

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Спортивная школа «Авангард»

**СОГЛАСОВАНО**

на заседании  
педагогического совета  
протокол № 1 от 28.04.2023г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор МБУ ДО «СШ «Авангард»  
В.И. Колесников  
Приказ № 93/2 от 02.05.2023г.



**Дополнительная образовательная  
программа спортивной подготовки  
по виду спорта  
«ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА»**

**Срок реализации этапов Программы:**

- этап начальной подготовки - 3 года
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 3 - 5 лет
- этап совершенствования спортивного мастерства – не ограничивается
- этап высшего спортивного мастерства – не ограничивается

**Разработчики Программы:** заместитель директора Дудакова Н.В.  
начальник методического отдела Булгакова Т.В.  
инструктор по спорту Марченко И.Н.  
тренер Воронков Д.В.

Городской округ Коломна  
2023 г.

# 1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Тяжелая атлетика» (далее – Программа), реализуемая Муниципальным бюджетным учреждением дополнительного образования «Спортивной школой «Авангард» (далее – МБУ ДО «СШ «Авангард»), предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «Тяжелая атлетика» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика», утвержденного приказом Министерством спорта Российской Федерации от 09 ноября 2022 года №949 (далее – ФССП) и с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика», утвержденной приказом Министерства спорта Российской Федерации от 14 декабря 2022 года № 1232).

Программа является нормативным локальным актом МБУ ДО «СШ «Авангард», регламентирующий соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса и выполнение нормативов по общей и специальной физической, технической, тактической и спортивной подготовкам.

1.2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Задачи Программы:

- всестороннее физическое и нравственное развитие;
- физическое воспитание;
- совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации систематического участия их в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения их в состав спортивных сборных команд.

1.3. Тяжелая атлетика – скоростно-силовой вид спорта, входящий в программу олимпийских игр, включающий в себя два упражнения – рывок и толчок. 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. Отличительная особенность этого вида спорта характеризуется проявлением скоростно-силовых способностей максимальной мощности и сложно координационной техникой выполнения.

Тяжелая атлетика относится к циклическим, скоростно-силовым видам спорта.

Характерной чертой тяжелоатлетического вида спорта является деление на весовые категории. Это даёт возможность спортсменам, занимающимся тяжёлой атлетикой, добиваться успеха с учётом веса тела. Другая положительная черта тяжёлой атлетики – возможность спортсмена проявить себя как в отдельно взятом упражнении, так и в сумме двоеборья. Занятия с тяжестями способствуют развитию силы всех групп мышц человека. Однако в тяжёлой 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. Подъём 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. И, следовательно, тяжёлую атлетику можно отнести и к видам спорта, где необходимо проявлять координационные способности, ловкость, быстроту, внутреннее чувство движения. Но и этого будет недостаточно, если атлет не обладает волевыми качествами, решительностью и смелостью. 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.

Многолетние занятия тяжёлой атлетикой накладывают определённый отпечаток и на внешний облик и поведение атлета. Преодоление трудностей в тренировке, когда штангисту необходимо поднимать тонны груза, постоянно быть настроенным на проявление максимальной силы для достижения намеченной цели в борьбе с металлом, проявляется в его уверенности в своих силах, достоинстве и доброжелательности к людям. Необходимость управлять своими действиями во время кратковременных силовых проявлений позволяет штангисту научиться сохранять ясность ума в самых сложных условиях спортивного единоборства и эмоционального возбуждения, когда за отведённые несколько секунд для выполнения упражнения он реализует годы тренировок.

Тяжёлая 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. А контроль за состоянием веса тела приучает быть грамотным в вопросах гигиены питания. Тяжёлая атлетика — это вид спорта, в котором спортивные результаты сохраняются, как правило, в течение нескольких лет, если атлет не прекратит интенсивные тренировки.

## 2. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

МБУ ДО «СШ «Авангард», осуществляющая образовательную деятельность по Программе, проводит учебно-тренировочный процесс в соответствии с:

- сроками реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки;
- объемом Программы;
- видами (формами) обучения;
- годовым учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным на 52 недели (с 1 сентября по 31 августа) исходя из астрономического часа;
- календарным планом воспитательной работы;
- планом мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним;
- планами инструкторской и судейской практики;
- планами медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.

2.1. Образовательная деятельность по Программе в МБУ ДО «СШ «Авангард» осуществляется на этапах начальной подготовки, учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации) и этапе совершенствования спортивного мастерства. При определении продолжительности этапов подготовки учитываются:

- оптимальный возраст для достижения высоких спортивных результатов;
- возрастные границы максимально возможных достижений;
- возможная продолжительность выступлений на высшем уровне.

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, наполняемость групп.

