

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»**

СОГЛАСОВАНО

на заседании педагогического совета  
МБУ ДО СШ  
протокол № 2 от 28.08.2023 г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО СШ  
А.Н. Лысенко  
приказ № 23-од от 28.08.2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА  
«ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА»**

Программа разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Тяжелая атлетика».

Приказ Минспорта России от 09.11.2022 № 949

«Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта тяжелая атлетика»

(Зарегистрировано в Минюсте России 13.12.2022 № 71492)

и примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Тяжелая атлетика» от 14.12.2022 № 1232.

Срок реализации программы по этапам спортивной подготовки:

- на этапе начальной подготовки – 2 года;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 5 лет;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – без ограничений;

*Разработчики программы:*

*Лысенко А.Н. – директор МБУ ДО СШ*

*Деминова Е.В. – заместитель директора по учебно-воспитательной работе*

*Можевитин А.А. – тренер-преподаватель первой квалификационной категории*

*Петров В.А. – тренер-преподаватель первой квалификационной категории*

*Рецензент программы:*

город Светлоград  
2023 год

## ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>I</b>	<b>Общие положения</b>	3
<b>II</b>	<b>Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Тяжелая атлетика»</b>	4
1)	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам	6
2)	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта	7
3)	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации образовательной программы спортивной подготовки дополнительной	7
4)	Перечень учебно-тренировочных мероприятий	8
	Планируемый объем соревновательной деятельности по виду спорта	9
5)	Работа по индивидуальным планам.	9
6)	Годовой учебно-тренировочный план	10
7)	Календарный план воспитательной работы	13
8)	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	14
9)	Инструкторская и судейская практика	16
10)	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	16
<b>III.</b>	<b>Система контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы</b>	20
1)	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.	21
<b>IV.</b>	<b>Рабочая программа по виду спорта «Тяжелая атлетика» Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки</b>	23
1)	Учебно-тематический план	33
<b>V.</b>	<b>Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «тяжелая атлетика»</b>	36
<b>VI.</b>	<b>Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки</b>	36
1)	Кадровые условия реализации Программы	40
<b>VII.</b>	<b>Информационно-методические условия реализации Программы</b>	40

## **Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Тяжелая атлетика»**

### **I. Общие положения**

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке «тяжелая атлетика» с учетом требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика», утвержденным приказом Минспорта России от 09.11.2022 года № 949 (далее – ФССП) и примерной дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика» от 14.12.2022 года № 1232., а также:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О Физической культуре и спорте в Российской Федерации».
- Приказ министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».
- Приказ министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Минздрава России от 23.10.2020 г. № 631н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

2. Целью реализации Примерной 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.

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительные; образовательные; воспитательные; спортивные.

Планируемые результаты освоения Примерной программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения учащими всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов:

- овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недотренированности), перенапряжения;
- овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики;
- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям;
- умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период;

- развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

## **II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика»**

Тяжелая атлетика - скоростно-силовой вид спорта, входящий в программу олимпийских игр, включающий в себя два упражнения - рывок и толчок. В программе Олимпийских игр 1896 года (кроме 1900, 1908, 1912). Программа соревнований и весовые категории спортсменов постоянно менялись.

До создания Международной федерации тяжелоатлетов (ФИХ) атлеты соревновались в жиме и толчке двумя руками, иногда - в рывке и толчке одной рукой:

- с 1920 - в троеборье (рывок и толчок одной рукой, толчок двумя руками);
- с 1924 - в пятиборье (рывок и толчок одной рукой, жим, рывок и толчок двумя руками);
- с 1928 по 1972 - в троеборье (жим, рывок и толчок двумя руками);
- с 1973 - двоеборье (рывок и толчок двумя руками).

*Рывок* - упражнение, в котором спортсмен осуществляет подъём штанги над головой одним слитным движением прямо с помоста на полностью выпрямленные руки, одновременно подседая под неё, это низкий сед или разножка Попова. Затем, удерживая штангу над головой, спортсмен поднимается, полностью выпрямляя ноги.

*Толчок* - упражнение, состоящее из двух отдельных движений. Во время взятия штанги на грудь спортсмен отрывает её от помоста и поднимает на грудь, одновременно подседая («низкий сед» или «разножка Попова»), а потом поднимается. Затем он полуприседает и резким движением посылает штангу вверх на прямые руки, одновременно подседая под неё, разбрасывая ноги чуть в стороны (швунг) или вперед-назад («ножницы»). После фиксирования положения штанги над головой спортсмен выпрямляет ноги, ставя стопы на одном уровне (параллельно), удерживая штангу над головой.

*Жим двумя руками* — упражнение, заключающееся во взятии с помоста штанги на грудь (аналогично первому движению в упражнении «толчок») выжимании её над головой за счёт одних лишь мышц рук. Это упражнение было исключено из программы соревнований в 1972 году в связи с тем, что многие атлеты начали делать вместо него жимовой «толчок» — толкание штанги грудью и всем телом при помощи мышц ног (использование подседа). В результате мышцы рук почти не участвовали в этой работе. При этом разницу между «честным жимом» и таким «трюком» судьям заметить было очень сложно. В итоге атлеты, которые по-прежнему делали «честный жим», оказались в невыгодном положении. Кроме того, жим оказался очень травмоопасным, многие получили травму пояснично-крестцового отдела позвоночника. Исходя из всего этого, жим был исключён из программы соревнований, но по-прежнему является эффективным силовым упражнением и до сих пор используется в тренировках штангистов.

Спортивная цель занятий тяжелой атлетикой состоит в том, чтобы на соревнованиях с соблюдением определенных правил, поднять над головой штангу как можно большего веса: в первом упражнении рывке - одним непрерывным движением сразу на прямые руки, во втором - толчке - вначале на грудь, затем от груди вверх над головой.

На спортивных соревнованиях по тяжелой атлетике каждый спортсмен имеет три попытки в «рывке» и три попытки в «толчке». Самый тяжелый вес поднятой штанги в каждом упражнении суммируется в общем зачете. Тяжелоатлет, у которого не получилось успешно выполнить хотя бы один рывок и один толчок, проигрывает и выбывает из спортивного соревнования.

Отличительная особенность этого вида спорта характеризуется проявлением скоростно-силовых способностей максимальной мощности и сложно координационной техникой выполнения. Характерной чертой тяжелоатлетического вида спорта является деление на весовые категории. Это дает возможность спортсменам, проходящим спортивную подготовку по виду спорта «тяжелая атлетика», добиваться успеха с учетом веса тела. Другая положительная черта тяжелой атлетики - возможность спортсмена проявить себя как в отдельно взятом упражнении, так и в сумме двоеборья. Занятия тяжелой атлетикой способствуют развитию силы всех групп мышц человека. Однако в тяжелой атлетике, в отличие от других силовых видов спорта, необходимо проявлять скоростно-взрывную силу. Следовательно, атлету в этом виде спорта необходимо развивать не просто силу мышц, а такую силовую способность, которая бы позволила спортсмену за наименьшее время проявить максимальную силу. Подъем штанги в рывке и толчке требует проявления высокой техники исполнения этих упражнений, без чего даже очень сильный атлет не сможет успешно справиться с максимальным для себя весом. Упражнения с тяжестями вырабатывают способность к концентрации волевых усилий, сосредоточенность, уверенность в своих силах.

Для достижения высоких спортивных результатов в тяжелоатлетическом спорте применяется в основном индивидуальный подход к тренировке каждого спортсмена, начиная практически с первых его шагов в спорте. Это относится к технике выполнения упражнения, планированию нагрузки, развитию тех или иных двигательных качеств, подбору специально-вспомогательных упражнений, участию в соревнованиях. Тяжелая атлетика, как, впрочем, и другие силовые виды спорта, это такой вид спорта, в котором любые нарушения режима жизни, пропуск тренировочных занятий сразу же дают о себе знать снижением результатов, ухудшением работоспособности и самочувствия. Отсюда тренировки с тяжестями приучают к плановой, систематической работе, выполнению режима питания и отдыха.

