

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ВЛАДИМИРСКОЙ ОБЛАСТИ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА ПО ТЯЖЁЛОЙ АТЛЕТИКЕ
ИМЕНИ П.В. КУЗНЕЦОВА».**

ПРИНЯТА:

Педагогическим советом ГБУ ДО ВО
«СШОР по ТА им. П.В. Кузнецова»
31 марта 2026 г. Протокол № 3

УТВЕРЖДЕНА:

Приказом директора ГБУ ДО ВО
«СШОР по ТА им. П.В. Кузнецова»
от «01» апреля 2026 г. № 13

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА.**

(название программы)

Программа разработана на основе примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетка», утвержденной приказом Минспорта России от 15.12.2023 №1011; федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика», утвержденного приказом Минспорта России от 14.11.2025 №953.

Владимир, 2026

I. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «тяжёлая атлетика» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке тяжёлой атлетикой с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика», утвержденным приказом Минспорта России 14.11.2025 № 953 (далее – ФССП).

Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки обучающихся (далее – обучающийся, спортсмен, тяжелоатлет), а также создание прочной основы долгосрочного развития спортсмена, способного в дальнейшем полностью реализовать себя в избранном виде спорта «тяжёлая атлетика».

Весь период спортивной подготовки включает в себя следующие этапы:

- этап начальной подготовки (далее – НП);
- Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее - УТЭ)
- этап совершенствования спортивного мастерства (далее – ССМ)
- этап высшего спортивного мастерства (далее – ВСМ).

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

2.1 Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Программа регламентирует продолжительность реализации этапов спортивной подготовки, возрастные границы и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в учебно-тренировочных группах, начиная с этапа НП и заканчивая этапом ВСМ (Таблица 1).

Таблица 1

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	9	8
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1-4	12	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	15	3
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	1

Срок реализации и обучения на этапе НП составляет три года, но может быть сокращен на основании достижения обучающимися спортивных результатов, соответствующих требованиям зачисления (перевода) на УТЭ, а также соответствующего возраста. Минимальный возраст зачисления на этап НП составляет 9 лет. Количество человек в учебно-тренировочной группе на этапе НП должно быть не менее 8 человек и не более 16 человек. Зачисление проводится на основании медицинского заключения о допуске к прохождению спортивной подготовки обучающегося и выполнения требований по нормативам общей физической и специальной физической подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика» (Таблица № 7).

Срок реализации и обучения на УТЭ составляет от 1 до 4 лет. Минимальный возраст зачисления на УТЭ составляет 12 лет. Количество человек в учебно-тренировочной группе на УТЭ должно быть не менее 6 человек и не более 12 че-

ловек. Зачисление проводится на основании медицинского заключения о допуске к прохождению спортивной подготовки, возраста обучающегося, выполнения требований по нормативам общей физической и специальной физической подготовки и уровня спортивной квалификации (спортивные разряды) по виду спорта «тяжелая атлетика» (Таблица № 8).

Срок реализации и обучения на этапе ССМ не ограничивается, но необходимо подтверждение уровня спортивной квалификации (спортивный разряд «кандидат в мастера спорта») не реже одного раза в два года. Минимальный возраст зачисления на этап ССМ составляет 15 лет. Количество человек в учебно-тренировочной группе на ССМ должно быть не менее 3 человек. Зачисление проводится на основании медицинского заключения о допуске к прохождению спортивной подготовки, возраста обучающегося, выполнения требований по нормативам общей физической и специальной физической подготовки и уровня спортивной квалификации (спортивные разряды) по виду спорта «тяжелая атлетика» (Таблица № 9).

Срок реализации и обучения на этапе ВСМ не ограничивается, но необходимо подтверждение уровня спортивной квалификации (спортивное звание «мастер спорта России») не реже одного раза в три года. Минимальный возраст зачисления на этап ВСМ составляет 16 лет. Количество человек в учебно-тренировочной группе на ВСМ должно быть не менее 1 человека. Зачисление проводится на основании медицинского заключения о допуске к прохождению спортивной подготовки, возраста обучающегося, выполнения требований по нормативам общей физической и специальной физической подготовки и уровня спортивной квалификации (спортивные разряды) по виду спорта «тяжелая атлетика» (Таблица № 10).

Организация определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп с учетом соблюдения единовременной пропускной способности спортивного сооружения и обеспечения требований по соблюдению техники безопасности:

- на этапах НП УТЭ – не превышающей двухкратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом ФССП;

- на этапах ССМ и ВСМ – с учетом наличия обучающихся, имеющих уровень спортивной квалификации (спортивный разряд или спортивное звание), определенный в ФССП.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «тяжелая атлетика».

2.2. Объем Программы.

Учебно-тренировочный процесс в Организации ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели, и не должен превышать объем тренировочной нагрузки, приведенный в Таблице 2.

Таблица 2

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трёх лет	Свыше трёх лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-12	15-18	18-24	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-624	780-936	936-1248	1248-1664

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не должна превышать:

на этапе НП – двух часов;

на УТЭ – трех часов;

на этапе ССМ – четырех часов;

на этапе ВСМ – четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

В часовой объём учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Организация самостоятельно устанавливает количество учебно-тренировочных занятий с учетом недельного объёма, установленного ФССП.

Учебно-тренировочный процесс проводится, исходя из астрономического часа (60 минут).

2.3 Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы.

Учебно-тренировочные занятия.

Формами организации учебно-тренировочных занятий являются теоретические и практические занятия, которые, в свою очередь, проводятся как в группах, так и индивидуально, имеют свою целевую направленность.

Учебно-тренировочные мероприятия.

К учебно-тренировочным мероприятиям относятся учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям и специальные учебно-тренировочные мероприятия.

Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (без учета времени следования к месту

проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно) установлена Приложением № 3 к ФССП и приведена в Таблице 3.

Количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях формируется с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении.

Таблица 3

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18

1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации, федеральной территории «Сириус»	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

Спортивные соревнования.

Организация направляет обучающихся и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного Календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях с учетом требований, указанных в Таблице 4.

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трёх лет	Свыше трёх лет		
Контрольные	-	1	1	1	1	1
Отборочные	-	-	-	1	1	1
Основные	-	1	2	2	1	1

Примечание: в Таблице 3 указано минимальное количество спортивных соревнований для реализуемых этапов спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика»

Календарный план физкультурных и спортивных мероприятий утверждается Организацией в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

на этапе НП – принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;

на УТЭ – принимать участие в официальных спортивных соревнованиях на первом, втором и третьем году, начиная с четвертого года принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования;

на этапе ССМ – принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации;

на этапе ВСМ – принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план.

Годовой учебно-тренировочный план определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки и иным видам деятельности. Годовой учебно-тренировочный план составляется и утверждается Организацией ежегодно и рассчитывается на 52 недели (Приложение № 1).

Годовой учебно-тренировочный план разрабатывается с учетом этапов спортивной подготовки и количества лет обучения по ним, недельной часовой учебно-тренировочной нагрузки, выраженной в астрономических часах, максимальной продолжительности одного учебно-тренировочного занятия и регулируется Организацией самостоятельно в содержательной части.

Учебно-тренировочный процесс в Организации должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10 % от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом Организации.

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки представлено в Таблице 5.

Таблица 5

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка (%)	53-60	54-59	45-49	35-38	20-27	20-25
2.	Специальная физическая подготовка (%)	25-27	24-28	30-35	37-40	52-54	54-60
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-2	2-5	4-10	4-12	4-12
4.	Техническая подготовка (%)	10-16	8-12	7-10	6-10	5-10	2-10
5.	Тактическая, теоретическая,	2-3	3-4	3-4	3-6	3-9	3-9

	психологическая подготовка (%)						
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	1-4	1-4	1-5
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-3	2-4	2-4	3-6	3-10

2.5. Календарный план воспитательной работы.

Календарный план воспитательной работы (Приложение № 2) составляется Организацией на учебный год (спортивный сезон) с учетом годового учебно-тренировочного плана, расписания учебно-тренировочных занятий и основных задач воспитательной работы по направлениям деятельности.

Календарный план воспитательной работы включает мероприятия по видам деятельности, направленные на профориентационную работу, сбережение здоровья, патриотическое воспитание, развитие творческого мышления, а также на другие виды деятельности, определяемые Организацией.

Профориентационная работа включает в себя комплекс психолого-педагогических мер, направленных на профессиональное самоопределение обучающихся, и реализуется в учебно-тренировочном процессе через инструкторскую и судейскую практику. Целью профориентационной работы является оказание профориентационной поддержки обучающимся в процессе выбора сферы будущей профессиональной деятельности в соответствии со своими возможностями, способностями и с учетом требований рынка труда.

В качестве изучения сферы будущей профессиональной деятельности обучающиеся участвуют в спортивных соревнованиях различного уровня в качестве волонтера или спортивного судьи, помощника спортивного судьи (зона ответственности и возложение обязанностей на обучающихся зависит от этапа спортивной подготовки и уровня спортивной квалификации), в рамках которых рассматривается приобретение навыков спортивного судейства, самостоятельного судейства спортивных соревнований (на этапе ССМ и этапе ВСМ). Данный вид

деятельности формирует у обучающихся уважительное отношение к решениям спортивных судей.

Участие спортсменов в учебно-тренировочных занятиях в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора по спорту формирует у обучающихся педагогические навыки – информационно-коммуникационные, гностические, навыки наставничества, которые благоприятно сказываются на достижении спортсменами более высокого личного спортивного результата.

