и дальнейшем повышении специальной физической и технической подготовленности. При построении учебно-тренировочного процесса в данном периоде идет ориентация на межсоревновательные циклы. Участие в спортивных

соревнованиях должно быть не целью, а средством к еще более качественной подготовке.

Переходный период направлен на восстановление и поддержание работоспособности спортсмена, подтягивание его слабых сторон подготовленности. Постепенно снижается продолжительность и интенсивность занятий. Основное содержание занятий составляет ОФП. Также проводится работа над устранением пробелов в технической подготовленности. Занятия сочетаются с лечебными и профилактическими мероприятиями.

Примерное распределение учебной нагрузки по месяцам и периодам подготовки для групп СПС представлено в таблицах 16 – 18 приложения 1.

§ 2. Практическая подготовка

1. ОФП.

ОФП в основном направлена на развитие общей выносливости, быстроты, силы, скоростно-силовых качеств, ловкости, гибкости, высокий уровень которых способствует лучшему усвоению технических приемов рывком и толчка.

Развитие силы.

На этапе СПС увеличивается объем силовой работы и величина отягощений. По мере увеличения мышечной массы силовая подготовка становится более специализированной и программа значительно усложняется. Величина отягощений при использовании метода повторных усилий увеличивается до 75 – 85 процентов от максимальной. Значительно увеличивается количество упражнений с максимальными усилиями. Однако после перерыва в учебно-тренировочных занятиях, вызванного болезнями и травмами, их включать в подготовку не рекомендуется.

Развитие силовой выносливости рекомендуется проводить на фоне достаточно высокой работоспособности организма (сразу после дня отдыха или разгрузочного дня).

Развитие быстроты.

Повышение скорости движения достигается за счет целенаправленного развития силы мышц, анаэробных возможностей организма и совершенствования движения.

Учебно-тренировочные занятия на развитие скоростных качеств рекомендуется выполнять в 1 – 3 сериях по 6 – 8 повторений. На одном учебно-тренировочном занятии планируется не более 3-х серий. Интервал отдыха зависит от вида упражнения, подготовленности спортсмена и контролируется по ЧСС восстановления – повторное выполнение

упражнения необходимо начинать при ЧСС не более 108 – 114 уд/мин.

На обще-подготовительном этапе скоростная подготовка занимает 5 – 7 процентов от времени всей физической подготовки. На специально-подготовительном этапе проводится основная работа по развитию скоростных качеств и составляет 15 – 18 процентов общей нагрузки.

В микроциклах проводить учебно-тренировочные занятия рекомендуется на 1 и 2 день после отдыха. На отдельных учебно-тренировочных занятиях скоростные упражнения проводятся в первой половине занятий в течение 20 – 40 мин.

Развитие ловкости.

Упражнения на развитие координационных способностей выполняются в начале занятия, когда сохраняется оптимальная психологическая и общая работоспособность. Суммарный объем упражнений на ловкость должен быть не большим. Интервалы отдыха должны быть оптимальными, чтобы при последующем повторении не нарушилась координация движения.

Средства развития общей ловкости направлены на обогащение двигательного опыта и координации движений вообще и применяются на обще-подготовительном этапе годичного цикла подготовки. К основным средствам относятся акробатические и гимнастические упражнения.

Развитие гибкости.

Упражнения на развития гибкости следует применять ежедневно во время утренней зарядки, а также во время разминки перед учебно-тренировочными занятиями и спортивными соревнованиями. Упражнения выполняются в среднем и медленном темпе. Упражнения на растягивание (обязательны в разминке) выполняются до появления легкой боли в мышцах.

В микроциклах упражнения на развитие гибкости в большом объеме целесообразно проводить в дни после больших учебно-тренировочных нагрузок и в паузах между упражнениями на развитие силы, ловкости и быстроты.

В конце учебно-тренировочного занятия специальные упражнения на гибкость рекомендуется давать статического характера продолжительностью 20 – 30 с.

Развитие скоростной выносливости.

Развитие скоростной выносливости направлено на совершенствование гликолитического механизма энергообеспечения.

Для повышения емкости гликолитических процессов применяются упражнения с длительными околопредельными нагрузками с постоянными или сокращающимися интервалами отдыха. Число повторений в серии – 3 – 5 раз, число серий – 1 – 6.

Кроме основных упражнений со штангой используются бег на отрезках 30 – 60 м, игры и эстафеты.

При преимущественном воздействии на мощность анаэробных гликолитических процессов энергообеспечения продолжительность повторения упражнений не более 30 – 45 с. Упражнение выполняется серийно-повторным методом с количеством повторений в сериях 3 – 5, число серий 5, 6.

Для совершенствования алактатного анаэробного механизма энергообеспечения применяются упражнения с интенсивностью работы не ниже 95 процентов. При этом продолжительность разовой нагрузки должна составлять 1 – 3 с, а интервалы отдыха 1 – 3 мин. Отдых пассивный, но между подходами может быть активный. Не менее 2 подходов, число повторений в подходе 3 – 5, отдых между сериями 1 – 3 мин.

2. СФП.

СФП на этапе СПС направлена на дальнейшее развитие качеств и навыков, необходимых для овладения основных приемов техники рывка и толчка, их закрепления и совершенствования. Упражнения должны быть максимально приближены к соревновательной деятельности, чтобы способствовать развитию специальной силы, гибкости, скоростно-силовых качеств и специальной выносливости.

Основными средствами СФП являются упражнения, включающие в себя весь технический арсенал, а также разработанные на их основе специальные упражнения.

Упражнения для развития силы – по программе УТ групп.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств – по программе УТ групп.

Для развития специальной ловкости применяются разные методические приемы усложнения координационной структуры привычных упражнений.

Упражнения для развития гибкости делятся на дополнительные и основные. К дополнительным относятся упражнения для растягивания мышц, сухожилий и связок, применяемые в подготовительной части занятий и после выполнения различных упражнений на силу, быстроту, ловкость, выносливость в основной и заключительной частях учебно-тренировочного занятия. Основные упражнения выполняются повторным методом, в каждом подходе 1 – 6 раз, не менее 3 – 5 подходов в каждом упражнении. Интенсивность варьируется в зависимости от периода подготовки и поставленных задач.

При выполнении упражнения на развитие гибкости рекомендуется менять исходные положения. Для получения желаемого эффекта каждый комплекс упражнений выполняется длительное время.

В заключительной части занятия выполняются упражнения для

развития пассивной гибкости, статические упражнения.

Упражнения для развития специальной выносливости планируются на вторую половину подготовительного периода и включаются в занятия не более 2 раз в неделю. В соревновательном периоде развитие специальной выносливости осуществляется в значительной мере посредством субмаксимальных и максимальных нагрузок. После учебно-тренировочных занятий на развитие данного качества целесообразно проводить восстанавливающие процедуры.

В группах СПС рекомендуемые тяжелоатлетические упражнения такие же, как и в УТ группах.

3. Техническая подготовка.

На этапе СПС техническая подготовка направлена на совершенствование техники основных тяжелоатлетических упражнений. Кроме того, она дает возможность применения изученного двигательного действия с максимальными отягощениями.

Для закрепления и совершенствования двигательного навыка используется метод сопряженного воздействия, при котором совершенствование технических приемов происходит одновременно с направленным развитием физических качеств.

Уровень технической подготовленности повышается за счет многократных повторений технических приемов в стандартных и меняющихся условиях. Следует добиваться эффективного выполнения технических приемов, несмотря на утомление, необычное психическое состояние, неблагоприятные внешние условия, а также при условиях, где требуется предельное проявление физических способностей.

ГЛАВА 5 ПЛАНИРОВАНИЕ И СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ В ГРУППАХ ВСМ

На этап ВСМ приходится исключительно высокая напряженность соревновательной деятельности спортсменов, связанная с острой конкуренцией и плотностью спортивных результатов на крупнейших состязаниях. В связи с этим повышаются требования к качеству, стабильности и надежности технического мастерства, морально-волевой и психологической устойчивости спортсменов в условиях частых и ответственных стартов.

Основная цель данного этапа подготовки – достижение высокого спортивного результата на крупнейших международных спортивных соревнованиях. Длительность этапа ВСМ до 5 лет, после 5 лет при включении в состав национальной или сборных команд Республики Беларусь по тяжелой атлетике.

При планировании учебно-тренировочного процесса на этапе ВСМ необходимо учитывать объективные возможности спортсмена, темпы прироста его функциональных характеристик, реально освоенные спортсменом объемы учебно-тренировочных нагрузок на предыдущих этапах подготовки и календарный план проведения спортивных мероприятий.

Основное содержание учебно-тренировочного процесса составляют специально-подготовительные упражнения. Объем ОФП снижается.

Основными задачами групп ВСМ являются следующие:

- дальнейшее совершенствование уровня общей и специальной физической подготовленности, тех специфических качеств, которые необходимы при выполнении рывка и толчка штанги;
- совершенствование технического мастерства спортсменов с учетом их индивидуальных анатомо-морфологических особенностей;
- повышение соревновательного опыта;
- дальнейшее развитие волевых качеств и психологической подготовленности к участию в ответственных спортивных соревнованиях;
- выполнение норматива МС и МСМК;
- выполнение функций инструктора-общественника и получение звания судьи по спорту I категории.

Основные средства: различные тренировочные упражнения по специальной подготовке с учетом индивидуальных особенностей, уровня технической и физической подготовленности. Особое внимание уделяется применению упражнений, способствующих укреплению суставов и связок. Необходимо также использовать упражнения для развития быстроты, координации движений и ловкости. С этой целью в учебно-тренировочный процесс в подготовительном и переходном периоде целесообразно включать занятия волейболом и теннисом настольным.

§ 1. Учебный план

В таблице 19 приложения 1 представлен примерный план учебно-тренировочных занятий по видам подготовки для групп ВСМ.

Учебный план предусматривает организацию и проведение круглогодичных учебно-тренировочных занятий и строится в соответствии с требованиями периодизации спортивной подготовки.

На обще-подготовительном этапе подготовительного периода основное внимание уделяется развитию силовой выносливости, общей силы, гибкости, а также комплексному развитию физических качеств. На специально-подготовительном этапе осуществляется становление спортивной формы. Особенность подготовки заключается в оптимальном

сочетании учебно-тренировочных занятий различной направленности. Динамика учебно-тренировочных нагрузок в подготовительном периоде носит плавный волнообразный характер.

В соревновательном периоде идет непосредственная подготовка к спортивным соревнованиям, направленная на успешное выступление в них. Построение учебно-тренировочного процесса на соревновательных этапах целесообразно осуществлять по межсоревновательным циклам.

В переходном периоде учебно-тренировочные занятия проходят в поддерживающем режиме, согласно индивидуальным планам и в сочетании с активным отдыхом. Учебно-тренировочные нагрузки имеют средний объем и относительно низкую интенсивность.

Примерное распределение учебной нагрузки по месяцам и периодам подготовки для групп ВСМ представлено в таблицах 20, 21 приложения 1.

§ 2. Практическая подготовка

1. ОФП.

На этапе ВСМ ОФП направлена на расширение функциональных возможностей спортсменов. Применяется более широкий спектр средств для достижения высоких спортивных результатов.

Развитие силы.

На данном этапе силовая подготовка становится более узкоспециализированной. Основные методы тренировки:

- 1) для развития силы – метод максимальных усилий;
- 2) для повышения уровня силовой выносливости – метод повторной работы «до отказа»;
- 3) для развития взрывной силы – ударный метод.

Развитие быстроты.

Объем скоростной подготовки, средства и методы в годичном цикле изменяются в зависимости от конкретных задач этапов. Основная работа по развитию скоростных качеств проводится на специально-подготовительном этапе.

Развитие ловкости.

На этапе ВСМ происходит совершенствование более тонкой координации в уже приобретенных движениях. Для этого используются разные методические приемы усложнения координационной структуры привычных упражнений: введение необычных исходных положений, изменения скорости и темпа движения, создание непривычных условий выполнения упражнений и т.д.

Развитие гибкости.

Для поддержания гибкости на определенном уровне ее развитием следует заниматься ежедневно (во время утренней зарядки, разминки перед тренировкой, соревнованиями).

Эластичность мышц развивается путем использования в упражнениях небольших отягощений (10 – 15 кг).

В годичном цикле развитию гибкости больше внимания следует уделять на обще-подготовительных этапах. В микроцикле упражнения на гибкость в большом объеме целесообразно проводить в дни после больших учебно-тренировочных нагрузок.

2. СФП.

В зависимости от этапа тренировочного цикла, квалификации и индивидуальных особенностей спортсмена должно быть подобрано оптимальное соотношение ОФП и СФП.

Развитие специальной силы на этапе ВСМ имеет свою специфику. Методика развития данного качества зависит от разнообразия (собственно-силовые возможности, скоростно-силовые) его проявления спортсменом. Основные методы для развития специальной силы: повторных усилий, ударный, сопряженных воздействий, вариативный, изометрических напряжений.

Развитие скоростных качеств осуществляется за счет выполнения основных упражнений с максимальной скоростью.

Рекомендуемые тяжелоатлетические упражнения такие же, как и в учебно-тренировочных группах.

3. Техническая подготовка.

На обще-подготовительном этапе техническая подготовка проводится в небольшом объеме, который составляет не менее 30 – 35 процентов от общей учебно-тренировочной нагрузки. Основной задачей на данном этапе является восстановление двигательного навыка. На специально-подготовительном этапе технической подготовке уделяется больше внимания (до 40 процентов от общего объема учебно-тренировочных занятий).

При построении технической подготовки в учебно-тренировочном дне рекомендуется упражнения по повышению устойчивости двигательных навыков и надежности выполнения технических приемов проводить в конце занятия, на фоне компенсированного утомления.

В соревновательном периоде техническая подготовка направлена на поддержание и дальнейшее повышение технического мастерства и проводится в тесной взаимосвязи с СФП и психологической подготовкой. Содержание технической подготовки будет зависеть от календаря

соревнований, величины соревновательных циклов, результатов выступлений и физиологического состояния организма спортсмена.

На промежуточном этапе занятия по технической подготовке аналогичны занятиям на специально-подготовительном этапе.

В переходном периоде техническая подготовка носит поддерживающий характер занятий и способствует дальнейшему совершенствованию техники.

В процессе технической подготовки на этапе ВСМ важно научить спортсмена осуществлять сознательную коррекцию движений в ходе выполнения тяжелоатлетических упражнений, выполнять упражнение по предварительно продуманной, отработанной программе предстоящего движения.

ГЛАВА 6 ОСОБЕННОСТИ ПЛАНИРОВАНИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА У ЖЕНЩИН

Одним из основных условий рационального планирования и управления современной спортивной подготовкой спортсменок на разных этапах подготовки является учет биологических особенностей организма. Двигательные качества (в том числе, силовые и скоростно-силовые способности, быстрота движений, взрывная сила), способность дифференцировать мышечные усилия, общая и специальная работоспособность, психическая устойчивость изменяются под воздействием физиологических изменений организма спортсменок, зависящих от ритмичности фаз овариально-менструального цикла (далее – ОМЦ).

ОМЦ делят на 5 фаз: I – менструальная, II – постменструальная, III – овуляторная, IV – постовуляторная, V – предменструальная. В периоде ОМЦ у спортсменок наблюдаются две фазы повышенной работоспособности (II и IV) и три фазы пониженной работоспособности (I, III и V). Таким образом, спортсменки способны выполнять высокие тренировочные и соревновательные нагрузки на протяжении 16 – 20 дней (при продолжительности цикла 28 – 30 дней). В фазах относительно пониженной работоспособности (менструальная, овуляторная, предменструальная) функциональное состояние спортсменок не способствует выполнению больших тренировочных нагрузок.

Физиологический овариально-менструальный цикл может иметь нормальную продолжительность от 20 до 45 дней. Наиболее часто ОМЦ составляет 28 дней (реже 21 или 35 – 45 дней). Для построения рационального учебно-тренировочного процесса необходимо установить фазы ОМЦ каждой спортсменки с помощью медико-биологических

тестов, а затем контролировать их цикличность при помощи регулярного ведения дневников самоконтроля. Учитывая, что продолжительность ОМЦ существенно отличается у разных спортсменок, в таблице 22 отражены возможные сроки наступления фаз ОМЦ при циклах различной длительности.

Основной структурной единицей учебно-тренировочного процесса спортсменок следует считать не недельный микроцикл, а микроциклы специфического биологического цикла. В настоящей поурочной программе планирование учебно-тренировочных нагрузок выполнено в соответствии с динамикой функционального состояния организма спортсменок, определяемого биологической цикличностью фаз ОМЦ.

Возможные сроки фаз ОМЦ при циклах различной длительности представлены в таблице 22 приложения 1.

Первый учебно-тренировочный микроцикл (при продолжительности ОМЦ 28–30 дней) соответствует менструальной фазе и длится в среднем 3, 4 дня; второй микроцикл – постменструальной фазе и длится 5 – 10 дней; третий – овуляторной фазе и длится 2, 3 дня; четвертый – постовуляторной фазе и длится 6 – 12 дней; пятый – предменструальной фазе и длится 3, 4 дня.

1. Менструальная фаза. В этой фазе происходит снижение мышечной силы, быстроты и выносливости, ухудшаются скоростно-силовые показатели, значительно снижаются спортивные результаты. Большие физические нагрузки недопустимы в этой фазе цикла. Упражнения на развитие выносливости, силы, скорости, скоростно-силовых возможностей должны заменяться упражнениями на совершенствование техник и движений.

В данной фазе цикла изменяется и нервно-психическое состояние спортсменок. Возникает вялость, подавленное состояние или, наоборот, состояние нервной и психической раздражительности. Изменения в центральной нервной системе связаны с преобладанием тормозного процесса.

2. Постменструальная фаза. Это наиболее благоприятный период для повышения спортивно-технических результатов. В этой фазе наблюдается высокая общая и специальная работоспособность, отмечаются высокие показатели силовых и скоростно-силовых качеств (особенно во второй половине фазы цикла). Возможно выполнение большой суммарной нагрузки.

3. Фаза овуляции. В данной фазе значительно снижается работоспособность, особенно при воспитании быстроты, силы, а также отмечаются самые низкие результаты в выполнении упражнений, требующих высокой координации движений. В овуляторной фазе

выявлено положительное воздействие малых и средних нагрузок и отрицательное влияние больших нагрузок.

4. Постовуляторная фаза. Эта фаза цикла является фазой наивысшей работоспособности, где отмечаются благоприятные предпосылки к перенесению значительных физических нагрузок.

5. Предменструальная фаза. Эта фаза характеризуется высокой напряженностью функций организма, возникает головная боль, раздражительность. В этой фазе происходит снижение быстроты и выносливости, а также общей и специальной работоспособности, что приводит к заметному снижению спортивных результатов. В эти дни рекомендуется уменьшать физическую нагрузку.

На рисунке 2 приложения 3 представлен график примерного распределения объема и интенсивности нагрузок в различных фазах ОМЦ.

ГЛАВА 7 ОБЪЕМ И ИНТЕНСИВНОСТЬ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ

Основой для роста спортивных результатов является непрерывное развитие функциональных возможностей организма, которое достигается за счет постоянного и систематического повышения учебно-тренировочной нагрузки в процессе круглогодичной и многолетней спортивной подготовки.

Учебно-тренировочная нагрузка в тяжелой атлетике складывается из определенного количества специфических средств, величины отягощений, количества повторений за подход, различных режимов мышечной деятельности, оптимального соотношения критериев объема и интенсивности нагрузки и других факторов.

Объем учебно-тренировочной нагрузки выражается в количестве подъемов штанги (далее – КПШ). При таком учете соизмеряют и варьируют нагрузку атлетов в годичных циклах. Также объем учебно-тренировочной нагрузки зависит и от периодов спортивной подготовки.

В подготовительном периоде осуществляется комплексное и концентрированное воздействие на развитие скоростно-силовых качеств с помощью выполнения частей соревновательных и специально-вспомогательных упражнений. Существует зависимость специально-вспомогательных упражнений от классических. Так, рывок в полуприсед составляет $80 \pm 2,9$ процента от рывка классического, подъем штанги на грудь в полуприсед – $82 \pm 3,3$ процента от толчка классического, приседания со штангой на плечах и на груди – 125 процентов и 115 процентов соответственно от толчка классического.

В данном периоде также необходимо уделить внимание комбинированным упражнениям в рывке и толчке. Спортсмены с небольшим стажем в данном периоде проводят занятия со штангой 3, 4 раза в неделю, разрядники – 5, 6 раз, а квалифицированные атлеты – до 12 раз. Объем нагрузки у «новичков» и спортсменов III разряда составляет в среднем 1000 КПШ за месяц. У спортсменов II разряда и выше объем постоянно увеличивается и составляет в среднем 1200, 1400, 1600, 1800, 2000 КПШ и более. Количество 90 – 100 процентов весов штанги в зависимости от квалификации и весовых категорий атлетов составляет в среднем от 5 до 30 КПШ.

На предсоревновательном этапе соревновательного периода ставится задача улучшения спортивно технических показателей за счет классических упражнений, а также комбинированных, но с меньшим КПШ, чем в подготовительном периоде. С этой целью снижается объем специальной учебно-тренировочной нагрузки и разносторонней подготовки (ОФП), которая заканчивается за 10 – 14 дней до спортивных соревнований. Количество применяемых упражнений уменьшается, особенно из группы дополнительных. Все это способствует увеличению среднемесячного веса штанги и количеству 90 – 100 процентов подъемов в рывковых и толчковых упражнениях до 40 – 60 КПШ и несколько более. Объем нагрузки у «новичков» и спортсменов с небольшим стажем за месяц до спортивных соревнований снижается до 700 КПШ. У спортсменов со II разряда объем учебно-тренировочной нагрузки снижается соответственно до 900, 1000, 1100, 1200, 1300 КПШ по сравнению с подготовительным периодом.

Планируемое в месячных циклах содержание нагрузок должно точно отражаться в недельных циклах и учебно-тренировочных занятиях.

После окончания главных спортивных соревнований в полугодичном цикле (переходный период) необходимо сделать двухнедельный перерыв в тренировках со штангой (некоторым спортсменам больше), но с активным отдыхом, необходимым для снятия усталости и предупреждения перетренированности. Затем в основное содержание СФП следует включить до 40 процентов от общего объема учебно-тренировочной нагрузки дополнительные упражнения.

В таблице 23 приложения 1 представлен объем учебно-тренировочной нагрузки различных групп упражнений в годичных циклах.

Пример планирования учебно-тренировочной нагрузки по СФП в подготовительном и соревновательном периодах для групп УТ, СПС и ВСМ показан в таблицах 24 – 26 приложения 1.