#### **Спортивные дисциплины вида спорта «настольный теннис»**

Наименование спортивной дисциплины	номер-код спортивной дисциплины						
весовая категория 29 кг - двоеборье	048	001	1	8	1	1	Д
весовая категория 31 кг - двоеборье	048	002	1	8	1	1	Д
весовая категория 33 кг - двоеборье	048	003	1	8	1	1	Н
весовая категория 35 кг - двоеборье	048	004	1	8	1	1	Н
весовая категория 37 кг - двоеборье	048	005	1	8	1	1	Н
весовая категория 40 кг - двоеборье	048	006	1	8	1	1	Д
весовая категория 40 кг - рывок	048	007	1	8	1	1	Д
весовая категория 40 кг - толчок	048	008	1	8	1	1	Д
весовая категория 41 кг - двоеборье	048	009	1	8	1	1	Ю
весовая категория 45 кг - двоеборье	048	010	1	8	1	1	С
весовая категория 45 кг - рывок	048	011	1	8	1	1	С
весовая категория 45 кг - толчок	048	012	1	8	1	1	С
весовая категория 49 кг - двоеборье	048	013	1	6	1	1	С
весовая категория 49 кг - рывок	048	014	1	6	1	1	С
весовая категория 49 кг - толчок	048	015	1	6	1	1	С
весовая категория 55 кг - двоеборье	048	016	1	6	1	1	Я
весовая категория 55 кг - рывок	048	017	1	6	1	1	Я
весовая категория 55 кг - толчок	048	018	1	6	1	1	Я
весовая категория 59 кг - двоеборье	048	019	1	6	1	1	Б
весовая категория 59 кг - рывок	048	020	1	6	1	1	Б
весовая категория 59 кг - толчок	048	021	1	6	1	1	Б
весовая категория 61 кг - двоеборье	048	022	1	6	1	1	А
весовая категория 61 кг - рывок	048	023	1	6	1	1	А
весовая категория 61 кг - толчок	048	024	1	6	1	1	А

весовая категория 64 кг – двоеборье	048	025	1	6	1	1	Б
весовая категория 64 кг – рывок	048	026	1	6	1	1	Б
весовая категория 64 кг – толчок	048	027	1	6	1	1	Б
весовая категория 67 кг – двоеборье	048	028	1	6	1	1	А
весовая категория 67 кг – рывок	048	029	1	6	1	1	А
весовая категория 67 кг – толчок	048	030	1	6	1	1	А
весовая категория 71 кг – двоеборье	048	031	1	8	1	1	Б
весовая категория 71 кг – рывок	048	032	1	8	1	1	Б
весовая категория 71 кг – толчок	048	033	1	8	1	1	Б
весовая категория 73 кг – двоеборье	048	034	1	6	1	1	А
весовая категория 73 кг – рывок	048	035	1	6	1	1	А
весовая категория 73 кг – толчок	048	036	1	6	1	1	А
весовая категория 76 кг – двоеборье	048	037	1	6	1	1	Б
весовая категория 76 кг – рывок	048	038	1	6	1	1	Б
весовая категория 76 кг – толчок	048	039	1	6	1	1	Б
весовая категория 81 кг – двоеборье	048	040	1	6	1	1	Я
весовая категория 81 кг – рывок	048	041	1	6	1	1	Я
весовая категория 81 кг – толчок	048	042	1	6	1	1	Я
весовая категория 81+ кг – двоеборье	048	043	1	8	1	1	Д
весовая категория 81+ кг – рывок	048	044	1	8	1	1	Д
весовая категория 81+ кг – толчок	048	045	1	8	1	1	Д

**1.Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам.**

На этап начальной подготовки зачисляются лица, которым в текущем году исполнилось (или) исполнится количество лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления, а также лица, старше зачисляемого возраста на этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет. При этом при комплектовании учебно-тренировочных групп разница в возрасте зачисляемых лиц не должна быть более двух лет. На этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видам спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке, установленных в дополнительной образовательной программе по виду спорта «тяжелая атлетика» с учетом сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам.

**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 по виду спорта «тяжелая атлетика»**

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)	3-5	12	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	15	3

При комплектовании учебно-тренировочных групп в СШ учитывается:

- возрастные закономерности становления спортивного мастерства (выполнение разрядных нормативов);
- объем недельной тренировочной нагрузки;

- выполнение нормативов по ОФП и СФП;
- выполнение спортивных результатов;
- возраста учащегося; (пп. 4.1. Приказа № 634)
- наличия у учащегося в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинского заключения о допуске к занятиям видом спорта «настольный теннис». (п.36 и п. 42 Приказа № 1144н).

Возможен перевод учащегося из других организаций (пп.4.2. Приказа № 634)

Максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не превышает двукратного количества учащихся (пп. 4.3. Приказа № 634)

## **2. Учебно-тренировочные нагрузки к объему учебно-тренировочного процесса**

Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании ее интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки имеет свой часовой недельный (годовой) объем. В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время восстановления организма обучающегося после определенной нагрузки и при кратковременной тренировке с высокой интенсивностью или долговременной тренировке с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки.

### **Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика»**

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				Этап совершенствования спортивного мастерства
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный (этап спортивной Специализации)		
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Количество часов в неделю	4,5	6	10	15	18
Общее количество часов в год	234	312	520	780	936

В зависимости от периода подготовки (подготовительный, переходный, соревновательный) начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться а пределах годового учебно-тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки. (п.46 Приказа № 999 )

## **3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки – двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (спортивной специализации) – трех часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

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

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика (пп. 15.2 главы VI ФССП).

Занятия начинаются не ранее 8:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для учащихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21:00 часов (п. 3.6.2 СП 2.4.3648-20)

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в СШ :

1) объединяются (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера – преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском (пп. 3.7. Приказа № 634)

2) проводятся (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:  
- не превышения разницы в уровне подготовки учащихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий.

- не превышение единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

Обеспечения требований по соблюдению техники безопасности. (пп. 3.8 Приказа № 634)

#### 4. Перечень учебно-тренировочных мероприятий

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся Организацией для подготовки учащихся к соревновательной деятельности, а также для контроля за уровнем физической подготовленности и период проведения учитываются в учебно-тренировочном графике.

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)		
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14
2. Специальные тренировочные мероприятия				
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток
	Мероприятия для комплексного медицинского обследования			До 3 суток, но не



2.3.		-	-	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 тренировочные мероприятия	-	До 60 суток	

### **Планируемый объем соревновательной деятельности по виду спорта «тяжелая атлетика»**

Планируемый объем соревновательной деятельности устанавливается по типу спортивных соревнований: контрольные, отборочные, основные, с учетом особенностей вида спорта, с учетом задач спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности и состояния тренированности учащегося по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки.

В дополнительной образовательной программе спортивной подготовки Организацией указывается количество спортивных соревнований в соответствии с единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и с учетом значений, утвержденных в государственном (муниципальном) задании.

*Контрольные* соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности учащихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена. Контрольную функцию могут выполнять как официальные спортивные соревнования различного уровня, так и специально организованные Организацией.

*Отборочные* соревнования проводятся с целью отбора учащихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях и выполнении требований Единой всероссийской спортивной классификации.

*Основные* соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

#### **Объем соревновательной деятельности по виду спорта «тяжелая атлетика»**

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

### **5. Работа по индивидуальным планам.**

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения ТМ и участия в спортивных соревнованиях (пп. 15.3 главы VI ФССП). Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса СПИ составляет и использует индивидуальные учебно-тренировочные планы для учащихся, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъекта РФ и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации (пп. 3.4 Приказа № 634).

### **6. Годовой учебно-тренировочный план**

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «тяжелая атлетика» (далее – учебный план) определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения. Учебный план составляется и утверждается Организацией ежегодно на 52 недели (в часах).

Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности Организации, совокупность отдельных относительно самостоятельных,

но не обособленных в их закономерных связях видах спортивной подготовки, соотношении и последовательности их как органических звеньев единого процесса, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов.

Представленные в учебном плане тренировочные мероприятия, теоретическая подготовка, инструкторская и судейская практика, учебно-тренировочные, антидопинговые, воспитательные, аттестационные мероприятия, медико-биологическое обследование являются неотъемлемой частью тренировочного процесса и регулируются СШ самостоятельно, указанные тренировочные мероприятия входят в годовой объем тренировочной нагрузки. Объем тренировочной нагрузки на этапе высшего спортивного мастерства представлен одним учебно-тренировочным годом, но необходимо учесть, что представленные параметры нагрузки не изменяются в течении всего периода обучения на данном этапе.