Сбережение здоровья. Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни в рамках спортивно-зрелищных мероприятий, посвященных популяризации физической культуры и спорта.

Учебно-тренировочный процесс необходимо планировать в части соблюдения спортсменами режима питания и сна для полноценного восстановления организма. Правильный режим дня необходим для сохранения работоспособности и поддержания оптимальных физических кондиций, укрепления иммунитета.

Ежедневный рацион питания спортсменов связан с регулярными учебно-тренировочными занятиями и их интенсивностью, а также с соревновательной деятельностью, которая требует физической и психоэмоциональной выносливости. Поэтому питание должно отвечать требованиям по восполнению энергетических затрат, насыщая организм витаминами и полезными веществами, для обеспечения нормального метаболизма и роста мышечной массы, повышения спортивной работоспособности, способствовать быстрому восстановлению мышечных тканей и запасов гликогена в крови и печени, который является дополнительным источником энергии.

Патриотическое воспитание является важнейшим инструментом формирования нравственного качества – патриотизма, которое включает в себя: потребность преданно служить, проявлять любовь и верность к своей Родине; осознание величия своей Родины, своей духовной связи с ней; стремление беречь честь и достоинство, практическими делами укреплять могущество и

независимость Родины. Патриотизм традиционно рассматривается как важнейшая духовно-нравственная ценность, как чувство, присущее истинному гражданину – человеку с активной жизненной позицией.

Патриотическое воспитание – это систематическая и целенаправленная деятельность по формированию физически и духовно развитой личности, готовой к выполнению конституционного долга, морально стойкой, способной реализовать творческий потенциал, обладающей высоким уровнем гражданской ответственности и патриотического сознания, чувства верности своему Отечеству.

Главной задачей спортивно-патриотического воспитания является развитие морально-волевых качеств, стойкости, мужества, дисциплинированности в учебно-тренировочном процессе, формирования опыта служения Отечеству и его традициям.

Организация проводит мероприятия, посвященные историческим фактам создания флага Российской Федерации, гимна Российской Федерации; встречи с Ветеранами спорта, презентации на темы: «Герои-спортсмены Великой Отечественной войны», «Герои-спортсмены локальных войн и военных конфликтов» и другие.

Основная роль по реализации календарного плана воспитательной работы отводится тренеру-преподавателю. Тренер-преподаватель должен помнить, что воспитательная работа должна являться обязательной составной частью учебно-тренировочного процесса наряду с обучением технико-тактическим элементам и развитием физических качеств.

Важным фактором для осуществления успешной воспитательной работы является формирование положительных традиций, таких как, например, проведение мероприятий в честь победителей соревнований, ежегодное подведение итогов с поощрением победителей, призеров, участников и так далее.

При формировании календарного плана воспитательной работы Организация вправе включать в него мероприятия, рекомендованные федеральными, региональными и муниципальными органами исполнительной

власти в области физической культуры и спорта, образования, в том числе из Календаря образовательных событий, приуроченных к государственным и национальным праздникам Российской Федерации, памятным датам и событиям российской истории и культуры, а также перечня всероссийских мероприятий, реализуемых Общероссийской физкультурно-спортивной общественной организацией «Федерация тяжелой атлетики России».

Календарный план воспитательной работы может корректироваться в течение учебного года (спортивного сезона) в связи с происходящими в работе Организации изменениями: организационными, кадровыми, финансовыми и т.п.

Представленный в Приложении № 2 к Программе образец календарного плана воспитательной работы носит ориентировочный, рекомендательный характер. Организация может изменить, сократить или дополнить его в соответствии с фактической работой, проводимой в Организации.

2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним составляется Организацией самостоятельно на учебно-тренировочный год (спортивный сезон) с учетом годового учебно-тренировочного плана (Приложение № 3).

В план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, включаются мероприятия, непосредственно направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

Представленный в Приложении № 3 к Программе план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, является примерным, носит рекомендательный характер. При составлении плана мероприятий, направленного на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, Организация руководствуется следующими нормативными правовыми актами, положениями, информационными ресурсами:

- статья 26 Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 24.06.2021 № 464 «Об утверждении общероссийских антидопинговых правил»;
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 18.11.2022 № 1013 «Об утверждении перечней субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте»;
- сайт Федерации тяжелой атлетики России <https://rfwf.ru>;
- сайт Ассоциации Российское антидопинговое агентство «РУСАДА» <https://rusada.ru>.

2.7. Планы инструкторской и судейской практики.

Планирование по инструкторской и судейской практике ведется тренером-преподавателем с учетом календарного плана воспитательной работы, годового плана и плана спортивных мероприятий. Инструкторская и судейская практика способствует овладению профессионально-ориентированными практическими навыками.

Инструкторская практика. Применение инструкторской практики в учебно-тренировочном процессе проводится с целью формирования гностических умений у обучающихся при выполнении упражнений по видам спортивной подготовки. Поочередно выполняя роль инструктора, обучающиеся глубже вникают в специфику выполнения упражнений, изучают последовательность действий при их выполнении, тем самым вырабатывают практический навык, что благоприятно сказывается на их спортивных результатах. При выполнении роли инструктора в основной части учебно-тренировочного занятия обучающемуся важно правильно показать технические элементы, уметь находить и исправлять ошибки. Инструкторские занятия наиболее эффективны, когда спортсмены имеют уже необходимое представление о методике обучения, а также правильно выработанные и прочно усвоенные технические навыки, но и нельзя забывать про обучающихся, которым необходимо уже на этапе НП получать знания по

терминологии вида спорта «тяжелая атлетика», а также знакомить с методикой обучения по выполнению физических упражнений при проведении одной из частей учебно-тренировочного занятия (вводной части).

Судейская практика. Для участия в судейской практике обучающимся необходимо иметь теоретические знания по правилам вида спорта «тяжелая атлетика» (далее – Правила), знать общие положения Правил. Тренер-преподаватель при проведении теоретической подготовки особую роль отводит темам по изучению правил спортивных соревнований по виду спорта «тяжелая атлетика». В процессе учебно-тренировочных занятий обучающийся получает теоретические знания, но закрепление этих знаний формируется в практической деятельности. Обучающиеся, кроме непосредственного участия в спортивных соревнованиях, должны практиковать деятельность волонтера, помощника спортивного судьи, а также приобретать умения по ведению протокола соревновательной деятельности. В зависимости от уровня подготовленности обучающихся и прохождения ими этапов спортивной подготовки тренер-преподаватель включает в свое планирование участие спортсменов в судейской практике и определяет их ролевую значимость, соответственно, ставит перед ними непосредственные задачи. Рекомендуемый образец Плана инструкторской и судейской практики представлен в Таблице 6.

Таблица 6

План инструкторской и судейской практики.

Группа спортсменов	Форма занятий	Темы для ознакомления	Практика
Спортсмены группы НП	-	-	-
Спортсмены группы Т	- беседы; - практические занятия	- терминология и командный язык для построения; - методы тренировки; - обязанности дежурного по группе - правила соревнований	- проведение разминки вместе с тренером; - наблюдение за правильностью выполнения упражнений другими спортсменами; - участие в судействе (выполнение отдельных судейских обязанностей)
Спортсмены группы СС	- беседы - самостоятельное изучение литературы	- терминология и командный язык для построения; - методы и средства тре-	- ведение тренировочного дневника (нагрузки, результаты, анализ); - самостоятельное составление комплек-

	ры; - практические занятия	нировки; - правила соревнований	са упражнений для различных частей тренировки; - проведение тренировочного занятия в группах НП; - участие в соревнованиях в качестве судьи
Спортсмены группы ВСМ	- беседы; - самостоятельное изучение литературы; - практические занятия	- терминология и командный язык для построения; - методы и средства тренировки; - правила соревнований	- ведение тренировочного дневника (нагрузки, результаты, анализ); - умение подбирать основные упражнения для разминки; - правильность демонстрирования технических приемов; - замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими спортсменами - проведение тренировочных занятий в младших группах; - участие в соревнованиях в качестве судьи;

2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств представлен в Приложении 5.

Организация ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования. Обучающийся должен иметь медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям и к соревновательным мероприятиям. Медицинские требования к обучающимся по Программе устанавливаются в соответствии и на основании требований, предъявляемых Приказом № 1144н.

По результатам медицинского осмотра оформляется медицинское заключение о допуске к прохождению спортивной подготовки либо о наличии медицинских противопоказаний к прохождению спортивной подготовки.

В период проведения учебно-тренировочных сборов для членов сборной команды Владимирской области, в рамках лимитов финансирования, утвержденных на данные мероприятия, может оказываться специализированная медико-биологическая поддержка. Данная поддержка включает предоставление специализированных продуктов спортивного питания и фармакологических средств восстановления (в том числе: креатин, аминокислоты (ВСА), изотоники, протеин, витаминно-минеральные комплексы, мультивитаминные комплексы).

III. Система контроля

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

На этапе НП:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «тяжелая атлетика»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

На УТЭ:

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «тяжелая атлетика» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «тяжелая атлетика»;

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этапе ССМ:

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «тяжелая атлетика»;

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, в том числе в межрегиональных спортивных соревнованиях;

получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

На этапе ВСМ:

совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

выполнить план индивидуальной подготовки;

знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, в том числе во всероссийских спортивных соревнованиях;

показать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России», не реже одного раза в три года или выполнить нормы и условия их выполнения, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса».

