

Муниципальное бюджетное учреждение  
«Спортивная школа олимпийского резерва «Молодость»

**Методическая разработка**

**Методика и планирование тренировки  
тяжелоатлетов**

**Подготовил: тренер по тяжелой  
атлетике Водяха Дмитрий Сергеевич**

г.Старый Оскол  
2021

**Подготовительная схема:** проходит в два этапа, сначала атлет проходит **фазу новичка** за 1-2 месяца, потом 1-2 месяца прокачивается в классическом объемном немецком тренинге **три раза в неделю**, затем проходит **силовую схему**, и вот только после этого переходит к тренировкам по тяжелой атлетике. Важно заметить, что в подготовку обязательно должна входить отработка элементов соревновательных движений, в частности приседания со штангой над головой, **толчковая тяга** и прочие. Само собой, что у детей и подростков совершенно другой подготовительный период, но им вообще самостоятельно заниматься нельзя, необходимо идти в секцию и тренироваться с тренером, поскольку в этот период скелет ещё не до конца сформирован, и поэтому нагрузку следует подбирать индивидуально.

### **План штангиста новичка**

#### **Тренировка №1 - понедельник**

Подъемы штанги на грудь – 5 подходов по 8 повторений  
Рывок штанги – 4 подхода по 6 повторений  
Гиперэкстензия – 4 подхода по 8 повторений  
Тяга верхнего блока – 4 подхода по 8 повторений  
Тяга штанги к подбородку – 4 подхода по 6 повторений

#### **Тренировка №2 - вторник**

Приседания со штангой – 4 подхода по 6 повторений  
Армейский жим – 4 подхода по 4 повторения  
Фронтальные приседания – 4 подхода по 6 повторений  
Швунги – 4 подхода по 4 повторения

#### **Тренировка №3 - четверг**

Обратная гиперэкстензия – 4 подхода по 6 повторений  
Толчок штанги – 6 подходов по 4 повторения  
Приседания со штангой над головой – 5 подходов по 8 повторений  
Жим штанги лежа – 6 подходов по 6 повторений

#### **Тренировка №4 - пятница**

Становая тяга – 6 подходов по 6 повторений  
Швунги – 6 подходов по 6 повторений  
Тяга штанги к подбородку – 4 подхода по 6 повторений  
Приседания со штангой на спине – 6 подходов по 8 повторений

**Примечания\*** цикл длится 2 месяца; отдых между подходами 2-3 минуты; ежедневно следует заниматься **стретчингом**; в начале тренировки проводится **разминка**; используется метод линейной прогрессии нагрузок.

## План подготовки разрядника

Неделя месяца	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	5 неделя	6 неделя	7 неделя	8 неделя
Кол-во тренировок в неделю								
Средняя интенсивность	74%	76%	77,50%	78%	80%	81%	79%	72,50%
Кол-во легких тренировок								
Кол-во средних тренировок								
Кол-во тяжелых тренировок								

**Легкая нагрузка:** 70-75% от ПМ; кол-во подходов 4-5; кол-во повторений в подходе: толчок – 2, рывковые и толчковые упражнения – 3, рывковые и толчковые тяги – 4, становая тяга – 6, приседания – 4.

**Средняя нагрузка:** 80-85% от ПМ; кол-во подходов 6-8; кол-во повторений в подходе: толчок – 1-2, рывковые и толчковые упражнения – 2, рывковые и толчковые тяги – 3, становая тяга – 0, приседания – 3-4.

**Тяжелая нагрузка:** 90% от ПМ и выше; кол-во подходов 5-6; кол-во повторений в подходе: толчок – 1, рывковые и толчковые упражнения – 1-2, рывковые и толчковые тяги – 1-2, становая тяга – 0, приседания – 1-2.