Минимальным недельным объемом считается объем до 75 КПШ, небольшим – 76 – 210 КПШ, средним – 211 – 345 КПШ, большим – 346 – 480 КПШ, выше большого – 481 – 615 КПШ, максимальным – 616 – 750 КПШ, стрессовым – более 751 КПШ.

Для спортсменов, имеющих спортивные разряды рекомендуются следующие схемы распределения объемов учебно-тренировочной нагрузки в недельных циклах:

большая – малая – средняя – малая – большая;

большая – средняя – большая – малая;

большая – средняя – выше средней – малая.

Для высококвалифицированных спортсменов рекомендуются иные схемы:

большая – средняя – большая – малая – средняя – большая;

большая – большая – малая – средняя – большая – большая.

Считается целесообразным включение в тренировку 4 – 6 и эпизодически 2-х, 3-х упражнений.

Усредненные модельные характеристики доли учебно-тренировочной нагрузки в различных упражнениях в месячном цикле у сильнейших спортсменов в зависимости от этапа подготовки следующие:

рывковые упражнения – 22 процента (18 – 27 процентов);

толчковые упражнения – 25 процентов (21 – 27 процентов);

тяги рывковые – 10 процентов (8 – 12 процентов);

тяги толчковые – 10 процентов (8 – 12 процентов);

приседания – 22 процента (19 – 24 процентов);

жимовые и др. упражнения 11 процентов (10 – 15 процентов).

Объем учебно-тренировочной нагрузки более объективно оценивать КПШ, чем тоннажем. КПШ не зависит от весовой категории, возраста и роста спортсмена, а зависит от квалификации и имеет, как и тоннаж, значительные индивидуальные отличия. В таблице 27 приложения 1 представлен месячный объем учебно-тренировочной нагрузки в зависимости от спортивной квалификации.

Под интенсивностью тренировочной нагрузки в тяжелой атлетике понимают величину среднего веса штанги, который находится путем деления объема нагрузки в килограммах на КПШ. Другим важным критерием интенсивности нагрузки в тренировке тяжелоатлетов являются субмаксимальные и максимальные подъемы штанги (от 90 до 100 процентов) в рывковых и толчковых упражнениях. С увеличением интенсивности нагрузок (количество 90 – 100-процентных подъемов) одновременно повышается эффективность тренировочного процесса, что способствует воспитанию волевых качеств и определению уровня

спортивной формы атлета. Не следует делать часто подъемы предельного веса, так как слишком высокая степень расходов энергопотенциалов замедляет восстановление и уменьшает сверхвосстановление, что приводит к снижению результатов на соревнованиях, перетренировке, травмам. Интенсивность 90 – 100 процентов подъемов расширяется за счет 90 – 92 процентов подъемов и за год это составляет 300 – 600 КПШ и более подъемов. Из них 2/3 составляет рывок, а остальное толчок.

Тренировочные веса сведены к пяти зонам интенсивности. КПШ по зонам интенсивности имеет три варианта:

- 1) нормальное распределение;
- 2) распределение со смещением в зону повышенной интенсивности;
- 3) распределение со смещением в зону относительно невысокой интенсивности.

Нормальное распределение количества подъемов штанги по зонам интенсивности представлено в таблице 28 приложения 1.

Различают интенсивность абсолютную (в килограммах) и относительную (в процентах).

Абсолютная интенсивность – среднетренировочный вес штанги в килограммах. Для определения оптимального среднего веса штанги за месячный цикл подготовки к соревнованиям выявлен коэффициент интенсивности КИМ.

$$\text{КИМ} = \frac{V_{\text{ср м}} \times 100}{P},$$

где КИМ – коэффициент интенсивности месячной нагрузки;

$V_{\text{ср м}}$ – среднемесячный тренировочный вес;

P – сумма двоеборья.

Этот показатель соответствует показателю 38 ± 2 процента. Среднетренировочный вес штанги в зависимости от коэффициента интенсивности месячной нагрузки и суммы двоеборья представлен в таблице 29 приложения 1.

Чем выше КИМ, тем больше среднеподнимаемый вес и наоборот. Этот критерий интенсивности имеет стабильное индивидуальное выражение, т.е. константное значение: каждому тяжелоатлету присущ только свой КИМ.

Для улучшения результата в двоеборье на каждые 10 кг достаточно увеличить среднетренировочный вес предсоревновательной месячной нагрузки независимо от весовой категории на 4 кг.

Относительная интенсивность – среднетренировочный вес штанги в процентах к максимальному достижению в соответствующем

упражнении. Критерий интенсивности тренировочного процесса тяжелоатлетов в рывковых упражнениях равен 74 ± 2 процента. Суммарный среднетренировочный вес штанги по всем упражнениям также находится в константной зависимости от результата в сумме двоеборья и равен в среднем 38 ± 2 процента.

В таблице 30 приложения 1 представлено примерное распределение объема учебно-тренировочной нагрузки по группам упражнений и зонам интенсивности в зависимости от квалификации спортсменов.

Для фиксирования учебно-тренировочного процесса, спортсмен обязан вести дневник учета учебно-тренировочной нагрузки по форме (с образцом заполнения) согласно приложению 4, где отражается объем и интенсивность выполненной работы. Это позволит тренеру анализировать проделанную работу и состояние спортсмена.

ГЛАВА 8 ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

Примерный учебный материал по теоретической подготовке представлен в приложении 5.

ГЛАВА 9 НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПО ВИДАМ ПОДГОТОВКИ

В целях объективного определения перспективности спортсменов и своевременного выявления недостатков в их подготовке целесообразно регулярно проводить тестирование учащихся.

Для определения уровня общей и специальной физической подготовленности спортсменов представлены тесты и методика их проведения.

Методика тестирования по ОФП и СФП представлена в приложении 6.

После проведения всех тестов набранная сумма баллов является критерием оценки уровня физической подготовленности спортсменов.

В таблицах 6.20 и 6.21 приложения 6 представлены оценки уровня

общей и специальной физической подготовленности.

РАЗДЕЛ III ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ И ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА, ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

ГЛАВА 10 ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Подготовка к спортивным соревнованиям, участие в них, требует от спортсменов много времени, сильнейшего нервно-психического напряжения, полной мобилизации интеллекта и волевых усилий. В современных условиях недостаточно внимания уделяется оптимизации деятельности спортсменов средствами психологической подготовки, поэтому на фоне профессиональной направленности и сформированной ответственности часто отмечается эмоциональная нестабильность.

На этапах НП и начальной специализации важнейшей задачей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, самооценки, образного мышления, произвольного внимания.

Основной задачей психологической подготовки спортсменов на этапах углубленной специализации является формирование спортивной мотивации, настойчивости, самостоятельности, развитие способности к саморегуляции, развитие оперативного мышления и памяти специализированных восприятий, создание общей и специальной психологической подготовленности к спортивным соревнованиям.

Задачи этапа СПС – воспитание эмоциональной устойчивости, уверенности в достижении цели, совершенствование волевых качеств, способности к саморегуляции, специализированных восприятий, сложных сенсомоторных реакций и оперативного мышления, формирование предсоревновательной и мобилизационной готовности, способности к нервно-психическому восстановлению.

Необходимо обратить внимание на воспитание у спортсменов идейной направленности, дисциплинированности и организованности; развитие способности произвольно управлять своим поведением в сложных условиях спортивных соревнований. Следует развивать умение преодолевать неожиданно возникающие препятствия; владеть собой, быстро оценивать ситуацию, принимать решения и реализовывать их. Для спортсмена актуальным является повышение психологической устойчивости в преодолении неблагоприятных внешних условий на учебно-тренировочных занятиях (спортивных соревнованиях), то есть развитие сосредоточенности и устойчивости внимания, выдержки и самообладания, совершенствование приемов идеомоторной подготовки к выполнению упражнений, умения определять момент готовности к началу

действия.

Психорегулирующие методики повышают способность спортсмена управлять своими эмоциональными состояниями в экстремальных условиях спортивных соревнований и соответственно повышают надежность его деятельности. Их использование определяется: условиями спортивных соревнований, индивидуально-типологическими особенностями спортсменов, психическим состоянием.

Спортсмен должен:

– выработать привычку к самоконтролю за внешним проявлением эмоциональной напряженности (непроизвольное сокращение мышц, изменение дыхания и др.);

– овладеть приемами произвольного расслабления мышц, регуляцией дыхания, переключением внимания и мыслей, словесной саморегуляции.

Непосредственная психологическая подготовка к конкретному спортивному соревнованию предусматривает:

– создание уверенности в своих силах, активное стремление до конца бороться за достижение лучшего результата путем сбора и анализа информации об условиях предстоящего спортивного соревнования и о противниках;

– уточнение данных о собственной подготовленности, состоянии и возможностях в сопоставлении с условиями спортивного соревнования;

– специальную подготовку к встрече с неожиданными препятствиями в ходе спортивных соревнований;

– определение оптимального варианта действий в спортивном соревновании;

– освоение способов настройки перед стартом;

– создание и сохранение оптимального уровня эмоционального возбуждения и помехоустойчивости перед стартом и в процессе соревновательной борьбы.

При организации и проведении мероприятий психологического и идейно-воспитательного характера тренеру следует уметь учитывать возраст спортсмена. Психологическая подготовка закладывает основы формирования мировоззрения с учетом стадий развития самосознания.

Формирование ценностных ориентаций спортсмена как личностного, мотивационного, так и эмоционально-волевого содержания педагогически реализуется в учебно-тренировочном процессе в строгой последовательности ступеней развития самосознания подростка-спортсмена, с учетом их индивидуально-психологических особенностей. Все этапы можно пропорционально совмещать в зависимости от достигаемых спортивных результатов.

В определении конкретных средств и методов психологической подготовки тренер-преподаватель по спорту исходит из педагогической необходимости удовлетворить следующие интересы:

- а) эмоциональность психических состояний спортсмена;
- б) гностический интерес (типа: «...а как у других с этим?», «все ли нормально?», «так и должно быть, или по-другому?»);
- в) когнитивный интерес («...заметили ли это другие?», «а как оценили?», «как к этому относиться?»).

Ввиду объемности задач психологической подготовки целесообразно специально планировать их решение, опираясь на общепринятое деление годового цикла на периоды, этапы и мезоциклы. В таблице 31 приложения 1 приводится примерная план-схема психологической подготовки в годовом цикле спортивной подготовки.

Проведение широкой информационно-разъяснительной работы среди спортсменов необходимо для обучения приемам и методам самоанализа и самооценки, устранения дефицита актуальной информации о физических, функциональных и психологических изменениях в организме спортсмена во время тренировки.

Значимость специально планируемых занятий по психологической подготовке возрастает, если они используются в тесной взаимосвязи со всей системой идейно-воспитательной работы, направленной на развитие высоких моральных принципов ведения соревновательной борьбы, нравственной воспитанности, активной жизненной позиции, идейной убежденности каждого спортсмена и спортивной команды в целом.

Для поднятия над головой штанги как можно большего веса, необходимо не только рационально использовать силу мышц ног и туловища, но и мобилизовать свои психофизиологические способности как на соревновательную деятельность в целом, так и на выполнение отдельных попыток.

Психоэмоциональное состояние в тяжелоатлетических соревнованиях не только меняется от попытки к попытке, но в ряде случаев является одним из главных факторов достижения спортивного успеха. Поэтому в тяжелоатлетическом спорте нельзя добиться высоких результатов, если не хватает выдержки и самообладания (волевых качеств), умения сконцентрировать свои силы на выполнении упражнения.

Владение психорегуляцией становится самостоятельной и важной стороной подготовки спортсменов-тяжелоатлетов высокой квалификации. При прочих равных условиях выигрывает тот спортсмен, который умеет регулировать свое психофизиологическое состояние, уравновешивая процессы торможения и возбуждения до уровней, наиболее благоприятно влияющих на технику выполнения упражнения.

ГЛАВА 11 ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Под тактической подготовкой в тяжелой атлетике понимается целенаправленный процесс овладения специальными тактическими знаниями, умениями и навыками, позволяющими наиболее эффективно использовать все разнообразие технических приемов и способов их выполнения и развивать у спортсменов способность формировать, выбирать и реализовывать наиболее рациональные и адекватные сложившимся условиям программы тактики выполнения одиночного подхода, серии и упражнения в целом в зависимости от изменения ситуации в процессе соревновательной борьбы.

Целью тактической подготовки является формирование у спортсменов тактического мышления и обучения их необходимым действиям и приемам, рациональный выбор и применение которых позволяют грамотно организовать процесс ведения подъема штанги в конкретных соревновательных условиях с учетом своих индивидуальных особенностей, общего уровня подготовленности (физической, технической, психологической, интеллектуальной) и поставленных задач.

Основные задачи тактической подготовки

1. Формирование и совершенствование тактического мышления.
2. Разработка моделей тактики выполнения одиночного подхода, серии, упражнения в целом.
3. Определение содержания учебно-тренировочных занятий, направленных на совершенствование технико-тактического мастерства спортсменов.

Под тактическим мышлением понимается мышление спортсмена, протекающее в процессе спортивной деятельности, характеризующейся часто возникающими экстремальными условиями во время ответственных спортивных соревнований и интенсивных учебно-тренировочных занятий, и непосредственно направленное на решение конкретных тактических задач.

Оно осуществляется совместно с моторными действиями, непосредственно связано с восприятием конкретной ситуации спортивной борьбы, часто протекает в условиях дефицита времени, значительных и интенсивных физических и психических напряжениях совершается с учетом степени вероятности ожидаемых событий.

Тактическое мастерство определяется способностью спортсмена быстро и правильно оценивать изменения ситуации, в соответствии с этим создавать собственные тактические замыслы и реализовывать их самым

эффективным способом.

Тактическое мышление характеризуется целым рядом особенностей: наглядно-образным, действенным и ситуативным характером мышления, быстротой, гибкостью, целеустремленностью, самостоятельностью, глубиной, шириной и критичностью мышления.

Тактическое мышление формируется в процессе обучения тактическим действиям согласно принципу постепенности: вначале разучиваются элементарные действия, потом целостный прием, затем комбинация приемов. Тактические действия и комбинации принято разучивать вначале в облегченных условиях, затем условия постепенно усложняются и в конце моделируются условия, максимального приближенные к соревновательным.

Следующая задача тактической подготовки также направлена на формирование тактического мышления, совершенствование тактического и технического мастерства спортсменов.

Для решения этой задачи, связанной с планированием тактических действий спортсмена и реализацией тактического плана ведения соревновательной борьбы, необходимо более подробно рассмотреть вопросы тактики.

В спорте тактика рассматривается как совокупность средств, способов и форм борьбы за победу или для решения поставленных перед спортсменом задач

Средствами спортивной тактики являются все технические приемы, которые применяются в данном виде спорта.

Способы представляют собой наиболее рациональные выполнения технических приемов. Под формами подразумевается внешнее проявление тактических действий.

При разработке тактики в тяжелой атлетике необходимо учитывать следующие особенности данного вида спорта: отсутствие непосредственного контакта с противником (опосредованный контакт), многократное выполнение сложнокоординационных движений с малой амплитудой и развитием значительных усилий наряду с тонкой мышечной координацией; относительно большая длительность учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований (до 6 дней), сопровождающихся монотонной по своему характеру работой; высокая степень концентрации внимания на выполняемых действиях и мысленных операциях; значительные психические нагрузки, достаточно частое проведение спортивных соревнований и учебно-тренировочных занятий в сложных метеорологических условиях.

Под тактикой в тяжелой атлетике подразумевается наиболее рациональная организация поведения и действий спортсмена для

формирования и реализации наиболее эффективной в данных конкретных условиях программы выполнения подъема штанги и упражнения в целом с учетом его общей подготовленности (физической, технической, психологической, интеллектуальной, тактической), изменений психофункционального состояния организма и внешних условий.

Тактическое мастерство спортсмена непосредственно зависит от уровня развития физических, технических и психических качеств. Недостаточно развитые физические качества (особенно статическая и динамическая силовая выносливость) нередко ограничивают рост тактического мастерства спортсмена. Техническая подготовленность также определяет эффективность тактических действий. Особенно это касается спортсменов высшей спортивной квалификации, так как решение сложных технических задач, решаемых в различных неблагоприятных ситуациях, заставляет спортсменов вносить изменения в выполнение того или иного технического приема.

Тактического мастерства невозможно добиться и без необходимого развития различных психических процессов и функций: восприятия, представления, воображения, памяти, внимания, мышления, психомоторики.

Полученные тренером результаты должны сопоставляться с самооценкой их самим тяжелоатлетом, и таким путем выявляются те основные факторы, которые могут оказать негативное влияние на действия спортсмена.

Как правило, по характеру эти факторы подразделяют на внешние и внутренние. К внешним факторам могут быть отнесены такие как:

- звук (скрип), иногда возникающий при подъеме штанги;
- неожиданно громкое объявление судьи-информатора;
- вмешательство судьи;
- неожиданное изменение освещения;
- неожиданная поломка какого-либо компонента оборудования или экипировки и т.д.

Примерный перечень внутренних факторов может быть следующим:

- чрезмерное волнение;
- недостаточная мобилизация;
- излишняя ответственность;
- утомление;
- посторонние мысли, не связанные с подготовкой к подъему штанги;
- мысли, произвольно возникающие в процессе выполнения подъема штанги;
- резкое ощущение боли при наличии травмы;

– неожиданно высокий результат и т.д.

Список факторов может быть изменен в зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена, уровня его мастерства и подготовленности.

После того как факторы выявлены, желательно их проранжировать по степени значимости для спортсмена и подобрать средства и методы, направленные на снижение или полное устранение их негативного влияния.

В процессе разработки модели поведения необходимо обращать внимание на интеллектуальные особенности спортсменов, так как они проявляются достаточно отчетливо уже в том, как действует спортсмен в проблемной ситуации. В зависимости от имеющего опыта оказываются различными возможности спортсменов (даже одинаковой квалификации) увидеть задачу и сформулировать ее, по-разному анализируются и используются исходные данные одной и той же задачи. В зависимости от этого применяются те или иные средства и приемы, используемые спортсменами, меняются способы их выполнения.

Одна из схем для формирования модели может быть следующая:

- тактические требования, задачи;
- арсенал тактических и технико-тактических приемов, которыми владеет (должен овладеть) спортсмен;
- прогнозируемые ситуации, которые могут возникнуть в процессе подъема штанги;
- факторы, затрудняющие решение тактических задач;
- факторы, способствующие решению тактических задач;
- способы управления (самоуправления) поведением.

В процессе педагогических наблюдений, опроса, бесед, самооценок, получения объективных данных с помощью инструментальных методик тренер-преподаватель по спорту совместно со спортсменами может дорабатывать, уточнять и совершенствовать индивидуальную модель организации подхода.

Эта модель должна соответствовать спортивной квалификации, уровню общей подготовленности, индивидуальным и личностным особенностям конкретного спортсмена.

Однако разрабатываются и более общие модели, соответствующие определенному уровню спортивного мастерства и квалификации спортсменов. Это нужно для того, чтобы тренер, сопоставляя модельные характеристики с имеющимися достижениями на данный момент, имел возможность определить уровень их соответствия и в зависимости от этого мог грамотно планировать дальнейший процесс тактической подготовки.

При решении третьей задачи тактической подготовки, связанной с формированием и рациональным распределением содержания учебно-тренировочных занятий, необходимо предусмотреть, чтобы применение разработанных средств и методов тактической подготовки позволило, с учетом поставленных задач, индивидуальных особенностей и уровня общей подготовленности, дозированно воздействовать на спортсменов таким образом, чтобы постепенно сокращать уровень несоответствия показателей технических, тактических, функциональных, психологических, интеллектуальных и других компонентов спортивного мастерства показателям рациональной модели тактики подъема штанги, совокупность которых предусматривает наиболее полную и эффективную реализацию накопленного в процессе учебно-тренировочных занятий потенциала и успешное выступление на спортивных соревнованиях.

При определении содержания учебно-тренировочных занятий необходимо руководствоваться тем, что последовательное выполнение определенных заданий должно постепенно формировать у спортсменов тактическое мышление на основе овладения и совершенствования ими тактических действий, представляющих собой комплексную деятельность спортсмена, требующую развития перцептивных, интеллектуальных и психомоторных способностей, знаний, умений и навыков.

Совершенствование тактических действий предполагает постепенное повышение уровня точности оценки спортивной ситуации, повышение эффективности умственного решения тактической задачи и улучшение качества (продуктивности) психомоторной реализации тактической задачи.

В связи с этим в процессе учебно-тренировочных занятий спортсмен должен:

1. овладеть специальными тактическими знаниями, представляющими собой совокупность понятий и представлений об особенностях тактических действий в тяжелой атлетике;
2. овладевать тактическими умениями, заключающимися в осуществлении рационального планирования и организации, эффективного контроля и регулирования своей деятельности в полном соответствии с условиями спортивного соревнования;
3. формировать и совершенствовать тактические навыки с учетом возможных изменений соревновательной обстановки;
4. развивать тактические способности, представляющие собой психологические особенности и качества спортсмена в области перцепции, интеллекта, психомоторики.

Для этого в процессе учебно-тренировочной работы рекомендуется:

1. Проводить регулярные теоретические и методические занятия,

направленные на расширение знаний о технике и тактике тяжелой атлетики; особенностях подготовки к различным спортивным соревнованиям и особенностях поведения в течение спортивных соревнований; о методах, позволяющих повышать и сохранять необходимый уровень работоспособности до окончания спортивных соревнований и т.д.

2. Выявлять и изучать факторы, которые в наибольшей степени негативно влияют на эффективность деятельности спортсмена.

3. Подбирать и разрабатывать средства и методы, применение которых позволяет уменьшить или полностью устранить негативное влияние помех. Обучать спортсменов тактически грамотному применению таких средств и методов в процессе учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований.

4. Изучать особенности поведения спортсменов во время сборов, учебно-тренировочных занятий, подготовки к спортивным соревнованиям, самих спортивных соревнований. Выявлять основные мотивы и установки, влияющие на их поведение.

5. Искусственно вводить в процессе различные помехи: шумовые воздействия, изменение уровня освещенности, удлинение интервалов между подходами, изменение времени, отводимого на выполнение подхода.

6. Моделировать в большей или меньшей мере на учебно-тренировочных занятиях соревновательные условия.

7. Анализировать вместе со спортсменами несоответствие реальных моделей организации подъема штанги инструкциям тренера-преподавателя по спорту либо модельным требованиям. Определять пути преодоления этого несоответствия.

8. Обучать спортсменов анализу своей деятельности и грамотному ведению дневников.