Таблица №1

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
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	1

## 2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Тяжелая атлетика»

Таблица № 2

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

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Учебно-тренировочный процесс в МБУ ДО «СШ «Авангард», осуществляющем образовательную деятельность по программе спортивной подготовки, ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Основными видами (формами) обучения являются: групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия; работа по индивидуальным планам; учебно-тренировочные мероприятия; участие в спортивных соревнованиях; инструкторская и судейская практика; медико-восстановительные мероприятия; тестирование и контроль; мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним; воспитательная работа.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные занятия, работа по индивидуальным планам, Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки для обучающихся, включенных в списки кандидатов в сборную команду Московской области и (или) спортивные сборные команды Российской Федерации.

Для обеспечения круглогодичности обучения, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) организуются учебно-тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью учебно-тренировочного процесса в соответствии с перечнем учебно-тренировочных мероприятий в соответствии с ФССП.

## Учебно-тренировочные мероприятия:

Таблица №3

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
<b>1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b>					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	21
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
<b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b>					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	

	медицинского обследования			
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток	

Спортивные соревнования в тяжелой атлетике - часть процесса учебно-тренировочной деятельности, под которым понимается нацеленное на результат (победу) участие на соревновательном помосте.

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся: - - -

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «тяжелая атлетика»;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

МБУ ДО «СШ «Авангард» направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе: в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Соревнования в тяжелой атлетике делятся на личные и командные. Возраст участников определяется по состоянию на 31 декабря года проведения соревнований.

На каждом этапе спортивной подготовки предъявляются требования к объему соревновательной деятельности в виде контрольных, отборочных и основных соревнованиях в соответствии с ФССП.

### Объем соревновательной деятельности

Таблица №4

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

2.4. Годовой учебно-тренировочный план строится:

- с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки;
- на основе принципа единства постепенности увеличения нагрузки и тенденции к максимальным нагрузкам через увеличение суммарного годового объема работы и увеличение количества тренировочных занятий в течение недельного микроцикла.

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки устанавливаются в соответствии с ФССП.

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

Таблица №5

№п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5-6	6-8	10-12	15-18	18-24	24-32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		8-15		6-11		3-5	
		1.	Общая физическая подготовка	53-60	54-59	45-49	35-38
2.	Специальная физическая подготовка	25-27	24-28	30-35	37-40	52-54	54-60
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	1-2	4-5	8-10	9-12	9-12
4.	Техническая подготовка	10-16	8-12	7-10	6-8	5-6	2-5
5.	Тактическая подготовка Теоретическая подготовка Психологическая подготовка	2-3	3-4	3-4	3-4	2-3	1-3
6.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) Медицинские,	1-2	1-3	2-4	2-4	3-5	3-6



	медико-биологические мероприятия						
	Восстановительные мероприятия						
7.	Инструкторская практика Судейская практика	-	-	1-3	2-4	2-4	2-5
	Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-624	780-936	936-1248	1248-1664

Годовой учебно-тренировочный план строится с учетом условий реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки - объемом времени на ее реализацию с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядка и сроков формирования учебно-тренировочных групп.

Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса). Учебный год начинается 1 сентября и заканчивается 31 августа.

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом. Обучающиеся проводят в летнем спортивно-оздоровительном лагере 6 недель либо самостоятельно по заданиям тренера поддерживают свою спортивную форму (переходный период или активный отдых).

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

- на этапе начальной подготовки – двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства – четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов. В часовую объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Основой для планирования нагрузок в годичном цикле являются сроки проведения соревнований.

В годовом учебно-тренировочном плане указано количество часов (в соответствии с ФССП), отводимых на различные ее виды.

2.5. Неотъемлемым компонентом Программы является воспитательная работа. Важнейшим элементом воспитательной работы является повседневный личный пример тренера-преподавателя и его роль в четкой организации всего учебно-тренировочного процесса, своевременном проведении тренировочных занятий и

всех запланированных мероприятий.

Календарный план воспитательной работы направлен на приобщение обучающихся к российским традиционным духовным ценностям, правилам и нормам поведения в российском обществе, а также на решение проблем гармоничного вхождения обучающихся в социальный мир и налаживания ответственных взаимоотношений с окружающими их людьми. Программа призвана обеспечить достижение обучающимся личностных результатов.

Календарный план воспитательной работы является обязательным структурным элементом Программы.

Таблица №6

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

		- формирование навыков правильного режима дня с учётом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периода сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций. Знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоритическая подготовка (воспитание патриатизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: -физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия(закрытия), награждения на указанных мероприятиях; -тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		

4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	
------	---	---	--

2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, является неотъемлемым компонентом Программы.

МБУ ДО «СШ «Авангард» в рамках образовательной деятельности по Программе реализует меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодные занятия для обучающихся, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил и др.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для обучающихся и персонала, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.