3.1. Оценка результатов освоения Программы

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Промежуточная аттестация проводится Организацией не реже одного раза в год и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольных-переводных нормативов (испытаний) по оценке соответствия обучающихся требованиям к результатам прохождения на каждом из этапов спортивной подготовки.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Организации в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной

нетрудоспособности), травмы и в случае возникновения обстоятельств непреодолимой силы, препятствующих очному проведению аттестации и продлевается на 12 месяцев со дня окончания срока действия таких обстоятельств.

Контрольные тесты обеспечивают текущий контроль об уровне и результатах освоения программного материала спортивной подготовки каждым отдельным обучающимся.

3.2. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки представлены в Таблицах 7-10.

Таблица 7

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			108	103	122	1117
1.2	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1	Приседания (с удержанием грифа весом 10 кг на прямых руках в рывковом хвате с задержкой 3 с в низком седе)	количеств о раз	-		не менее	
			-	-	1	1

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления
и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
по виду спорта «тяжелая атлетика»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			162	147
1.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Приседания (с удержанием грифа весом 15 кг на прямых руках в рывковом хвате с задержкой 3 с в низком седе)	количество раз	не менее	
			-	1
2.2.	Приседания (с удержанием грифа весом 20 кг на прямых руках в рывковом хвате с задержкой 3 с в низком седе)	количество раз	не менее	
			1	-
2.3.	Выпрыгивания со штангой на плечах (вес штанги не менее 25% от собственного веса тела)	количество раз	не менее	
			8	6
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»	

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)
для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного
мастерства по виду спорта «тяжелая атлетика»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры/ мужчины	девушки/ юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			183	167
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			29	15
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+9	+13
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Исходное положение – лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение в течение 30 с	количество раз	не менее	
			18	15
2.2.	Вис хватом сверху на высокой перекладине на согнутых под углом 90° руках	с	не менее	
			16,0	12,0
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления
и перевода на этап высшего спортивного мастерства
по виду спорта «тяжелая атлетика»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры/ мужчины	девушки/ юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			218	183
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			37	16
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Исходное положение – лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение в течение 30 с	количество раз	не менее	
			20	18
2.2.	Вис хватом сверху на высокой перекладине на согнутых под углом 90° руках	с	не менее	
			18,0	14,0
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			

IV. Рабочая программа по виду спорта «тяжёлая атлетика».

4.1. Система многолетней подготовки.

Система спортивной подготовки представляет собой многолетний, круглогодичный, специально организованный и управляемый процесс, основанный на научных и практических знаниях.

Под составляющими компонентами системы спортивной подготовки понимаются:

- организационно-управленческий процесс построения спортивной подготовки по этапам и периодам спортивной подготовки на основе дополнительной образовательной программы спортивной подготовки;
- система отбора и спортивной ориентации, представляющая собой процесс, направленный на выявление задатков у спортсменов, выраженных в спортивной предрасположенности к занятиям видом спорта и выявлении индивидуальных возможностей в этом виде деятельности;
- учебно-тренировочный процесс, под которым понимается процесс осуществления учебно-тренировочной и соревновательной деятельности по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки и, в соответствии с законодательством, подлежащий планированию, включающий в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях, направленный на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку;
- соревновательный процесс, учитывающий организацию и проведение спортивных соревнований, и участие в них спортсменов в соответствии с планом физкультурных и спортивных мероприятий и учебно-тренировочных мероприятий формируемым Организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, и учебно-тренировочных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий и учебно-тренировочных мероприятий субъекта Российской Федерации;

– педагогический процесс, под которым понимается процесс непосредственной реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, и направленный на физическое воспитание личности, приобретение знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта;

– процесс научно-методического сопровождения, под которым понимается комплекс мер по анализу, корректировке и повышению эффективности спортивной подготовки;

– процесс медико-биологического сопровождения, под которым понимается медицинское обеспечение, восстановительные и реабилитационные мероприятия спортивное питание (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение и др.);

– процесс ресурсного обеспечения, под которым понимается организация и планирование материально-технического обеспечения спортивной подготовки, обеспечение квалифицированными кадрами, своевременного и необходимого финансирования реализации программы спортивной подготовки.

4.1.1. Структура многолетней подготовки.

Современные взгляды на основы построения спортивной тренировки связаны с признанием трех уровней в ее структуре:

1) уровень микроструктуры – это структура отдельного учебно-тренировочного занятия и малых циклов (микроциклов), состоящих из нескольких занятий;

2) уровень мезоструктуры – структура средних циклов тренировки (мезоциклов), включающих относительно законченный ряд микроциклов;

3) уровень макроструктуры – структура длительных учебно-тренировочных циклов (макроциклов) типа полугодичных, годовых и многолетних.

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

Естественно, что в практике, в зависимости от индивидуальных особенностей спортсменов, могут встречаться и комбинированные варианты прироста объема учебно-тренировочной нагрузки. Например, в первые годы тренировки приросты больше, а в последующие – меньше. Второй этап многолетнего учебно-тренировочного процесса характеризуется относительной стабилизацией годового объема учебно-тренировочной нагрузки и постоянным приростом интенсивности. На этом этапе между интенсивностью и результатом в сумме двоеборья обнаружена прямая связь, в то время как между объемом и результатом такой связи нет. Величина оптимального уровня объема строго индивидуальна. Оптимальный уровень объема и интенсивности учебно-

тренировочной работы по годам подготовки – лишь исходные предпосылки для спортивно-технического совершенствования в многолетнем плане подготовки. Объективные предпосылки становятся реальной возможностью лишь при рациональном построении учебно-тренировочного процесса.

Периодизацию учебно-тренировочного процесса с учетом закономерностей адаптации следует понимать как периодическую сменяемость состава средств, методов и величины нагрузки (оптимальной по объему и интенсивности), которая направлена на развитие спортивной формы в рамках цикла подготовки.

Практика подготовки высококвалифицированных тяжелоатлетов показала, что более успешно прогрессируют те спортсмены, которые на учебно-тренировочных занятиях применяют оптимальные дозы соревновательных упражнений (нагрузка в классических упражнениях и подъемы субмаксимальных и максимальных весов штанги) на всем протяжении цикла подготовки и регулярно участвуют в спортивных соревнованиях (в оптимальном количестве).

С самого начала цикла подготовки (подготовительный период) сильнейшие тяжелоатлеты используют в учебно-тренировочном процессе широкий комплекс средств, который по своей биомеханической структуре близок к соревновательным упражнениям (специально-подготовительные подводящие рывковые и толчковые упражнения). Мало того, значительный объем нагрузки выполняется на высокой, близкой к соревновательному уровню (разница составляет около 5-10%) интенсивности, что ускоряет процесс совершенствования спортивного мастерства. При таком построении учебно-тренировочного процесса спортсмены способны уже в конце подготовительного периода показывать результаты, превышающие лучшие за предыдущий цикл.

Спортсмены участвуют в спортивных соревнованиях один день. Поэтому в тяжелоатлетическом спорте непосредственную подготовку к соревнованиям предпочтительно называть предсоревновательным этапом. В ходе предсоревновательного учебно-тренировочного процесса применяются нагрузки характерные для подготовительного этапа, но в меньшем объеме.

Организация учебно-тренировочного процесса в цикле подготовки должна быть целиком и полностью направлена на выполнение целевой задачи в конце цикла, то есть на достижение высших показателей к моменту главных спортивных соревнований.

В подготовительном периоде воздействие должно быть направлено на развитие скоростно-силовых (и иных физических) качеств, главным образом с помощью упражнений, составляющих части (по фазам) соревновательных упражнений. Это и является тем исходным материалом, на котором в дальнейшем осуществляется развитие функционального уровня организма спортсмена. Спортсмен по окончании периода проводит контрольные проходки. Контрольные проходки служат проверкой, насколько правильно был построен учебно-тренировочный процесс в каждом периоде подготовки, что создает реальные предпосылки к достижению более высоких результатов в конце цикла подготовки.

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

В подготовительном периоде спортсмены с небольшим стажем проводят занятия со штангой 3-4 раза в неделю, имеющие спортивный разряд – 3-5 раз, а высококвалифицированные спортсмены – до 9 раз. Объем нагрузки у начинающих спортсменов и спортсменов III спортивного разряда составляет не более 1000 ПШ в месяц. Далее, начиная со II спортивного разряда, объем прогрессивно увеличивается: 1200, 1400, 1600, 1800, 2000 ПШ и более.

Количество подъемов штанги весом 90-100% от максимального в зависимости от квалификации и весовой категории составляет в среднем от 5 до 30 в месяц.

Объем нагрузки в дополнительных упражнениях – в среднем около 30%. Количество упражнений у начинающих спортсменов и спортсменов с небольшим стажем (до 2 лет) – около 20. С повышением квалификации количество упражнений возрастает до 40 и более.

В предсоревновательном периоде основная задача – достичь спортивной формы. С этой целью снижается объем специальной учебно-тренировочной нагрузки и разносторонней подготовки (общая физическая подготовка, которая заканчивается за 10-14 дней до спортивных соревнований; уменьшается (примерно в 2 раза) количество применяемых упражнений, особенно из группы дополнительных упражнений, которые можно исключить.

В данный период спортсмены с небольшим стажем продолжают тренироваться 3-4 раза в неделю или переходят на тренировку через день. Квалифицированные спортсмены и особенно спортсмены высокого класса могут тренироваться 4-6 раз в неделю.

Данные мероприятия способствуют увеличению среднемесячного веса штанги (исходя из индивидуального КИМ).