9. Проводить различного рода контрольные прикидки, турниры, спортивные соревнования, в процессе которых спортсмены обязаны, выполняя инструкции тренера-преподавателя по спорту, находить нестандартные, но эффективные решения выхода из сложных ситуаций и т.д.

ГЛАВА 12 ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Воспитательная работа с юными спортсменами проводится по единому плану в процессе учебно-тренировочных занятий, спортивных соревнований, оздоровительно-туристических мероприятий, учебе в

школе, а также в свободное от занятий время. Особое внимание следует уделять патриотическому воспитанию.

Решению воспитательных задач должны способствовать четкая организация работы, высокая требовательность и личный пример тренера-преподавателя по спорту, беседы и лекции на морально-этические темы, проведение разъяснительной работы о значении высоких достижений спортсменов на международной арене, чтение общеобразовательной и специальной литературы.

Используются также следующие формы воспитательной работы:

- участие в общественно-политических компаниях;
- регулярное проведение общих собраний со спортсменами, организация спортивных вечеров и традиционных встреч со спортсменами-воспитанниками;
- просмотр учебных кинофильмов, выпуск стенных газет и фотогозет, фотовитрин, встречи с мастерами спорта, показательные выступления;
- участие в самодеятельном строительстве спортивных лагерей и площадок, ремонте оборудования и инвентаря, озеленении территории спортивной школы и т.п.;
- участие в организации и проведении спортивных соревнований внутри учреждения, в общеобразовательных школах, в районе в качестве судей;
- участие в проведении занятий по начальному обучению в качестве инструкторов-общественников.

Большое значение в воспитательной работе имеет регулярный контроль за учебой спортсменов в общеобразовательной школе, наблюдение за их поведением в быту.

Тренерский состав обязан устанавливать личные контакты с директорами, классными руководителями и родителями спортсменов.

РАЗДЕЛ IV

МЕДИЦИНСКОЕ, НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ, ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ И ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ

ГЛАВА 13

МЕДИЦИНСКОЕ, НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Основными факторами, определяющими рост спортивных результатов, являются максимальные функциональные показатели систем энергообеспечения, эффективность деятельности кардиореспираторной

системы и их резервные возможности.

При оценке индивидуальных показателей учитывают состояние здоровья спортсмена и степень его адаптации к максимальным физическим нагрузкам, физическое развитие и биологическую зрелость, общую и специальную работоспособность в условиях дозированной нагрузки, функциональное состояние сердечно-сосудистой системы и ее производительность – максимальные возможности (функциональные) в условиях работы «до отказа».

Общее медицинское обследование проводится не менее двух раз в год. Основной задачей обследования является определение состояния здоровья спортсмена и выявление различных отклонений от нормы в сравнении с предыдущими обследованиями. Обследование проводится в диспансерах спортивной медицины. Каждый спортсмен обследуется врачами-специалистами разных специализаций, которые оценивают состояние здоровья, определяют рекомендации по лечению и профилактике.

Несвоевременное выявление различных острых или хронических воспалительных заболеваний чревато последствиями. Во-первых, спортсмен не в состоянии достичь наибольшего тренировочного эффекта, во-вторых, могут наступить необратимые патологические изменения в функциональных системах организма.

После проведения лечебных и профилактических мероприятий врач должен решить, продолжать или нет тренировочную деятельность в полном, дозированном объеме или рекомендовать об отстранении спортсмена вообще от тренировок. На этом этапе обязательно рентгенологическое и электрокардиологическое обследование.

Задачами этапного обследования является контроль за динамикой состояния здоровья, выявление ранних признаков перенапряжения, адаптации к различным тренировочным режимам. Этапный контроль позволяет оценить состояние спортсмена, которое является следствием долговременного тренировочного эффекта. Этапный контроль предусматривает оценку состояния здоровья, возможностей всех функциональных систем организма, отдельных органов, несущих основную нагрузку в тренировочной и соревновательной деятельности.

Применение медицинского тестирования рассматривается не изолированно, а комплексно с педагогическими и психологическими тестами.

Как правило, этапное обследование проводится в лабораторных условиях. Для диагностики функционального состояния и физической работоспособности спортсмена применяются двигательные тесты. Они подразделяются на максимальные и субмаксимальные.

При проведении максимальных тестов достигаются предельные уровни физиологических функций:

1. Определение максимального потребления кислорода (МПК).

2. Определение максимальной физической работоспособности по Торнваллу – PWC max. Суть его заключается в том, что чем выше интенсивность работы, тем короче ее возможная продолжительность и тем меньшее количество работы выполнит испытуемый.

3. Определение максимального кислородного долга (далее – МКД). Величина МКД характеризует способность к выполнению анаэробных мышечных нагрузок. Она зависит от емкости анаэробных энергоисточников, которая у спортсменов может достигать 1 Ккал/кг массы тела.

4. Определение максимальной мощности мышечной работы. Суть этого теста заключается в определении мощности мышечной работы при предельно возможной скорости педалирования (на велоэргометре – Манарк) на различных уровнях сопротивления педалированию. На это требуется примерно 5 секунд, из них 1, 2 секунды уходят на «разгон» – когда скорость увеличивается до индивидуально предельных значений. После серии испытаний с разной величиной сопротивления педалированию находим максимальную мощность мышечной работы путем математических расчетов или по графику.

5. Простые анаэробные тесты. В процессе этого теста испытуемые выполняют мышечную работу, требующую от них максимальной (предельной) мобилизации возможностей в течение 1 минуты. С другой стороны, по характеру полученной информации он относится к разряду эргометрических тестов, в которых индивидуальные анаэробные возможности оцениваются на основании анализа таких критериев, как выполненная работа, достигнутая мощность и др.

Чтобы судить об анаэробной емкости используется эргометрический критерий – максимальное количество внешней механической работы на велоэргометре за 1 минуту. Известно, что при повторных предельных нагрузках длительностью 50 – 70 секунд показатели МКД, рН и содержание лактата в крови достигают своих максимальных показателей – этим обусловлена такая длительность проведения теста. Это требование стандартизации продолжительности нагрузки, применяемой для тестирования анаэробной емкости.

Из субмаксимальных тестов применяются:

1. Тест Новакки. Смысл теста заключается в том, что определяется время, в течение которого испытуемый способен выполнить нагрузку определенной, зависящей от его веса, продолжительности. Таким образом, нагрузка индивидуализирована и выражается в Вт/кг.

2. Тест PWC₁₇₀. Этот тест основан на определении мощности мышечной работы, при которой ЧСС повышается до 170 уд/мин.

3. Тест Мюллера – выражается в виде индекса «работа-импульс», заключается в определении прироста ЧСС при ранговом изменении мощности мышечной работы.

4. Проба Летунова – это трехмоментная комбинированная функциональная проба для оценки адаптации организма спортсмена к скоростной работе и работе на выносливость.

5. Гарвардский степ-тест – заключается в изучении восстановительных процессов (динамики ЧСС) после мышечной работы.

6. Пробы с уменьшением венозного возврата. Изменение венозного возврата крови к сердцу оказывает воздействие на сердечно-сосудистую систему и всю систему транспорта кислорода в организме.

Применяются: – проба с натуживанием; – ортостатическая проба.

Текущий контроль направлен на оценку текущих состояний спортсмена, т.е. тех состояний, которые являются следствием нагрузок серии занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов. В этом случае применяются традиционные формы врачебно-педагогических наблюдений такие, как пробы с повторными и дополнительными нагрузками, а также тесты для определения физической работоспособности с помощью специфических нагрузок, тест Купера, биохимический контроль.

1. Проба с повторными нагрузками. При выполнении серии специфических для спортсмена тренировочных упражнений с достаточно высокой интенсивностью об уровне его тренированности можно судить по степени снижения результативности упражнения и нарастанию утомления. Результаты упражнений оцениваются по педагогическим критериям, а нарастание утомления – и по педагогическим, и по медицинским критериям.

Пробу с повторными нагрузками проводят тренер и врач. Первый оценивает результативность выполняемых упражнений, а второй – адаптационные возможности спортсмена. Критериями адаптационных возможностей являются показатели кровообращения и дыхания. Конкретный протокол пробы разрабатывается врачом и тренером с учетом следующих положений:

- нагрузки должны быть специфичны для лыжных гонок;
- нагрузки должны выполняться с максимально возможной для каждого обследуемого интенсивностью;
- нагрузки должны выполняться повторно с оптимальными по продолжительности интервалами отдыха и числом повторений;
- тест с повторными нагрузками применяют в подготовительном

периоде с периодичностью 1, 2 раза в месяц.

2. Проба с дополнительными нагрузками. Суть ее состоит в сравнительной оценке реакций организма спортсмена на стандартную нагрузку до и после тренировки. Реакция организма на нее оценивается по показателям ЧСС и АД.

3. Тестирование физической работоспособности с помощью специфических нагрузок на основе Принципа Съестранда. Применяются различные модификации пробы PWC₁₇₀. Врачебный контроль осуществляет спортивный врач диспансера спортивной медицины. В его обязанности входит организация диспансерного наблюдения и врачебного контроля за юными спортсменами, проведение профилактических и лечебных мероприятий, текущий санитарный надзор за местами спортивных занятий, проведение бесед по гигиене, закаливанию, самоконтролю, специальному питанию спортсмена и другим подобным вопросам.

Все поступающие в специализированные учебно-спортивные учреждения дети представляют справку от школьного или районного врача о допуске их к занятиям. В дальнейшем спортсмены, проходящие спортивную подготовку в УТ группах и группах СПС, находятся под наблюдением учреждений спортивной медицины.

Врачу необходимо анализировать объективные данные медицинского контроля (пульс, электрокардиограмму, химический состав крови и т.п.) в динамике их развития с учетом педагогических наблюдений тренеров, данных самоконтроля занимающихся, в сопоставлении с результатами на тренировках и соревнованиях.

Большую роль играет проведение медицинских профилактических мероприятий. Рекомендуются проводить курсы ультрафиолетового облучения, давать родителям рекомендации по рациональному питанию и режиму детей. Особенно важно тщательное наблюдение со стороны отоларинголога, зубного врача, гельминтолога и своевременное лечение заболеваний.

Управление учебно-тренировочным процессом на любом этапе подготовки подразумевает знание наиболее информативных показателей, определяющих эффективность учебно-тренировочного процесса, результаты соревновательной деятельности. Такими показателями комплексного контроля (по М.А.Годику, 1982) являются показатели состояния здоровья, телосложения, степени развития волевых и двигательных навыков, технико-тактического мастерства. Примерные показатели комплексного контроля представлены в таблице 32 приложения 1.

Для комплексного контроля наряду с традиционными средствами и методами целесообразно использовать опросник по технико-тактической подготовленности боксеров (А.В.Дмитриев, 1986).

ГЛАВА 14 ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ И ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ

Важнейшим средством восстановления после учебно-тренировочных нагрузок является обеспечение рационального режима дня, создание необходимых гигиенических условий во время учебно-тренировочных занятий и бытовых удобств во время отдыха.

К активным средствам восстановления следует отнести упражнения разносторонней подготовки, проводимые на открытом воздухе, широкое применение игрового метода, вариативность тренировочных занятий, мажорный тон проведения занятий, оптимальное чередование нагрузок и отдыха. Необходимо следить за полноценным и своевременным питанием. Проводить закаливание.

Водные процедуры: душ, теплая ванна, гидромассаж, парная, суховоздушная баня. Душ используется после каждой тренировки в течение 5 – 10 минут с постепенным увеличением температуры воды. Наиболее благоприятное положение – сидя, ноги вытянуты, поочередно подставляя под душ спину, плечи с руками, ноги. Под душем спортсмен может выполнить несложные приемы самомассажа (тех групп мышц рук, плечевого пояса, спины, груди и ног, которые наиболее устали).

Теплая ванна (температура воды 38 – 42°) применяется непосредственно после напряженной тренировки. В воду рекомендуется добавлять восстановительные экстракты. Например, на обычную домашнюю ванну добавляется 2 столовые ложки хвойного экстракта (лучше кристаллического). Время пребывания в ванне – 10 – 15 минут. После ванны наблюдается хорошее расслабление мышц, нормализуется деятельность нервной системы и внутренних органов. Теплую ванну можно использовать за 30 минут до сна (температура воды 35 – 39°).

Финская суховоздушная баня-сауна рекомендуется раз в неделю в группах УТ 3 – 7 годов подготовки. Два раза в неделю в группах СПС и три раза в неделю в группах ВСМ. Продолжительность пребывания в парной 15 минут: два-три захода по 4 – 6 минут каждый, между заходами отдых в течение 8 – 10 минут.

Гидромассаж (при наличии гидромассажных установок). Температура воды в ванне плюс 35 – 39°, напор струи подбирается индивидуально. Примерная схема использования дополнительных средств восстановления представлена в таблице 33 приложения 1.

Спортивный массаж применяется на всех этапах подготовки. Тренер должен знать основные приемы спортивного массажа (поглаживание, разминание, потряхивание), чтобы в случае необходимости подменить специалиста-массажиста. Простейший массаж может быть выполнен тотчас после тренировки, когда спортсмен прогреется 5 – 7 минут под теплым душем или в теплой ванне.

После больших нагрузок тренер сам может выполнить сегментарный массаж. Он не сложен по выполнению, но довольно эффективен в плане восстановления. Выполняется он в течение 15 – 20 минут в промежутках между тренировками или перед сном. Для сегментарного массажа спортсмен ложится на грудь (спина полностью оголена) руки в стороны. Тренер стоит сзади лицом к спортсмену. Выполняется поглаживание и выжимание (все приемы идут от крестцовой области вдоль позвоночника к затылку); затем приступают к растиранию и разминанию области лопаток, особенно в местах их прикрепления к плечу (обрабатываются задние пучки дельтовидной, широчайшая, круглые мышцы и верхние пучки трапецевидной). Заканчивается массаж легким поглаживанием и потряхиванием всей спины. Предстартовый массаж используется в сочетании с растиранием.

Медико-биологические средства. Помимо витаминизации и рационального питания, сбалансированного по своему составу в соответствии с характером учебно-тренировочной работы, сюда входит использование восстановительных напитков, коктейлей, некоторых растительных и фармакологических средств.

Восстановительные напитки применяются в течение дня: перед учебно-тренировочным занятием (особенно утренним) и после него. Всего в день рекомендуется выпить около 3, 4 стаканов напитка. Состав одного из видов напитка: средне заваренный чай (лучше зеленый, можно грузинский, индийский), 200 г глюкозы (в порошке), 300 – 400 миллиграммов аскорбиновой кислоты, минеральные соли (например, 1 таблетка Рингер-Локке). Восстановительные коктейли, некоторые растительные и фармакологические средства назначаются спортивным врачом и применяются под его наблюдением. Спортивный врач совместно с тренером-преподавателем по спорту и массажистом планируют и систему использования восстановительных и профилактических средств в учебно-тренировочном процессе.

Восстановительные мероприятия проводятся в комплексе: сауна, бассейн, массаж и другие доступные процедуры.

ГЛАВА 15 АНТИДОПИНГОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Антидопинговые мероприятия ставят своей целью проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга и предусматривают консультации спортивного врача и диспансерные исследования спортсменов в группах СПС и ВСМ.

Допинги – это препараты, которые применяются спортсменами для искусственного, принудительного повышения работоспособности в период тренировочного процесса и соревновательной деятельности.

К запрещенным веществам относятся: стимуляторы; наркотики; анаболические агенты; диуретики; пептидные гормоны, их аналоги и производные.

Запрещенные методы: кровяной допинг; физические, химические, фармакологические манипуляции искажения показателей мочи.

Мероприятия антидопинговой программы преследует следующие цели:

обучение спортсменов общим основам фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;

обучение спортсменов конкретным знаниям по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики;

увеличение числа молодых спортсменов, ведущих активную пропаганду по неприменению допинга в спорте.

Спортсмены должны быть заранее ознакомлены с процедурой допинг-контроля, знать свои права и обязанности, перечень документов, оформляемых при этой процедуре. Спортсмены должны знать, что во время национальных и международных спортивных соревнований проводится допинг-контроль не только призеров, но и остальных участников по жребию или выбору судьи по допингу. Помещения (станции) допинг-контроля размещаются на всех спортивных аренах и с их расположением должны быть ознакомлены все участники. В ином случае могут возникнуть проблемы у спортсменов с передвижением по месту проведения соревнований, своевременной явкой на старт.

Допинг-контроль на спортивных соревнованиях осуществляется учреждением «Национальное антидопинговое агентство» (далее – НАДА) и проводится в соответствии с Антидопинговыми правилами Республики Беларусь (далее – Правила).

В случае включения спортивного соревнования в календарный план спортивных соревнований международной спортивной организации, допинг-контроль проводится на условиях и по правилам соответствующей международной организации.

Всемирное антидопинговое агентство вправе проводить допинг-контроль в соответствии со Всемирным антидопинговым кодексом (далее – Кодекс).

Правила обязательны для исполнения каждым участником спортивного соревнования как условие участия в них.

Каждый участник спортивного соревнования обязан информировать НАДА и (или) специалистов допинг-контроля о фактах и иных сведениях, относящихся к возможному нарушению Правил.

НАДА может запрашивать, получать, оценивать и обрабатывать информацию из всех доступных источников с целью тестирования и (или) для проведения расследования возможного нарушения Правил.

Каждый участник спортивного соревнования должен быть информирован, что обработка и распространение сведений и персональных данных, полученных НАДА для целей допинг-контроля, производится в соответствии с требованиями Кодекса и процедурами НАДА по защите персональных данных.

Организаторы спортивного соревнования содействуют НАДА в осуществлении допинг-контроля и (или) проведению расследования возможного нарушения Правил.

Фактором, обеспечивающим допинговую безопасность, является теоретическое рассмотрение следующих обязательных тем:

- антидопинговые правила Республики Беларусь и международной федерации;
- процедура допинг-контроля;
- санкции за нарушение антидопинговых правил;
- влияние допинга на здоровье спортсмена.

Актуальный список запрещенных субстанций и методов можно найти на сайте НАДА nada.by.

Антидопинговые мероприятия, необходимые для включения в многолетний план подготовки спортсменов:

индивидуальные консультации спортивного врача;
анализ индивидуальной фармакологической карты средств и методов, применяемых спортсменом в период подготовки и участия в соревнованиях

в период годичного цикла;

разъяснение нарушений антидопинговых правил (список запрещенных веществ и методов; вещества, запрещенные в отдельных видах спорта; программа мониторинга; санкции к спортсменам;

проведение разъяснительной работы среди спортсменов по недопустимости применения допинговых средств и методов и

легальному применению различных фармакологических веществ и средств.

Рекомендуется осуществлять антидопинговое обучение по программам, разработанным НАДА.

РАЗДЕЛ V МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНО- ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Материально-техническое обеспечение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку, должно быть предоставлено спортсменам в соответствии с требованиями стандарта спортивной подготовки и включать в себя:

оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки;

спортивную экипировку;

проезд к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

питание и проживание в период проведения спортивных мероприятий за счет средств, выделенных организации из соответствующего бюджета.

Перечень инвентаря, спортивной одежды и обуви специального назначения необходимый для прохождения спортивной подготовки, указан в постановлении Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 12 сентября 2008 г. № 20 «О материально-техническом обеспечении спортсменов, спортсменов-спортсменок, иных спортсменов и тренеров-преподавателей по спорту».

Примерный перечень спортивной одежды и обуви специального назначения, а также инвентаря и оборудования приведен в таблице 34 приложения 1.

При введении новых модификаций, наименований спортивного имущества в связи с изменением технического совершенствования видов спорта, требований к амуниции и экипировке спортсменов, использованию спортивного снаряжения и оборудования организации по согласованию с учредителем могут приобретать спортивное имущество взамен предусмотренного нормами и нормативами.

РАЗДЕЛ VI ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

Представленная программа имеет целью подготовить не только спортсменов высокого уровня, но и грамотных судей, достоверно

знающих правила тяжелой атлетики, правила поведения на спортивной площадке и вне ее.

Важной задачей является ознакомление спортсменов с правилами (регламентом) проведения спортивных соревнований и спецификой работы тренеров и судей, что может послужить толчком к выбору дальнейшей профессии.

В процессе учебно-тренировочных занятий необходимо прививать спортсменам навыки работы в качестве помощника тренера. Для этого во время подготовительной части урока (разминки) рационально привлекать лучших юных спортсменов к показу общеразвивающих и специальных упражнений.

Спортсмены должны овладеть принятой в избранном виде спорта терминологией, командным голосом для проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения учебно-тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная часть, овладеть обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятий). Во время проведения учебно-тренировочных занятий необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки, анализировать технику выполнения элементов упражнений.

На УТ этапе необходимо привлекать юных спортсменов к судейству спортивных соревнований в группах НП. Для этого нужно провести инструктаж в форме беседы или лекции и ознакомить с правилами (регламентом) проведения спортивных соревнований, отметив при этом основные пункты, на которые следует обратить внимание. Изучение правил должно проходить последовательно от раздела к разделу. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил (регламента) проведения спортивных соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и другой группах, ведение протоколов спортивных соревнований.

Спортсмены групп СПС 1 – 3 годов подготовки регулярно привлекаются в качестве помощников тренеров для проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах НП и УТ группах. Они должны уметь самостоятельно проводить разминку, занятия по физической подготовке, обучение основным техническим элементам и приемам. Спортсмены в группах СПС и ВСМ должны уметь составлять комплексы упражнений, подбирать упражнения для совершенствования техники, регистрировать объем и интенсивность выполняемых учебно-

тренировочных нагрузок. Спортсмены специализированных учебно-спортивных учреждений должны привлекаться к проведению занятий и спортивных соревнований в общеобразовательных школах. По судейской практике спортсмены в группах СПС и ВСМ должны хорошо знать правила (регламент) проведения спортивных соревнований и систематически привлекаться к судейству городских и областных спортивных соревнований, уметь организовать и провести спортивные соревнования.

Для спортсменов этапов СПС и ВСМ итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

РАЗДЕЛ VII ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ УЧЕБНО- ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

§ 1. Профилактика травматизма

Правила устанавливают требования к безопасности проведения занятий физической культурой и спортом, направленные на создание условий по охране здоровья, предупреждению травматизма, организации безопасности занятий физической культурой и спортом, порядок учета спортивных травм и расследования несчастных случаев, произошедших со спортсменами во время спортивной подготовки (за исключением спортсменов, занимающихся профессиональным спортом на основании трудовых договоров (контрактов), иными физическими лицами, занимающимися физической культурой и спортом, во время таких занятий.

Порядок обеспечения безопасности проведения занятий физической культурой и спортом обеспечивается в соответствии с постановлением Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 31 августа 2018 г. № 60 «Об утверждении правил безопасности проведения занятий физической культурой и спортом».