8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.

9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, реализуются в рамках нормируемой и ненормируемой части рабочего времени тренера-преподавателя как интегрировано в части тренировочных занятий по различным видам подготовки, так и отдельно в рамках теоретической подготовки.

В зависимости от этапов спортивной подготовки используется тот или иной перечень тем образовательной антидопинговой программы, разработанной и утвержденной Министерством спортом РФ.

Обязательным является прохождение онлайн-курса РУСАДА на платформе «Портал онлайн-образования РУСАДА». Для обучающихся 7 - 13 лет на портале доступен онлайн - курс «Ценности спорта». Для обучающихся 14 лет и старше и персонала доступен онлайн – курс «Антидопинг».

Кроме тематики, предлагаемой в образовательных программах, Министерство спорта Российской Федерации рекомендует изучать методические материалы, размещенные на официальном сайте РУСАДА, а также организовывать иные мероприятия воспитательного характера, направленные на формирование у подрастающего поколения установок о недопустимости применения допинга.

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

Таблица №7

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендация по проведению мероприятия
Этап начальной подготовки	1.Проведение ежегодных лекций для обучающихся, персонала и родительских собраний по формированию атмосферы нетерпимости к допингу. 2.Ознакомление спортсменов с		
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
Этапы совершенствования			

<p>спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства</p>	<p>антидопинговыми правилами (Антидопинговая конвенция, Антидопинговый кодекс), с деятельностью Всемирного антидопингового агентства (ВАДА), Российского антидопингового агентства «РУСАДА», с особенностями процедуры допинг-контроля, тестирования на соревнованиях.</p> <p>3.Разработка информационно-образовательных материалов (стенды, памятки: «Запрещенные препараты в спорте», «Последствия допинга для здоровья и спортивной карьеры», «Спорт, каким он нужен миру», «Кодекс спортивной чести».</p> <p>4. Проведение анкетирования спортсменов на темы: «Что считается допингом?», «Что такое Запрещенный список?», «Кто проводится отбор проб?», «Что такое разрешение на терапевтическое использование?», «Какова процедура получения разрешения на терапевтическое использование?», «Куда подаются запросы на выдачу разрешений на терапевтическое использование?», «Что такое программа мониторинга Всемирного антидопингового агентства (ВАДА)?», «Что делать, если при оказании экстренной медицинской помощи спортсмену использовалось запрещенное в спорте вещество?», «В чем опасность применения биологически активных добавок?», «В течение, какого времени спортсмен должен явиться на пункт</p>	<p>в течение года</p>	<p>подача материала согласно возрастному критерию</p>
--	--	-----------------------	---

	допинг-контроля после уведомления?» 5.Проведение тестирования спортсменов с использованием антидопинговой программы «Честный спорт», «Проверь себя» с разным уровнем сложности. 6. Ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение.		
--	---	--	--

## 2.7. Планы инструкторской и судейской практики.

Одной из задач, стоящих перед МБУ ДО «СШ «Авангард», является последовательная подготовка обучающихся к выполнению обязанностей помощника тренера-преподавателя, инструктора и обеспечение опыта и практики в организации и проведении спортивных соревнований по виду спорта в качестве судьи.

Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе, продолжать инструкторско-судейскую практику на последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Обучающиеся на учебно-тренировочном этапе должны овладеть принятой терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения учебно-тренировочного занятия: разминкой, основной и заключительной частью, а также овладеть обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей при проведении соревнований, организацию и проведение соревнований в младших группах, оформление основной судейской документации, ведения протоколов соревнований.

Итоговым результатом инструкторско-судейской практики является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

Этапы подготовки	Вид	Описание
Тренировочный	1. Инструкторская практика 2. Судейская практика	Проведение разминки, знание терминологии баскетбола, показ технического элемента, умение видеть и исправлять ошибки, правильно давать дозировку для совершенствования технического действия.  Рекомендуется участие спортсменов в качестве секретаря на соревнованиях для начинающих, в возрасте от 14 до 16 лет может присваиваться категория «юный судья».
Совершенствования спортивного мастерства	1. Инструкторская практика 2. Судейская практика	Проведение тренировок у групп начальной подготовки и тренировочных, знание терминологии баскетбола, показ технического элемента, умение видеть и исправлять ошибки, правильно давать дозировку для совершенствования технического действия.  Судейская категория присваивается лицам по достижении 16 лет, проявившим знания и умения в судействе, активно и систематически участвовавшим в соревнованиях на судейских должностях на соревнованиях районного, городского и областного уровней.
Группа высшего спортивного мастерства	1. Инструкторская практика 2. Судейская практика	Проведение тренировок у групп начальной подготовки и тренировочных, знание терминологии баскетбола, показ технического элемента, умение видеть и исправлять ошибки, правильно давать дозировку для совершенствования технического действия.  Судейская категория присваивается лицам по достижении 16 лет, проявившим знания и умения в судействе, активно и систематически участвовавшим в соревнованиях на судейских должностях на соревнованиях районного, городского и областного уровней.