Учебный план заполняется СШ в соответствии с формой и примерными объемами по видам подготовки.

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

Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановление) учащихся организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов.

Учебный год начинается 01.09. и заканчивается 31.08. (пп. 3.1 Приказа № 634)

Учебно-тренировочный процесс проводится в соответствии с учебно-тренировочным планом подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут) (пп. 3.2 Приказа № 634);

Используются следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:

- перспективное, позволяющее определить сроки реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом олимпийского цикла;
- ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий;
- ежеквартальное позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, участие в спортивных соревнованиях;
- ежемесячное, составляемое не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения УТЗ, включающее инструкторскую и судейскую практику, и др (пп. 3.3 Приказа № 634)

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

**Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «Тяжелая атлетика»**

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Недельная нагрузка в часах						
		4,5-6	6-8	10-12	15-18	18-24
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах						
		2	2	3	3	4
Наполняемость групп (чел.)						
		8-16		6-12		3 и более
1.	Физическая подготовка:					
	Общая физическая подготовка	140-182	182-220	234-274	296-187	187-229
	Специальная физическая подготовка	58-74	74-114	156-196	301-486	486-566
2.	Техническая подготовка	23-25	25-39	40-42	46-47	47-172
3.	Тактическая подготовка	3-4	4-6	8-10	11-10	10-20
4.	Психологическая подготовка	1-4	4-4	4-8	10-8	8-14
5.	Теоретическая подготовка	3-4	4-6	8-8	10-10	10-24
6.	Аттестация	2-4	4-4	8-10	12-21	21-21
7.	Соревновательная деятельность	0-6	6-10	26-40	62-84	84-118
8.	Инструкторская практика	-	0	8-8	8-20	20-20
9.	Судейская практика	-	0	8-8	8-17	17-20
10.	Восстановительные мероприятия	2-4	4-6	10-10	8-20	20-24
11.	Медицинские обследования	2-5	5-7	10-10	8-26	26-20
<b>Общее количество часов в год</b>		<b>234-312</b>	<b>312-416</b>	<b>520-624</b>	<b>780-936</b>	<b>936-1248</b>

## 7. Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы составляется СШ на учебный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика и следующих основных задач воспитательной работы (п. 25 ст.2 ФЗ№ 329-ФЗ):

- формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;
- воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;
- развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

### План воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
<b>1. Профориентационная деятельность</b>			
1.1.	Судейская практика	<b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b> - 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	<b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b> - 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
<b>2. Здоровьесбережение</b>			
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b> - 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	<b>Практическая деятельность и восстановительные процессы учащихся:</b> - 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
<b>3. Патриотическое воспитание учащихся</b>			
3.1.	Теоретическая подготовка	Беседы, встречи, диспуты, другие	В течение

	(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)	мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с учащимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	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
<b>4. Развитие творческого мышления</b>			
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для учащихся, направленные на:</b> - 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

## **8. 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 МБУ ДО СШ на учебно-тренировочный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика, плана мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним. (Федеральный закон № 329-ФЗ ч 1. 26 ст.2)

В план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним включаются мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, а также мероприятия по научно-методическому обеспечению, которые реализуются в рамках воспитательной работы тренера-преподавателя, включающей в том числе научную, творческую и исследовательскую работу, а также другую работу, предусмотренную трудовыми (должностными) обязанностями и (или) индивидуальным планом (методическую, подготовительную, организационную, диагностическую, работу по ведению мониторинга, работу, предусмотренную планами спортивных и иных мероприятий, проводимых с учащимися спортсменами, участие в работе коллегиальных органов управления СШ).

Среди мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, выделяют беседы с учащимися в условиях учебно-тренировочных занятий, беседы с родителями в рамках родительских собраний об определении понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля.

## 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	
Начальной подготовки	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео	
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	1 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе	
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).	
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»		По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.	
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей.	
	7. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации	
Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.	
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.	
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»		По назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях
	4. Семинар для спортсменов	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации	
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов	
Этапы совершенствования спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.	
	2. Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» , «Подача запроса на ТИ».	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации	

## 9. Инструкторская и судейская практика.

Учащиеся учебно-тренировочных групп и групп спортивного совершенствования обучения могут привлекаться в качестве помощников тренеров для проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах.

1	УТГ- 1, 2	уметь самостоятельно проводить разминку с помощью упражнений, выбранных тренером.
2	УТГ- 3	- необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений другими учениками; - находить ошибки в технике выполнения ими отдельных технических приемов; - уметь составлять конспект занятий и проводить вместе с тренером разминку в группе; - совместно с тренером принимать участие в судействе учебных игр в своей группе; - уметь вести прокол соревнований.
3	УТГ- 4,5	- привлекаться в качестве помощников при проведении разминки, при разучивании новых упражнений и технических элементов со спортсменами младших возрастов; - привитие судейских навыков осуществляется путем изучения и проверки правил соревнований, привлечения занимающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах.
4	ССМ-1	- уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера-преподавателя; - правильно демонстрировать технические приемы; - замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими обучающимися; - помогать тренеру в разучивании отдельных упражнений, приемов с юными спортсменами младших возрастных групп; - по судейской практике обучающиеся должны знать основные правила соревнований, вести протокол соревнований, уметь выполнять обязанности судьи, секретаря, секундометриста и судьи на линии.
5	ССМ-2	-самостоятельно полностью проводить разминку; - уметь составлять комплексы упражнений для развития физических качеств; - подбирать упражнения для совершенствования технических элементов и приемов, правильно вести дневник тренировок, в котором регистрируется объем и интенсивность выполняемых тренировочных нагрузок; - знать правила соревнований и систематически привлекаться к судейству соревнований, уметь организовать и провести соревнования внутри спортивной школы и в районе.

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

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий. (п. 22 Приказа № 999)

Для прохождения обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «тяжелая атлетика».

Организация ведет контроль за прохождением учащимися медицинского обследования. Учащийся, должен иметь медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям и к соревновательным мероприятиям.

К здоровью юных спортсменов предъявляются большие требования, так как в процессе тренировочно-соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления. В современном спорте особое внимание уделяется восстановительным средствам и мероприятиям.

### Восстановительные средства и мероприятия

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
Спортивно-оздоровительный этап			

Преимущественно средства и мероприятия этапа начальной подготовки и, в зависимости от сложности тренировочно-соревновательной деятельности, средства учебно-тренировочного этапа			
<b>Этап начальной подготовки</b>			
Развитие физических качеств с учетом специфики вида спорта, физическая и техническая подготовка	Восстановление функционального состояния организма и работоспособности	Педагогические: рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течение 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.
<b>Тренировочный этап (этап спортивной специализации), Этап совершенствования спортивного мастерства</b>			
Перед тренировочным занятием, соревнованием	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение роли разминки, предупреждение перенапряжения и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объемам и интенсивности ФСО юных спортсменов	Упражнение на растяжение	3 минуты
		Разминка	10-20 минут
		Массаж	5-15 мин
		Активация мышц	Растирание
		Психорегуляция мобилизующей направленности	Массажным полотенцем с подогретым пихтовым маслом 38-43°C 3 мин Само-и гетерорегуляция
Во время тренировочного занятия, соревнования	Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения	Чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности	В процессе тренировки
		Восстановительный массаж, возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание, разминание)	3-8 минут
		Психорегуляция мобилизующей направленности	3 мин Само- и гетерорегуляция
Сразу после тренировочного занятия, соревнования	Восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена	Комплекс остановительных упражнений – ходьба, дыхательные упражнения, душ – теплый/прохладный	8-10 минут
Через 2-4 часа после тренировочного занятия	Ускорение восстановительного процесса	Локальный массаж, массаж мышц спины (включая шейно-воротниковую зону)	8-10 минут
		Душ – теплый, умеренно холодный, теплый	5-10 минут
		Сеансы аэроионотерапий	5 мин
		Психорегуляция релаксационной направленности	Саморегуляция, гетерорегуляция
В середине микроцикла, в соревнованиях	Восстановление работоспособности, профилактика	Упражнения ОФП восстановительной направленности	Восстановительная тренировка