## Цикл на 1 месяц

### Тренировка №1 – понедельник

Упражнения	Неделя №1	Неделя №2	Неделя №3	Неделя №4
Рывок штанги	70% 3x2; 75% 3x2	75% 3x4	80% 2x3; 85% 2x3	Проходка
Подъемы штанги на грудь	75% 3x4	75% 3x4	80% 2x2; 85% 2x4	80% 2x3; 85% 2x3
Фронтальный присед	70% 5x4	70% 5x4	80% 4x5	80% 4x3; 85% 3x2
Толчковая тяга	90% 5x4	90% 5x4	100% 3x5	100% 3x5
Армейский жим	макс 5x4	макс 5x4	макс 5x4	макс 5x4
Наклоны со штангой	макс 10x3	макс 10x3	макс 10x3	макс 10x3
Прыжки в длину с места	15x1	15x1	15x1	15x1

## Тренировка №2 – вторник

Упражнения	Неделя №1	Неделя №2	Неделя №3	Неделя №4
Подъемы штанги на грудь	70% 3x4	75% 3x4	70% 3x4	75% 3x4
Рывок в полуприсед	75% 3x4	Проходка	70% 3x4	75% 3x4
Швунг из-за головы	70% 2x4	70% 2x4	70% 2x4	75% 2x4
Рывковая тяга	90% 5x4	90% 5x4	90% 5x4	90% 5x4
Силовой жим	макс 6x4	макс 6x4	макс 6x4	макс 6x4
Подтягивания широким хватом	20x1	20x1	20x1	20x1
Прыжки в высоту со штангой на плечах	макс 10x3	макс 10x3	макс 10x3	макс 10x3
Скручивания в блоке	20x3	20x3	20x3	20x3

## Тренировка №3 – среда

Упражнения	Неделя №1	Неделя №2	Неделя №3	Неделя №4
Рывок штанги с вися	70%3x2; 75%3x2	80%2x3; 85% 2x3	75% 3x4	70% 3x4
Толчок с груди с паузой	70% 2x4	80% 2x2; 85% 1x4	70% 2x4	70% 2x4
Приседания со штангой	75% 5x4	80% 4x2; 85% 1x4	70% 2x4	70% 2x4
Становая тяга	90% 6x4	90% 6x5	90% 6x4	90% 6x4
Жим из-за головы	макс 5x4	макс 5x4	макс 5x4	макс 5x4
Толчковая тяга с плитов	80% 5x4	80% 5x4	80% 5x4	80% 5x4
Прыжки на ящик	15x1	15x1	15x1	15x1

## Тренировка №4 – четверг

Упражнения	Неделя №1	Неделя №2	Неделя №3	Неделя №4
Подъемы штанги на грудь	75% 3x4	Проходка	80% 2x2; 85% 2x4 –	
Рывок в полуприсед	75% 3x4	75% 3x4	80% 2x3; 85% 2x3 –	
Толчок с груди в низкий сед	70% 1-2x4	70% 1-2x4	Проходка	–
Толчковая тяга	90% 5x4	90% 5x4	100% 3x5	–
Армейский жим	макс 5x4	макс 5x4	макс 5x4	–
Наклоны со штангой	макс 10x3	макс 10x3	макс 10x3	–
Прыжки в высоту со штангой на плечах	20x3	20x3	20x3	–

## Тренировка №5 – пятница

Упражнения	Неделя №1	Неделя №2	Неделя №3	Неделя №4
Толчок штанги	75% 2x4	70% 2x2; 75% 2x2	75% 2x4	Проходка
Рывок в полуприсед с вися	70% 3x4	75% 3x4	70% 3x4	80% 2x6
Приседания со штангой	75% 5x4	75% 5x4	75% 5x4	80% 4x2; 85% 3x3
Рывковая тяга	90% 5x4	90% 5x4	90% 5x4	100% 3x5
Силовой жим	макс 6x4	макс 6x4	макс 6x4	макс 6x4
Подтягивания широким хватом	20x1	20x1	20x1	20x1
Прыжки в длину с места	15x1	15x1	15x1	15x1

## Тренировка №6 – суббота

Упражнения	Неделя №1	Неделя №2	Неделя №3	Неделя №4
Рывок в полуприсед	75% 3x4	75% 3x4	75% 3x4	70% 3x4
Толчок с груди с паузой в низкий сед	70% 2x4	70% 2x4	70% 2x4	70% 2x4
Фронтальный присед	70% 5x4	70% 5x4	70% 5x4	70% 5x4
Становая тяга	90% 6x4	90% 6x4	90% 6x4	90% 6x4
Жим из-за головы	макс 5x4	макс 5x4	макс 5x4	макс 5x4
Рывковая тяга с виса	макс 5x4	макс 5x4	макс 5x4	макс 5x4
Прыжки на ящик	15x1	15x1	15x1	15x1
Скручивания в блоке	20x3	20x3	20x3	20x3