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

Организация медицинских, медико-биологических и восстановительных мероприятий в МБУ ДО «СШ «Авангард» на этапах спортивной подготовки включает в себя:

- углубленное медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в соревнованиях,



после болезни или травмы;

- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств, выполнений рекомендаций медицинских работников.

Медицинское обеспечение обучающихся осуществляется штатными медицинскими работниками муниципальной поликлиники и/или врачебно-физкультурным диспансером в соответствии с Приказом Министерства здраво-охранения РФ от 23 октября 2020 года N 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».

Обучающиеся обязаны проходить обязательный углубленный медицинский осмотр перед поступлением (приемом) в МБУ ДО «СШ «Авангард». По результатам медицинского обследования на основе данных о состоянии здоровья принимается решение о допуске к тренировочным занятиям и соревнованиям, даются рекомендации по тренировочному процессу.

Несмотря на высокую скорость восстановительных процессов организма юных спортсменов, на всех этапах спортивной подготовки необходимо формировать осознанное отношение к восстановлению, являющемуся такой же неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса, как и само учебно-тренировочное занятие.

Тренировка и восстановление - составляющие единого процесса овладения высоким спортивным мастерством. Система восстановительных мероприятий имеет комплексный характер, включает в себя различные средства, при применении которых нужно учитывать возраст, спортивный стаж, квалификацию и индивидуальные (возрастные) особенности тяжелоатлетов.

Применяемые средств восстановления:

1. Педагогические средства восстановления:

- рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки;
- рациональное построение учебно-тренировочного занятия;
- постепенное возрастание учебно-тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;
- разнообразие средств и методов тренировки;
- переключение с одного вида спортивной деятельности на другой;
- чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности;
- изменение характера пауз отдыха, их продолжительности;
- чередование тренировочных дней и дней отдыха;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном тренировочном занятии и в отдельном недельном цикле;

- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годового цикла;
  - оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок;
  - упражнения для активного отдыха и расслабления;
  - корректирующие упражнения для позвоночника;
  - дни профилактического отдыха.
2. Психологические средства восстановления:
- создание положительного эмоционального фона тренировки;
  - переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия;
  - внушение;
  - психорегулирующая тренировка.
3. Медико-биологические средства восстановления относятся следующие:
- гигиенические средства (водные процедуры закаливающего характера; душ, теплые ванны; прогулки на свежем воздухе; рациональные режимы дня и сна, питания; рациональное питание, витаминизация; тренировки в благоприятное время суток);
  - физиотерапевтические средства (душ: теплый (успокаивающий) при температуре 36-38° и продолжительности 12-15 минут; прохладный, контрастный и вибрационный (тонизирующие) при температуре 23-28° и продолжительности 2-3 минуты; ванны: хвойные, жемчужные, солевые; бани 1-2 раза в неделю: парная или суховоздушная при температуре 80-90°, 2-3 захода по 5-7 минут (исключая предсоревновательный и соревновательный микроциклы), массаж).

Педагогические средства восстановления являются основными в работе тренера-преподавателя. Различные медико-биологические средства восстановления необходимо применять в группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, так как значительно возрастают интенсивность и объемы тренировочных нагрузок. Повышаются требования к планированию занятия. Неправильно методически построенное учебно-тренировочное занятие не даст положительных результатов даже при использовании вспомогательных средств восстановления.

При планировании использования средств восстановления в текущей работе тренеру-преподавателю рекомендуется использовать примерную схему и заполнять ее в соответствии с реальными запросами и возможностями.

Конкретный план, объем, целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяется исходя из решения текущих задач подготовки.