и свободный от игр день	перенапряжений	Сауна, общий массаж	После восстановительной тренировки
После микроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной направленности	Восстановительная тренировка, туризм
		Сауна, общий массаж, душ Шарко, подводный массаж	После восстановительной тренировки
		Психорегуляция релаксационной направленности	Саморегуляция, гетерорегуляция
После макроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу нагрузок, профилактика переутомления	Средства те же, что и после микроцикла, применяются в течение нескольких дней	Восстановительные тренировки ежедневно
		Сауна	1 раз в 3-5 дней
Перманентно	Обеспечение биоритмических, энергетических, восстановительных процессов	Сбалансированное питание, витаминизация, щелочные минеральные воды, биологически активные пищевые добавки	4500-5500 ккал/день, режим сна, аутогенная саморегуляция

Восстановительные процессы подразделяют на: текущее восстановление в ходе выполнения упражнений; срочное восстановление, происходящее сразу после окончания работы; отставленное восстановление, которое наблюдается на протяжении длительного времени после выполнения тренировочной нагрузки; стресс-восстановление-восстановление после перенапряжений. Восстановительный период характеризуется гетерохронностью нормализации, как отдельных функций организма, так и организма в целом. Эта особенность объясняется избирательностью тренировочных воздействий и индивидуальными особенностями функционирования различных систем и органов у конкретного спортсмена. Работоспособность и многие определяющие ее функции на протяжении периода восстановления после интенсивной работы не только достигают предрабочего уровня, но могут и превышать его, проходя через фазу «сверхвосстановления», или суперкомпенсации. Для восстановления работоспособности учащихся спортивных школ используется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, психологических и медико-гигиенических) с учетом возраста, этапа подготовки, интенсивности тренировочных нагрузок и индивидуальных особенностей юных спортсменов.

Восстановительные мероприятия проводятся: в повседневном учебно-тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности; в условиях соревнований, когда необходимо обеспечить быстрое и по возможности полное восстановление физической и психической готовности к следующему этапу; после тренировочного занятия, соревнования; в середине микроцикла в соревнованиях и свободный от игр день; после микроцикла соревнований; после макроцикла соревнований; перманентно.

***Педагогические средства восстановления включают:***

- рациональное планирование тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма, сочетание общих и специальных средств, построение тренировочных и соревновательных микро-, мезо- и макроциклов, широкое использование переключений, четкую организацию работы и отдыха;
- построение отдельного тренировочного занятия с использованием средств восстановления: полноценная разминка, подбор инвентаря, оборудования и мест для занятий, упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона;

- варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и тренировочными занятиями;
- разработку системы планирования с использованием различных восстановительных средств в недельных, месячных и годовых циклах подготовки;
- разработку специальных физических упражнений с целью ускорения восстановления работоспособности спортсменов, совершенствования технических приемов и тактических действий.

Психолого-педагогические средства включают специальные восстановительные упражнения: на расслабление, дыхательные, на растяжение, восстановительного характера, чередование средств ОФП и психорегуляции.

**Медико-гигиенические средства восстановления включают:** сбалансированное питание, физические средства восстановления (массаж, душ, контрастный душ, сауна), обеспечение соответствия условий тренировок, соревнований и отдыха основным санитарно-гигиеническим требованиям; проведение курсов витаминизации и использование биологически активных пищевых добавок.

**Психологические средства восстановления включают:** психо- регулирующую тренировку, упражнения для мышечного расслабления, сон – отдых и другие приемы психогигиены и психотерапии. Особенно следует учитывать отрицательно действующие во время соревнований психогенные факторы (неблагоприятная реакция зрителей, боязнь проиграть, получить травму, психологическое давление соперников), чтобы своевременно ликвидировать или нейтрализовать их.

После тренировочного микроцикла и соревнований для восстановления используются туристский поход с играми, купанием, терренкурром, могут применяться ванны хвойно-солевые или жемчужные в сочетании с аэроингаляцией или струйным душем (душ Шарко, подводный массаж).

Следует учитывать, что после соревновательного цикла необходимы физическая и психологическая разгрузка, подготовка организма к новому циклу тренировочных и соревновательных нагрузок, профилактика перенапряжений. С этой целью используются те же средства, что и после микроцикла, но в течение нескольких дней, представляющих собой восстановительный микроцикл. Физические средства восстановления (сауна, ванна, гидромассаж) следует чередовать по принципу: один день одно средство. Психорегуляция реституционной направленности выполняется ежедневно.

Регуляция сна достигается выполнением режима тренировок и отдыха, способствующим выработке рефлексов на засыпание и пробуждение (биоритмы), комфортными условиями сна (проветриваемое помещение, удобная постель), аутогенной тренировкой, мероприятиями личной гигиены.

Учебно-тренировочные сборы обеспечивают возможность максимальной работоспособности спортсменов и адаптации к условиям соревнований.

Психологические средства восстановления используются для ускорения реабилитации после нервного и психического утомления.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также стандартизованные функциональные пробы.

Физические средства восстановления, технологические режимы которых соответствуют рекомендованной направленности, необходимо использовать в конце тренировочного и соревновательного дня или в день отдыха. Несмотря на то, что эти процедуры могут привести к временному понижению функциональной активности организма, в дальнейшем они создают оптимальные предпосылки для восстановления после больших физических нагрузок, а также накопления энергетического потенциала и выхода организма на качественно новый уровень работоспособности на следующий день. Для усиления эффекта можно использовать одно или несколько физических средств восстановления. При этом необходимо соблюдать однонаправленный характер воздействия на организм.

### **III. Система контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы**

Аттестация в спорте представляет собой систему контроля, включающую дифференцированный и объективный мониторинг результатов учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности и уровня подготовленности обучающихся. Контрольные занятия обеспечивают текущий контроль, промежуточную и итоговую информацию об уровне и результатах освоения программного материала спортивной подготовки каждым отдельным учащимся спортсменом, представленными выполнением нормативных и квалификационных требований по годам и этапам спортивной подготовки. Оценочный материал представлен комплексами контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, тактической подготовки лиц, проходящих в Организации спортивную подготовку по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика».

Обязательное контрольное тестирование включает:

- нормативы по общей физической подготовке, основанные на требованиях федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика»;
- контроль выполнения квалификационных требований учащимся соответствующего года учебно-тренировочного этапа.

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

#### **1. На этапе начальной подготовки**

- 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;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях;
- 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).

#### **2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)**

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

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

### 3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- 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;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

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

#### **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. Норматив общей физической подготовки						
1.1.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	140	130
1.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5
2. Норматив специальной физической подготовки						
2.1.	Приседание (с удержанием грифа весом 10 кг на прямых руках в рывковом хвате с задержкой 3 с в низком седее)	количество раз	не менее		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 до года обучения	
			мальчики/ юноши/ юниоры	девочки/девушки/ юниорки
1. Норматив общей физической подготовки				
1.1.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
1.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
2. Норматив специальной физической подготовки				
2.1.	Приседание (с удержанием грифа весом 10 кг на прямых руках в рывковом хвате с задержкой 3 с в низком седее)	количество раз	не менее	
			-	1
2.2.	Приседание (с удержанием грифа весом 20 кг на прямых руках в рывковом хвате с задержкой)	количество раз	не менее	
			1	-
2.3.	Выпрыгивание 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 до года обучения	
			мальчики/ юноши/ юниоры	девочки/девушки/ юниорки
1. Норматив общей физической подготовки				
1.1.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.3.	Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+2	+3

2. Норматив специальной физической подготовки				
2.1.	Исходное положение – вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее	
			12	-
2.2.	Исходное положение – вис хватом сверху лежа на низкой перекладине. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее	
			-	18
2.3.	Исходное положение лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъём туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение в течение 30 с	количество раз	не менее	
			18	15
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

Освоение Программы, в том числе отдельной части или всего объема Программы, сопровождается промежуточной аттестацией учащихся.

#### IV. Рабочая программа по виду спорта «Тяжелая атлетика»

Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.

На практических занятиях решаются вопросы обучения двигательным действиям, овладение техникой тяжелоатлетических упражнений и развития необходимых физических качеств, приобретения инструкторских и судейских навыков, выполнения контрольных нормативов. Важное значение имеет подготовительная часть занятия, в которую входит разминка, включающая различные общеразвивающие упражнения — для разных мышечных групп, акробатические элементы, беговые упражнения, прыжки и имитационные упражнения техники рывка и толчка с техническим грифом или облегченной металлической палкой. Многолетняя учебно-тренировочная нагрузка в тяжелой атлетике делится на два этапа. На первом этапе происходит приспособление организма занимающегося к растущему объему и интенсивности нагрузки, что является ведущим фактором в программе спортивных достижений.