В целях безопасного проведения занятий физической культурой и спортом организации:

– обеспечивают и проверяют исправность физкультурно-спортивных сооружений, спортивного инвентаря и (или) спортивного оборудования; осуществляют эксплуатацию физкультурно-спортивных сооружений с учетом требований Санитарных норм и правил «Требования к устройству и эксплуатации физкультурно-спортивных сооружений», утвержденных постановлением Министерства здравоохранения Республики Беларусь от

16 декабря 2013 г. № 127;

- обеспечивают соблюдение положения о проведении спортивно-массового мероприятия, правил спортивных соревнований по виду спорта и положения о проведении (регламента проведения) спортивного соревнования;

- организуют проведение занятий физической культурой и спортом с учетом индивидуальных и возрастных особенностей, состояния здоровья физических лиц, занимающихся физической культурой и спортом;

- проводят с физическими лицами, занимающимися физической культурой и спортом, инструктаж по вопросам безопасности занятий физической культурой и спортом, профилактики и предупреждения травматизма, оказания первой помощи при несчастных случаях;

- создают условия для занятия физической культурой и спортом;

- принимают меры по организации оказания медицинской помощи физическим лицам, занимающимся физической культурой и спортом.

Занятия физической культурой и спортом не проводятся в случаях:

- наличия сложных метеорологических условий;

- неисправности физкультурно-спортивного сооружения, спортивного инвентаря и (или) спортивного оборудования;

- отсутствия утвержденного в установленном порядке акта готовности физкультурно-спортивного сооружения к проведению занятий физической культурой и спортом при проведении этих занятий на территории физкультурно-спортивных сооружений;

- отсутствия на этих занятиях руководителя физического воспитания или преподавателя – на проводимых учреждениями образования учебных занятиях по учебному предмету (учебной дисциплине) «Физическая культура и здоровье» («Адаптивная физическая культура»), спортивно-массовых, физкультурно-оздоровительных мероприятиях при получении профессионально-технического и среднего специального образования.

§ 2. Общие требования

1. Тренер-преподаватель по спорту несет прямую ответственность за охрану жизни и здоровья спортсменов.

2. К работе в качестве тренера-преподавателя по спорту допускаются лица, имеющие специальное физкультурное образование, прошедшие медицинский осмотр, вводный и первичный инструктаж. Один раз в три года проходит проверку знаний по вопросам охраны труда.

3. Тренер-преподаватель по спорту обязан соблюдать режим труда и отдыха, установленным законодательством, правилами внутреннего трудового распорядка организации, трудовую дисциплину, выполнять требование охраны труда, правил личной гигиены. Запрещается проводить

учебно-тренировочные занятия в состоянии алкогольного опьянения, либо в состоянии, вызванном потреблением наркотических средств, психотропных или токсических веществ, а также распивать спиртные напитки, употреблять наркотические средства, психотропные или токсические вещества на рабочем месте или во время работы.

4. Выполнять требования пожарной безопасности, знать порядок действий при пожаре, знать сигналы оповещения о пожаре, места расположения первичных средств пожаротушения и уметь пользоваться ими. Загромождение, захламление помещений и проходов не допускается.

5. Знать приемы оказания первой помощи при несчастных случаях.

6. Извещать своего непосредственного руководителя о любой ситуации, угрожающей жизни и здоровью спортсменов, сотрудников, сообщать о каждом несчастном случае, произошедшем при проведении учебно-тренировочных занятий.

§ 3. Требования техники безопасности при подготовке к учебно-тренировочным занятиям

Тренер-преподаватель по спорту обязан:

1. Перед началом учебно-тренировочных занятий осмотреть место проведения этих занятий: проверить сухость полов, резиновое покрытие помоста (оно должно быть ровным, без бугров), проветрить помещение. Для предупреждения различных травм и заболеваний, полы, резиновое покрытие обязательно должно быть чистым, на нем не должно быть посторонних предметов.

2. Проверить надежность и исправность спортивного инвентаря (штанга должна быть исправна, втулки грифа смазаны, вращение свободным).

3. Подготовить для проведения учебно-тренировочных занятий необходимый спортивный инвентарь и оборудование.

4. Во время ремонта спортивного сооружения или инвентаря, необходимо соблюдать осторожность во избежание получения травм.

5. Проверить наличие исправность электрооборудования для предстоящей работы.

6. При обнаружении неисправности электропроводки и электрооборудования, доложить своему непосредственному руководителю.

7. Не прикасаться к электропроводке и электрооборудованию, так как возможно поражение электрическим током.

8. Не загромождать проходы и выходы из зала.

§ 4. Требования техники безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий

1. Вход в зал разрешается только в присутствии тренера-преподавателя по спорту.

2. Учебно-тренировочные занятия должны проходить только под руководством тренера-преподавателя по спорту.

3. Учебно-тренировочные занятия и спортивные соревнования должны проводиться только с исправным инвентарем (тренажеры, тренировочные устройства, плиты, замки, помосты и др.).

4. Без разрешения тренера-преподавателя по спорту категорически запрещается передвигать (переносить) спортивный инвентарь и оборудование (штанги, стойки, плиты, скамейки, тренажеры, тренировочные устройства).

5. Снаряды должны быть расставлены согласно разработанным схемам с учетом безопасности их использования.

6. Установка, надбавка веса тяжелоатлетических снарядов, увеличение веса отягощения на тренажерах, разрешается только с разрешением и по указанию тренера-преподавателя по спорту.

7. При выполнении любых упражнений, должна быть обеспечена самостраховка и страховка. Проводить учебно-тренировочные занятия в спортивной форме.

8. После окончания учебно-тренировочного занятия, весь спортивный инвентарь необходимо аккуратно поставить на отведенные для хранения места.

9. Не допускаются к учебно-тренировочным занятиям спортсмены, не прошедшие медицинский осмотр, инструктаж по технике безопасности.

10. Для профилактики травматизма следует проводить хорошую разминку, использовать спортивные кремы для локального разогревания мышц, пользоваться накладками для рук, своевременно лечить раны и потертости.

11. Необходимо следить за тщательной очисткой перекладин, грифов штанг, гантелей, гирь от магнезии, ржавчины.

12. Следить за полноценным и своевременным выполнением запланированной на каждого спортсмена учебно-тренировочной нагрузки.

13. Вести строгий контроль за посещением учебно-тренировочных занятий своими спортсменами.

14. Запрещается:

– присутствовать в группе на учебно-тренировочных занятиях посторонним лицам;

– хранить в спортивном зале горючие легковоспламеняющиеся

вещества;

- вешать украшения на светильники, батареи центрального отопления для предупреждения их загорания и возникновения пожара;
- не пытаться исправлять неисправности электрооборудования.

15. Принимать строгие меры к лицам, нарушившим правила безопасности проведения занятий физической культурой и спортом.

16. Спортсмены должны знать методы профилактики спортивного травматизма и навыки оказания первой доврачебной помощи.

§ 5. Требования техники безопасности по окончании проведения учебно-тренировочных занятий

Тренер преподаватель по спорту обязан:

1. Осмотреть место проведения занятий.
2. Весь спортивный инвентарь разместить по своим местам.
3. Выключить все электроприборы в спортивном зале.
4. О всех неполадках в работе сообщить непосредственному руководителю.

§ 6. Требования техники безопасности в аварийной ситуации

1. Немедленно прекратить учебно-тренировочные занятия при возникновении ситуаций, которые могут привести к аварии или несчастным случаям, отключить используемое оборудование.

2. В аварийных ситуациях необходимо:

при пожаре вызвать подразделение по чрезвычайным ситуациям по телефону 101;

сообщить непосредственному руководителю об аварийной ситуации; принять меры по тушению пожара имеющимися средствами пожаротушения;

принять меры по эвакуации людей.

3. При несчастном случае необходимо:

– быстро принять меры по предотвращению травмирующих факторов на потерпевшего, оказанию потерпевшему первой помощи, вызову на место происшествия медицинских работников или доставке потерпевшего в организацию здравоохранения;

– сообщить о происшествии непосредственному руководителю или должностному лицу нанимателя, обеспечить сохранность обстановки, если это не препятствует опасности для жизни и здоровья спортсменов.

РАЗДЕЛ VIII ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Список специальной литературы, методических разработок, научных изданий, изданий докладов, лекций, семинаров и других публикаций по современным технологиям и методикам спортивной подготовки, используемых при разработке учебной программы по тяжелой атлетике и рекомендуемых для применения в планировании и при проведении учебно-тренировочных занятий:

1. Горулев П.С. Женская тяжелая атлетика: Проблемы и перспективы: Учебное пособие /П.С. Горулев, Э.Р. Румянцева. – Уфа: Тип. УГНТУ, 2004. – 199 с.

2. Иорданская В.А. Морфофункциональные возможности женщин в процессе долговременной адаптации к нагрузкам современного спорта /В.А. Иорданская //Теория и практика физ. культуры. –1999. – № 6. – С. 43–51.

3. Кобзев В.А. Возрастные морфофункциональные модели 9–18-летних спортсменов, адаптированных к физическим нагрузкам максимальной, субмаксимальной и большой интенсивности: Автореф. д-ра мед. наук / М.: ВНИИФК, 1996. – 36 стр.

4. Левенец С.А. Особенности физического и полового развития девочек, регулярно занимающихся спортом /С.А. Левенец //Гигиена и санитария. – 1979. – №1. – С. 25–28.

5. Лоза, Т.Д. Об эффективности обучения гимнасток сложным упражнениям в разные фазы менструального цикла /Т.Д. Лоза //Проблема совершенствования спортивной подготовки женщин: Сб. материалов /Спорткомитет УССР. – Киев, 1977. – С. 69–81.

6. Марченко В.В. Особенности тренировки квалифицированных тяжелоатлетов / В.В. Марченко, В.Н. Рогозян. //Теория и практика физ. культуры. – 2004. – № 2. – С. 33–36.

7. Медведев А.С. Объем и интенсивность тренировочной нагрузки у сильнейших тяжелоатлетов в зависимости от этапа подготовки на современном этапе/А.С. Медведев //Теория и практика физ. культуры. – 1997. – № 7. – С. 45–47.

8. Никитюк Б.А. Состояние специфических функций женского организма при занятиях спортом //Теория и практика физ. культуры. – 1984. – № 3. – С.19 – 21.

9. Румянцева Э.Р., Горулев П.С. Спортивная подготовка тяжелоатлетов. Механизмы адаптации. – М.: Изд. «Теория и практика физической культуры», 2005. – 260 стр.

10. Физиология человека. Учебник для институтов физической культуры. Издание 5-е. Под редакцией Н. В. Зимкина. М.: Физкультура и спорт, 1975. – 496 стр.
11. Филин В.П.. Воспитание физических качеств у юных спортсменов М.: Физкультура и спорт, 1974. – 230 стр.
12. Шахлина Л.Я.-Г. Медико – биологические основы спортивной тренировки женщин. – Киев: Навукова думка, 2001. – 326 стр.
13. Дворкин, Л.С. Подготовка юного тяжелоатлета: учеб. пособие / Л.С. Дворкин. – М.: Советский спорт, 2006. -296с.
14. Медведев, А.С. Система многолетней тренировки в тяжелой атлетике: учеб. пособие для тренеров / А.С. Медведев. – М.: Физкультура и спорт, 1982.- 160 с.
15. Планирование учебно-тренировочного процесса по тяжелой атлетике в специализированных учебно-спортивных учреждениях (ДЮСШ, СДЮШОР, УОР, ШВСМ, ЦОП): метод. рек. / Министерство спорта и туризма Респ. Беларусь [и др.]; разработ.: А.В. Журавский [и др.]. – Минск, 2000. – 18 с.
16. Черняк, А.В. Методика планирования тренировки тяжелоатлета / А.В. Черняк. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 136 с.
17. Заика, В. М. Эмоциональная устойчивость как важное профессиональное качество спортсменов-тяжелотлетов / В. М. Заика, М. Н. Рабиковский, В. Д. Короткин, В. Е. Шершуков// Проблемы физической культуры населения, проживающего в условиях неблагоприятных факторов окружающей среды [Электронный ресурс] : материалы XIII Междунар. науч.-практ. конф., посвященной 70-летию факультета физической культуры УО «Гомельский гос. ун-т им. Ф. Скорины» (Гомель, 10–12 окт. 2019 г.) ; редкол. : Г. И. Нарский [и др.]. – Электрон. текст. дан. (6,05 МБ). – Гомель : ГГУ им. Ф. Скорины, 2019. – с. 171–175.
18. Заика, В. М. Оптимизация деятельности спортсменов-тяжелотлетов высокой квалификации с учетом их индивидуально-психологических особенностей в процессе психолого-педагогической подготовки / В. М. Заика, В. Е. Шершуков, М. Н. Рабиковский // Олимпийский спорт и спорт для всех : материалы XXV Междунар. науч. конгр., Минск, 15–17 окт. 2020 г. : в 2 ч. / Белорус. гос. ун-т физ. культуры ; редкол. : С. Б. Репкин (гл. ред.), Т. А. Морозевич-Шилюк (зам. гл. ред.) [и др.]. – Минск : БГУФК, 2020. – Ч. 2. – с. 366–371.
19. Заика, В. М. О психорегуляции спортсменов-тяжелотлетов / В. М. Заика, М. Н. Рабиковский, А. С. Кремез // Физическая культура как базовый компонент жизненной стратегии личности [Электронный ресурс] материалы Междунар. науч.-практ. конф., Витебск, 19–20 мая 2021 г. / УО

ВГАВМ ; редкол. : Н. И. Гавриченко (гл. ред.) [и др.]. – Витебск : ВГАВМ, 2021. – с. 50–51. Режим доступа: <http://www.vsavm.by>.

Приложение 1
к учебной программе по
тяжелой атлетике

Таблица 1. Требования к режиму работы учебных групп. Мужчины

Учебная группа	Наполняемость групп	Режим работы тренера–преподавателя, часов в неделю* Годовая	педагогическая нагрузка, часов за 46 недель*	нагрузка в спортивно–оздоровительном лагере,	Всего часов в год	Требования по спортивной подготовке на конец учебного года
НП 1 года подготовки	9 – 11	6	276	36	312	выполнение контрольно-переводных нормативов
НП 2 и 3 годов подготовки	9 – 11	6	276	36	312	выполнение контрольно-переводных нормативов
УТ 1 года подготовки	8, 9	9	414	54	468	II – I юн. разряд
УТ 2 года подготовки	7, 8	12	552	72	624	I юн. разряд – II разряд
УТ 3 года подготовки	6, 7	15	690	90	780	III – II разряд
УТ 4 – 7 годов подготовки	5, 6	18	828	108	936	II – I разряд
СПС 1 года подготовки	5, 6	21	966	126	1092	I разряд – КМС
СПС 2 года подготовки	5,6	23	1058	138	1196	I разряд – КМС
СПС 3 – 6 годов подготовки	5, 6	26	1196	156	1352	КМС – МС
ВСМ	4 – 6	30	1380	180	1560	МС
ВСМ*	2 – 5	32	1472	192	1664	МС – МСМК

* В списке учебной группы спортсмен, включенный в состав национальной команды Республики Беларусь по тяжелой атлетике.

Таблица 2. Требования к режиму работы учебных групп. Женщины

Учебная группа	Наполняемость групп	Режим работы тренера-преподавателя, часов в неделю* 1 одовая	педагогическая нагрузка, часов за 46 недель*	нагрузка в спортивно-оздоровительном лагере,	Всего часов в год	Требования по спортивной подготовке на конец учебного года
НП 1 года подготовки	9 – 11	6	276	36	312	выполнение контрольно-переводных нормативов
НП 2 и 3 годов подготовки	9 – 11	6	276	36	312	выполнение контрольно-переводных нормативов
УТ 1 года подготовки	8, 9	9	414	54	468	II юн. разряд
УТ 2 года подготовки	7, 8	12	552	72	624	I юн. разряд – III разряд
УТ 3 года подготовки	6, 7	15	690	90	780	III – II разряд
УТ 4 – 7 годов подготовки	5, 6	18	828	108	936	II – I разряд
СПС 1 года подготовки	5, 6	21	966	126	1092	I разряд – КМС
СПС 2 года подготовки	5, 6	23	1058	138	1196	I разряд – КМС
СПС 3 – 6 годов подготовки	5, 6	26	1196	156	1352	КМС – МС
ВСМ	4 – 6	30	1380	180	1560	КМС – МС
ВСМ*	2 – 5	32	1472	192	1664	МС – МСМК

* В списке учебной группы спортсмен, включенный в состав национальной команды Республики Беларусь по тяжелой атлетике.

Таблица 3. Примерный учебный план по тяжелой атлетике. Мужчины

Содержание занятий	Группы НП		УТ группы				Группы СПС			Группы ВСМ	
	1	2, 3	1	2	3	4 – 7	1	2	3 – 6	до 5 лет	свыше 5 лет
1. Теоретическая подготовка	18	18	20	20	24	33	40	44	44	40	40
2. Практическая подготовка											
– ОФП	116	116	140	190	195	200	210	237	255	257	267
– СФП	64	64	148	234	257	369	390	447	561	645	729
– техническая подготовка	114	114	160	180	190	210	220	230	250	270	280
3. Участие в спортивных соревнованиях	согласно календарному плану										
4. Углубленное медицинское обследование	в течение года										
5. Восстановительные мероприятия	+	+	+	+	104	104	208	208	208	312	312
6. Инструкторская и судейская практика	+	+	+	+	10	20	24	30	34	36	36
Итого академических часов:	312	312	468	624	780	936	1092	1196	1352	1560	1664

Таблица 4. Примерный учебный план по тяжелой атлетике. Женщины

Содержание занятий	Группы НП		УТ группы				Группы СПС			Группы ВСМ	
	1	2, 3	1	2	3	4 – 7	1	2	3 – 6	до 5 лет	свыше 5 лет
1. Теоретическая подготовка	18	18	20	20	24	33	40	44	44	40	40
2. Практическая подготовка											
– ОФП	146	116	140	190	195	200	210	237	255	257	267
– СФП	34	64	148	234	257	369	390	447	561	645	729
– техническая подготовка	114	114	160	180	190	210	220	230	250	270	280
3. Участие в спортивных соревнованиях	-	согласно календарному плану									
4. Углубленное медицинское обследование	в течение года										
5. Восстановительные мероприятия	+	+	+	+	104	104	208	208	208	312	312
6. Инструкторская и судейская практика	-	+	+	+	10	20	24	30	34	36	36
Итого академических часов:	312	312	468	624	780	936	1092	1196	1352	1560	1664

Таблица 5. Примерный план учебно-тренировочных занятий для групп НП (мальчики)

Раздел подготовки	Количество часов	
	НП 1	НП 2, 3
I. Теоретическая подготовка	18	18
II. Практическая подготовка		
1. ОФП	116	116
2. СФП	64	64
3. Техническая подготовка	114	114
Участие в спортивных соревнованиях	+	+
Углубленное медицинское обследование	+	+
Восстановительные мероприятия	+	+
Всего академических часов:	312	312

Таблица 6. Примерный план учебно-тренировочных занятий для групп НП (девочки)

Раздел подготовки	Количество часов	
	НП 1	НП 2, 3
I. Теоретическая подготовка	18	18
II. Практическая подготовка		
1. ОФП	146	116
2. СФП	34	64
3. Техническая подготовка	114	114
Участие в спортивных соревнованиях	-	+
Углубленное медицинское обследование	+	+
Восстановительные мероприятия	+	+
Всего академических часов:	312	312

Таблица 7. Примерная план-схема распределения учебной нагрузки для групп НП 1 года подготовки (мальчики)

№	Содержание занятий	Периоды												Всего часов
		подготовительный					соревновательный					переходный		
		Месяцы												
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
I	Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	2	18
II	Практическая подготовка													
1	ОФП	10	10	10	10	10	8	7	6	6	6	17	16	116
2	СФП	5	5	5	5	5	5	7	7	7	7	3	3	64
3	Техническая подготовка	9	9	9	9	10	11	12	12	12	12	5	4	114
III	Участие в спортивных соревнованиях	согласно календарному плану												
IV	Углубленное медицинское обследование	в течение года												
V	Восстановительные мероприятия	в течение года												
	Итого академических часов:	26	26	26	26	27	25	27	26	26	26	26	25	312

Таблица 8. Примерная план-схема распределения учебной нагрузки для групп НП 1 года подготовки (девочки)

№	Содержание занятий	Периоды												Всего часов
		подготовительный						Специально подготовительный			переходный			
		Месяцы												
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
I	Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	2	18
II	Практическая подготовка													
1	ОФП	12	12	12	12	12	10	10	9	12	12	17	16	146
2	СФП	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	34
3	Техническая подготовка	9	9	9	9	10	11	12	12	12	12	5	4	114
III	Участие в спортивных соревнованиях	-----												
IV	Углубленное медицинское обследование	в течение года												
V	Восстановительные мероприятия	в течение года												
	Итого академических часов:	26	26	26	26	27	25	27	26	26	26	26	25	312

Таблица 9. Примерная план-схема распределения учебной нагрузки для групп НП 2, 3 годов подготовки

№	Содержание занятий	Периоды												Всего часов
		подготовительный					соревновательный					переходный		
		Месяцы												
IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII			
I	Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	2	18
II	Практическая подготовка													
1	ОФП	10	10	10	10	10	8	7	6	6	6	17	16	116
2	СФП	5	5	5	5	5	5	7	7	7	7	3	3	64
3	Техническая подготовка	9	9	9	9	10	11	12	12	12	12	5	4	114
III	Участие в спортивных соревнованиях	согласно календарному плану												
IV	Углубленное медицинское обследование	в течение года												
V	Восстановительные мероприятия	в течение года												
	Итого академических часов:	26	26	26	26	27	25	27	26	26	26	26	25	312

Таблица 10. Примерный план учебно-тренировочных занятий

Раздел подготовки	Количество часов			
	УТ 1	УТ 2	УТ 3	УТ 4 – 7
I Теоретическая подготовка	20	20	24	33
II Практическая подготовка				
1. ОФП	140	190	195	200
2. СФП	148	234	257	369
3. Техническая подготовка	160	180	190	210
Участие в спортивных соревнованиях	+	+	+	+
Углубленное медицинское обследование	+	+	+	+
Восстановительные мероприятия	+	+	104	104
Инструкторская и судейская практика			10	20
Всего академических часов:	468	624	780	936

Таблица 11. Примерная план-схема распределения учебной нагрузки для УТ групп 1 года подготовки