**Как читать запись:** 70% 3x4 - вес 70% от персонального максимума на 1 повторение в 3 повторениях в 4 подходах.

## Цикл на 2 месяца

### Тренировка №1 – понедельник

Упражнения	Неделя №1	Неделя №2	Неделя №3	Неделя №4
Рывок штанги	75% 3x4	70% 3x2; 75% 3x2	80% 2x3; 85% 2x3	75% 3x4
Толчок с груди в полуприсед	70% 3x4	75% 3x4	Проходка	75% 3x4
Фронтальный присед	70% 5x4	70% 5x4	80% 4x5	70% 4x4
Толчковая тяга	90% 5x4	90% 5x4	100% 3x5	90% 4x4
Подтягивания широким хватом	20x1	20x1	20x1	20x1
Скручивания в блоке	15x3	15x3	15x3	15x3

### Тренировка №2 – вторник

Упражнения	Неделя №1	Неделя №2	Неделя №3	Неделя №4
Подъемы штанги на грудь в полуприсед	80% 2x3; 85% 2x3	70% 3x4	–	–
Рывок в полуприсед	80% 2x2; 85% 2x4	75% 3x4	–	–
Толчок с груди в низкий сед	80% 2x6	70% 3x4	–	–
Силовой жим	макс 6x4	макс 6x4	–	–
Наклоны со штангой	макс 10x3	макс 10x3	–	–
Прыжки со штангой	макс 6x3	макс 6x3	–	–

### Тренировка №3 – среда

Упражнения	Неделя №1	Неделя №2	Неделя №3	Неделя №4
Толчок штанги	75% 2x4	90% 1x5	75% 2x4	75% 2x4
Рывок в полуприсед	75% 3x4	90% 2x5	75% 3x4	70% 3x4
Приседания со штангой	70% 5x4	90% 2x4	70% 5x4	Проходка

Рывковая тяга	90% 5x4	100% 1x4	90% 5x4	–
Скручивания в блоке	20x3	20x3	20x3	–

### **Тренировка №4 – пятница**

Упражнения	Неделя №1	Неделя №2	Неделя №3	Неделя №4
Рывок штанги	75% 2x4	80% 2x3; 85% 2x3	Проходка	70% 2x4
Толчок с груди с паузой	70% 2x4	80% 2x6	90% 1x5	70% 2x4
Фронтальный присед	Проходка	80% 4x3; 85% 3x2	90% 1x4	70% 3x3
Толчковая тяга	90% 5x4	100% 3x5	100% 1x4	90% 3x3
Подтягивания широким хватом	20x1	20x1	20x1	20x1
Скручивания в блоке	20x3	20x3	20x3	20x3

### **Тренировка №5 – суббота**

Упражнения	Неделя №1	Неделя №2	Неделя №3	Неделя №4
Толчок штанги	80% 2x3; 85% 1x3	75% 2x4	70% 2x4	–
Рывок в полуприсед с виса	80% 2x6	70% 3x4	70% 3x4	–
Становая тяга	90% 5x5	90% 6x4	90% 6x4	–
Жим из-за головы	макс 5x4	макс 5x4	макс 5x4	–
Наклоны со штангой	10x3	10x3	10x3	–
Прыжки в длину с места	15x1	15x1	15x1	–

По окончании программы выполняется проходка или выступление на соревнованиях, после чего цикл можно начать сначала или использовать другую тренировочную программу по тяжелой атлетике.

Программы тренировок для тренажерного зала

#### ***Источники:***

М. А. Абдулаев «Как построить тренировочный цикл штангиста»

Ю. В. Верхошанский «Основы специальной физической подготовки в спорте»

А. Н. Воробьев «Тяжелая атлетика. Учебник»