Объем нагрузки у начинающих спортсменов и у спортсменов с небольшим стажем снижается до 700 ПШ за месяц до спортивных соревнований. Начиная со II спортивного разряда, объем нагрузки снижается соответственно до: 900, 1000, 1100, 1200, 1300 ПШ (по сравнению с подготовительным периодом).

Переходный период. Перерыв в занятиях со штангой более чем на две недели отрицательно сказывается на учебно-тренировочном процессе. А после месячного перерыва, даже с активным отдыхом, многие спортсмены тяжело втягиваются в занятия. Поэтому через каждые 3-4 месяца регулярных тренировок можно запланировать одну профилактическую неделю активного отдыха, необходимые для снятия усталости и предупреждения перетренировки.

После главного спортивного соревнования (один раз в год) возможен двухнедельный перерыв в тренировках со штангой, но с активным отдыхом. После такого перерыва объем и интенсивность нагрузки в течение месяца должны быть небольшие, причем в учебно-тренировочном процессе следует применять,

главным образом, подводящие рывковые и толчковые упражнения, а также дополнительные упражнения (до 40%). Начинающие спортсмены могут сразу приступать к дальнейшему совершенствованию техники классических упражнений.

Учебно-тренировочный процесс переходного периода используется в качестве активного отдыха после проведенного цикла подготовки и одновременно настройки к очередному циклу подготовки.

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

4.2. Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий, а также требования по технике безопасности.

Основная цель подготовки резервов высококвалифицированных спортсменов состоит в том, чтобы спортсмены при переходе на этап ССМ, а в последствии на этап ВСМ обладали потенциалом для достижения высоких спортивных результатов.

Содержание работы с обучающимися на всей многолетней спортивной подготовки заключается в освоении и совершенствовании их технического арсенала и развитии необходимых физических качеств, без которых проявление двигательных способностей обучающихся будет не эффективным.

Следует учитывать взаимозависимость и взаимовлияние упражнений, направленных на совершенствование различных двигательных качеств. Упражнения могут либо взаимно дополнять друг друга, либо, наоборот, ухудшать развитие какого-либо качества. Поэтому в физической подготовке в наибольшей мере должно быть использовано положительное взаимодействие различных двигательных навыков, которые качественно влияют на специальную подготовку.

Необходимо учитывать такие избирательные влияния упражнений на выработку отдельных качеств. Однако наибольшее развитие одного качества возможно только при одновременном повышении уровня развития других.

Физическая подготовленность создает основу для совершенствования спортивной техники, которую следует рассматривать как форму проявления двигательных возможностей обучающегося, а также условие для психологической устойчивости и реализации волевых качеств.

Чем выше работоспособность организма, тем лучше он воспринимает учебно-тренировочные нагрузки и быстрее достигает высокого уровня развития двигательных качеств.

Этап начального разучивания. На этом этапе обучающийся получает общие знания по изучаемому упражнению.

Методические рекомендации для этапа начального разучивания:

- освоение технического действия необходимо осуществлять при хорошем психофизиологическом самочувствии обучающихся;
- по возможности исключить воздействие отвлекающих факторов;
- при возникновении утомления или при снижении качества выполнения действия необходимо прекращать его повторение;
- интервалы отдыха должны быть достаточными для восстановления.

В структуре одного занятия освоение действия необходимо планировать в начале основной части, пока не снизилась работоспособность обучающихся.

Вторым этапом является **этап углубленного разучивания**. На этом этапе формируется умение в деталях.

Методические рекомендации для второго этапа освоения технических действий:

- освоение осуществляется на фоне хорошего самочувствия обучающихся;
- число повторений можно постепенно увеличивать, но освоение необходимо прекращать при снижении качества выполнения задания;
- интервалы отдыха постепенно сокращать;
- освоение техники проводить в первой половине основной части занятия.

Третий этап освоения технических действий – **этап закрепления и дальнейшего совершенствования**.

Методические рекомендации для третьего этапа освоения действий:

- необходимо добиться стабильности и автоматизма выполняемых действий;
- необходимо довести до необходимой степени совершенства индивидуальные особенности действий;
- необходимо добиться выполнения технических действий с максимальным усилием, скоростью и точностью.

Общие требования.

Тренер-преподаватель несет полную ответственность за состояние здоровья обучающихся во время предусмотренных расписанием занятий.

Тренер-преподаватель должен пройти предварительный медицинский осмотр, при последующей работе – периодические медицинские осмотры в сроки, установленные Министерством здравоохранения Российской Федерации.

С тренером-преподавателем должны быть проведены следующие виды инструктажей:

- вводный (при поступлении на работу в Организацию);
- первичный на рабочем месте;
- повторный на рабочем месте;
- внеплановый (при изменении условий труда, нарушении правил безопасного проведения занятий, длительных перерывах в работе и др. обстоятельствах);
- целевой (при разовом выполнении работ, не связанных с основными обязанностями).

Особое внимание следует обратить на инструктаж тренера-преподавателя по пожарной безопасности и по оказанию первой доврачебной помощи.

Работа по профилактике травматизма, заболеваний и несчастных случаев при проведении учебно-тренировочных занятий является одной из задач тренера-преподавателя.

Тренер-преподаватель и обучающиеся должны строго соблюдать установленные в Организации правила поведения, режим труда и отдыха, правила

пожарной, антитеррористической безопасности, гигиены и санитарии, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

При проведении занятий возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при проведении занятий на неисправных, непрочно установленных и незакрепленных тренажерах;
- травмы при нарушении правил использования тренажеров, штанг, другого спортивного оборудования;

Обучающиеся на занятиях должны быть в специальной спортивной экипировке и спортивной обуви с нескользкой подошвой (штангетках).

Спортивный зал для занятий скоростно-силовыми видами спорта должен быть оснащен огнетушителями, медицинской аптечкой.

На каждый тренажер должна быть инструкция по безопасности использования.

О каждом несчастном случае с обучающимися пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который информирует о несчастном случае администрацию Организации и принимает меры по оказанию первой помощи пострадавшему.

В случае легкой травмы тренер-преподаватель должен оказать помощь пострадавшему. К лицам, получившим средние и тяжелые травмы во время занятий, необходимо срочно вызвать скорую помощь. До прибытия скорой помощи пострадавшему должна быть оказана первая доврачебная помощь в соответствии с инструкцией по первой доврачебной помощи, действующей в Организации.

Знание и выполнение требований и правил техники безопасности входит в должностные обязанности тренера-преподавателя, а их несоблюдение влечет за собой, в зависимости от последствий нарушения, виды ответственности, установленные законодательством Российской Федерации (дисциплинарная, материальная, уголовная).

Требования безопасности перед началом занятий.

Занятия по тяжелой атлетике должны проходить в специализированном зале, имеющем не менее одного тяжелоатлетического тренировочного помоста. Тренер-преподаватель до начала занятий должен тщательно проветрить спортивный зал, проверить состояние помостов, наличие необходимого спортивного инвентаря и отсутствие посторонних травмоопасных предметов на помостах и в зале. Спортивное оборудование должно быть в исправном состоянии.

Вход обучающихся в спортивный зал разрешается только в присутствии тренера-преподавателя.

Обучающиеся должны иметь спортивную форму (одежду, обувь). Спортивная обувь должна быть с нескользящей жесткой подошвой (штангетки).

Требования безопасности после окончания занятий.

Тренер-преподаватель совместно с обучающимися должен убрать в отведенное место спортивный инвентарь. Тщательно проветрить спортивный зал.

Снять спортивную одежду, обувь и принять душ или вымыть лицо и руки с мылом.

Обо всех замечаниях, связанных с содержанием спортивного зала, инвентаря, поведением обучающихся, которые могут привести к повреждению здоровья, тренер-преподаватель должен поставить в известность руководителя Организации для принятия соответствующих мер.

Требования безопасности в аварийных ситуациях.

При резком ухудшении состоянии здоровья или травмировании обучающегося тренер-преподаватель должен немедленно прекратить занятия и приступить к оказанию ему первой доврачебной помощи.

Одновременно необходимо уведомить руководителя или представителя администрации Организации, а также вызвать медицинского работника и скорую помощь.

При оказании первой доврачебной помощи следует руководствоваться приемами и способами, изложенными в инструкции по первой доврачебной помощи, действующей в Организации.

При обнаружении признаков пожара тренер-преподаватель должен обеспечить эвакуацию обучающихся из опасной зоны согласно схеме эвакуации.

В месте сбора все обучающиеся проверяются по имеющимся у тренера-преподавателя поименным спискам.

При возникновении аварийной ситуации (пожар, несчастный случай, другое чрезвычайное происшествие) звонить в соответствующие организации: 112 – единая служба, 01 – пожар, 001 – МЧС, 02 – полиция, 03 – скорая медицинская помощь, сообщить руководству Организации, принять меры по оказанию первой медицинской помощи и по ликвидации аварийной ситуации.

При обнаружении пожара действия работников Организации должны соответствовать требованиям инструкции по пожарной безопасности, действующей в Организации.

Поведение и действие всех лиц в условиях аварийной ситуации должны быть объективными, без провокации паники, быстрыми и эффективными. Руководство действиями в аварийной ситуации осуществляет руководитель Организации или назначенный им представитель администрации.

4.3. Программный материал для практических занятий по каждому этапу спортивной подготовки с распределением на периоды спортивной подготовки

Примерный Годовой учебный план на 52 недели по каждому этапу спортивной подготовки представлен в Приложении № 1 к Программе.