№	Содержание занятий	Периоды												Всего часов
		подготовительный				соревноват.	пер.	подготов.	соревнов.	переходный				
		Месяцы												
IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII			
I	Теоретическая подготовка	2	2	2	1	1	1	2	2	1	1	2	3	20
II	Практическая подготовка													
1	ОФП	12	12	12	8	8	8	13	12	8	8	19	20	140
2	СФП	12	12	12	15	15	15	11	11	15	15	8	7	148
3	Техническая подготовка	13	13	13	15	15	15	13	14	15	15	10	9	160
III	Участие в спортивных соревнованиях	согласно календарному плану												
IV	Углубленное медицинское обследование	в течение года												
V	Восстановительные мероприятия	в течение года												
	Итого академических часов:	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	468

Таблица 12. Примерная план-схема распределения учебной нагрузки для УТ групп 2 года подготовки

№	Содержание занятий	Периоды												Всего часов
		подготовительный				соревноват.	пер.	подготов.	соревноват.	переходный				
		Месяцы												
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
I	Теоретическая подготовка	2	2	2	1	1	1	2	2	1	1	3	2	20
II	Практическая подготовка													
1	ОФП	16	16	16	11	11	12	16	16	12	12	25	27	190
2	СФП	20	20	20	22	22	20	20	20	22	21	14	13	234
3	Техническая подготовка	14	14	14	18	18	18	14	14	18	18	10	10	180
III	Участие в спортивных соревнованиях	согласно календарному плану												
IV	Углубленное медицинское обследование	в течение года												
V	Восстановительные мероприятия	в течение года												
	Итого академических часов:	52	52	52	52	52	51	52	52	53	52	52	52	624

Таблица 13. Примерная план-схема распределения учебной нагрузки для УТ групп 3 года подготовки

№	Содержание занятий	Периоды												Всего часов	
		подготовительный				соревноват.		пер.	подготов.		соревноват.		переходный		
		Месяцы													
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII		
I	Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24	
II	Практическая подготовка														
1	ОФП	17	17	16	16	10	10	16	17	10	10	26	28	195	
2	СФП	21	21	21	21	24	24	21	21	24	24	18	17	257	
3	Техническая подготовка	17	17	16	16	18	19	16	16	18	18	10	9	190	
III	Участие в спортивных соревнованиях	согласно календарному плану													
IV	Углубленное медицинское обследование	в течение года													
V	Восстановительные мероприятия	10	10	8	8	8	8	10	10	8	8	8	8	104	
VI	Инструкторская и судейская практика			1	1	2	1		1	2	2			10	
	Итого академических часов:	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	780	

Таблица 14. Примерная план-схема распределения учебной нагрузки для УТ групп 4 – 7 годов подготовки

№	Содержание занятий	Периоды												Всего часов
		подготовительный				соревноват.		пер.	подготов.	соревноват.		переходный		
		Месяцы												
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
I	Теоретическая подготовка	4	3	3	3	2	2	2	3	2	2	4	3	33
II	Практическая подготовка													
1	ОФП	19	19	19	17	9	9	18	18	10	11	24	27	200
2	СФП	29	29	29	31	36	36	32	31	34	34	25	23	369
3	Техническая подготовка	18	19	16	15	19	19	18	15	20	19	16	16	210
III	Участие в спортивных соревнованиях	согласно календарному плану												
IV	Углубленное медицинское обследование	в течение года												
V	Восстановительные мероприятия	10	10	8	8	8	8	10	10	8	8	8	8	104
VI	Инструкторская и судейская практика			2	3	3	3		3	3	3			20
	Итого академических часов:	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	936

Таблица 15. Примерный план учебно-тренировочных занятий для групп СПС

Разделы подготовки	Количество часов		
	СПС 1	СПС 2	СПС 3 – 6
I Теоретическая подготовка	40	44	44
II Практическая подготовка			
1. ОФП	210	237	255
2. СФП	390	447	561
3. Техническая подготовка	220	230	250
Участие в спортивных соревнованиях	+	+	+
Углубленное медицинское обследование	+	+	+
Восстановительные мероприятия	208	208	208
Инструкторская и судейская практика	24	30	34
Всего академических часов:	1092	1196	1352

Таблица 16. Примерная план-схема распределения учебной нагрузки для групп СПС 1 года подготовки

№	Содержание занятий	Периоды												Всего часов
		подготовительный				соревноват.	пер.	подготов.	соревноват.	переходный				
		Месяцы												
IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII			
I	Теоретическая подготовка	4	4	4	3	3	3	3	3	2	2	3	6	40
II	Практическая подготовка													
1	ОФП	22	20	20	18	11	10	11	20	11	11	20	36	210
2	СФП	30	31	29	31	36	36	36	32	36	36	32	20	390
3	Техническая подготовка	17	18	17	17	20	20	20	18	21	20	17	15	220
III	Участие в спортивных соревнованиях	согласно календарному плану												
IV	Углубленное медицинское обследование	в течение года												
V	Восстановительные мероприятия	18	18	18	18	17	17	17	17	17	17	17	17	208
VI	Инструкторская и судейская практика			3	4	3	4	3		3	4			24
	Итого академических часов:	91	91	91	91	91	91	91	91	91	91	91	91	1092

Таблица 17. Примерная план-схема распределения учебной нагрузки для групп СПС 2 года подготовки

№	Содержание занятий	Периоды												Всего часов
		подготовительный				соревноват.		пер.	подготов.	соревноват.		переходный		
		Месяцы												
IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII			
I	Теоретическая подготовка	4	4	4	4	3	3	3	4	3	3	3	6	44
II	Практическая подготовка													
1	ОФП	22	22	22	19	14	12	18	22	13	13	22	38	237
2	СФП	36	36	34	37	41	41	40	36	40	40	39	27	447
3	Техническая подготовка	19	19	17	18	20	21	18	20	22	22	19	15	230
III	Участие в спортивных соревнованиях	согласно календарному плану												
IV	Углубленное медицинское обследование	в течение года												
V	Восстановительные мероприятия	18	18	18	18	17	17	17	17	17	17	17	17	208
VI	Инструкторская и судейская практика			4	4	4	4	3		4	4	3		30
	Итого академических часов:	99	99	99	100	100	99	100	100	100	100	100	100	1196

Таблица 18. Примерная план-схема распределения учебной нагрузки для групп СПС 3 – 6 годов подготовки

№	Содержание занятий	Периоды												Всего часов	
		подготовительный				соревноват.		пер.	подготов.		соревноват.		переходный		
		Месяцы													
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII		
I	Теоретическая подготовка	4	4	4	4	3	3	3	4	3	3	3	6	44	
II	Практическая подготовка														
1	ОФП	24	24	22	21	15	14	16	24	14	16	22	43	255	
2	СФП	46	46	44	44	50	50	50	46	50	50	49	36	561	
3	Техническая подготовка	20	21	21	21	23	23	22	20	23	22	21	13	250	
III	Участие в спортивных соревнованиях	согласно календарному плану													
IV	Углубленное медицинское обследование	в течение года													
V	Восстановительные мероприятия	18	18	18	18	17	17	17	17	17	17	17	17	208	
VI	Инструкторская и судейская практика			4	5	4	4	4		5	4	4		34	
	Итого академических часов:	112	113	113	113	113	112	113	112	113	113	113	112	1352	

Таблица 19. Примерный учебный план для групп ВСМ

Разделы подготовки	Количество часов	
	ВСМ	ВСМ*
I Теоретическая подготовка	40	40
II Практическая подготовка		
1. ОФП	257	267
2. СФП	645	729
3. Техническая подготовка	270	280
Участие в спортивных соревнованиях	+	+
Углубленное медицинское обследование	+	+
Восстановительные мероприятия	312	312
Инструкторская и судейская практика	36	36
Всего академических часов:	1560	1664

* В списке учебной группы спортсменов, включенный в состав национальной команды Республики Беларусь по тяжелой атлетике.

Таблица 20. Примерная план-схема распределения учебной нагрузки для групп ВСМ

№	Содержание занятий	Периоды												Всего часов	
		подготовительный				соревноват.		пер.	подготов.		соревноват.		переходный		
		Месяцы													
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII		
I	Теоретическая подготовка	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	40	
II	Практическая подготовка														
1	ОФП	26	26	24	25	15	14	16	25	16	16	17	37	257	
2	СФП	52	52	50	50	57	58	57	50	57	57	58	47	645	
3	Техническая подготовка	22	22	22	22	25	25	24	22	24	24	24	14	270	
III	Участие в спортивных соревнованиях	согласно календарному плану													
IV	Углубленное медицинское обследование	в течение года													
V	Восстановительные мероприятия	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	312	
VI	Инструкторская и судейская практика			4	4	4	4	4	4	4	4	4		36	
	Итого академических часов:	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	1560	

* В списке учебной группы спортсменов, включенный в состав национальной команды Республики Беларусь по тяжелой атлетике.

Таблица 21. Примерная план-схема распределения учебной нагрузки для групп ВСМ*

№	Содержание занятий	Периоды												Всего часов	
		подготовительный				соревноват.		пер.	подготов.		соревноват.		переходный		
		Месяцы													
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII		
I	Теоретическая подготовка	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	40	
II	Практическая подготовка														
1	ОФП	28	28	25	26	16	14	15	26	17	17	16	39	267	
2	СФП	57	58	57	57	65	65	65	57	65	65	65	53	729	
3	Техническая подготовка	23	23	23	23	25	26	25	23	24	24	27	14	280	
III	Участие в спортивных соревнованиях	согласно календарному плану													
IV	Углубленное медицинское обследование	в течение года													
V	Восстановительные мероприятия	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	312	
VI	Инструкторская и судейская практика			4	4	4	4	4	4	4	4	4		36	
	Итого академических часов:	138	139	139	139	139	138	138	139	139	139	139	138	1664	

Таблица 22. Возможные сроки фаз ОМЦ при циклах различной длительности

Длительность ОМЦ, дни	Фазы ОМЦ (микроциклы), дни наступления				
	I фаза	II фаза	III фаза	IV фаза	V фаза
21, 22	1 – 4	5 – 9	10 – 12	13 – 18	19 – 22
23 – 26	1 – 4	5 – 11	12 – 14	15 – 22	23 – 26
27, 28	1 – 5	6 – 12	13 – 15	16 – 24	25 – 28
29, 30	1 – 5	6 – 13	14 – 16	17 – 26	27 – 30
32 – 36	1 – 5	6 – 16	17 – 19	20 – 31	32 – 36

Таблица 23. Доля объема нагрузки различных групп упражнений в годичных циклах, КПШ (%)

Упражнения	УТ 1		УТ 2		УТ 3		УТ 4 – 7		СПС 1		СПС 2		СПС 3 – 6		ВСМ	
	доп. упр.	осн. упр.	доп. упр.	осн. упр.	доп. упр.	осн. упр.	доп. упр.	осн. упр.	доп. упр.	осн. упр.	доп. упр.	осн. упр.	доп. упр.	осн. упр.	доп. упр.	осн. упр.
Рывковые	480 (4%)	2160 (18%)	520 (4%)	2340 (18%)	560 (4%)	2660 (19%)	600 (4%)	3300 (22%)	640 (4%)	3520 (22%)	680 (4%)	3570 (21%)	720 (4%)	3780 (21%)	800 (4%)	4200 (21%)
Толчковые	600 (5%)	2760 (23%)	650 (5%)	2990 (23%)	700 (5%)	3220 (23%)	750 (5%)	3450 (23%)	800 (5%)	3360 (21%)	850 (5%)	3400 (20%)	900 (5%)	3600 (20%)	1000 (5%)	4200 (21%)
Тяги и приседания	960 (8%)	4800 (40%)	1040 (8%)	5200 (40%)	1120 (8%)	5320 (38%)	1050 (7%)	5250 (35%)	1120 (7%)	5920 (37%)	1360 (8%)	5950 (35%)	1440 (8%)	6300 (35%)	1600 (8%)	6200 (31%)
Жимовые	240 (2%)	–	260 (2%)	–	420 (3%)	–	450 (3%)	–	480 (3%)	–	850 (5%)	–	900 (5%)	–	1600 (8%)	–
Наклоны	–	–	–	–	–	–	150 (1%)	–	160 (1%)	–	340 (2%)	–	360 (2%)	–	400 (2%)	–
Итого	2280 (19%)	9720 (81%)	2470 (19%)	10530 (81%)	2800 (20%)	11200 (80%)	3000 (20%)	12000 (80%)	3200 (20%)	12800 (80%)	4080 (24%)	12920 (76%)	4320 (24%)	13680 (76%)	5400 (27%)	14924 (73%)
Всего КПШ за год	12000 (100%)		13000 (100%)		14000 (100%)		15000 (100%)		16000 (100%)		17000 (100%)		18000 (100%)		20000 (100%)	

Таблица 24. Пример планирования учебно-тренировочной нагрузки по СФП в подготовительном и соревновательном периодах для УТ групп (КПШ за год 12 тыс. – 15 тыс.)

Упражнения	Период подготовки										Итого	
	Подготовительный					Соревновательный						
	Недели до соревнований										КПШ	%
	8	7	6	5	всего КПШ	%	2	1	всего КПШ	%		
Рывковые упражнения	77	87	67	74	305	23,4	50	24	74	24,6	379	23,6
Толчок от груди	33	44	27	34	138	10,5	25	13	38	12,6	176	11
Подъем на грудь	43	50	40	47	180	13,8	25	10	35	11,6	215	13,4
Тяга рывковая	33	40	16	34	123	9,4	20	10	30	10	153	9,5
Тяга толчковая	60	40	16	34	150	11,5	20	10	30	10	180	11,2
Приседания со шт. на пл.	47	47	34	47	175	13,4	24	20	44	14,6	219	13,6
Приседания со шт. на гр.	20	34	20	20	94	7,2	13	7	20	6,6	114	7,1
Жимовые и др. упр.	33	40	27	40	140	10,8	20	10	30	10	170	10,6
Итого	346	382	247	330	1305	100	197	104	301	100	1606	100

Таблица 25. Пример планирования учебно-тренировочной нагрузки по СФП в подготовительном и соревновательном периодах для групп СПС (КПШ за год 16 тыс.– 18 тыс.)

Упражнения	Период подготовки												Итого	
	Подготовительный						Соревновательный							
	Недели до соревнований												КПШ	%
	8	7	6	5	всего КПШ	%	4	3	2	1	всего КПШ	%		
Рывковые упражнения	98	111	85	94	388	23,4	68	90	64	30	252	24,4	640	23,8
Толчок от груди	43	55	34	43	175	10,6	30	34	32	16	112	10,8	287	10,6
Подъем на грудь	55	64	51	60	230	13,9	37	51	32	13	133	12,9	363	13,5
Тяга рывковая	43	51	20	43	157	9,5	30	36	26	13	105	10,2	262	9,8
Тяга толчковая	77	51	20	43	191	11,6	31	36	26	13	106	10,3	297	11,1
Приседания со шт. на пл.	60	60	43	60	223	13,5	43	38	30	26	137	13,3	360	13,4
Приседания со шт. на гр.	26	43	26	16	111	6,7	17	29	17	9	72	6,8	183	6,8
Жимовые и др. упр.	43	51	34	51	179	10,8	30	48	26	13	117	11,3	296	11
Итого	445	486	313	410	1654	100	286	362	253	133	1034	100	2688	100

Таблица 26. Пример планирования учебно-тренировочной нагрузки по СФП в подготовительном и соревновательном периодах для групп ВСМ (КПШ за год 19 тыс. – 21 тыс.)

Упражнения	Период подготовки												Итого	
	Подготовительный						Соревновательный							
	Недели до соревнований												КПШ	%
	8	7	6	5	всего КПШ	%	4	3	2	1	всего КПШ	%		
Рывковые упражнения	115	130	100	110	455	23,4	80	106	75	35	296	24,9	751	23,9
Толчок от груди	50	65	40	50	205	10,5	35	40	37	19	131	11	336	10,7
Подъем на грудь	65	75	60	70	270	13,8	44	60	37	15	156	13	426	13,6
Тяга рывковая	50	60	24	50	184	9,4	35	42	30	15	122	10,2	306	9,7
Тяга толчковая	90	60	24	50	224	11,6	36	42	30	15	123	10,3	347	11,0
Приседания со шт. на пл.	70	70	50	70	260	13,3	50	45	35	30	160	13,4	420	13,4
Приседания со шт. на гр.	30	50	30	30	140	7,2	20	34	20	10	84	7	224	7,1
Жимовые и др. упр.	50	60	40	60	210	10,8	35	42	30	15	122	10,2	332	10,6
Итого	520	570	368	490	1948	100	335	411	294	154	1194	100	3142	100

Таблица 27. Средние параметры месячных объемов учебно-тренировочной нагрузки в зависимости от спортивной квалификации, КПШ

Квалификация	III разряд	II разряд	I разряд	КМС	МС	МСМК
КПШ	1083 ± 68	1167 ± 74	1333 ± 78	1416 ± 82	1500 ± 99	1700 ± 119

Таблица 28. Распределение количества подъемов штанги по зонам интенсивности, %

Зоны интенсивности	Количество повторений	Вес штанги	КПШ (100%)
I	6 – 8	50 – 60 процентов	10%
II	5 – 7	61 – 70 процентов	25%
III	4 – 6	71 – 80 процентов	35%
IV	3 – 5	81 – 90 процентов	25%
V	1 – 3	91 – 100 процентов	5%

Таблица 29. Среднетренировочный вес штанги в зависимости от коэффициента интенсивности месячной нагрузки и суммы двоеборья

КИМ, %	Р, кг					
	200 / 210	250 / 260	300 / 310	350 / 360	450 / 460	500 / 510
42	84 / 88,2	105 / 109,2	126 / 130,2	147 / 151,2	189 / 193,2	210 / 214,2
41	82 / 86,1	102,5 / 106,6	123 / 127,1	143,5 / 147,6	184,5 / 188,6	205 / 209,1
40	80 / 84	100 / 104	120 / 124	140 / 144	180 / 184	200 / 204
39	78 / 81,9	97,5 / 101,4	117 / 120,9	136,5 / 140,4	175,5 / 179,4	195 / 198,9
38	76 / 79,8	95 / 98,8	114 / 117,8	133 / 136,8	171 / 174,8	190 / 193,8
37	74 / 77,7	92,5 / 96,2	111 / 114,7	124,5 / 133,2	166,6 / 170,2	185 / 188,7
36	72 / 75,6	90 / 93,6	108 / 111,6	126 / 129,6	162 / 165,6	180 / 183,6
35	70 / 73,5	87,5 / 91	105 / 108,5	122,5 / 126	157,5 / 161	175 / 178,5
34	68 / 71,4	85 / 89,4	102 / 105,4	119 / 124,4	153 / 156,4	170 / 173,4

Таблица 30. Примерное распределение объема учебно-тренировочной нагрузки по группам упражнений и зонам интенсивности в зависимости от квалификации спортсменов, в процентах

Упражнения	II разряд					I разряд					КМС					МС					МСМК									
	от 100%	зоны интенсивности					от 100%	зоны интенсивности					от 100%	зоны интенсивности					от 100%	зоны интенсивности										
		1	2	3	4	5		1	2	3	4	5		1	2	3	4	5		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	
Рывковые	22	10	20	25	30	15	23	10	20	25	33	12	25	10	20	35	25	10	26	7	20	30	35	8	28	8	25	35	25	7
Толчковые	23	8	22	25	30	15	24	8	22	25	33	18	25	8	22	35	25	10	27	7	23	27	35	8	28	8	25	35	25	7
Упражнения	от 100%	зоны интенсивности					от 100%	зоны интенсивности					от 100%	зоны интенсивности					от 100%	зоны интенсивности										
		3	4	5	6	7		3	4	5	6	7		3	4	5	6	7		3	4	5	6	7	3	4	5	6	7	
Тяги рывковые и толчковые	25	5	15	40	25	15	22	5	15	40	25	15	18	5	15	35	35	10	14	5	15	35	35	10	10	5	15	40	30	10
Приседания	18	5	15	40	25	15	19	5	15	40	25	15	20	5	15	35	35	10	21	5	15	35	35	10	22	5	15	40	30	10
Дополнительные упражнения (жим, наклоны, протяжки)	12	-	-	-	-	-	12	-	-	-	-	-	12	-	-	-	-	-	12	-	-	-	-	-	12	-	-	-	-	-
Примечание: тяги и приседания берутся от лучших результатов в рывке и толчке (от 70% до 120%)																														

Таблица 31. План-схема психологической подготовки в годичном цикле спортивной подготовки

Период подготовки	Задачи	Средства и методы
1	2	3
Подготовительный	1. Формирование значимых мотивов напряженной учебно-тренировочной работы	Постановка перед спортсменом трудных, но выполнимых задач; убеждение в его больших возможностях, одобрение ее попыток достичь успеха, поощрение достижений
	2. Формирование благоприятного отношения к спортивному режиму и учебно-тренировочным нагрузкам	Беседы, разъяснения, убеждения, примеры выдающихся спортсменов, личный пример, поощрения и наказания
	3. Совершенствование способности к самоанализу, самокритичности, требовательности к себе	То же
	4. Развитие волевых качеств: целеустремленности, настойчивости, упорства, смелости, решительности, выдержки, терпения, самообладания, самостоятельности и инициативности	Регулярное применение тренировочных заданий, представляющих для спортсмена как объективную, так и субъективную трудность, проведение учебно-тренировочных занятий в усложненных условиях
	5. Формирование системы специальных знаний о психике человека, психических состояниях, методах психорегуляции	Лекции, беседы, семинары, изучение специальной литературы, самонаблюдение и самоанализ
	6. Овладение приемами саморегуляции психических состояний: изменение мыслей по желанию; подчинение самоприказу; успокаивающая и активизирующая разминка; дыхательные упражнения; идеомоторная подготовка; психорегулирующая подготовка; успокаивающий и активизирующий самомассаж	Обучение соответствующими приемами саморегуляции на специальных занятиях или во время учебно-тренировочных занятий, применяя методы объяснения и упражнения в применении осваиваемых приемов
	7. Развитие психических функций и качеств, необходимых для успешной деятельности в спорте: сосредоточенности внимания, четкости представлений, отчетливости ощущений, быстроты и глубины мышления, двигательной памяти, творческого воображения	Специальные задания, регулярное обновление учебного материала и изучение нового, применение методических приемов, позволяющих акцентировать внимание на развитие указанных познавательных процессов и формирование соответствующих качеств ума