Учитывая практический опыт и имеющиеся сведения, можно рекомендовать три основных варианта прироста объема нагрузки на 6-летний период (при исходном годовом объеме 7000 ИП):

- при 10% прирост составит 7700, 8470, 9320, 10250, 11370 и 12510 ПШ;
- при 20% - 8400, 10080, 12000, 14400, 17360 и 20820 ПШ;
- при 30% - 9100, 11830, 15380, 20000, 26000 и 33800 ПШ.

Естественно, что на практике в зависимости от индивидуальных особенностей атлетов могут встречаться и комбинированные варианты прироста объемов учебно-тренировочной нагрузки. Например, в первые годы тренировки прирост 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. У тяжелоатлетов нет соревновательных этапов. Занимающиеся участвуют в соревнованиях один день с интервалами во времени (в большинстве случаев) около месяца. Поэтому в тяжелоатлетическом спорте непосредственно подготовку к соревнованиям предпочтительно называть предсоревновательным этапом.

В ходе предсоревновательного учебно-тренировочного процесса применяются нагрузки, характерные для подготовительного этапа, но в меньшем объеме. Здесь в основном применяется соревновательный метод.

Организация учебно-тренировочного процесса в цикле подготовки должна быть целиком и полностью направлена на выполнение целевой задачи в конце цикла, т.е. на достижение высших показателей к моменту самых ответственных соревнований.

Повышение функционального уровня организма занимающегося должно осуществляться на протяжении всего цикла подготовки путем разумного (периодического) чередования состава средств, методов нагрузки, близкой к соревновательной.

В подготовительном периоде воздействие должно быть направлено на воспитание 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 занимающегося.

Атлет начинает свои выступления в цикле без снижения нагрузки и с полной отдачей сил. Соревнования служат проверкой на сколько правильно был построен учебно-тренировочный процесс на каждом этапе подготовки, что создает реальные предпосылки к достижению более высоких результатов в конце цикла подготовки.

Учебно-тренировочная нагрузка формируется из:

- величин отягощения;
- количества повторений за подход;
- различных режимов мышечной деятельности;
- оптимального состояния критериев объема и интенсивности нагрузки.

В целях создания условий постоянной адаптации организма занимающегося, перечисленные компоненты следует периодически организационно изменять.

В подготовительном периоде занимающиеся, проходящие подготовку, на НП и атлеты с небольшим стажем проводят занятия со штангой 3-4 раза в неделю, имеющие спортивный разряд — 7-8 раз, а высококвалифицированные атлеты — до 14 раз. Объем нагрузки на НП третьих юношеских разрядников составляет не более 800 подъемов штанги (ПШ) в месяц. У тяжелоатлетов 1-2 юношеских разрядов и 3-го спортивного разряда — от 1500 до 2000 ПШ. Далее, начиная со II разряда, объем прогрессивно увеличивается: до 3000, 3500, 4000, 4500, 5000 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. Объем нагрузки в дополнительных упражнениях - в среднем около 30%. Количество упражнений у новичков и атлетов 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 (ОФП), которая заканчивается за 10-14 дней до стартов; уменьшается (примерно в 2-2,5 раза) количество применяемых упражнений, особенно из группы дополнительных упражнений, которые вообще можно исключить.

В данный период начинающие занимающиеся и атлеты с небольшим стажем продолжают тренироваться 3-4 раза в неделю или переходят на тренировку через день.

Квалифицированные занимающиеся и особенно атлеты высокого класса могут тренироваться 4-5 раз в неделю (первые две недели можно проводить и две тренировки в день).

Данные мероприятия способствуют увеличению среднемесячного веса штанги и количества подъемов штанги до 90-100% в рывковых и толчковых упражнениях до 40-60% (или несколько больше).

Объем нагрузки у новичков и у атлетов с небольшим стажем снижается до 700 ПШ за месяц до соревнований. Начиная с II 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 атлеты тяжело втягиваются в учебно-тренировочный процесс. Поэтому через каждые 3-4 месяца регулярных тренировок можно запланировать одну-две профилактические недели активного отдыха, необходимые для снятия усталости и предупреждения усталости.

После главного соревнования в конце года возможен двухнедельный перерыв в тренировках со штангой, но с активным отдыхом (некоторым занимающимся может потребоваться для

отдыха больше времени). После такого перерыва объем и интенсивность нагрузки в течение месяца должны быть небольшие, причем в тренировках следует применять главным образом подводящие рывковые и толчковые упражнения, а также дополнительные упражнения (до 40%). Новички же должны сразу приступить к дальнейшему совершенствованию техники классических упражнений.

Тренировки переходного периода служат в качестве активного отдыха после проведенного цикла подготовки и одновременно настройкой к очередному циклу подготовки.

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

### **Содержание подготовки на этапе начальной подготовки**

Работа с начинающими атлетами начинается с 9-летнего возраста в группах НП и ведется 3 года, затем занимающиеся переходят в группы учебно-тренировочного этапа.

На рассматриваемом этапе подготовки учебно-тренировочный процесс включает 64 разновидности специальных тяжелоатлетических упражнений.

На начальном этапе обучения (первые три месяца) предусмотрено выполнение 23 упражнений, на последующих циклах — по 37. Небольшое количество упражнений должно способствовать более прочному освоению основ рациональной техники рывка и толчка и формировать более серьезное отношение к разносторонней подготовке.

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

Методические указания на первые три месяца занятий.

После окончания отбора и комплектования групп приступают к освоению первых 23 упражнений: в первую неделю проходят все рывковые упражнения; во вторую — толчок от груди и швунг толчковый (штанга берется со стоек); в третью — объем упражнений расширяется с привлечением подъема штанги на грудь в полуприсед и в разножку, а также за счет тяг толчковых; в четвертую — в процесс недельного цикла проводятся первые контрольные соревнования для оценки степени освоения техники рывка и толчка.

На этапе начальной подготовки 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.

Оптимальным считается вес, который можно уверенно поднять 5-6 раз подряд. В каждом упражнении планируется до 6 подходов на постоянный вес, 3-4 подъема за подход.

Существуют и другие ориентиры. В рывковых упражнениях отягощение составляет 40-50% от собственного веса, в толчковых — на 10-15 кг больше, чем в рывковых (в упражнении 4-6 подходов, 4-5 подъемов за подход). В тягах отягощение составляет 100% от соответствующего упражнения или на 10-15 кг больше.

Количество повторений и подходов — как в рывковых и толчковых упражнениях. В приседаниях со штангой на плечах (груди) вес отягощения составляет 100% от толчка или на 10—20 кг больше, 4-6 подходов, 4-8 повторений за подход. В жимовых упражнениях ориентировочно 100% от результата в рывке или на 5-10 кг больше; 4-6 подходов по 4-10 повторений за подход. В дополнительных упражнениях (в данном случае наклоны с отягощением на «козле») 4-6 подходов по 4-6 повторений.

### *Содержание основной части тренировок в первом календарном году*

На данном этапе запланировано 46 специальных упражнений. В первые 5 месяцев (январь-май) количество (30) и состав упражнений остаются без изменений. В июне-июле число упражнений снимается (до 10-15) с целью более широкого привлечения упражнений ОФП.



В последующие месяцы количество упражнений вновь увеличивается, но не до прежнего количества. Появляются новые упражнения. Но это не означает, что ранее выполняемые упражнения не следует применять в подготовке.

В первом календарном году для групп НП сохраняется принцип однонаправленности тренировок и общее количество упражнений (до 6) в занятие.

В конце марта (во время весенних каникул) планируют квалификационные соревнования. Затем через полтора месяца (в середине мая или до начала июня) необходимо провести итоговые соревнования за первое полугодие. Следующие квалифицированные соревнования проводятся в начале ноября, и, наконец, итоговые соревнования за второе полугодие — в конце декабря.

#### Содержание основной части тренировок во втором календарном году

Общее количество упражнений за год остается практически прежним — 37, 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 коленных суставов (КС).

Здесь и во всех последующих программах тренировки принцип однонаправленности сохраняется. Система соревнований остается прежней.

#### Содержание программы для занимающихся 3-го года подготовки

В годичном цикле сохраняются прежние количество упражнений и принципы распределения состава средств по месячным циклам, но меняется система соревнований. Сроки итоговых соревнований прежние — май, декабрь. Но им должны предшествовать по два отборочных соревнования, как у высококвалифицированных занимающихся.