План медицинских, медико-биологических и восстановительных мероприятий

Таблица №9

№	Этап спортивной подготовки	Средства	Рекомендации
1	Тренировочный	Восстановление работоспособности за счет педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических средств	<p>- педагогические средства являются основными, т.к. восстановление организма и повышение спортивных результатов возможны только при рациональном построении тренировки и соответствии ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена;</p> <p>- гигиенические: режим дня, уход за телом, одеждой, обувью, калорийность и витаминизация пищи, питьевой режим, закаливание;</p> <p>- психологические средства обеспечивают устойчивость психологических состояний игроков для подготовки и участия в соревнованиях, для чего применяются: аутогенная психорегулирующая тренировка, педагогические методы – внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы со спортсменами;</p> <p>- медико-биологические средства: витаминизация, физиотерапия (ионофорез, гальванизация под наблюдением врача), гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.</p>
2	Совершенствования спортивного мастерства	Восстановление работоспособности за счет педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических средств	<p>- педагогические – переключение с одного вида деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок различного объема и различной интенсивности в соответствии с микроциклами;</p> <p>- гигиенические – оптимальные условия окружающей среды, личная гигиена, отказ от вредных для здоровья привычек, режим дня;</p> <p>- психологические – беседы, внушение, убеждение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие факторы, самоубеждение, самовнушение, самоприказы, аутогенная тренировка, психорегулирующая тренировка;</p> <p>- медико-биологические: витаминизация пищи и дозированное назначение витаминов в зимне-весенний период и в период повышения тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях, физиотерапия, гидротерапия; применение всех этих средств производится под наблюдением врача</p>

3	Высшего спортивного мастерства	Восстановление работоспособности за счет педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических средств	<p>- педагогические – переключение с одного вида деятельности на другой, волнообразное чередование нагрузок, различных по интенсивности в предсоревновательном и послесоревновательном микроциклах, применение в подготовке природных факторов;</p> <p>- гигиенические – оптимальные условия окружающей среды, отказ от вредных привычек (курение, алкоголь, токсикомания, наркомания), личная гигиена, режим дня;</p> <p>- психологические – беседы, внушение тренера, самовнушение, самоприказы, самоубеждение, аутогенная тренировка, психорегулирующая тренировка;</p> <p>- медико-биологические – витаминизация пищи и дозированное назначение витаминов в зимне-весенний период и в периоды повышенных нагрузок, физиотерапия, гидротерапия.</p>
---	--------------------------------	--	--

### 3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

Осуществление комплексного контроля учебно-тренировочного процесса и уровня спортивной подготовленности обучающихся на всех этапах является обязательным разделом Программы.

Цель контроля – в соответствии с Программой обеспечить оптимальность воздействий учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок на организм при планомерном повышении уровня их специальной подготовленности по годам и в зависимости от целевой направленности этапа подготовки. Задача спортивного контроля – на основе объективных данных о состоянии спортсмена обосновать и осуществить реализацию закономерного хода подготовки и в случае его нарушения внести необходимую коррекцию учебно-тренировочного процесса.

Основными нормативами на этапах многолетнего учебно-тренировочного процесса являются:

- рациональная организация режима дня;
- общая посещаемость тренировок;
- уровень и динамика спортивных результатов;
- участие в соревнованиях;
- нормативные требования спортивной квалификации;
- теоретические знания.

На каждом этапе многолетней спортивной подготовки осуществляется методическое сопровождение, предусматривающее оценку динамики функционального состояния с учетом успешности социализации ребенка, его возрастных особенностей.

3.1. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения

Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях.

На этапе 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;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

На 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 проведения 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.

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.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;
- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

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

Основными нормативами в подготовке обучающихся тяжелой атлетикой на этапах многолетнего учебно-тренировочного процесса являются:

- общая посещаемость учебно-тренировочных занятий,
- уровень и динамика спортивных результатов,
- участие в соревнованиях,

- нормативные требования спортивной квалификации,
- нормативные требования по ОФП и СФП,
- теоретические знания,
- антидопинговое образование и др.

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации по годам и этапам определяют возможность зачисления на этап спортивной подготовки, перевода обучающихся с этапа спортивной подготовки на этап спортивной подготовки по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «Тяжелая атлетика».

Прием, зачисление, перевод и отчисления обучающихся осуществляется на основании локального акта МБУ ДО «СШ «Авангард», разработанный на основании ФЗ, ФССП, приказа Минспорта РФ, устава МБУ ДО «СШ «Авангард».

Прием осуществляется на основании результатов индивидуального отбора, который заключается в выявлении у поступающих физических и психологических способностей, двигательных умений, необходимых для освоения Программы.

Для проведения индивидуального отбора поступающих, МБУ ДО «СШ Авангард» проводит тестирование в форме сдачи контрольных нормативов по ОФП и СФП, на основании ФССП, а при необходимости проводит предварительные просмотры, анкетирование и консультации в порядке, установленном ее локальными нормативными актами. Вступительная аттестация (приемные нормативы) проводится в соответствии с «Положением о порядке приема на дополнительные образовательные программы спортивной подготовки по видам спорта».

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) проводятся в виде промежуточной аттестации.

Промежуточная аттестация проводится не реже одного раза в год и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающихся посредством сдачи контрольно-переводных нормативов, а также результатов выступлений на официальных спортивных соревнованиях.

Все контрольные упражнения указаны для соответствующего периода подготовки и их успешная сдача дает право перейти на следующий этап (период) подготовки (исключение составляют требования к спортивным результатам: обучающийся переходит на следующий этап (период) подготовки только в случае выполнения необходимого разряда для данного этапа (периода).