На этапе НП, в первые три месяца обучения предусмотрено выполнение до 23 упражнений (Таблица 11) на последующих циклах количество упражнений возрастает. Небольшое количество упражнений должно способствовать более прочному освоению основ рациональной техники рывка и толчка.

Сначала основное внимание уделяется усвоению упражнений по частям, далее – целостному выполнению рывка и толчка.

Методические указания на первые три месяца обучения.

После окончания отбора и комплектования этапов приступают к освоению первых 23 упражнений: в первую неделю проходят все рывковые упражнения, во вторую – толчок от груди и швунг толчковый (со стоек); в третью – объем упражнений расширяется с привлечением подъема штанги на грудь в полуподсед и в низкий сед, а также за счет тяг толчковых; в четвертую – в процесс обучения включаются остальные из 23 упражнений. Затем происходит дальнейшее закрепление техники первоначального комплекса упражнений. В конце 12-недельного цикла проводятся первые контрольные спортивные соревнования для оценки степени освоения техники рывка и толчка.

На этапе НП важное значение имеет имитация техники упражнений как во время разминки, так и в основной части занятия. Имитация упражнений осуществляется с деревянной или металлической палкой, а также с меньшими отягощениями до основного тренировочного веса. Имитация совершается до 10-15 раз подряд. В каждом упражнении планируется до 6 подходов на постоянный вес, 3-4 подъема за подход. В тягах отягощение может превышать до 20 % вес в соответствующем классическом упражнении. Количество повторений и подходов – как в рывковых и толчковых упражнениях. В приседаниях со штангой на плечах (груди) вес отягощения составляет 100% от веса в толчке или превышать до 20% вес в толчке, 4-6 подходов, до 6 повторений за подход. В жимовых упражнениях выполняется 4-6 подходов по 4-10 повторений за подход. В дополнительных упражнениях (в данном случае наклоны с отягощением на гиперэкстензии) 4-6 подходов по 10-12 повторений.

Первый месячный цикл спортивной подготовки на НП

№ п/п	Месяц, № недели, занятия Упражнения	Месяц															
		1-ая неделя				2-ая неделя				3-я неделя				4-ая неделя			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1	Рывок классический				+				+					+		+	
2	Рывок в полуподсед			+			+	+				+					
3	Рывок в полуподсед из исходного положения гриф выше колен с плинтов	+				+		+		+							
4	Рывок в полуподсед из исходного положения гриф ниже колен с плинтов		+				+				+						
5	Рывок в полуподсед + приседание			+	+			+	+					+		+	
6	Тяга рывковая		+		+		+							+		+	
7	Тяга рывковая до колен	+	+	+	+	+		+						+		+	
8	Тяга рывковая + рывок в полуподсед			+		+											
9	Подъём на грудь												+				+
10	Толчок классический														+		
11	Подъём на грудь в полуподсед											+					
12	Подъём на грудь в полуподсед из исходного положения гриф выше колен с плинтов									+							
13	Подъём на грудь в полуподсед из исходного положения гриф ниже колен с плинтов										+						
14	Подъём на грудь в полуподсед + приседания											+	+		+		+
15	Толчок со стоек							+	+				+				+
16	Швунг толчковый со стоек					+	+				+						
17	Тяга толчковая										+		+		+		+
18	Тяга толчковая до колен									+	+	+			+		

19	Тяга толчковая + подъём на грудь в полуподсед											+					
20	Приседание со штангой на плечах	+	+	+				+	+			+			+		
21	Приседание со штангой на груди					+	+			+	+			+		+	
22	Жим лёжа	+	+	+						+					+		
23	Гиперэкстензия	+	+			+	+			+				+		+	

Содержание основной части учебно-тренировочного процесса для первого года обучения.

На данном этапе запланировано 38 упражнений. В первые пять месяцев (сентябрь – январь) количество (23) и состав упражнений остаются без изменений. В феврале – марте число упражнений снижается (до 11-9) с целью более широкого использования упражнений ОФП. В последующие месяцы количество упражнений вновь увеличивается. Появляются новые упражнения.

Содержание основной части учебно-тренировочного процесса для второго года обучения.

Общее количество упражнений за год остается практически прежним, их планирование вновь осуществляется в виде месячных таблиц. Однако распределение состава средств по месячным циклам более разнообразно, с чередованием акцента (в ряде подводящих рывковых и толчковых упражнений) на исходных положениях гриф выше или ниже колен.

Содержание учебно-тренировочного процесса для спортсменов 3-го года подготовки.

В годичном цикле сохраняются прежнее количество упражнений и принципы распределения состава средств по месячным циклам, но меняется система спортивных соревнований. Сроки итоговых соревнований прежние – май-июль. Но им должны предшествовать по два отборочных спортивных соревнования, как у высококвалифицированных спортсменов.

Учебно-тренировочные программы представляют в формализованном виде, где на каждое упражнение, тренировку и недельный цикл в течение всего года

рассчитывают нагрузку по объему и интенсивности. Объем нагрузки из расчета 7000 ПШ за год распределяют по недельным циклам исходя из календаря спортивных соревнований – в зависимости от дня выступления в соответствующей весовой категории нагрузка спортсмена должен быть скорректирована.

За предыдущие 2 года спортсмены должны были хорошо освоить классический рывок и толчок. На данном этапе внимание акцентируется на закреплении целостного выполнения этих соревновательных упражнений. Включение подъема штанги в классическом рывке и толчке для выполнения упражнения из различных исходных положений планируется индивидуально и по мере необходимости.

Методические указания для первых трех лет подготовки.

Для этапа НП в подводящих рывковых и толчковых упражнениях учитывается вес штанги не менее 50%, в остальных этапах – не менее 60%. Поскольку в первые 3 года происходит в основном становление техники и выявляются индивидуальные особенности спортсменов, относительная интенсивность в рывковых и толчковых упражнениях составляет в среднем 69% (65-75%), количество субмаксимальных и максимальных (90-100%) подъемов в рывковых и толчковых упражнениях для этапа начальной подготовки – до 100, на следующие 2 года подготовки – до 200 КПШ. Величина колебания нагрузки между тренировками и недельными циклами незначительная. В летнее время одна из тренировок в недельном цикле целиком посвящена ОФП.

В ходе подготовки допускается увеличение количества упражнений по личному усмотрению тренера-преподавателя.

Дополнительная программа общеподготовительных упражнений.

Общеподготовительные упражнения играют в учебно-тренировочном процессе важную роль. В период полового созревания спортсменов (13-16 лет) общеподготовительные упражнения служат незаменимым средством, способствующим более активному развитию всех функциональных систем организма и физических качеств: скоростно-силовых, гибкости, ловкости и

выносливости. И, что не менее важно, одновременно готовят связочный аппарат к максимальным нагрузкам в более зрелом возрасте. Известно, что связочный аппарат совершенствуется гораздо медленнее, нежели мышцы. Это одна из важных причин, согласно которой нежелательно форсированное развитие силы.

ОФП складывается из общеподготовительных упражнений, включаемых в разминку, в основную и заключительную части занятия, особенно на этапе НП. Однако больший ее объем планируется в отдельных занятиях.

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

Организация разносторонней подготовки в летнее время.

Летнее время – наиболее благоприятный период для организации хорошей разносторонней подготовки, особенно с привлечением средств легкой атлетики. Легкоатлетические упражнения обладают широким диапазоном воздействия на развитие важнейших физических качеств. Для тяжелоатлетического же спорта существенное значение имеют скоростно-силовые упражнения.

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

В процессе реализации подготовки по ОФП в летние месяцы юные тяжелоатлеты проходят контрольные испытания: в конце августа. В остальное время года организуется сдача существующих нормативов по ОФП, это осуществляют ежегодно и на всех этапах подготовки.

Программа по ОФП на летние месяцы позволяет более концентрированно воздействовать на разностороннее развитие организма обучающегося, по всем направлениям. Вместе с тем такая организация учебно-тренировочного процесса должна способствовать более успешному решению задач специальной физической подготовки в годичном цикле подготовки.

Подготовка спортсменов осуществляется круглый год. Ее элементы должны присутствовать и в разминочной, и в заключительной частях каждого занятия. Освоение упражнений надо начинать с грамотного показа и обучения технике выполнения.

Распределение средств в многолетнем учебно-тренировочном процессе.

Оптимальность повышения учебно-тренировочной нагрузки обеспечивается не только ростом параметров объема и интенсивности, но и изменением ее внутренней структуры, содержанием состава средств, которые, будучи организованы в систему, значительно повышают эффективность нагрузки. Однако в существующей практике текущего и особенно перспективного планирования главное внимание уделяется в основном определению уровня объема и интенсивности учебно-тренировочного процесса. Это обстоятельство приводит к монотонности тренировок, снижению эмоциональной настроенности спортсменов и нарушению рациональной структуры критериев нагрузки. Следует обратить внимание на тот факт, что технически грамотно поднимать штангу спортсмен может лишь в ограниченном количестве подходов в одном упражнении (6-8), при количестве повторений за подход – 1-6, иначе это означает что вес снаряда для выполнения данного упражнения подобран не верно.

С учетом этого в системе многолетней подготовки предусматривают не только увеличение объема и интенсивности нагрузки, но и количества упражнений. На третий год подготовки все обучающиеся, как правило, выполняют III юношеский спортивный разряд, а затем в среднем через год каждый последующий разряд.