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 ИП за год распределяют по недельным циклам исходя из календаря соревнований — в зависимости от дня выступления в соответствующей весовой категории каждый атлет должен быть подведен ко дню выхода на помост.

За предыдущие 2 года занимающиеся должны были хорошо освоить классический рывок и толчок, в основном пофазно. 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

С учетом передовой практики на первые 3 года подготовки рекомендуются следующие объемы нагрузки по годам: 5000-6000, 6000-7000 и 7000-9000 КПШ. Для групп начальной подготовки в подводящих рывковых и толчковых упражнениях учитывается вес штанги не менее 50%, в остальных группах — не менее 60%. Поскольку в первые 3 года происходит в основном становление техники и выявляются индивидуальные особенности занимающихся, относительная интенсивность в рывковых и толчковых упражнениях составляет в среднем 69% (60- 75%), количество субмаксимальных и максимальных (90- 100%) подъемов в рывковых и 28 толчковых упражнениях для групп начальной подготовки — от 100 до 200, на следующий год подготовки 200-300 КПШ.

В группе начальной подготовки запланировано в среднем по три-четыре тренировки в неделю, далее до пяти. Количество упражнений — от 3 до 6. В каждом упражнении 6-8 подходов. 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 за занятие по личному усмотрению тренера-преподавателя или целесообразная адекватная замена одного — двух упражнений.

### Программа обще-подготовительных упражнений

Обще-подготовительные упражнения играют в учебно-тренировочном процессе важную роль. В период полового созревания занимающихся (13-16 лет) обще-подготовительные 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 сухожильно-связочный аппарат к максимальным нагрузкам в более зрелом возрасте. Известно, что сухожильно-связочный аппарат совершенствуется гораздо медленнее, нежели сила. Это одна из важных причин, согласно которой нежелательно форсировать развитие силы. ОФП складывается из обще-подготовительных упражнений, включаемых в разминку, в основную и заключительную части занятия, особенно в группах начальной подготовки. Однако больший ее объем планируется в отдельных занятиях с применением различных видов спорта.

Занятия любым видом спорта 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 спорта существенное значение имеют скоростно-силовые упражнения.

С этой целью на летние месяцы составляют программы ОФП с преимущественным применением средств легкой атлетики. В процессе реализации подготовки по ОФП в летние месяцы юные тяжелоатлеты проходят контрольные испытания дважды: в конце июля и августа. В остальное время года организуется сдача существующих нормативов по ОФП — это осуществляют ежегодно и во всех группах подготовки.

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

Легкоатлетическая подготовка осуществляется круглый год. Ее элементы присутствуют и в разминочной, и в заключительной частях каждого занятия. Освоение легкоатлетических упражнений и видов спорта надо начинать с грамотного показа и обучения рациональной технике.

Обще-подготовительные упражнения (ОФП) в период полового созревания способствуют функционированию на более высоком уровне всех органов и систем организма занимающихся; развитию важнейших физических качеств: силы, быстроты, гибкости, ловкости и выносливости; подготовке опорно-двигательного аппарата к тем нагрузкам, которые тяжелоатлетам придется испытывать в будущем, на этапе высшего спортивного мастерства.

Содержание подготовки занимающихся от учебно-тренировочных групп до высшего спортивного мастерства.

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 атлетов и нарушению рациональной структуры критериев нагрузки. Дело еще в том, что технически грамотно поднимать штангу атлет может лишь в ограниченном количестве подходов в одном упражнении (6—8), при количестве повторений за подход — 1 — 6.

С учетом этого в системе многолетней подготовки предусматривают не только увеличение объема и интенсивности нагрузки, но и количества упражнений. На третий год подготовки все занимающиеся, проходящие спортивную подготовку, выполняют III разряд, а затем преодолевают каждую ступеньку спортивной классификации в среднем через год.

Расширение состава средств СФП в первые годы подготовки нецелесообразно, поскольку необходимо хорошо освоить и закрепить рациональную технику классических упражнений.

При подготовке программного материала для проведения групповых и индивидуальных теоретических занятий рекомендуется выделить следующие вопросы: роль физической культуры и спорта в воспитании здоровой нации; история зарождения и развития тяжелой атлетики; Всероссийский реестр видов спорта; Единая всероссийская спортивная классификация; терминология тяжелой атлетики; положения (регламенты) спортивных соревнований по тяжелой атлетике; борьба с допингом в спорте; оборудование, инвентарь и экипировка в тяжелой атлетике; краткая анатомия и физиология человека; спортивная гигиена; врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж; правила техники безопасности при занятиях тяжелой атлетикой; профилактика травматизма; первая помощь при травмах; спортивная этика и моральный облик занимающегося; физическая, моральная и специальная психологическая подготовка занимающегося; средства и методы воспитания волевых качеств.

При подготовке программного материала для проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий рекомендуется выделять вопросы: технической, тактической подготовки; общей физической подготовки; специальной физической подготовки; психологической подготовки.

Проведение учебно-тренировочных сборов и спортивных соревнований осуществляется в соответствии с Единым календарным планом физкультурных и спортивных мероприятий.

### **Распределение упражнений в системе многолетнего учебно-тренировочного процесса в тяжелой атлетике**

#### **Упражнения для основной части тренировок на этапе НП**

№ п/п	Упражнения	Этап начальной подготовки	
		До года	Свыше года
<b>Основные соревновательные упражнения</b>			
1	Рывок классический	+	+
2	Рывок классический	+	+
<b>Подготовительные рывковые упражнения</b>			
3	Протяжка рывковая с виса от паха		
4	Протяжка рывковая с виса от середины бедра	+	+
5	Протяжка рывковая с виса выше колен	+	+
6	Протяжка рывковая с виса ниже колен	+	+
7	Протяжка рывковая с плинтов от паха	+	+
8	Протяжка рывковая с плинтов от середины бедра	+	+
9	Протяжка рывковая с плинтов выше колен	+	+
10	Протяжка рывковая с плинтов ниже колен	+	+
11	Протяжка рывковая в полуприсед с виса от середины бедра		+

12	Протяжка рывковая в полуприсед с вися выше колен	+	+
13	Протяжка рывковая в полуприсед с вися ниже колен	+	+
14	Протяжка рывковая в полуприсед с плинтов от паха	+	+
15	Протяжка рывковая в полуприсед с плинтов от середины бедра		+
16	Протяжка рывковая в полуприсед с плинтов выше колен	+	+
17	Приседания в рывковый сед	+	+
18	Приседания со штангой в рывковый полуприсед	+	+
Подготовительные толчковые упражнения			
19	Протяжка на грудь	+	+
20	Протяжка на грудь с вися середины бедра	+	+
21	Протяжка на грудь с вися выше колен	+	+
22	Протяжка на грудь с вися ниже колен	+	+
23	Протяжка на грудь с плинтов ниже колен	+	+
24	Протяжка на грудь в полуприсед с плинтов середины бедра	+	+
25	Протяжка на грудь в полуприсед с плинтов выше колен		+
26	Протяжка на грудь в сед с плинтов ниже колен		+
27	Швунг жимовой из-за головы		+
28	Приседание в «ножницы» со штангой над головой толчковым хватом		+
Специально-вспомогательные рывковые упражнения			
29	Рывок с вися середины бедра		+
30	Рывок с вися выше колен	+	+
31	Рывок с вися ниже колен	+	+
32	Рывок с плинтов выше колен	+	+
33	Рывок с плинтов ниже колен	+	+
34	Рывок без разброса ног с вися середины бедра	+	
35	Рывок без разброса ног с вися выше колен	+	
36	Рывок без разброса ног с плинтов выше колен	+	
37	Тяга рывковая с вися середины бедра		
38	Тяга рывковая с вися выше колен	+	+
39	Тяга рывковая с вися ниже колен		+
40	Тяга рывковая с плинтов середины бедра		
41	Тяга рывковая с плинтов выше колен		
42	Тяга рывковая с плинтов ниже колен	+	+
43	Тяга рывковая без выходов на носки	+	+
44	Тяга рывковая с остановкой ниже колен без выходов на носки		
45	Тяга рывковая с остановкой выше колен без выходов на носки		
46	Тяга рывковая с вися середины бедра без выходов на носки		
47	Тяга рывковая с вися выше колен без выходов на носки	+	
48	Тяга рывковая с вися ниже колен без выходов на носки	+	+
49	Тяга рывковая с плинтов середины бедра без выходов на носки	+	+
50	Тяга рывковая с плинтов выше колен без выходов на носки		
51	Тяга рывковая с плинтов ниже колен без выходов на носки		
52	Уход рывковый в сед	+	+
Специально-вспомогательные толчковые упражнения			
53	Подъем на грудь	+	+
54	Подъем на грудь с вися середины бедра		+
55	Подъем на грудь с вися выше колен		+
56	Подъем на грудь с вися ниже колен	+	+
57	Подъем на грудь с плинтов середины бедра	+	
58	Подъем на грудь с плинтов выше колен	+	+
59	Подъем на грудь с плинтов ниже колен	+	+