Ежегодно приказом МБУ ДО «СШ «Авангард» утверждаются сроки проведения аттестации и члены аттестационной комиссии. Явка на прохождение аттестации обязательна для всех обучающихся.

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

Таблица №10

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше одного года	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>						
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
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>						
2.1.	Приседания (с удержанием грифа весом 10 кг на прямых руках в рывковом хвате с задержкой 3 с в низком седе)	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»**

Таблица №11

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
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
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Приседания (с удержанием грифа весом 15 кг на прямых руках в рывковом хвате с задержкой 3 с в низком седе)	количество раз	не менее	
			-	1
2.2.	Приседания (с удержанием грифа весом 20 кг на прямых руках в рывковом хвате с задержкой 3 с в низком седе)	количество раз	не менее	
			1	-



2.3.	Выпрыгивание со штангой на плечах (вес штанги не 25% от собственного веса тела)	количество раз	не менее	
			8	6
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
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»

Таблица №12

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+2	+3
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
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. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение в течении 30 с	количество раз	не менее	
			18	15
2.4.	Вис хватом сверху на высокой перекладине на согнутых под углом 90 <sup>0</sup> руках	с	не менее	
			16,0	12,0

3. Уровень спортивной квалификации	
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»

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

Таблица №13

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			38	17
1.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
2. Нормативы 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. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение в течении 30 с	количество раз	не менее	
			24	30
2.4.	Вис хватом сверху на высокой перекладине на согнутых под углом 90 <sup>0</sup> руках	с	не менее	
			18,0	14,0
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «мастер спорта России»			

Практическая часть оценки общей физической, специальной физической и технической подготовленности проводится в виде сдачи (выполнения) контрольно-переводных упражнений (нормативов) во время проведения тренировочных занятий в соответствии с планом.

Теоретическая подготовленность оценивается через проведение собеседования по темам (вопросам), рассматриваемым на занятиях по теоретической подготовке.

Психологическая подготовленность оценивается по сформированности устойчивого интереса к занятиям спортом.

## 4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА»

4.1. В соответствии с нормативными документами Программа содержит следующие виды спортивной подготовки:

- Общая физическая подготовка (ОФП) – процесс развития двигательных способностей, не специфических для избранного вида мышечной деятельности, но косвенно влияющих на успех в спорте. ОФП направлена на укрепление здоровья, повышение уровня развития физических качеств и функциональных возможностей органов и систем организма.
- Специальная физическая подготовка (СФП) – процесс развития двигательных способностей, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта.
- Спортивные соревнования – соревнования являются важнейшей частью подготовки обучающихся. Сроки проведения соревнований являются основой для планирования нагрузок в годичном цикле.
- Техническая подготовка – процесс обучения спортсмена основам техники двигательных действий и совершенствования избранных форм спортивной техники, а также развитие необходимых для этого двигательных способностей.
- Тактическая подготовка - это искусство ведения спортивной борьбы, умение спортсмена грамотно построить ход соревновательной борьбы с учетом особенностей избранного вида спорта, своих индивидуальных особенностей, возможностей соперников и создавшихся внешних условий.
- Теоретическая подготовка – процесс овладения минимумом знаний, необходимых для понимания сущности спорта и его социальной роли.
- Психологическая подготовка – процесс формирования и совершенствования спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения.
- Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) – оценка качества спортивной подготовки и результатов освоения Программы.
- Инструкторская практика – приобретение самостоятельной практики проведения занятий.
- Судейская практика – привлечение к судейству соревнований обучающихся.
- Медицинские, медико-биологические мероприятия- оптимизация процесса подготовки на основе оценки различных сторон подготовленности и функциональных возможностей организма.
- Восстановительные мероприятия - система восстановительных мероприятий имеет комплексный характер, включает в себя различные средства, при применении которых учитывается возраст, этап подготовки, квалификацию и индивидуальные (возрастные) особенности тяжелоатлетов.

Процесс образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «Тяжелая атлетика» в МБУ ДО «СШ «Авангард» строится на основе нормативных требований и учебных материалов, представленных в Программе. Планирование занятий и распределение учебного материала в группах и на этапах подготовки проводится на основании годового учебно-тренировочного плана и

годового плана-графика распределения учебных часов, которые предусматривают круглогодичную организацию учебно-тренировочных занятий.

Годовой цикл тренировочных занятий в группах подразделяется на подготовительный, предсоревновательный и переходный периоды. У тяжелоатлетов нет соревновательных периодов. Спортсмены участвуют в соревнованиях один день с интервалом во времени между соревнованиями около месяца. Поэтому в тяжелой атлетике непосредственную подготовку к соревнованиям называют предсоревновательным периодом. В годовом цикле может быть несколько подготовительных этапов и предсоревновательных периодов. Тяжелоатлеты выступают в соревнованиях или осуществляют контрольные прикидки в конце каждого предсоревновательного этапа. После каждого участия в соревнованиях или прикидки необходимо снижение тренировочной нагрузки.