Таблица 12

Распределение упражнений в системе многолетнего учебно-тренировочного процесса

№ п/п	Стаж занятий	4-й год	5-й год	6-й год	7-й год	8-й год	9-й год
	Упражнения						
Рывковые упражнения (основная нагрузка)							
1	Рывок классический	+	+	+	+	+	+
2	Рывок из исходного положения с вися гриф ниже колен			+	+	+	+
3	Рывок из исходного положения с вися гриф у колен			+	+	+	+
4	Рывок из исходного положения с вися гриф выше колен		+	+	+	+	+
5	Рывок из исходного положения с вися гриф у паха				+	+	+

6	Рывок из прямой стойки			+		+	+
7	Рывок классический стоя на подставк					+	+
8	Рывок в полуподсед	+	+	+	+	+	+
9	Рывок в полуподсед из исходного положения с виса гриф ниже колен	+	+	+	+	+	+
10	Рывок в полуподсед из исходного положения с виса гриф у колен					+	+
11	Рывок в полуподсед из исходного положения с виса гриф выше колен	+	+	+	+	+	+
12	Рывок в полуподсед из исходного положения с виса гриф у паха			+	+	+	+
13	Рывок в полуподсед стоя на подставке			+	+	+	+
14	Рывок в полуподсед + приседания рывковым хватом	+	+	+	+	+	+
15	Тяга рывковая	+	+	+	+	+	+
16	Тяга рывковая из исходного положения гриф ниже колен	+	+	+	+	+	+
17	Тяга рывковая из исходного положения гриф у колен					+	+
18	Тяга рывковая из исходного положения гриф выше колен	+	+	+	+	+	+
19	Тяга рывковая до колен			+	+	+	+
20	Тяга рывковая стоя на подставке		+	+	+	+	+
21	Тяга рывковая становая	+					
22	Тяга рывковая медленно			+	+	+	+
23	Тяга рывковая до колен + тяга рывковая			+	+	+	+
24	Тяга рывковая медленно + медленное опускание				+	+	+
25	Тяга рывковая + тяга из исходного положения гриф ниже колен + из исходного положения гриф выше колен			+	+	+	+
26	Тяга рывковая с остановками				+	+	+
27	Тяга рывковая с остановками + медленное опускание + тяга рывковая				+	+	+
28	Тяга рывковая + рывок классический	+	+	+	+	+	+

Толчковые упражнения (основная нагрузка)							
29	Толчок классический	+	+	+	+	+	+
30	Толчок классический из исходного положения гриф ниже колен		+	+	+	+	+
31	Толчок классический из исходного положения гриф у колен					+	+
32	Толчок классический из исходного положения гриф выше колен		+	+	+	+	+
33	Подъем на грудь в полуподсед	+	+	+	+	+	+
34	Подъем на грудь из исходного положения гриф ниже колен	+	+	+	+	+	+
35	Подъем на грудь из исходного положения гриф у колен					+	+
36	Подъем на грудь из исходного положения гриф выше колен	+					
37	Подъем на грудь + приседание + толчок с груд		+	+	+	+	+
38	Подъем на грудь в полуподсед + швунг толчковый + приседание (штанга над головой на прямых руках)	+					
39	Подъем на грудь + швунг толчковый	+	+		+	+	+
40	Швунг толчковый со стоек		+	+	+	+	+
41	Швунг толчковый со стоек + толчок с груди		+	+			
42	Швунг толчковый из-за головы со стоек + приседание (штанга надо головой на прямых руках)			+			
43	Полутолчок со стоек + толчок с груди			+	+	+	+
44	Толчок со стоек	+	+	+	+	+	+
45	Толчок из-за головы со стоек	+	+	+	+	+	+
46	Приседание со штангой на плечах + толчок из-за головы		+				
47	Приседание со штангой на груди + толчок		+	+	+	+	+
48	Тяга толчковая	+	+	+	+	+	+
49	Тяга толчковая из исходного положения гриф ниже колен	+	+	+	+	+	+
50	Тяга толчковая из исходного положения гриф у колен					+	+
51	Тяга толчковая из исходного положения гриф выше колен	+	+	+	+	+	+

52	Тяга толчковая до колен			+	+	+	+
53	Тяга толчковая стоя на подставке		+	+	+	+	+
54	Тяга толчковая становая	+					
55	Тяга толчковая медленно + быстро		+	+	+	+	+
56	Тяга толчковая с медленным опусканием				+	+	+
57	Тяга толчковая медленный подъем + медленное опускание				+	+	+
58	Тяга толчковая с остановками				+	+	+
59	Тяга толчковая с остановками + тяга толчковая				+	+	+
60	Тяга толчковая средним хватом			+	+	+	+
61	Тяга толчковая до колен + тяга толчковая			+	+	+	+
62	Тяга толчковая + подъем на грудь	+					
Приседания (основная нагрузка)							
63	Приседания со штангой на плечах	+	+	+	+	+	+
64	Приседания со штангой на груди	+	+	+	+	+	+
65	Приседание со штангой на плечах в уступающем режиме			+	+	+	+
Наклоны (основная нагрузка)							
66	Тяга становая рывковым хватом		+	+	+	+	+
67	Наклоны со штангой на согнутых ногах			+	+	+	+
68	Наклоны со штангой на плечах на согнутых ногах				+	+	+
Жимовые (основная нагрузка)							
69	Жим стоя					+	+
70	Швунг жимовой						+
71	Швунг жимовой + приседание со штангой на груди		+				
72	Швунг жимовой из-за головы + приседание со штангой на плечах				+	+	+
73	Швунг жимовой рывковым хватом из-за головы + приседание (штанга над головой на прямых руках)		+	+	+	+	+
74	Уход в сед из исходного положения штанга на плечах рывковым хватом	+	+	+	+	+	+

75	Жим лежа		+	+	+	+	+
Для мышц ног (дополнительная нагрузка)							
76	Выходы на носки со штангой на плечах	+	+	+	+	+	+
77	Жим лежа ногами						+
78	Приседание в «ножницах» со штангой на плечах	+					
79	Приседание в «ножницах» со штангой на груди		+				
80	Приседание в «ножницах» со штангой над головой на прямых руках	+	+	+	+	+	+
81	Прыжки вверх со штангой на плечах из низкого седа	+	+				
82	Прыжки в глубину		+	+	+	+	+
83	Наклоны с отягощением на гиперэкстензии	+	+	+	+	+	+
84	Наклоны со штангой на плечах на прямых ногах	+	+	+	+	+	+
85	Наклоны со штангой на плечах сидя на полу	+	+				+
86	Наклоны со штангой на плечах сидя на стуле	+	+	+	+	+	+
Для мышц рук и плечевого пояса (дополнительная нагрузка)							
87	Жим рывковым хватом из-за головы	+	+	+	+	+	+
88	Жим рывковым хватом из-за головы + приседания со штангой над головой в рывковом хвате	+	+	+	+	+	+
89	Жим из-за головы рывковым хватом в низком седе	+	+				
90	Жим сидя	+	+				
91	Жим лежа на наклонной скамье			+	+	+	+
92	Протяжка толчковым хватом		+				+
93	Протяжка рывковым хватом						+
94	Протяжка толчковым хватом + приседание		+				
95	Протяжка толчковым хватом от колен					+	+
96	Протяжка вверх из исходного положения от колен кисти сомкнуты			+	+	+	+
97	Протяжка вверх из исходного положения гриф выше колен, хват толчковый				+	+	+

98	Протяжка вверх из исходного положения гриф выше колен, хват рывковый				+	+	+
99	Протяжка вверх из прямой стойки, хват толчковый			+			
100	Протяжка вверх из прямой стойки, хват рывковый		+	+			

4.4. Рекомендации по планированию спортивных результатов.

На третий год этапа НП рекомендуется планирование выполнения не ниже III-го юношеского спортивного разряда. Для зачисления или перевода на 1-й год спортивной подготовки на УТЭ рекомендуется выполнение не ниже III-го юношеского спортивного разряда. Для зачисления или перевод на 2-ой год УТЭ рекомендуется выполнение не ниже II-го юношеского спортивного разряда. Для зачисления или перевод на 3-ий год УТЭ рекомендуется выполнение не ниже I-го юношеского спортивного разряда. Для зачисления или перевод на 4-ый год УТЭ рекомендуется выполнение не ниже III спортивного разряда. Для зачисления или перевод на 5-ый год УТЭ рекомендуется выполнение не ниже II спортивного разряда. В конце 5-го года подготовки рекомендуется планировать выполнение норматива «кандидат в мастера спорта» для перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

В течение 5 лет подготовки на этапе ССМ целесообразно планировать выполнение норматива «мастер спорта России» и вхождение в состав спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации для перевода на этап ВСМ. На этапе ВСМ рекомендуется планировать выполнение норматива «мастер спорта России международного класса» и вхождение в состав спортивной сборной команды России

4.5. Практический материал по технике выполнения рывка и толчка.

Рывок. Во время выполнения рывка штанга расположена горизонтально на помосте перед ногами спортсмена. Спортсмен принимает стартовую позицию. Штанга захватывается ладонями вниз и поднимается непрерывным движением от помоста до полного выпрямления рук над головой, при этом ноги разбрасываются

в положение «ножницы» или «сед». По ходу этого непрерывного движения штанга должна перемещаться вдоль голеней и бедер. Никакая другая часть тела, за исключением ступней, не может касаться помоста при выполнении рывка. Спортсмен может вставать в течение необходимого ему времени, как из позиции «ножницы», так и из позиции «сед». Поднятый вес должен быть зафиксирован в финальном неподвижном положении, в котором руки и ноги спортсмена полностью выпрямлены, ступни находятся на одной линии и параллельно плоскости туловища и штанги.