60	Подъем на грудь без разброса ног в полуприсед	+	
61	Подъем на грудь без разброса ног в полуприсед с вися выше колен	+	+
62	Подъем на грудь без разброса ног в полуприсед с вися ниже колен	+	+
63	Подъем на грудь без разброса ног в полуприсед с плантов середины бедра	+	+
64	Тяга толчковая	+	+
65	Тяга толчковая с вися середины бедра		
66	Тяга толчковая с вися выше колен		
67	Тяга толчковая с вися ниже колен		+
68	Тяга толчковая с плантов выше колен	+	+
69	Тяга толчковая с плантов ниже колен	+	+
70	Тяга толчковая без выходов на носки	+	+
71	Тяга толчковая с остановкой выше колен без выхода на носки	+	+
72	Тяга толчковая с остановкой ниже колен без выхода на носки	+	+
73	Тяга толчковая с вися середины бедра без выхода на носки	+	+
74	Тяга толчковая с вися выше колен без выхода на носки	+	+
75	Тяга толчковая с вися ниже колен без выхода на носки	+	+
76	Тяга толчковая с плантов середины бедра без выхода на носки	+	+
77	Тяга толчковая с плантов выше колен без выхода на носки	+	+
78	Тяга толчковая с плантов ниже колен без выхода на носки	+	+
79	Швунг толчковый от груди	+	+
80	Толчок от груди	+	+
81	Жим штанги от груди стоя	+	+
82	Жим штанги из-за головы рывком хватом стоя	+	+
83	Жим штанги от груди лежа	+	+
84	Приседания со штангой на плечах	+	+
85	Полуприседания со штангой на плечах	+	+
86	Приседания со штангой на скамью	+	+
87	Приседания со штангой на груди	+	+

**Упражнения для основной части тренировок на учебно-тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства**

№ п/п	Упражнения	Учебно-тренировочный этап	Этап совершенствования спортивного мастерства
1	Рывок классический	+	+
2	Рывок из положения ниже колен		+
3	Рывок из положения гриф ниже колен		+
4	Рывок из положения гриф выше колен	+	+
5	Рывок из положения ноги прямые в наклоне		
6	Рывок из прямой стойки		+
7	Рывок классический стоя на подставке		
8	Рывок в полуприсед	+	+
9	Рывок в полуприсед из исходного положения ниже колен	+	+
10	Рывок в полуприсед штанга от коленного сустава		
11	Рывок в полуприсед из исходного положения	+	+

	гриф выше колен		
12	Рывок в полуприсед из исходного положения ноги прямые в наклоне		+
13	Рывок в полуприсед + приседания рывковым хватом	+	+
14	Тяга рывковая	+	+
15	Тяга рывковая из и.п. гриф ниже колен		+
16	Тяга рывковая от коленного сустава		
17	Тяга рывковая из и.п. гриф выше колен	+	+
18	Тяга рывковая до коленного сустава		+
19	Тяга рывковая стоя на подставке	+	+
20	Тяга рывковая медленно + быстро		+
21	Тяга рывковая от коленного сустава + тяга рывковая		+
22	Тяга рывковая медленный подъем + медленное опускание		
23	Тяга рывковая с помоста из и.п. гриф ниже колен + выше колен		+
24	Тяга рывковая с 4 остановками		
25	Тяга рывковая + рывок классический	+	+
26	Толчок классический	+	+
27	Толчок классический из и.п. гриф ниже колен	+	+
28	Толчок классический из и.п. гриф выше колен	+	+
29	Толчок на грудь в полуприсед	+	+
30	Толчок на грудь в полуприсед из и.п. гриф ниже колен	+	+
31	Толчок на грудь в полуприсед + приседание + толчок	+	+
32	Толчок на грудь в полуприсед + швунг толчковый + приседание (штанга вверх на вытянутых руках)	+	
33	Толчок на грудь в полуприсед-швунг толчковый	+	
34	Швунг толчковый со стоек	+	+
35	Швунг толчковый + толчок		+
36	Швунг толчковый из-за головы + приседание		+
37	Полутолчок + толчок		+
38	Толчок со стоек	+	+
39	Толчок из-за головы	+	+
40	Приседание гриф на плечах + толчок из-за головы	+	
41	Приседание тяга на груди + толчок	+	+
42	Толчковая тяга	+	+
43	Толчковая тяга из и.п. гриф ниже колен	+	+
44	Толчковая тяга из и.п. гриф выше колен	+	+
45	Толчковая тяга до коленного сустава		+
46	Толчковая тяга стоя на подставке	+	+
47	Толчковая тяга до выпрямления ног	+	
48	Толчковая тяга медленно + быстро	+	+
49	Толчковая тяга средним хватом		+
50	Толчковая тяга до коленного сустава + толчковая тяга		+
51	Приседание гриф на плечах	+	+

52	Приседание гриф на груди	+	+
53	Приседания штанга на плечах в уступающем режиме		+
54	Тяга станова я рывковым хватом	+	+
55	Наклон со штангой на плечах с согнутыми в коленях ногами		+
56	Наклон со штангой на плечах с согнутыми в коленях ногами + прыжок		+
57	Швунг жимовой + приседание	+	
58	Швунг жимовой из-за головы + приседание	+	+
59	Швунг рывковым хватом из-за головы + приседание	+	+
60	Уход в сед из и.п. гриф на плечах стоя на носках	+	+
61	Жим лежа	+	+
62	Приседание со штангой на плечах стоя на носках	+	+
63	Приседание в «ножницы» со штангой на плечах	+	
64	Приседание в «ножницы» со штангой на груди	+	
65	Приседание в «ножницы» со штангой между ногами в прямых руках	+	+
66	Прыжки вверх из и.п. гриф ниже колен хват рывковый	+	
67	Прыжки в глубину	+	+
68	Наклоны с отягощением на «козле»	+	+
69	Наклоны со штангой на плечах стоя на прямых ногах	+	+
70	Наклоны со штангой на плечах сидя на полу	+	
71	Наклоны со штангой на плечах сидя на стуле	+	+
72	Жим рывковым хватом из-за головы	+	+
73	Жим рывковым хватом из-за головы + приседания	+	+
74	Жим рывковым хватом из-за головы сидя в разножке	+	
75	Жим сидя	+	
76	Жим лежа на наклонной скамье		+
77	Протяжка вверх толчковым хватом	+	
78	Протяжка вверх толчковым хватом + приседание	+	
79	Протяжка вверх из и.п. от коленного сустава кисти сомкнуты		+
80	Протяжка вверх из прямой стойки, хват толчковый		+
81	Протяжка вверх из прямой стойки, хват рывковый	+	+

### Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	<b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:</b>	<b>≈ 120/180</b>		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	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 учащихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	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	≈ 13/20	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	≈ 13/20	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	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	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 учащихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.



Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:</b>	≈ 600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	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	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание учащихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ учащегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	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	≈ 60/106	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	<b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:</b>	≈ 1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	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/ недотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.

Учет соревновательной деятельности, самоанализ учащегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
Подготовка учащегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	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	≈ 200	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 переходный период 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.

## **V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «тяжелая атлетика»**

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 при формировании годового учебно-тренировочного плана и составлении плана физкультурных и спортивных мероприятий.

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

Возраст учащихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта "тяжелая атлетика" и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта "тяжелая атлетика" не ниже всероссийского уровня.