Соревновательный	1. Формирование значимых мотивов соревновательной деятельности	Совместно со спортсменом определить задачи предстоящего соревновательного периода в целом и конкретизировать их на каждые спортивные соревнования. Корректировать задачи по мере необходимости
	2. Овладение способами формирования состояния боевой готовности к соревновательной деятельности	Разработать индивидуальный режим соревновательного дня, опробовать его на учебных соревнованиях, проанализировать, внести поправки. Корректировать по мере необходимости
	3. Разработка индивидуального комплекса настраивающих мероприятий	Разработать комплекс действий перед приглашением на старт, опробовать его. Вносить соответствующие коррективы по мере необходимости
	4. Совершенствование методики саморегуляции психических состояний	Совершенствоваться в применении приемов саморегуляции в соревновательных условиях
	5. Формирование эмоциональной устойчивости к соревновательному стрессу	Готовясь к основным соревнованиям, провести спортсмена через систему учебно-подготовительных соревнований, определить индивидуально целесообразную норму таких соревнований
	6. Отработка индивидуальной системы психорегулирующих мероприятий	Путем самоанализа определить индивидуально эффективные психорегулирующие мероприятия: экскурсии, поездки за город, кино, концерты, чтение, вязание, игры, прогулки и др.
	7. Формирование уверенности в себе, своих силах и готовности к высоким спортивным достижениям	Объективная оценка качества проделанной тренировочной работы, реальной готовности спортсмена, убеждение в возможности решить поставленные соревновательные задачи
	8. Сохранение нервно-психической свежести, профилактика нервно-психических перенапряжений	Применение индивидуально значимого комплекса психорегулирующих мероприятий
	9. Мобилизация сил на достижение высоких спортивных результатов	Применение всего комплекса ранее отработанных средств формирования состояния боевой готовности и профилактики неблагоприятных психических состояний
	10. Снятие соревновательного напряжения	Разбор результатов соревнований, анализ ошибок, обсуждение возможностей их исправления, постановка задач на будущее, отвлекающие, восстановительные и психорегулирующие мероприятия

Таблица 32. Примерные показатели комплексного контроля

Сторона подготовленности, подлежащая контролю	Возможные показатели
Здоровье	Результаты медицинских обследований, подверженность простудным заболеваниям, самочувствие
Телосложение	Длина и масса тела; относительные массы мышечного, жирового и костного компонентов; длины, обхвата и массы сегментов тела для ориентации на весовую категорию юношей
Двигательные качества	Время реакции: быстрота стартового разгона; время достижения максимальных значений силы и скорости; предельное время заданной интенсивности; подвижность в суставах
Техническое мастерство	Объем, разносторонность, рациональность, эффективность, стабильность и устойчивость техники
Тактическое мастерство	Объем, разносторонность и рациональность тактических действий
Волевые качества	Различия в спортивных результатах, показанных в условиях тренировки и в соревнованиях различного уровня

Таблица 33. Примерная схема использования дополнительных средств восстановления

Дни недели	Используемые средства	
	После 1-й тренировки	После 2-й тренировки
Понедельник	Теплый душ 5–7 минут	
Вторник	Теплый душ 5–7 минут	Струевой душ
Среда	Теплый душ 5–7 минут	Ванна по назначению (солевая, эвкалиптовая, хвойная)
Четверг	Теплый душ 5–7 минут	Гидромассаж
Пятница	Теплый душ 5–7 минут	
Суббота	Теплый душ 5–7 минут	Сауна

Таблица 34. Примерный перечень спортивной одежды и обуви специального назначения, а также инвентаря и оборудования

Наименование	Ед. измер.	Ед. обеспечения (чел., тренер, уч-ся группа)	Этапы подготовки								На каждого тренера	
			НП		УТГ		СПС		ВСМ		Кол-во	Срок эксплуатации, лет
			Количество	Срок эксплуатации, лет	Кол-во	Срок эксплуатации, лет	Кол-во	Срок эксплуатации, лет	Кол-во	Срок эксплуатации, лет		
Ботинки тяжелоатлетические	пара	чел.	1	1	1	1	1	6 мес.	1	6 мес.	1	1
Комбинезон тяжелоатлетический (мужской)	шт.	чел.	1	2	1	1	1	1	1	1	–	–
Пояс тяжелоатлетический	шт.	чел.	1	1	1	1	1	1	1	1	–	–
Костюм спортивный	шт.	чел.	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Костюм для сгонки веса	шт.	чел.	–	–	1	2	1	1	1	1	–	–
Костюм ветрозащитный	шт.	чел.	–	–	1	2	1	2	1	2	1	2
Жилет утепленный	шт.	чел.	–	–	1	2	1	2	1	2	1	2
Плавки эластичные	шт.	чел.	–	–	1	1	2	1	2	1	–	–
Трусы спортивные	шт.	чел.	2	1	1	1	2	1	2	1	2	1
Носки	пара	чел.	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1
Шапочка спортивная	шт.	чел.	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2
Шапочка с козырьком (бейсболка)	шт.	чел.	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2
Тапочки пляжные (сланцы)	пара	чел.	–	–	1	1	1	1	1	1	1	1
Полотенце махровое	шт.	чел.	–	–	1	1	1	1	1	1	1	1
Наколенники	комп.	чел.	–	–	1	1	2	1	2	1	–	–
Налокотники	комп.	чел.	–	–	1	1	2	1	2	1	–	–
Голеностопники	комп.	чел.	–	–	1	1	2	1	2	1	–	–
Майка (полурукавка)	шт.	чел.	–	–	2	1	4	1	4	1	2	1
Туфли кроссовые	пара	чел.	1	1	1	1	1	6 мес.	1	6 мес.	1	1
Сумка спортивная (рюкзак)	шт.	чел.	–	–	1	2	1	1	1	1	1	1
Костюм утепленный (куртка, брюки)	шт.	чел.	–	–	1	2	1	2	1	2	1	2
Перчатки (тяжелоатлетические)	пара	чел.	–	–	4	1	4	1	6	1	–	–
Эмблема учебно- спортивного учреждения	шт.	чел.	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2
Мяч футбольный	шт.	чел.	–	–	–	–	–	–	–	–	2	1
Мяч баскетбольный	шт.	чел.	–	–	–	–	–	–	–	–	2	1
Мяч волейбольный	шт.	чел.	–	–	–	–	–	–	–	–	2	1

Мяч набивной	шт.	чел.	-	-	-	-	-	-	-	-	2	1
Магnezия	кг	уч.гр	-	-	2	1	3	1	5	1	-	-
Весы электронные напольные	шт.	чел.	-	-	-	-	-	-	-	-	1	3
Гантели	комп.	чел.	-	-	-	-	-	-	-	-	1	5
Гиря	комп.	чел.	-	-	-	-	-	-	-	-	1	10
Диск тяжелоатлетический	комп.	трен.	-	-	-	-	-	-	-	-	5	5
Перекладина навесная	шт.	чел.	-	-	-	-	-	-	-	-	2	10
Подставка под штангу	шт.	чел.	-	-	-	-	-	-	-	-	5	4
Помост	шт.	чел.	-	-	-	-	-	-	-	-	3	4
Стенка гимнастическая	комп.	чел.	-	-	-	-	-	-	-	-	2	10
Стойка для приседаний	шт.	чел.	-	-	-	-	-	-	-	-	10	4
Судейское оборудование	комп.	чел.	-	-	-	-	-	-	-	-	1	4
Тренажеры	комп.	чел.	-	-	-	-	-	-	-	-	1	10
Тумба под магnezию	шт.	чел.	-	-	-	-	-	-	-	-	2	4
Штанга	комп.	чел.	-	-	-	-	-	-	-	-	10	4

ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН-КОНСПЕКТ
учебно-тренировочного занятия

Место проведения:

Инвентарь: комплект штанги, скакалка, гимнастическая палка.

Время проведения: 8:45

Продолжительность занятий: 105 мин

Количество тренирующихся: 6 чел.

Задачи учебно-тренировочного.

1. Обучение технике рывка в полуприсед с вися, толчка классического.
2. Освоение упражнений для развития силы мышц ног и брюшного пресса.

№	Содержание занятий	Дозировка	Методические указания
Подготовительная часть	1. Построение	3–5 мин	Построение, проверка присутствующих, сообщение и объяснение задач учебно-тренировочного занятия, инструктаж по технике безопасности, воспитание дисциплины.
	2. Бег	3–5 мин	Умеренный темп
	3. Разминка: общеразвивающие упражнения в движении и на месте);	5–7 мин.	Вращение головы вперед-назад/лево-право, разведение рук с захлестом голени, отведение рук в стороны, наклоны к ногам и в стороны, махи ногами, приседания, вращение стопы.
	4. Специальная разминка: 1) И.п. – ноги на ширине плеч, руки удерживают палку на плечах за головой.	6–8 раз	На счет «раз» – выпрямить руки вверх, «два» – и.п. (голова смотрит прямо, плечи расслаблены, грудь чуть прогнута вперед на вдохе).
	2) И.п. – ноги шире плеч, палка за головой.	4–5 раз	на счет «один, два, три» пружинящие наклоны вперед, «четыре» – и.п. (спина прямая или даже чуть прогнута в пояснице и несколько напряжена).
	3) И.п. – ноги на ширине плеч, палка на груди.	6–8 раз.	на счет «один, два» – присесть, руки вверх; «три, четыре» – и.п.
	4) И.п. – ноги на ширине плеч, палка в опущенных вниз рука.	6–8 раз.	на счет «раз» – поднять руки вверх; «два, три» – рывковые движения назад; «четыре» – и.п. (руки в локтях не сгибать во время движений назад).

Основная часть	1.Рывок в п/п с вися	9 серий по 2 раза	Внимание на прямую спину
Основная часть	2. Толчок классический	5 серий по 2 раза	Подсед с полной стопы
	3. Тяга толчковая	10 серий по 4 раза	Спина прогнута, снятие штанги с полной стопы
	4. Жим стоя со штангой на груди	8 серий по 4 раза	Полное включение в локтевых суставах
	Приседания со штангой на плечах	6 серий по 4 раза	Спина прямая, приседать на полной стопе, не сводить коленные суставы внутрь при вставании
Заключительная часть	1. Прыжки через скакалку	50–70 раз	Внимание на дыхание
	2. Заминочный бег	2–3 мин	Медленным темпом
	3. Упражнения на растягивание мышц	3–5 мин	Прогиб назад стоя в «мостике», наклоны вбок, скручивания позвоночника лежа, растяжка мышц-сгибателей бедра, «бабочка» у стены.
	4. Вис на перекладине	1–2 мин	Ноги на земле, расслабить тело, чуть согнув колени.

Приложение 3 к учебной программе по тяжелой атлетике

Рисунок 1. Состав запланированных средств (упражнений) в системе многолетней спортивной подготовки спортсменов и их условные обозначения в поурочных программах

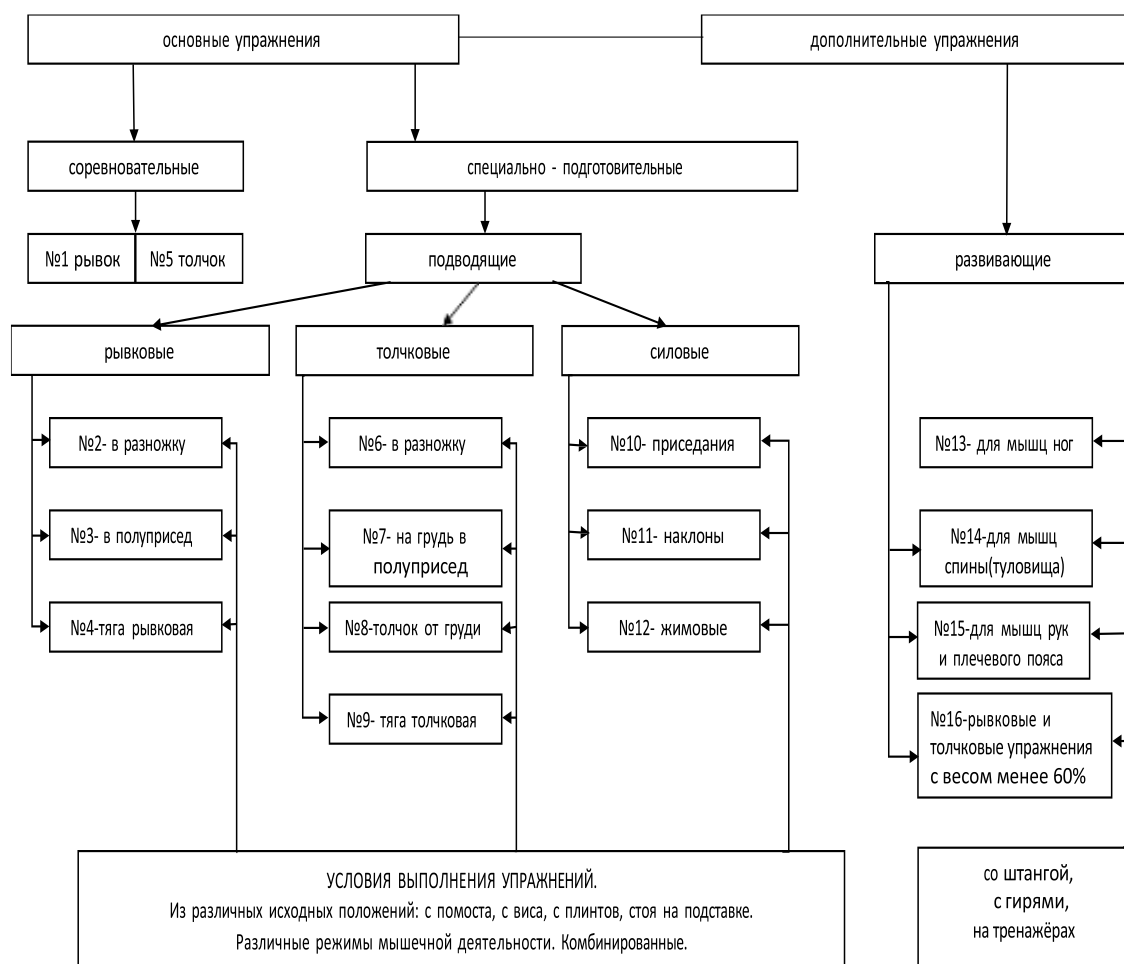
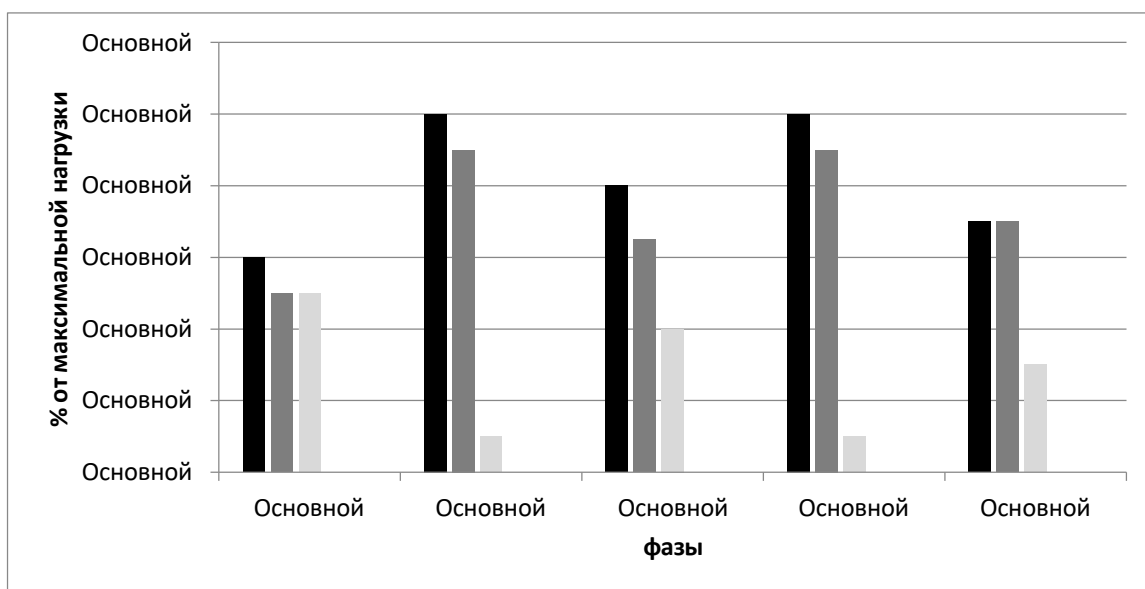


Рисунок 2. График примерного распределения объема и интенсивности нагрузок в различных фазах ОМЦ



■ — интенсивность; ■ — объем специально-подготовительных упражнений;
 ■ — общий объем.

Фазы: 1 – менструальная; 2 – постментструальная; 3 – овуляторная; 4 – постовуляторная; 5 – предменструальная.

Приложение 4
к учебной программе по тяжелой
атлетике

Форма (с образцом заполнения)

ДНЕВНИК
учета учебно-тренировочной нагрузки

Краткое название упражнения	Дата		Содержание тренировки				Нагрузка			
	зона 1 50–59% -	зона 2 60–69% +	зона 3 70–79% +	зона 4 80–89% +	зона 5 90–99% +	зона 6 100% +	основная		дополнительная	
							КПШ	кг	КПШ	кг
Пр. р./хв.+жим+прис.	50 3/2+2+2 60 2/2+2+2								30	1620
Р. в п/п. выше кол.+ниже кол.	70 3/2+2	80 3/2+1	90 3/2+1				18	1530	12	840
Толчок со стоек	80 2/2	90 2/2	105 3/2	127 2/2	142 3/1		17	1924	4	320
Т. т. с помоста				120 3/4	155 2/2	165 3/1	19	2535		
Жим лежа	90 3/4	100 3/4					24	2280		
						Итого:	78	8269	46	2780
ОФП: Наклоны на «козле»	20 1/8 25 1/8	30 5/6								
Прыжки: вид, кол–во	на «козла» (110 см) – 25 раз									
Волейбол – 30 мин Работоспособность отличная (хорошая, удовлетворительная, плохая) Примечание:							собств.вес до трен. после трен.		ЧСС до трен. после трен.	

ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ по теоретической подготовке

1. Физическая культура и спорт в Республике Беларусь

Для всех учебных групп

Понятие о физической культуре. Физическая культура и спорт – составная часть общей культуры, одно из средств воспитания, укрепления здоровья, гармоничного физического развития, подготовки к труду и защите Родины.

Значение разносторонней физической подготовленности для достижения высоких спортивных результатов.

Органы государственного управления физической культурой и спортом, Национальный олимпийский комитет Республики Беларусь, федерации (союзы, ассоциации) по виду (видам) спорта.

Общественно-политическое и государственное значение спорта.

Международная и национальная федерация тяжёлой атлетики.

Достижения белорусских спортсменов на крупнейших международных спортивных соревнованиях.

Единая белорусская спортивная классификация, её значение в развитии спорта в Республике Беларусь и в повышении мастерства белорусских спортсменов. Разрядные нормы и требования спортивной классификации по тяжелой атлетике.

2. Краткий обзор развития тяжелой атлетики в Республике Беларусь и за рубежом

Для всех учебных групп

Характеристика тяжелоатлетического спорта, его место и значение в отечественной системе физического воспитания. Возникновение и развитие тяжелой атлетики как вида спорта.

Тяжелая атлетика и силовые упражнения в дореволюционной Беларуси. Первый любительский кружок тяжелой атлетики. Первые чемпионаты Беларуси по подъему тяжестей. Сильнейшие атлеты дореволюционной Беларуси, их достижения, участие в национальных и международных спортивных соревнованиях.

Состояние тяжелоатлетического спорта во время и после Великой отечественной войны. Вступление Белорусской федерации тяжелой атлетики в Международную федерацию. Выступление советских

спортсменов в чемпионатах мира и Европы с 1946 по настоящее время.

Профессиональный тяжелоатлетический спорт и его роль в развитии тяжелой атлетики.

Весовые категории и программа спортивных соревнований. Возрастные группы в тяжелой атлетике.

Первые достижения белорусских атлетов, превышающие мировые рекорды.

Отечественные спортсмены – чемпионы и призеры Олимпийских игр, чемпионатов и первенств мира, Европы, международных спортивных соревнований.

Выдающиеся спортсмены, их победы и достижения.

Влияние белорусской школы на становление и развитие тяжелой атлетики в мире.

Задачи дальнейшего развития тяжелой атлетики в Беларуси.

3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

Влияние физических упражнений с отягощениями на организм спортсменов

Для групп начальной подготовки и учебно-тренировочных групп

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

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

Центральная нервная система и её роль в жизнедеятельности всего организма.

Для групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства

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

Воздействие физических упражнений на развитие силовых способностей и других физических качеств.

Условия задержки дыхания и натуживания при подъеме штанги.

4. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена

Для групп начальной подготовки и учебно-тренировочных групп

Понятие о гигиене. Личная гигиена тяжелоатлета, уход за кожей,

волосами, ногтями, полостью рта. Гигиена сна. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища и места занятий тяжелой атлетикой. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, купание, баня).

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

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

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

Весовой режим спортсмена. Допустимые величины регуляции веса тела в зависимости от возраста. Показатели веса тела в зависимости от ростовых показателей. Набор веса и переход в более тяжелую весовую категорию.

Для групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства

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

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

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

Для групп начальной подготовки и учебно-тренировочных групп

Понятие о врачебном контроле. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях тяжелой атлетикой.

Понятие о тренированности и перетренированности, утомлении и восстановлении. Показания и противопоказания для занятий тяжелой атлетикой. Профилактика перетренированности и роль в этом врачебного контроля.

Самоконтроль как важное средство, дополняющее врачебный контроль. Дневник самоконтроля. Объективные и субъективные показатели, отражаемые в дневнике: пульс, дыхание, спирометрия, вес

тела, сон, работоспособность, самочувствие и др. Методика ведения дневника самоконтроля.

Для групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства

Понятие о массаже. Спортивный массаж и его классификация: гигиенический, тренировочный (частный и общий), предварительный (согревающий, успокаивающий, возбуждающий), восстановительный, массаж при травмах. Значение массажа в спортивной практике. Влияние массажа на организм: на кожу, связочно-суставной аппарат, мышцы, обмен веществ, на кровеносную, дыхательную, нервную и лимфатическую системы. Показания и противопоказания к массажу. Помещение и инвентарь для массажа.

Виды и последовательность массажных приемов. Поглаживание. Растирание. Разминание. Выжимание. Поколачивание. Похлопывание. Рубление. Потряхивание. Встряхивание. Валяние. Вибрационный массаж. Самомассаж: приёмы и техника.

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

6. Биомеханические основы техники выполнения тяжелоатлетических упражнений

Для групп начальной подготовки и учебно-тренировочных групп

Техника выполнения упражнений в тяжелой атлетике – одна из главных составляющих подготовки спортсмена. Понятие «техническое мастерство», факторы, влияющие на его проявление и совершенствование. Необходимость всестороннего физического развития.