Толчок. Толчок разделяется на две части – подъем на грудь и толчок от груди. Первая часть – подъем на грудь. Штанга расположена горизонтально на помосте перед ногами спортсмена. Спортсмен принимает стартовую позицию. Штанга захватывается ладонями вниз и поднимается непрерывным движением от помоста на грудь, при этом ноги разбрасываются в положение «сед» или в положение «ножницы». По ходу этого непрерывного движения штанга должна перемещаться вдоль голеней и бедер. Штанга не должна касаться груди до ее остановки в финальной позиции, где она фиксируется на ключицах или на груди, или на полностью согнутых руках. Никакая часть тела, за исключением ступней, не должна касаться помоста при выполнении подъема на грудь. Спортсмен может вставать в течение необходимого ему времени и должен закончить движение постановкой ступней ног на одну линию параллельно плоскости туловища и штанги. Перед выполнением толчка от груди ноги должны быть выпрямлены.

Вторая часть - толчок от груди. Спортсмен должен принять неподвижное положение после выполнения подъема на грудь, до начала толчка от груди. Спортсмен сгибает и разгибает ноги и руки, чтобы поднять штангу вверх одним движением до полного разгибания рук, при этом ноги разбрасываются способом «ножницы», при котором одна нога выбрасывается вперед, другая назад, угол сгиба ноги спереди 90 и более градусов, нога сзади согнута в колени с опорой на носок, или способом «швунг», при котором стопы остаются на одной линии, угол сгиба ног в коленях от незначительного до глубокого «седа». Спортсмен возвращает ступни на одну линию параллельно плоскости туловища и штанги,

сохраняя полностью разогнутыми руки до финального положения с полным разгибанием ног.

Перед толчком от груди спортсмен может поправить положение штанги по следующим причинам:

- а) чтобы освободить большие пальцы рук от захвата в «замок»;
- б) если дыхание затруднено;
- в) если штанга причиняет боль;
- г) изменить ширину хвата.

Представляем общие рекомендации при выполнении тяжелоатлетических упражнений и запрещенные движения и положения, ведущие к наработке неправильных навыков, которые могут сказаться на оценке движения со стороны рефери при участии в спортивных соревнованиях.

– Рекомендуется по время всего периода подъема штанги сохранять прогиб в области поясницы.

– Штанга с момента отрыва от помоста разгоняется ногами с минимальным закрепощением рук.

– Рекомендуется захват грифа штанги в «замок», т.е. покрытие в момент захвата штанги большого пальца другими пальцами руки.

– Спортсмен должен опускать штангу перед собой и не допускать преднамеренного или случайного ее падения. Освободить штангу от захвата можно, если она прошла уровень плеч.

– При подъеме штанги в положение «сед» в рывке или при подъеме на грудь для толчка спортсмен может использовать для облегчения вставания раскачку с возвратными или пружинящими движениями ног.

– При выполнении рывка и толчка запрещается касание помоста любой частью тела, кроме ступней.

– Запрещается пауза во время разгибания рук. Окончание движения с дожимом, определяемое как продолжение разгибания рук после того, как спортсмен достиг своего самого нижнего положения в «сед» или в «ножницах» в рывке или в толчке от груди.

- Запрещается сгибание и разгибание локтей во время вставания в финальное положение.

- При подъеме на груди в низкий «сед» рекомендуется максимально быстро и высоко подворачивать локти во избежание касанию локтями коленей, что ведет к повышению травмоопасности упражнения и незасчитанному подъему.

- Запрещаются незавершенные движения и положения, а именно: – неравномерное или незавершенное разгибание рук при выполнении упражнения;

- неправильное завершение упражнения с расположением стоп и штанги не на одной линии и не параллельно плоскости туловища;

- неправильное завершение упражнения с неполным разгибанием коленей.

4.5.1. Основные рекомендации по технике подъема штанги в некоторых специально-подготовительных тяжелоатлетических упражнениях.

1) Рывок (подъем на грудь) в полуподсед (с помоста, с виса из различных исходных положений) выполняется с минимальным подседом.

2) В упражнениях «жим» и «швунге» рывковым хватом из-за головы штанга посылается строго вверх. Швунг из-за головы выполняется с небольшим разбросом ног в стороны и с минимальным полуподседом. После чего гриф опускается на плечи с сопротивлением и с небольшой амортизацией в коленных суставах.

3) Все прыжки (с отягощением) вверх должны совершаться строго вверх с последующим приземлением в место отталкивания.

4) Упражнение «полутолчок» выполняется за счет активной работы мышц ног с хорошим выходом на носки. Штанга отделяется от груди незначительно (не выше головы).

5) Упражнение «протяжка» выполняется в основном за счет силы рук. Гриф штанги во время подъема должен проходить близко у тела спортсмена. В конечном положении туловище прямое.

6) Наклоны со штангой на плечах плюс выпрыгивание вверх. Наклоняться вперед до 30 - 40°, голени стоят вертикально, колени согнуты, общий центр

тяжести (далее – ОЦТ) располагается ближе к пяткам. В это время ОЦТ перемещается к носкам. Прыжок вверх совершается строго вертикально. Приземление должно совершаться в место отталкивания.

7) Уход в сед из исходного положения штанга на плечах, хват рывковый. Штанга берется со стоек. Уход в глубокий сед (с одновременным выпрямлением рук) совершается с небольшим разбросом ступней ног в стороны и с активным воздействием руками на гриф штанги.

8) Приседания в «ножницах» (штанга в прямых руках, гриф расположен над головой). Туловище поставлено вертикально, передняя нога в приседе имеет прямой или тупой угол.

4.6. Учебно-тематический план по этапам спортивной подготовки.

Теоретическая подготовка является составной частью всей системы спортивной подготовки и осуществляется как в ходе учебно-тренировочного процесса, так и отдельно от практической работы и может проводиться в виде специально организованных лекций, бесед. Учебно-тематический план приведен в Приложении № 4 к Программе.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «тяжелая атлетика» основаны на особенностях вида спорта «тяжелая атлетика» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «тяжелая атлетика», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «тяжелая атлетика» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подго-

товки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Организации, реализующие Программу, должны обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП по виду спорта «тяжелая атлетика».

6.1. Материально-технические условия реализации Программы.

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие тренировочного спортивного зала;

- наличие тренажерного зала;

- наличие раздевалок, душевых;

- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 № 1144н;

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 6 к Программе);

- обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 7 к Программе);

- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

6.2. Кадровые условия реализации Программы.

Требования, предъявляемые к кадровому составу организаций, реализующих Программу:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24.12.2020 № 952н, профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 27.04.2023 № 362н, профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 21.04.2022 № 237н или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 15.08.2011 № 916н.

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на УТЭ, этапах ССМ и ВСМ, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «тяжелая атлетика», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации.

Тренер-преподаватель проходит аттестацию на присвоение квалификационной категории и программу повышения квалификации не реже одного раза в пять лет (Приказ № 952н).

Организацией составляется график прохождения курсов по программе повышения квалификации тренерами-преподавателями.

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы.

Список литературных источников:

1. Беляев, В.С. Тактика тренера по профилактике травматизма в тяжелой атлетике: учебно-методическое пособие / В.С. Беляев, Д.Н. Черногоров, Ю.А. Матвеев, Ю.Л. Тушер. – М.: МГПУ, 2012. – 80 с.
2. Горулес, П.С., Э.Р. Румянцева Женская тяжелая атлетика. Проблемы и перспективы – Издательство Москва, – 2006.
3. Дворкин, Л.С. Тяжелая атлетика: учебник для вузов. / Л.С. Дворкин; 1-я и 2-я главы – Л.С. Дворкин, А.П. Слободян. – М.: Советский спорт, 2005. – 600 с.
4. Кубаткин, В.П. Спортивная тренировка как предмет системного исследования / В.П. Кубаткин // Теория и практика физической культуры. 2003. – № 1. – С. 28-31.
5. Марченко, В.В. Особенности тренировки квалифицированных тяжелоатлетов / В.В. Марченко, В.Н. Рогозян. // Теория и практика физической культуры. 2004. – № 2. – С. 33-36.
6. Матвеев, Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов: учеб, пособие / Л. П. Матвеев. Киев: Олимпийская литература, 1999.
7. Медведев, А.С., Скотников, В.Ф., Смирнов, В.Е., Денискин, В.Н. Объем и интенсивность тренировочной нагрузки в основных группах упражнений у сильнейших тяжелоатлетов мира в зависимости от массы тела и этапа подготовки: Учебное пособие для спортсменов и тренеров ВШТ, ФПК. – М., 1996.
8. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
9. Привес, М.Г., Лысенков, Н.К., Бушкович, В.И. Анатомия человека. – М.: Медицина, 2003.
10. Смолевский, В.М. Централизованная тренировка (подготовка) спортсменов высшего класса: принципы, организация и методы реализации / В.М. Смолевский // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 5. – С. 28-32.

Методические указания

11. Безопасность в детско-юношеском спорте: методические рекомендации / ФГБУ «ФЦПСПР»; сост.: Е.А. Гаврилова – Москва: 2021. – 63 с.

(https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022-09/13_adaptivnyai_sport_2_gavrilova.pdf)

12. Разработка и утверждение единых подходов к научно-методическому обеспечению подготовки спортивного резерва и спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации: методические рекомендации / ФГБУ «ФЦПСПР»; сост.: Е.В. Федотова – Москва: 2022. – 81 с.