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

### Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий

Учебно-тренировочные занятия, физкультурные и спортивные мероприятия разрешается проводить:

- при условии наличия соответствующей квалификации тренерско-преподавательского состава, медицинского и иного персонала;
- при наличии медицинского допуска у учащихся к физкультурно-спортивным занятиям;
- при соответствии спортивной экипировки санитарно-гигиеническим нормам, правилам спортивных соревнований и методике учебно-тренировочного процесса;
- при соответствии мест проведения учебно-тренировочного процесса, спортивных соревнований, физкультурных и спортивных мероприятий санитарным нормам и условиям безопасности;
- при условии готовности места проведения, инвентаря и оборудования к конкретному мероприятию;
- при ознакомлении каждого учащегося с правилами техники безопасности.

## **VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика»**

Требования к оборудованию и спортивному инвентарю, спортивной экипировке, необходимые для реализации Программы. Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала и (или) специализированных мест для размещения тренажеров;
- наличие раздевалок, душевых;

- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского

осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238) (с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554);

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;

- обеспечение спортивной экипировкой;

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

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

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

Требования к оборудованию и спортивному инвентарю, спортивной экипировке, необходимые для реализации Программы.

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика»**

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Бокс плиометрический мягкий (различной высоты)	комплект	1
2.	Весы электронные (до 200 кг)	штук	1
3.	Возвышение для помоста (подставка под ноги)	комплект	1
			на помост
4.	Гири спортивные (8, 16, 24, 32 кг)	комплект	1
5.	Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)	комплект	3
6.	Гриф тяжелоатлетический 5 кг	штук	1
			на помост
7.	Гриф тяжелоатлетический 10 кг	штук	1
			на помост
8.	Гриф тяжелоатлетический (женский) 15 кг	штук	1
			на помост
9.	Гриф тяжелоатлетический (мужской) 20 кг	штук	1
			на помост
10.	Диск тяжелоатлетический 2,5 кг (диаметр 45 см)	штук	2
			на помост
11.	Диск тяжелоатлетический 5 кг (диаметр 45 см)	штук	2
			на помост
12.	Диск тяжелоатлетический 0,5 кг (диаметр 9,7 – 13,7 см)	штук	2
			на помост
13.	Диск тяжелоатлетический 1 кг (диаметр 11,8 - 16 см)	штук	2
			на помост

14.	Диск тяжелоатлетический 1,5 кг (диаметр 13,9 – 17,5 см)	штук	2
			на помост
15.	Диск тяжелоатлетический 2 кг (диаметр 15,5 - 19 см)	штук	2
			на помост
16.	Диск тяжелоатлетический 2,5 кг (диаметр 19 -22 см)	штук	2
			на помост
17.	Диск тяжелоатлетический 5 кг (диаметр 23 -26 см)	штук	2
			на помост
18.	Диск тяжелоатлетический 10 кг (диаметр 45 см)	штук	2
			на помост
19.	Диск тяжелоатлетический 15 кг (диаметр 45 см)	штук	2
			на помост
20.	Диск тяжелоатлетический 20 кг (диаметр 45 см)	штук	2
			на помост
21.	Диск тяжелоатлетический 25 кг (диаметр 45 см)	штук	2
			на помост
22.	Замки для тяжелоатлетического грифа (по 2,5 кг)	комплект	1
			на гриф
23.	Зеркало настенное (0,6х2 м)	штук	1
24.	магнезия	кг	0,5
			на занимающегося
25.	Магнезница	штук	1
26.	Мат гимнастический	штук	1
			на помост
27.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	1
28.	Ноутбук	штук	1
29.	Плиты тяжелоатлетические	комплект	1
			на помост
30.	Помост тяжелоатлетический тренировочный	комплект	1
31.	Скамья атлетическая (регулируемая)	штук	1
32.	Скамья гимнастическая	штук	1
33.	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
34.	Стенка гимнастическая	штук	1
35.	Стойка для хранения грифов для штанги	штук	1
36.	Стойка для хранения дисков для штанги	штук	1
37.	Стойки для выполнения упражнений со штангой	штук	1
			на помост
38.	Тренажер для развития мышц живота	штук	1
39.	Тренажер для развития мышц ног	штук	1
40.	Тренажер для развития мышц спины	штук	1
41.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	1
42.	Фиксаторы для тяжелоатлетического грифа	комплект	1
			на гриф

### Обеспечение спортивной экипировкой

портвнная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		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.	Ботинки тяжелоатлетические	пар	на учащегося	-	-	1	1	1	1	1	1
2.	Гетры тяжелоатлетические	пар	на учащегося	-	-	2	1	2	1	2	1
3.	Пояс тяжелоатлетический	штук	на учащегося	-	-	1	2	1	2	1	2
4.	Трико тяжелоатлетическое	штук	на учащегося	-	-	1	1	1	1	1	1
5.	Фиксатор коленного сустава (наколенник)	штук	на учащегося	-	-	2	1	2	1	2	1
6.	Фиксатор лучезапястного сустава (напульсник)	штук	на учащегося	-	-	1	1	1	1	1	1
7.	Футболка с коротким рукавом (тренировочная)	штук	на учащегося	-	-	3	1	3	1	3	1
8.	Лямки тяжелоатлетические	пар		-	-	2	1	2	1	2	1

## **Кадровые условия реализации Программы**

1. Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками. Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, 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 учащимися).

2. Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 22.05.2022, регистрационный №68615), профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный № 54475) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

## **VII. Информационно-методические условия реализации Программы**

### **Список литературных источников**

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта тяжелая атлетика - Приказ Минспорта России № 949 от 09.11.2022 г.
2. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
3. Федеральный закон Российской Федерации от 04.12.2007г. N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации".
4. Федеральный закон Российской Федерации от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».
5. Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».
6. Приказ министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
7. Приказ Минздрава России от 23.10.2020 г. № 631н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»

- (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями);
8. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
  9. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24.11.2020 № 3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года».
  10. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 28.12.2021 № 3894 «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации».
  11. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678 «О Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».
  12. Беляев В.С., Бибеев Л.М., Болховский Р.Н. Тяжелая атлетика. Техника классических упражнений: Учебное пособие. – М.: МГПУ, 2006. – 36с.
  13. Богдасаров С. Записки старого тренера. – М.: Арбат-информ, 2003, 224с.
  14. Горулев П.С., Румянцева Э.Р. Женская тяжелая атлетика: проблемы и перспективы учебное пособие/ П.С. Горулев, Э.Р. Румянцева; Башкирский институт физической культуры. – м.: Советский спорт, 2006. – 164с.
  15. Дворкин Л.С. Тяжелая атлетика: учебник для ВУЗов/Л.С.Дворкин.- М.: Советский спорт, 2005. – 600с.
  16. Запрещенный список 2012. Всемирный антидопинговый кодекс. Международный стандарт. Вступает в силу с 01.01.2012
  17. Лях В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития. – М.: Терра-Спорт, 2000. – 192 с.
  18. Медведев А.С. Биомеханика классического рывка и толчка и основных специально-подготовительных рывковых и толчковых упражнений/А.С. Медведев (монография)-Ижевск: Олимп Лтд. - 1997
  19. Программы спортивного питания в эргогенном обеспечении подготовки спортсменов: метод. пособие/ С.Н. Португалов, Н.И. Волков, В.И. Олейников, Н.А. Фурдин. - М.: Советский спорт, 2012. – 60с.
  20. Сейфулла Р.Д. Спортивная фармакология. Справочник. –М.: ИПК «Московская правда», 1999.-106с.
  21. Трофимова О.Г., Солоненко О.А. Силовые виды спорта: от истоков к современности: монография/ О.Г.Трофимова, О.А. Солоненко. – Ярославль: Изд-во ЯГПУ, 2010. – 151с.
  22. Тяжелая атлетика: учеб для институтов физической культуры - Изд., 4-е, перераб, доп./Под ред. А.Н. Воробьев. – М.: ФиС, 1988. – 238с.

**Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку, и при прохождении спортивной подготовки лицами, проходящими спортивную подготовку.**

1. Министерство спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>);
2. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>);
3. Всемирное антидопинговое агентство (<https://www.wada-ama.org/en/>);
4. Олимпийский комитет России (<http://olympic.ru/>);
5. Федерация тяжелой атлетики России ([www.rfwf.ru](http://www.rfwf.ru))
6. Федерация тяжелой атлетики Московской области ([www.ftamo.ru](http://www.ftamo.ru))
7. Клуб тяжелоатлетов «Шатой» ([www.shatoi.ru](http://www.shatoi.ru))