Процесс многолетней тренировки обучающихся осуществляться на основе следующих основных методических положений:

- преемственность задач, средств и методов тренировки;
- постепенный рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется;
- непрерывное совершенствование в спортивной технике;
- правильное планирование тренировочных и нагрузок;
- строгое соблюдение принципа постепенности возрастания тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов;
- одновременное развитие физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней тренировки и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

Одно из необходимых условий роста спортивного мастерства – многолетняя планомерная тренировка. В процессе этой подготовки следует строго и последовательно ставить задачи, выбирать средства и методы тренировки в соответствии с возрастными особенностями и этапом подготовки.

Каждый этап спортивной подготовки имеет свои задачи и уровни, соответствующие ЕВСК и правилам вида спорта тяжелая атлетика:

Основные задачи этапа начальной подготовки (3 года) - вовлечение максимального количества детей и подростков в систему спортивной подготовки по виду спорта тяжелая атлетика. Укрепление здоровья и закалывания организма, всестороннее физическое развитие, обучение технике тяжелоатлетических упражнений, формирование устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование широкого круга двигательных умений и навыков, освоение техники по виду спорта «Тяжелая атлетика», всестороннее гармоничное развитие физических качеств, отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта «Тяжелая атлетика», воспитание моральных и волевых качеств, приобретение первого опыта участия в соревнованиях, выполнение нормативов ОФП и СФП и 3-го юношеского разряда.

На учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации) подготовки (до 5 лет) - (до 3-х лет и свыше 3-х лет) основными задачами являются - дальнейшее укрепление здоровья, повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической

подготовленности, развитие двигательных и воспитание моральных и волевых качеств, приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «Тяжелая атлетика», формирование спортивной мотивации, изучение и совершенствование техники тяжелоатлетических упражнений, приобретение знаний и навыков тренера и судьи, выполнение нормативов I спортивного разряда.

Задача этапосовершенствования спортивного мастерства (без ограничений) - повышение функциональных возможностей организма спортсменов, совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки, стабильность демонстраций высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях, поддержание высокого уровня спортивной мотивации, сохранение здоровья спортсменов. Достижения уровня спортивной сборной команды. Совершенствование качеств необходимых тяжелоатлетам, совершенствование техники тяжелоатлетических упражнений, получение званий инструктора и судьи по тяжелой атлетике, подтверждение нормативов кандидат мастера спорта (далее КМС), выполнение нормативов мастера спорта (далее - МС).

В зависимости от задач, стоящих перед этапом и годом подготовки, программный материал для учебно-тренировочных занятий распределяется с учетом соотношений видов спортивной подготовки и иных мероприятий (таблица 5 данной Программы).

#### 4.1.1. Общая физическая подготовка.

К общей физической подготовке относятся общеразвивающие упражнения и занятия другими видами спорта, осуществляется и применяется в разных объемах для всех этапов подготовки.

Строевые упражнения. Понятие о строе: шеренга, фланг, фронт, тыл, ширина и глубина строя, дистанция, интервал, направляющий, замыкающий. Выполнение команд. Расчет на группы. Повороты. Движение: строевым шагом, обычным, бегом, на носках, на пятках. Изменения направления при беге и ходьбе.

Общеразвивающие упражнения без предметов:

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

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

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

- Упражнения для всех частей тела: сочетания движений различными частями тела (приседания с наклоном вперед и движением и руками, выпады с наклоном и

движениями руками, выпады с наклоном и движениями туловища, вращение туловища с круговыми движениями руками и др.), разноименные движения на координацию, упражнения на формирование правильной осанки, упражнения на растягивание и расслабление, различные упражнения с сопротивлением партнера, имитационные упражнения (имитация техники пауэрлифтинга).

Общеразвивающие упражнения с предметом:

- Упражнения со скакалкой; с гимнастической палкой; с набивными мячами.

Упражнения на гимнастических снарядах: на гимнастической скамейке; на канате; на гимнастическом козле; на кольцах; на брусьях; на перекладине; на гимнастической стенке.

Упражнения из акробатики: кувырки; стойки; перевороты; прыжки на мини-батуте.

Легкая атлетика: бег на короткие дистанции (30,60,100 м); прыжки в длину с места и разбега; прыжки в высоту с места; метание диска, гранаты, толкание ядра, гири.

Спортивные игры: баскетбол, волейбол, ручной мяч, бадминтон, настольный теннис, футбол; спортивные игры по упрощенным правилам.