(https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022-09/1_fedotova_razrabotka_i_utverzhdenie.pdf)

Список интернет-ресурсов:

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] URL: <http://minsport.gov.ru>;

2. Официальный сайт Российского антидопингового агентства [Электронный ресурс] URL: <https://rusada.ru>;

3. Официальный сайт Всемирного антидопингового агентства [Электронный ресурс] URL: <https://www.wada-ama.org>;

4. Официальный сайт Олимпийского комитета России [Электронный ресурс] URL: <https://olympic.ru>;

5. Официальный сайт Международного олимпийского комитета [Электронный ресурс] URL: <https://olympics.com>;

6. Официальный сайт Общероссийской физкультурно-спортивной общественной организации «Федерация тяжелой атлетики России» [Электронный ресурс] URL: <http://rfwf.ru>;

7. Официальный сайт международной федерации тяжелой атлетики (IWF) [Электронный ресурс] URL: <https://iwf.sport>.

Приложение № 1
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки
по виду спорта «тяжелая атлетика»

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5	6	10	15	18	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
2	2	3	3	4	4		
1.	Общая физическая подготовка	124-140	169-184	234-254	273-296	187-252	250-312
2.	Специальная физическая подготовка (включая техническую подготовка)	59-63	75-87	156-182	289-312	487-505	674-748
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	3-6	21-26	62-78	84-112	112-150
4.	Техническая подготовка	24-37	25-37	37-52	47-62	47-56	25-62
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	5-7	9-12	16-20	23-31	19-28	13-37
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	5-15	16-31	19-37	25-62
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2-4	3-9	10-20	16-31	28-46	38-74
Общее количество часов в год		234	312	520	780	936	1248

Приложение № 2
к дополнительной
образовательной программе
спортивной подготовки по виду
спорта «тяжелая атлетика»

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе;	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;	В течение года

2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	В течение года

Приложение № 3
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки
по виду спорта «тяжелая атлетика»

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	«Честная игра». Форма – веселые старты	1-2 раза в год	
	«Ценности спорта». Форма – теоретическое занятие	Январь	
	Проверка лекарственных препаратов. Форма – теоретическое занятие	1 раз в месяц	
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	
	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры». Форма- родительское собрание	1 раз в год	
	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера в процессе формирования антидопинговой культуры» Форма - семинар	Февраль	Возможно, в онлайн формате
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	«Честная игра» Форма – веселые старты	1-2 раза в год	
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	
	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств». Форма - семинар	Октябрь	Возможно, в онлайн формате
	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры». Форма – родительское собрание	1 раз в год	
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	http://rusada.ru
	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Процедура допинг-контроля». «Подача запроса на ТИ». «Система АДАМС» Форма - семинар	Апрель	Возможно, в онлайн формате

Приложение № 4
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки
по виду спорта «тяжелая атлетика»

Учебно-тематический план

Этапы спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	История возникновения вида спорта и его развитие	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура как важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.

	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

Этап совершенствования спортивного мастерства	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность (нетренированность)	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в течение переходного периода спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.

Этап высшего спортивного мастерства	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в течение переходного периода спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

Приложение № 5
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки по
виду спорта «тяжелая атлетика»

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
Для групп НП			
Развитие физических качеств с учетом специфики, физическая и техническая подготовка	Восстановление функционального состояния организма и работоспособности	Рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течении дня и в циклах подготовки. Гигиенический душ ежедневно, ежедневно водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание	Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме
Для групп УТ, ССМ, ВСМ			
Перед учебно-тренировочным занятием, соревнованием	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности тренировки, разминки, предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности ФССП	Упражнения на растяжение.	3 мин.
		Разминка. Массаж.	10-20 мин.
		Искусственная активизация мышц.	5-15 мин.
		Психорегуляция мобилизующей направленности.	(разминание 60%) 3 мин саморегуляция
Во время учебно-тренировочного занятия соревнования	Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения	Чередование тренировочных нагрузок по характеру, интенсивности.	В процессе тренировки.
		Восстановительный массаж. Возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим (встряхивание, разминание).	3-8 мин
		Психорегуляция мобилизующей направленности	3 мин. саморегуляция

Сразу после учебно-тренировочного занятия соревнования	Восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена	Комплекс восстановительных упражнений – ходьба, дыхательные упражнения, душ – теплый/ прохладный	8-10 мин
Через 2-4 час после тренировочного занятия	Ускорение восстановительного процесса	Локальный массаж, массаж мышц спины Душ теплый/умеренно холодный/теплый	8-10 мин 5-10 мин
В середине микроцикла, в соревнованиях и свободных от игр день	Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений. Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок. Профилактика перенапряжений.	Упражнения. ОФП восстановительной направленности.	Восстановительная тренировка.
		Сауна, общий массаж	После восстановительной тренировки

Приложение № 6
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки
по виду спорта «тяжелая атлетика»

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем,
необходимыми для прохождения спортивной подготовки**

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
1.	Бокс плиометрический мягкий (различной высоты)	комплект	на зал	1
2.	Весы электронные (до 200 кг)	штук	на зал	1
3.	Возвышение для помоста (подставка под ноги)	комплект	на помост	1
4.	Гири спортивные (8, 16, 24, 32 кг)	комплект	на зал	1
5.	Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)	комплект	на зал	3
6.	Гриф тяжелоатлетический 5 кг	штук	на помост	1
7.	Гриф тяжелоатлетический 10 кг	штук	на помост	1
8.	Гриф тяжелоатлетический (женский) 15 кг	штук	на помост	1
9.	Гриф тяжелоатлетический (мужской) 20 кг	штук	на помост	1
10.	Диск тяжелоатлетический 2,5 кг (диаметр 45 см)	штук	на гриф	2
11.	Диск тяжелоатлетический 5 кг (диаметр 45 см)	штук	на гриф	2
12.	Диск тяжелоатлетический 0,5 кг (диаметр 9,7 – 13,7 см)	штук	на гриф	2
13.	Диск тяжелоатлетический 1 кг (диаметр 11,8-16 см)	штук	на гриф	2
14.	Диск тяжелоатлетический 1,5 кг (диаметр 13,9-17,5 см)	штук	на гриф	2
15.	Диск тяжелоатлетический 2 кг (диаметр 15,5-19 см)	штук	на гриф	2
16.	Диск тяжелоатлетический 2,5 кг (диаметр 19-22 см)	штук	на гриф	2
17.	Диск тяжелоатлетический 5 кг (диаметр 23-26 см)	штук	на гриф	2
18.	Диск тяжелоатлетический 10 кг (диаметр 45 см)	штук	на гриф	2
19.	Диск тяжелоатлетический 15 кг (диаметр 45 см)	штук	на гриф	2
20.	Диск тяжелоатлетический 20 кг (диаметр 45 см)	штук	на гриф	2
21.	Диск тяжелоатлетический 25 кг (диаметр 45 см)	штук	на гриф	2
22.	Замок для тяжелоатлетического грифа (2.5 кг)	комплект	на гриф	1
23.	Зеркало настенное (0,6х2 м)	штук	на зал	1
24.	Магнезница	штук	на зал	1
25.	Мат гимнастический	штук	на помост	1
26.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	на зал	1

27.	Плиты тяжелоатлетические	комплект	на помост	1
28.	Помост тяжелоатлетический тренировочный	комплект	на зал	1
29.	Скакалка гимнастическая	штук	на зал	8
30.	Скамья атлетическая (регулируемая)	штук	на зал	1
31.	Скамья гимнастическая	штук	на зал	1
32.	Стеллаж для хранения гантелей	штук	на зал	1
33.	Стенка гимнастическая	штук	на зал	1
34.	Стойка для хранения грифов для штанги	штук	на зал	1
35.	Стойка для хранения дисков для штанги	штук	на зал	1
36.	Стойки для выполнения упражнений со штангой	комплект	на помост	1
37.	Тренажер для развития мышц живота	штук	на зал	1
38.	Тренажер для развития мышц ног	штук	на зал	1
39.	Тренажер для развития мышц спины	штук	на зал	1
40.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	на зал	1
41.	Фиксаторы для тяжелоатлетического грифа	комплект	на гриф	1

Сокращение, используемое в настоящей таблице:

зал – зал, оборудованный для занятий видом спорта «тяжелая атлетика»

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Магnezия	кг	на обучающегося	0,5	1	0,5	1	0,5	1	0,5	1

Приложение № 7
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки по
виду спорта «тяжелая атлетика»

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап началь- ной подго- товки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершен- ствования спор- тивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Гетры тяжелоатлетические	пар	на обучающегося	—	—	1	1	2	1	2	1
2.	Лямки тяжелоатлетические	пар	на обучающегося	—	—	1	1	2	1	2	1
3.	Обувь тяжелоатлетическая (штангетки)	пар	на обучающегося	—	—	1	2	1	1	1	1
4.	Пояс тяжелоатлетический	штук	на обучающегося	—	—	1	2	1	2	1	2
5.	Трико тяжелоатлетическое	штук	на обучающегося	—	—	1	1	1	1	1	1
6.	Фиксатор коленного сустава (наколенник)	пар	на обучающегося	—	—	2	1	2	1	2	1
7.	Фиксатор лучезапястного сустава (напульсник)	пар	на обучающегося	—	—	1	1	1	1	1	1
8.	Футболка с коротким рукавом (тренировочная)	штук	на обучающегося	—	—	2	1	3	1	3	1