Человек как биомеханическая система. Биомеханические звенья человеческого тела. Роль нервно-мышечного аппарата в двигательной деятельности спортсмена.

Основные параметры движения атлета и штанги. Усилия, прикладываемые к опоре и штанге. Ускорение, скорость и вертикальное перемещение штанги. Траектория движения снаряда. Характер изменения суставных углов, мышечная координация и характер возбуждения мышц при выполнении тяжелоатлетических упражнений.

Скоростно-силовые характеристики сокращения мышц – фактор, определяющий спортивный результат. Режимы мышечной деятельности.

Скоростно-силовая подготовка спортсмена.

Особенности техники выполнения упражнений со штангой: большой вес снаряда, ограниченность в амплитуде движений, ограниченность во времени и площади опоры, сложность коррекции движения.

Влияние анатомических и антропометрических данных на технику атлета. Определение стартового положения в зависимости от антропометрических данных и развития двигательных качеств атлета.

Характер приложения усилий к штанге в начальный момент выполнения упражнений. Взаимосвязь прикладываемых атлетом усилий с кинематикой суставных перемещений в процессе выполнения всего упражнения.

Система «атлет-штанга». Движение общего центра тяжести системы при выполнении упражнений. Перемещение звеньев тела и снаряда относительно друг друга в процессе выполнения упражнений.

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

Классические упражнения со штангой – рывок, толчок. Характер сокращения мышц при выполнении рывка и толчка. Фазовый состав рывка и подъема штанги на грудь для толчка, толчка штанги от груди. Характеристика всех периодов и фаз движения.

Кинематическая, динамическая и ритмическая структура рывка и подъема штанги на грудь для толчка. Основные различия в технике выполнения этих упражнений. Требования, предъявляемые к рациональному выполнению каждой из шести фаз.

Для групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства

Целесообразность деления классических упражнений на три периода и шесть фаз. Их задачи.

Взаимодействие атлета со штангой до момента отделения её от помоста. Создание жесткой связи между звеньями кинематической цепи в этой фазе и сохранение ее в процессе движения – один из важнейших факторов, определяющих успешное выполнение всех фаз упражнения.

Взаимозависимость и взаимообусловленность характеристик техники. Ведущие элементы координации в рывке и толчке. Граничные позы между фазами, как исходные моменты при выполнении двигательных задач по фазам движения.

Неодновременность в изменении кинематических и динамических параметров техники движения атлета и штанги. Взаимосвязь усилий, прикладываемых тяжелоатлетом к штанге с кинематикой суставных перемещений, со скоростью движения штанги, высотой подъёма снаряда и временем выполнения отдельных фаз.

Характер сокращения мышц при выполнении рывка и толчка.

Общие требования к выполнению отдельных элементов и фаз движения. Характеристика структуры движения. Отличительная особенность ритмовой структуры подрыва в рывке от подрыва при подъеме штанги на грудь.

Траектория движения штанги как результат приложения усилий в вертикальной и горизонтальной плоскостях. Оптимальность приложения усилий. Взаимодействие атлета со штангой в безопорной и опорной фазах движения. Влияние усилия отталкивания от снаряда на скорость выполнения атлетом подседа и на высоту подъёма штанги.

Рациональное использование внутренних и внешних реактивных сил при выполнении подрыва в рывке и толчке, при выталкивании штанги от груди. Траектория движения снаряда при выполнении толчка.

Основные методы оценки качества техники при выполнении классических упражнений. Оценка технического мастерства по траектории, реакции опоры атлета, по работе мышц, ускорению и скорости движения штанги, по высоте подъёма, по изменению углов в суставах. Рациональные соотношения характеристик техники.

Управление системой «тяжелоатлет-штанга». Рациональное соотношение кинематики суставных перемещений с траекторией движения штанги. Экономичность движения.

Основные ошибки в технике рывка и толчка. Причинно-следственные связи возникновения ошибок. Методические приемы для устранения ошибок.

6. Методика обучения спортсменов

Для групп начальной подготовки и учебно-тренировочных групп

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

Для групп спортивного совершенствования и высшего спортивного

мастерства

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

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

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

7. Методика спортивной подготовки

Для групп начальной подготовки и учебно-тренировочных групп

Спортивная подготовка – единый педагогический процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физических, моральных и волевых качеств спортсменов.

Понятие о тренировочных циклах: годовых, месячных, недельных. Отдельные учебно-тренировочные занятия. Урок как основная форма занятий. Части урока. Разновидности уроков. Требования к урокам.

Понятие об учебно-тренировочной нагрузке: объем, интенсивность (абсолютная и относительная), КПШ, упражнений, КПШ субмаксимальных и максимальных отягощений в рывковых и толчковых упражнениях. Методика их определения.

Для групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства

Влияние учебно-тренировочного процесса на организм спортсменов. Физическая, техническая, тактическая, моральная, волевая и теоретическая подготовка, их взаимосвязь в процессе спортивной подготовки. Принципы спортивной подготовки: систематичность, непрерывность, всесторонность, постепенное и волнообразное увеличение нагрузки, смена состава средств и методов подготовки, сознательность, учет индивидуальных особенностей спортсмена.

Учебно-тренировочные нагрузки. Взаимосвязь объема и интенсивности учебно-тренировочной нагрузки в различные циклы подготовки: годовые, недельные, в отдельных учебно-тренировочных занятиях.

Роль больших, средних и малых учебно-тренировочных нагрузок. Вариативность – как метод построения учебно-тренировочного занятия.

Величина интервала отдыха между подходами и занятиями.

Особенности построения учебно-тренировочных занятий перед спортивными соревнованиями. Разминка на учебно-тренировочных занятиях и спортивных соревнованиях. Количество подходов, подъемов и величина отягощения в разминке на спортивных соревнованиях.

8. Планирование спортивной подготовки

Для групп начальной подготовки и учебно-тренировочных групп

Планирование и учет проделанной работы и их значение для совершенствования учебно-тренировочного процесса. Понятие о планировании. Цель и задачи планирования. Планирование спортивной подготовки и основные требования, предъявляемые к планированию.

Групповое и индивидуальное планирование. Дневник тренировки спортсмена – его форма и порядок ведения. Значение ведения дневника.

Круглогодичная подготовка – основа спортивных успехов спортсменов.

Критерии и параметры учебно-тренировочных нагрузок – их учёт и анализ.

Для групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства

Задачи тренировочных циклов и их содержание. Динамика учебно-тренировочной нагрузки в циклах: объем, интенсивность, количество подъёмов и упражнений, количество подъемов околопредельных и предельных отягощений.

Формы тренировочных программ: перспективного, годового, месячного, недельного. План-конспект урока.

Документы планирования учебно-тренировочной работы: программа, учебный план, годовой график учебно-тренировочного процесса, рабочий план, конспект учебно-тренировочного занятия. Расписание учебно-тренировочных занятий. Календарный план спортивных соревнований. Дневник спортсмена. Методика ведения спортивного дневника и отчетов об учебно-тренировочном занятии.

9. Краткие сведения о физиологических основах спортивной подготовки

Для всех учебных групп

Мышечная деятельность – необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержание здоровья и работоспособности.

Спортивная тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма.

Понятие о физиологических основах физических качеств, необходимых спортсмену. Понятие о силовой и скоростно-силовой работе. Методы воспитания силовых способностей.

Особенности функциональной деятельности центральной нервной системы, органов кровообращения, дыхания при занятиях тяжелой атлетикой. Продолжительность восстановления физиологических функций организма после различных по величине учебно-тренировочных нагрузок и участия в спортивных соревнованиях. Повторяемость различных по величине нагрузок и интервалы отдыха.

Явление задержки дыхания и натуживания. Энерготраты спортсмена.

Понятие о снижении работоспособности, утомлении и о восстановлении. Увеличение работоспособности выше исходного уровня (суперкомпенсация). Методы и средства ликвидации утомления и ускорения процессов восстановления: активный отдых, водные процедуры, массаж, питание, витамины, фармакологические средства и др.

Характеристика предстартового состояния спортсмена в период подготовки и во время спортивных соревнований.

10. Психологическая подготовка

Для всех учебных групп

Понятие о психологической подготовке. Основные методы развития и совершенствования морально-волевых качеств спортсменов. Преодоление трудностей в процессе учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований, связанных с подъемом предельных весов. Преодоление отрицательных эмоций перед учебно-тренировочными занятиями и спортивными соревнованиями. Индивидуальный подход к спортсменам в зависимости от типа нервной деятельности, темперамента, психологических особенностей спортсмена. Психологическая подготовка перед, во время и после спортивных соревнований. Участие в спортивных соревнованиях – необходимое условие проверки и совершенствования моральных, волевых качеств. Влияние коллектива и тренера-преподавателя по спорту на психологическую подготовку спортсмена. Средства и методы воспитания отдельных психических качеств.

11. Общая и специальная физическая подготовка

Для групп начальной подготовки и учебно-тренировочных групп

ОФП и СФП юных спортсменов и ее роль в учебно-тренировочном процессе. Общая подготовка как основа развития различных качеств,

способностей, двигательных функций спортсмена и повышения спортивной работоспособности. Требования к ОФП спортсменов.

Средства ОФП и их характеристика. ОФП как средство восстановления работоспособности и активного отдыха спортсмена. Взаимосвязь и соотношение ОФП и СФП спортсмена. Контрольные тесты для выявления уровня развития ОФП.

Для групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства

СФП спортсменов и краткая характеристика ее средств.

Характеристика физических качеств спортсмена: мышечная сила, быстрота движений, выносливость, ловкость и гибкость. Методика воспитания этих качеств. Краткая характеристика применения этих средств СФП для различных групп спортсменов. Контрольные нормативы для выявления уровня развития СФП.

12. Правила спортивных соревнований, их организация и проведение

Для всех учебных групп

Разбор правил спортивных соревнований по тяжелой атлетике. Виды и характер спортивных соревнований. Программа спортивных соревнований. Помещение для спортивных соревнований. Оборудование и инвентарь. Участники: их права и обязанности, форма одежды. Представители, тренеры, капитаны команд. Судейская коллегия: права и обязанности отдельных судей.

Весовые категории. Порядок взвешивания. Правила выполнения рывка и толчка. Вызов участников на помост. Количество подходов и надбавка веса штанги. Определение личных и командных результатов спортивных соревнований. Условия регистрации рекордов.

Организация и проведение спортивных соревнований по тяжелой атлетике. Проверка мест спортивных соревнований, заявок, судейских документов. Управление сигнализацией. Медицинское обслуживание соревнований. Работа со зрителями. Информация о ходе соревнований. Проведение торжественного открытия и закрытия спортивных соревнований. Отчет о проведенном спортивном соревновании.

13. Места занятий. Оборудование и инвентарь

Для всех учебных групп

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

Оборудование и инвентарь тяжелоатлетического зала. Штанги:

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

Правила технического осмотра, ремонта и хранения спортивного инвентаря.

14. Зачетные требования по теоретической подготовке

Для групп начальной подготовки:

Значение физической культуры и спорта как одного из средств разностороннего воспитания, укрепления здоровья. Зарождение тяжелоатлетического спорта. Строение организма человека, личная гигиена и закаливание, режим дня и основы самоконтроля. Сведения о технике тяжелоатлетических упражнений, об инвентаре и оборудовании тяжелоатлетического зала. Ведение дневника спортсмена. Правила выполнения рывка и толчка на спортивных соревнованиях. Характеристика морально-волевых качеств, свойственных спортсменам.

Для учебно-тренировочных групп:

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

Для групп спортивного совершенствования:

Участие отечественных спортсменов в первенствах мира, Европы и Олимпийских играх. Сведения о влиянии физических упражнений с отягощениями на организм человека, о питании спортсмена, об основах массажа. Методы оценки качества техники выполнения классических упражнений, средства срочной информации. Принципы спортивной подготовки спортсменов и виды планирования, понятие о тренировочных циклах, о характеристике средств СФП. Основы организации и

проведения спортивных соревнований по тяжелой атлетике. Понятие о психологической подготовке спортсменов.

Для групп высшего спортивного мастерства:

Воздействие упражнений с отягощениями на развитие силовых способностей и других физических качеств спортсмена. Понятие об энергетической и пластической сущности питания, об энергозатратах спортсменов, о видах спортивного массажа, о самомассаже, о травмах и оказании первой помощи.

Определение качества выполнения тяжелоатлетических упражнений по траектории, ускорению, скорости движения штанги, опорной реакции системы атлет-штанга. Этапы становления двигательного навыка при обучении, принципы спортивной подготовки спортсмена. Документа планирования и учета учебно-тренировочной нагрузки. Снижение работоспособности при утомлении, комплекс восстановительных мероприятий. Организация и проведение спортивных соревнований.

Средства и методы развития отдельных психических качеств.

МЕТОДИКА

тестирования по ОФП и СФП

1. Методика тестирования ОФП

Прыжок вверх с места, см

На стене крепится сантиметровая лента или наносят отметки через каждый сантиметр на высоте самого низкого спортсмена в группе. Спортсмен становится к стене правым или левым боком с поднятой, соответственно, правой или левой рукой. На высоте вытянутой вверх руки делается отметка «1». Спортсмен с места из полуприседа с махом рук выполняет прыжок вверх и касается рукой максимально возможной высоты (отметка «2»). Разница между отметкой «2» и отметкой «1» является высотой прыжка.

Бег 30 м с высокого старта, с

Проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. Фиксируется время преодоления дистанции.

Прыжок в длину с места, см

Спортсмен становится на линию старта, ноги на ширине плеч. Без разбега толчком обеих ног прыгает вперед на дальность. Расстояние от линии старта до линии касания пяток после прыжка является показателем его прыжка.

Подтягивание в висе на перекладине, количество раз

Выполняется из положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины. Не засчитываются попытки при вспомогательных движениях ног и туловища.

2. Методика тестирования по СФП

Приседание со штангой на плечах, кг

Сняв штангу со стоек, положить ее за голову на плечи. Стоя со штангой на плечах, ноги шире плеч, ступни развернуты наружу, глубокие приседания. Приседая, спину держать прямо. Присев, резко не выпрямляться. Если трудно удерживать равновесие, то необходимо положить под пятки брусок.

Рывок классический, кг

Классическое упражнение, в котором штанга поднимается вверх на

прямые руки в один прием.

Толчок классический, кг

Классическое упражнение, выполняемое в два приема: первый – штанга поднимается на грудь; второй – выталкивается от груди вверх на прямые руки.

Контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП представлены в таблицах 6.1 – 6.10 (мужчины), таблицах 6.11 – 6.19 (женщины).

Мужчины

Таблица 6.1. Контрольные нормативы для оценки уровня развития общей физической подготовленности

Тест	Балл	Возраст, лет									
		9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Прыжок вверх, см	5	35 и более	37 и более	41 и более	45 и более	49 и более	55 и более	60 и более	65 и более	69 и более	72 и более
	4	30–34	31–36	34–40	39–44	43–48	49–54	54–59	58–64	62–68	66–71
	3	22–29	23–30	26–33	31–38	36–42	41–48	46–53	51–57	55–61	58–65
	2	16–21	17–22	21–25	25–30	30–35	35–40	40–45	45–50	49–54	52–57
	1	15 и менее	16 и менее	20 и менее	24 и менее	29 и менее	34 и менее	39 и менее	44 и менее	48 и менее	51 и менее
Бег 30 м, с	5	5,45 и менее	5,20 и менее	5,00 и менее	4,85 и менее	4,70 и менее	4,55 и менее	4,40 и менее	4,30 и менее	4,20 и менее	4,10 и менее
	4	5,45–5,81	5,21–5,39	5,01–5,19	4,86–5,14	4,71–4,96	4,56–4,69	4,41–4,66	4,31–4,49	4,21–4,36	4,11–4,24
	3	5,82–6,00	5,40–5,64	5,20–5,39	5,15–5,30	4,97–5,11	4,70–4,87	4,67–4,76	4,50–4,60	4,37–4,46	4,25–4,32
	2	6,01–6,19	5,65–5,89	5,40–5,59	5,31–5,44	5,12–5,24	4,88–5,04	4,77–4,84	4,61–4,69	4,47–4,54	4,33–4,39
	1	6,20 и более	5,90 и более	5,60 и более	5,45 и более	5,25 и более	5,05 и более	4,85 и более	4,70 и более	4,55 и более	4,40 и более
Подтягивания в висе на перекладине, количество раз	5	4 и более	4 и более	5 и более	5 и более	6 и более	7 и более	8 и более	9 и более	10 и более	11 и более
	4	3	3	4	4	5	6	7	8	9	10
	3	2	2	3	3	4	5	6	7	8	9
	2	1	1	2	2	3	4	5	6	7	7–8
	1	0	0	1	1	2 и менее	3 и менее	4 и менее	5 и менее	6 и менее	6 и менее
Прыжок в длину с места, см	5	160 и более	178 и более	190 и более	202 и более	216 и более	229 и более	242 и более	253 и более	263 и более	271 и более
	4	147–159	165–177	176–189	190–201	202–215	216–228	228–241	240–252	249–262	257–270
	3	128–146	147–164	159–175	172–189	185–201	199–215	210–227	223–239	232–248	240–256
	2	115–127	135–146	146–158	159–171	173–184	186–198	199–209	210–222	220–231	227–239
	1	114 и менее	134 и менее	145 и менее	158 и менее	172 и менее	185 и менее	198 и менее	209 и менее	219 и менее	226 и менее

Таблица 6.2. Контрольные нормативы для оценки уровня развития специальной физической подготовленности в группах НП 1 года подготовки (без спортивного разряда)

Тест	Балл	Весовая категория, кг									
		34	38	42	45	49	55	61	67	73	св. 73
Приседание со штангой на плечах, кг	5	35 и более	39 и более	37 и более	48 и более	53 и более	56 и более	60 и более	63 и более	69 и более	73 и более
	4	34	38	36	47	52	55	59	62	68	72
	3	33	37	35	46	51	54	58	61	67	71
	2	32	36	34	45	50	53	57	60	66	70
	1	31 и менее	35 и менее	33 и менее	44 и менее	49 и менее	52 и менее	56 и менее	59 и менее	65 и менее	69 и менее
Рывок классический, кг	5	15 и более	18 и более	21 и более	24 и более	29 и более	33 и более	35 и более	42 и более	46 и более	48 и более
	4	14	17	20	23	28	32	34	41	45	47
	3	13	16	19	22	27	31	33	40	44	46
	2	12	15	18	21	26	30	34	39	43	45
	1	11 и менее	14 и менее	17 и менее	20 и менее	25 и менее	29 и менее	33 и менее	38 и менее	42 и менее	44 и менее
Толчок классический, кг	5	25 и более	29 и более	34 и более	38 и более	43 и более	46 и более	50 и более	53 и более	59 и более	63 и более
	4	24	28	33	37	42	45	49	52	58	62
	3	23	27	32	36	41	44	48	51	57	61
	2	22	26	31	35	40	43	47	50	56	60
	1	21 и менее	25 и менее	30 и менее	34 и менее	39 и менее	42 и менее	46 и менее	49 и менее	55 и менее	59 и менее

Таблица 6.3. Контрольные нормативы для оценки уровня развития специальной физической подготовленности в группах НП 2, 3 годов подготовки (без спортивного разряда – 2 юношеский)

Тест	Балл	Весовая категория, кг									
		34	38	42	45	49	55	61	67	73	св. 73
Приседание со штангой на плечах, кг	5	40 и более	45 и более	50 и более	53 и более	58 и более	62 и более	65 и более	70 и более	76 и более	79 и более
	4	39	44	49	54	59	64	69	74	79	84
	3	38	43	48	53	58	63	68	73	78	83
	2	37	42	47	52	57	62	67	72	77	82
	1	36 и менее	41 и менее	46 и менее	51 и менее	56 и менее	61 и менее	66 и менее	71 и менее	76 и менее	81 и менее
Рывок классический, кг	5	23 и более	25 и более	28 и более	32 и более	37 и более	40 и более	43 и более	48 и более	52 и более	55 и более
	4	22	24	27	31	36	39	42	47	51	54
	3	21	23	26	30	35	38	41	46	50	53
	2	20	22	25	29	34	37	40	45	49	52
	1	19 и менее	21 и менее	24 и менее	28 и менее	33 и менее	36 и менее	39 и менее	44 и менее	48 и менее	51 и менее
Толчок классический, кг	5	30 и более	35 и более	40 и более	43 и более	48 и более	52 и более	55 и более	60 и более	66 и более	69 и более
	4	29	34	39	42	47	51	54	59	65	68
	3	28	33	38	41	46	50	53	58	64	67
	2	27	32	37	40	45	49	52	57	63	66
	1	26 и менее	31 и менее	36 и менее	39 и менее	44 и менее	48 и менее	51 и менее	56 и менее	62 и менее	65 и менее

Таблица 6.4. Контрольные нормативы для оценки уровня развития специальной физической подготовленности в УТ группах 1 года подготовки (2 юношеский – 1 юношеский)

Тест	Балл	Весовая категория, кг									
		34	38	42	45	49	55	61	67	73	+73
Приседание со штангой на плечах, кг	5	44 и более	49 и более	54 и более	60 и более	65 и более	69 и более	70 и более	78 и более	85 и более	87 и более
	4	43	48	53	59	64	68	69	77	82	86
	3	42	47	52	58	63	66	67	74	79	83
	2	41	46	50	57	62	64	66	72	77	80
	1	40 и менее	45 и менее	49 и менее	55 и менее	60 и менее	62 и менее	65 и менее	70 и менее	75 и менее	78 и менее
Рывок классический, кг	5	26 и более	29 и более	33 и более	35 и более	42 и более	46 и более	50 и более	54 и более	60 и более	63 и более
	4	25	28	32	34	40	45	49	53	59	61
	3	24	27	31	33	38	44	47	52	57	59
	2	23	26	30	32	36	42	45	50	55	57
	1	22 и менее	25 и менее	29 и менее	30 и менее	35 и менее	40 и менее	43 и менее	48 и менее	53 и менее	56 и менее
Толчок классический, кг	5	35 и более	39 и более	44 и более	50 и более	55 и более	59 и более	60 и более	68 и более	75 и более	78 и более
	4	34	38	43	49	54	58	59	67	72	76
	3	33	37	42	48	53	56	57	64	69	73
	2	32	36	40	47	52	54	56	62	67	70
	1	31 и менее	35 и менее	39 и менее	45 и менее	50 и менее	52 и менее	55 и менее	60 и менее	65 и менее	68 и менее

Таблица 6.5. Контрольные нормативы для оценки уровня развития специальной физической подготовленности в УТ группах 2 года подготовки (1 юношеский – 3 разряд)

Тест	Балл	Весовая категория, кг									
		34	38	42	45	49	55	61	67	73	+73
Приседание со штангой на плечах, кг	5	50 и более	55 и более	60 и более	65 и более	72 и более	75 и более	80 и более	90 и более	97 и более	100 и более
	4	48	54	58	63	68	73	78	87	94	97
	3	47	53	56	61	64	71	76	84	91	94
	2	46	52	55	58	62	69	74	82	87	90
	1	45 и менее	50 и менее	54 и менее	56 и менее	58 и менее	68 и менее	73 и менее	80 и менее	85 и менее	88 и менее
Рывок классический, кг	5	30 и более	35 и более	40 и более	45 и более	50 и более	55 и более	60 и более	65 и более	70 и более	75 и более
	4	29	33	38	43	48	53	57	61	67	71
	3	28	31	36	41	46	51	54	57	64	67
	2	27	29	34	38	44	48	51	53	61	64
	1	25 и менее	27 и менее	33 и менее	35 и менее	43 и менее	45 и менее	48 и менее	50 и менее	60 и менее	62 и менее
Толчок классический, кг	5	40 и более	45 и более	50 и более	55 и более	62 и более	65 и более	70 и более	80 и более	87 и более	90 и более
	4	38	44	48	54	60	64	68	78	83	87
	3	37	43	46	53	58	63	66	76	79	84
	2	36	42	45	52	56	61	64	74	77	81
	1	35 и менее	40 и менее	44 и менее	50 и менее	54 и менее	60 и менее	62 и менее	72 и менее	75 и менее	79 и менее

Таблица 6.6. Контрольные нормативы для оценки уровня развития специальной физической подготовленности в УТ группах 3 года подготовки (3 – 2 разряд)

Тест	Балл	Весовая категория, кг									
		49	55	61	67	73	81	89	96	102	св. 102
Приседание со штангой на плечах, кг	5	82 и более	87 и более	92 и более	102 и более	110 и более	122 и более	130 и более	135 и более	137 и более	138 и более
	4	80	86	89	99	107	118	125	130	132	134
	3	78	83	86	96	103	114	120	125	127	129
	2	75	80	83	93	100	110	115	120	122	124
	1	72 и менее	75 и менее	80 и менее	90 и менее	97 и менее	108 и менее	110 и менее	114 и менее	115 и менее	116 и менее
Рывок классический, кг	5	60 и более	63 и более	70 и более	75 и более	85 и более	90 и более	95 и более	100 и более	103 и более	105 и более
	4	58	62	68	73	82	87	92	97	100	103
	3	56	60	65	70	78	83	89	94	97	100
	2	54	57	63	68	74	79	86	90	94	96
	1	50 и менее	55 и менее	60 и менее	65 и менее	70 и менее	75 и менее	82 и менее	88 и менее	91 и менее	92 и менее
Толчок классический, кг	5	72 и более	77 и более	82 и более	92 и более	100 и более	112 и более	120 и более	125 и более	127 и более	128 и более
	4	70	76	79	89	97	108	115	120	122	124
	3	68	73	76	86	93	104	110	115	117	119
	2	65	70	73	83	90	100	105	110	112	114
	1	62 и менее	65 и менее	70 и менее	80 и менее	87 и менее	98 и менее	100 и менее	104 и менее	105 и менее	106 и менее

Таблица 6.7. Контрольные нормативы для оценки уровня развития специальной физической подготовленности в УТ группах 4 – 7 годов подготовки (2 – 1 разряд)

Тест	Балл	Весовая категория, кг									
		49	55	61	67	73	81	89	96	102	св. 102
Приседание со штангой на плечах, кг	5	97 и более	103 и более	113 и более	125 и более	132 и более	140 и более	150 и более	157 и более	160 и более	162 и более
	4	95	101	111	123	130	138	148	155	158	160
	3	93	99	109	121	128	136	146	153	156	158
	2	91	97	107	119	126	134	144	151	154	156
	1	90 и менее	96 и менее	106 и менее	117и менее	125 и менее	133 и менее	143 и менее	149 и менее	153 и менее	155 и менее
Рывок классический, кг	5	70 и более	72 и более	76и более	82 и более	95 и более	105 и более	110 и более	115 и более	117 и более	119 и более
	4	68	70	74	81	93	102	107	112	114	116
	3	66	68	73	79	90	98	103	108	111	113
	2	63	66	72	77	87	94	99	104	108	110
	1	62 и менее	65 и менее	71 и менее	76 и менее	86 и менее	93 и менее	98 и менее	103 и менее	107 и менее	109 и менее
Толчок классический, кг	5	82 и более	88 и более	98 и более	110 и более	117 и более	125 и более	135 и более	142 и более	145 и более	147 и более
	4	80	86	94	106	112	123	132	138	140	141
	3	78	83	90	101	108	120	128	134	135	137
	2	75	80	87	96	104	116	124	130	130	132
	1	74 и менее	79 и менее	85 и менее	95 и менее	103 и менее	115 и менее	123 и менее	129 и менее	129 и менее	131 и менее

Таблица 6.8. Контрольные нормативы для оценки уровня развития специальной физической подготовленности в группах СПС 1 и 2 годов подготовки (1 разряд – КМС)

Тест	Балл	Весовая категория, кг									
		49	55	61	67	73	81	89	96	102	св.102
Приседание со штангой на плечах, кг	5	105 и более	110 и более	118 и более	130 и более	142 и более	155 и более	161 и более	170 и более	172 и более	173 и более
	4	103	108	116	128	140	153	159	168	170	171
	3	101	106	114	126	138	151	157	166	168	169
	2	99	104	112	124	136	148	155	164	166	167
	1	98 и менее	103 и менее	111 и менее	123 и менее	135 и менее	147 и менее	154 и менее	163 и менее	165 и менее	166 и менее
Рывок классический, кг	5	70 и более	75 и более	80 и более	90 и более	100 и более	110 и более	117 и более	120 и более	125 и более	130 и более
	4	69	74	79	88	99	106	115	118	123	127
	3	68	73	78	84	98	102	112	117	121	124
	2	67	72	76	83	97	98	110	116	119	122
	1	66 и менее	70 и менее	75 и менее	82 и менее	96 и менее	105 и менее	112 и менее	115 и менее	117 и менее	120 и менее
Толчок классический, кг	5	90 и более	95 и более	103 и более	115 и более	127 и более	140 и более	146 и более	155 и более	157 и более	158 и более
	4	89	94	102	114	125	136	142	150	154	155
	3	88	93	101	113	124	131	139	148	150	152
	2	87	92	100	112	119	128	137	144	147	149
	1	86 и менее	90 и менее	98 и менее	110 и менее	116 и менее	125 и менее	133 и менее	142 и менее	145 и менее	147 и менее

Таблица 6.9. Контрольные нормативы для оценки уровня развития специальной физической подготовленности в группах СПС 3 – 6 годов подготовки и ВСМ (КМС – МС)

Тест	Балл	Весовая категория, кг									
		55	61	67	73	81	89	96	102	109	св. 109
Приседание со штангой на плечах, кг	5	125 и более	135 и более	147 и более	160 и более	170 и более	180 и более	185 и более	188 и более	190 и более	192 и более
	4	120	130	142	155	167	176	181	187	187	189
	3	115	125	137	150	163	172	177	184	184	187
	2	110	120	132	145	159	168	174	181	181	185
	1	109 и менее	114 и менее	130 и менее	142 и менее	157 и менее	167 и менее	172 и менее	179 и менее	179 и менее	183 и менее
Рывок классический, кг	5	83 и более	97 и более	110 и более	115 и более	125 и более	135 и более	140 и более	142 и более	145 и более	148 и более
	4	81	94	105	112	122	132	136	139	142	145
	3	79	90	100	108	119	127	132	136	138	142
	2	77	85	95	106	116	123	128	132	135	139
	1	76 и менее	84 и менее	94 и менее	104 и менее	114 и менее	121 и менее	125 и менее	129 и менее	133 и менее	137 и менее
Толчок классический, кг	5	110 и более	120 и более	132 и более	145 и более	155 и более	165 и более	170 и более	173 и более	175 и более	177 и более
	4	106	117	128	141	152	160	167	169	171	173
	3	102	112	124	137	148	155	163	165	166	169
	2	99	108	120	133	145	151	160	161	163	166
	1	98 и менее	107 и менее	119 и менее	131 и менее	143 и менее	149 и менее	158 и менее	159 и менее	161 и менее	164 и менее

Таблица 6.10. Контрольные нормативы для оценки уровня развития специальной физической подготовленности в группах ВСМ* (МС–МСМК)

Тест	Балл	Весовая категория, кг									
		55	61	67	73	81	89	96	102	109	св. 109
Приседание со штангой на плечах, кг	5	140 и более	150 и более	165 и более	180 и более	195 и более	200 и более	210 и более	212 и более	220 и более	225 и более
	4	135	145	160	175	190	195	205	207	215	220
	3	130	140	155	170	185	190	200	202	210	215
	2	125	135	150	165	180	185	195	197	205	210
	1	128 и менее	134 и менее	149 и менее	164 и менее	179 и менее	184 и менее	194 и менее	196 и менее	204 и менее	209 и менее
Рывок классический, кг	5	90 и более	110 и более	115 и более	130 и более	140 и более	150 и более	155 и более	160 и более	165 и более	175 и более
	4	89	108	114	127	137	147	152	157	160	165
	3	87	106	113	124	134	144	149	153	155	160
	2	85	104	112	120	130	140	146	149	150	154
	1	84 и менее	100 и менее	111 и менее	118 и менее	128 и менее	138 и менее	143 и менее	146 и менее	149 и менее	153 и менее
Толчок классический, кг	5	120 и более	130 и более	145 и более	160 и более	175 и более	180 и более	190 и более	192 и более	200 и более	210 и более
	4	118	128	142	157	170	177	185	188	195	198
	3	116	126	139	153	165	173	180	184	189	192
	2	113	123	136	149	160	169	175	180	182	186
	1	112 и менее	122 и менее	135 и менее	148 и менее	159 и менее	168 и менее	174 и менее	179 и менее	181 и менее	183 и менее

* В списке учебной группы спортсмен, который включен в состав национальной команды Республики Беларусь по тяжелой атлетике.

Женщины

Таблица 6.11. Контрольные нормативы для оценки уровня развития общей физической подготовленности

Тест	Балл	Возраст, лет							
		11	12	13	14	15	16	17	18
Прыжок вверх, см	5	31 и более	33 и более	35 и более	37 и более	41 и более	45 и более	49 и более	55 и более
	4	25–30	29–32	30–34	31–36	34–40	39–44	43–48	49–54
	3	18–24	21–28	22–29	23–30	26–33	31–38	36–42	41–48
	2	13–17	12–20	16–21	17–22	21–25	25–30	30–35	35–40
	1	12 и менее	14 и менее	15 и менее	16 и менее	20 и менее	24 и менее	29 и менее	34 и менее
Бег 30 м, с	5	5,50 и менее	5,35 и менее	5,20 и менее	5,00 и менее	4,85 и менее	4,70 и менее	4,55 и менее	4,40 и менее
	4	5,51– 5,69	5,36– 5,45	5,21– 5,39	5,01– 5,19	4,86– 5,14	4,71– 4,96	4,56– 4,69	4,41– 4,66
	3	5,70– 5,95	5,46– 5,70	5,40– 5,64	5,20– 5,39	5,15– 5,30	4,97– 5,11	4,70– 4,87	4,67– 4,76
	2	5,96– 6,15	5,71– 5,94	5,65– 5,89	5,40– 5,59	5,31– 5,44	5,12– 5,24	4,88– 5,04	4,77– 4,84
	1	6,16 и более	5,95 и более	5,90 и более	5,60 и более	5,45 и более	5,25 и более	5,05 и более	4,85 и более
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, количество раз	5	15 и более	17 и более	20 и более	25 и более	30 и более	33 и более	35 и более	38 и более
	4	12–14	13–16	15–19	20–24	25–29	28–32	30–34	33–37
	3	8–11	9–12	10–14	15–19	20–24	23–27	25–29	28–32
	2	4–7	5–8	6–9	10–14	15–19	18–22	20–24	23–27
	1	3 и менее	4 и менее	5 и менее	9 и менее	14 и менее	17 и менее	19 и менее	22 и менее
Прыжок в длину с места, см	5	140 и более	150 и более	160 и более	178 и более	190 и более	202 и более	216 и более	229 и более
	4	126– 139	145– 149	147– 159	165– 177	176– 189	190– 201	202– 215	216– 228
	3	115– 125	127– 144	128– 146	147– 164	159– 175	172– 189	185– 201	199– 215
	2	112– 124	114– 126	115– 127	135– 146	146– 158	159– 171	173– 184	186– 198
	1	110 и менее	113 и менее	114 и менее	134 и менее	145 и менее	158 и менее	172 и менее	185 и менее

Таблица 6.12. Контрольные нормативы для оценки уровня развития специальной физической подготовленности для групп НП 3 года подготовки (без спортивного разряда)

Тест	Балл	Весовая категория, кг									
		32	36	40	45	49	55	59	64	71	+71
Приседания на плечах	5	29	31	33	35	40	45	50	55	58	62
	4	28	30	32	34	39	44	49	54	57	61
	3	27	29	31	33	38	43	48	53	56	60
	2	26	28	30	32	37	42	47	52	55	59
	1	25	27	29	31	36	41	46	51	54	58
Рывок классический	5	12	14	16	20	23	26	28	32	35	36
	4	11	13	15	19	22	25	27	31	34	35
	3	10	12	14	18	21	24	26	30	33	34
	2	9	11	13	17	20	23	25	29	32	33
	1	8	10	12	16	19	22	24	28	31	32
Толчок классический	5	18	21	24	25	30	34	37	41	43	44
	4	17	20	23	24	29	33	36	40	42	43
	3	16	19	22	23	28	32	35	39	41	42
	2	15	18	21	22	27	31	34	38	40	41
	1	14	17	20	21	26	30	33	37	39	40

Таблица 6.13. Контрольные нормативы для оценки уровня развития специальной физической подготовленности в УТ группах 1 года подготовки (2 –1 юношеский)

Тест	Балл	Весовая категория, кг									
		40	45	49	55	59	64	71	76	81	+81
Приседания со штангой на плечах, кг	5	36	40	45	50	52	56	60	62	65	67
	4	35	39	44	49	51	55	59	61	64	66
	3	34	38	43	48	50	54	58	60	63	65
	2	33	37	42	47	49	53	57	59	62	64
	1	32	36	41	46	48	52	56	58	61	63
Рывок классический, кг	5	21	25	27	30	33	36	40	43	45	46
	4	20	24	26	29	32	35	39	42	44	45
	3	19	23	25	28	31	34	38	40	42	44
	2	18	22	24	27	29	33	36	38	40	42
	1	17	20	23	25	27	31	31	36	38	40
Толчок классический, кг	5	26	30	35	40	42	46	50	52	55	56
	4	25	29	34	39	41	45	49	51	54	55
	3	24	28	33	38	40	44	48	50	53	54
	2	23	27	32	37	39	43	47	49	52	53
	1	22	25	30	35	38	42	44	47	50	50

Таблица 6.14. Контрольные нормативы для оценки уровня развития специальной физической подготовленности в УТ группах 2 года подготовки (1 юношеский – 3 разряд)

Тест	Балл	Весовая категория, кг									
		40	45	49	55	59	64	71	76	81	+81
Приседания со штангой на плечах, кг	5	42	47	50	55	60	63	66	70	73	75
	4	41	46	49	54	59	62	65	69	72	74
	3	40	45	48	53	58	61	64	68	71	73
	2	39	44	47	52	57	60	63	67	70	72
	1	38	43	46	51	56	59	62	66	69	71
Рывок классический, кг	5	24	28	31	36	40	44	46	48	51	53
	4	23	27	29	35	39	41	44	47	49	50
	3	22	26	27	34	37	39	42	45	47	48
	2	20	23	25	32	35	37	40	43	45	46
	1	18	21	27	30	33	35	38	41	43	44
Толчок классический, кг	5	33	37	41	46	50	53	56	59	63	65
	4	32	36	40	44	47	51	55	58	61	63
	3	31	35	39	42	44	49	54	56	59	61
	2	29	34	37	40	42	47	52	54	57	58
	1	27	32	35	38	40	45	50	52	55	56

Таблица 6.15. Контрольные нормативы для оценки уровня развития специальной физической подготовленности в УТ группах 3 года подготовки (3 – 2 разряд)

Тест	Балл	Весовая категория, кг									
		40	45	49	55	59	64	71	76	81	+81
Приседания со штангой на плечах, кг	5	47	51	56	61	65	70	73	78	82	85
	4	46	50	55	60	65	69	72	76	81	84
	3	45	49	54	59	64	68	71	75	80	83
	2	44	48	53	58	63	67	70	74	79	82
	1	43	47	52	57	62	66	69	73	78	81
Рывок классический, кг	5	28	31	36	41	45	49	51	54	58	59
	4	27	30	35	40	44	46	49	52	56	58
	3	26	29	34	39	43	44	47	50	54	57
	2	25	28	32	37	40	42	45	48	52	55
	1	22	26	30	35	38	40	43	46	50	53
Толчок классический, кг	5	37	41	46	51	55	61	63	68	72	74
	4	36	40	45	50	54	60	62	67	71	73
	3	35	39	44	49	53	59	61	66	70	72
	2	34	38	42	47	52	56	59	61	64	65
	1	33	37	40	45	50	55	57	59	62	63

Таблица 6.16. Контрольные нормативы для оценки уровня развития специальной физической подготовленности для групп УТ 4 – 7 годов подготовки (2 – 1 разряд)

Тест	Балл	Весовая категория, кг									
		45	49	55	59	64	71	76	81	87	+87
Приседания на плечах	5	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100
	4	54	59	64	69	74	79	84	88	93	98
	3	53	58	63	68	73	78	83	86	91	96
	2	52	57	62	67	72	77	82	84	89	94
	1	51	56	61	66	71	76	81	82	87	92
Рывок классический	5	34	37	42	48	53	56	61	64	68	70
	4	33	36	41	47	52	55	60	63	67	69
	3	32	35	40	46	50	54	59	62	66	68
	2	31	34	39	44	48	52	57	60	64	66
	1	30	33	38	42	46	50	55	58	62	64
Толчок классический	5	45	50	55	61	66	71	76	80	84	87
	4	44	49	54	60	65	69	74	79	82	85
	3	43	48	53	59	64	67	71	76	79	82
	2	42	47	52	58	63	65	69	73	76	79
	1	40	46	51	56	62	63	65	70	73	76

Таблица 6.17. Контрольные нормативы для оценки уровня развития специальной физической подготовленности для групп СПС 1 и 2 годов подготовки (1 разряд – КМС)

Тест	Балл	Весовая категория, кг									
		45	49	55	59	64	71	76	81	87	+87
Приседания на плечах	5	65	70	75	85	95	100	105	110	115	120
	4	63	68	73	83	93	98	103	108	113	118
	3	61	66	71	81	91	96	101	106	111	116
	2	59	64	69	79	89	94	99	104	109	114
	1	57	62	67	77	87	92	97	102	107	112
Рывок классический	5	42	46	53	57	63	66	70	73	77	78
	4	40	44	52	54	59	63	68	71	75	76
	3	38	41	48	51	56	61	66	69	73	74
	2	35	38	44	48	53	58	63	67	70	72
	1	32	35	40	45	50	55	60	65	68	70
Толчок классический	5	54	58	64	72	79	83	87	90	94	97
	4	52	56	62	70	76	80	84	87	91	94
	3	50	54	60	68	73	76	81	84	89	91
	2	48	52	57	66	70	73	78	81	86	88
	1	45	50	55	62	67	70	75	78	82	85

Таблица 6.18. Контрольные нормативы для оценки уровня развития специальной физической подготовленности для групп СПС 3 – 6 годов подготовки и ВСМ (КМС – МС)

Тест	Балл	Весовая категория, кг									
		45	49	55	59	64	71	76	81	87	+87
Приседания на плечах	5	78	85	90	98	105	110	115	120	125	130
	4	76	83	88	96	103	108	113	118	123	128
	3	74	81	86	94	101	106	111	116	121	126
	2	72	79	84	92	99	104	109	114	119	124
	1	70	77	82	90	97	102	107	112	117	122
Рывок классический	5	52	55	59	65	70	75	80	83	86	87
	4	51	54	56	63	68	72	79	80	85	86
	3	49	52	52	61	65	69	76	79	82	85
	2	46	49	49	58	62	67	73	76	79	84
	1	42	46	50	55	60	65	70	73	76	8
Толчок классический	5	65	70	75	82	87	92	97	101	106	108
	4	62	66	73	80	86	90	94	98	103	105
	3	59	62	71	78	84	88	91	94	100	101
	2	56	59	68	75	82	85	88	91	96	98
	1	53	56	65	72	80	82	85	88	92	95

Таблица 6.19. Контрольные нормативы для оценки уровня развития специальной физической подготовленности для групп ВСМ* (МС, МСМК)

Тест	Балл	Весовая категория, кг									
		45	49	55	59	64	71	76	81	87	+87
Приседания на плечах	5	82	88	95	103	110	115	120	125	130	135
	4	80	86	93	101	108	113	118	123	128	133
	3	78	84	91	99	106	111	116	121	126	131
	2	76	82	89	97	104	109	114	119	124	129
	1	74	80	87	95	102	107	112	117	122	127
Рывок классический	5	57	59	63	69	74	79	84	86	88	90
	4	56	58	62	68	73	78	83	85	87	89
	3	55	57	61	67	72	77	82	84	86	88
	2	54	56	60	66	71	76	81	83	85	87
	1	53	55	59	65	70	75	80	82	84	86
Толчок классический	5	68	74	79	86	91	96	101	105	108	110
	4	67	73	78	85	90	95	100	104	107	109
	3	66	72	77	84	89	94	99	103	106	108
	2	65	71	76	83	88	93	98	102	105	107
	1	64	70	75	82	87	92	97	101	104	106

* В списке учебной группы спортсменов, который включен в состав национальной команды Республики Беларусь по тяжелой атлетике.

Таблица 6.20. Оценка уровня общей физической подготовленности

Уровень развития физических качеств	Отличный	Хороший	Удовлетворительный	Неудовлетворительный
Сумма баллов*	17 и более	14–16	11–13	7–10 и менее

* Оценка 11 баллов и выше является переводной.

Таблица 6.21. Оценка уровня специальной физической подготовленности

Уровень развития физических качеств	Отличный	Хороший	Удовлетворительный	Неудовлетворительный
Сумма баллов*	12 и более	9–11	7–8	5–6 и менее

* Оценка 7 баллов и выше является переводной.