Подвижные игры: игры с бегом, прыжками, с метаниями, с элементами сопротивления, перетягивание каната, эстафеты.

Плавание: для не умеющих плавать – овладение техникой плавания; плавание на дистанцию 25, 50, 100 м; прыжки, ныряние; приемы спасения утопающих.

#### 4.1.2. Специальная физическая подготовка.

Специальная физическая подготовка — процесс развития специальных двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. Основными средствами СФП являются соревновательные и различные специальные и специально-подготовительные упражнения.

##### ***Упражнения на развитие специальных физических качеств.***

Упражнения для развития гибкости.

1. Упражнение для развития подвижности в суставах рук:

- взять палку за середину одной рукой, согнутой в локте до прямого угла. Из этого положения делать повороты кисти до отказа;

- поднять на грудь штангу узким хватом, вывести локти вперед. Из этого положения производить пружинящие движения с небольшой амплитудой сгибания и разгибания в локтях, стремясь коснуться штангой груди;

- круги прямыми руками с полной амплитудой;

- взять палку широким хватом, поднять вверх и отпустить за спину. По мере увеличения гибкости хват постепенно суживать, начинать с пружинящих движений.

2. Упражнение для развития подвижности в суставах ног и позвоночника:

- поднимание прямых ног до касания ими пола за головой, лежа на спине;

- при закрепленных ногах поднимания туловища до касания головой коленей;

- приседание с палкой в рывковом хвате;

- наклоны туловища вперед, притягивая его к ногам при помощи рук;

- пружинящие сгибания и разгибания ног, в положении подседа ножницы.

- повороты туловища в стороны, до отказа с одновременным разведением рук вперед.

- Повороты туловища в наклоне вперед

- Прыжки в положении приседа, с продвижением вперед.

Упражнение для развития быстроты.

- Спринт от 30 до 100 м.

- Прыжки с места в длину и высоту

- Прыжки с разбега в длину и высоту

- Толкание ядра, метание набивного мяча

- Прыжки на возвышение

- Опорные прыжки, через козла, коня.

Упражнения для развития выносливости.

Кроссы, ходьба по пересеченной местности, плавание, гребля, спортивные игры, катание на лыжах, коньках.

Упражнение для развития взрывной силы

- Прыжки в глубину с последующим отталкиванием

- 2 тренировка – 2 серии по 10 прыжков с высоты 0,5 м

- 3 тренировка – 3 серии по 10 раз с высоты 0,5 м.

- 4 тренировка – 4 серии по 10 раз с высоты 0,5 м

- 5-9 тренировки – 4 серии по 10 раз с высоты 0,7 м.

### **Основные упражнения.**

#### **Рывковые упражнения.**

Группа №1

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

Группа №2 2. **Р.кл. из и.п. гриф н.к. пл.** – рывок классический из исходного положения

гриф ниже уровня коленных суставов, с плинтов.

3. **Р.кл. из и.п. гриф н.к.** - рывок классический из исходного положения гриф ниже уровня коленных суставов, с вися.

4. **Р.кл. из и.п.от к.** - рывок классический с вися из исходного положения гриф на уровне коленных суставов.

5. **Р.кл. из и.п. гриф в.к. пл.** – рывок классический, положение грифа выше уровня коленных суставов, с плинтов.

6. **Р.кл. из и.п. гриф в.к.** - рывок классический из исходного положения гриф выше уровня коленных суставов, с вися.

7. **Р.кл. из и.п.ноги прям. в накл.** - рывок классический с вися из исходного положения ноги выпрямлены в коленных суставах, стоя в наклоне.

8. **Р.кл. из прям. стойки** - рывок классический с вися из исходного положения в прямой стойке.

9. **Р.кл. стоя на подст.** - рывок классический с помоста, стоя на подставке.

9-1 **Уход в сед из прямой стойки** – уход в сед из исходного положения штанга в опущенных руках, хват рывковый (с выпрямлением рук вверх)

9-2 **Прот. в сед хв.р.** – протяжка с помоста в сед на прямые руки, хват рывковый.

9-3 **Прот. вверх хв.р. с виса в.к. и через подрыв** – протяжка вверх с виса выше колен на прямые руки, хват рывковый, через подрыв. Группа №3

10. **Р.п.п.** – рывок в полуприсед с помоста.

11. **Р.п.п. из и.п. гриф в.к. пл.** – рывок в полуприсед из исходного положения гриф выше уровня коленных суставов, с плинтов.

12. **Р.п.п. из и.п. гриф в.к.** – рывок в полуприсед из исходного положения гриф выше уровня коленных суставов, с виса.

13. **Р.п.п. из и.п. гриф н.к. пл.** – рывок в полуприсед из исходного положения гриф ниже уровня коленных суставов, с плинтов.

14. **Р.п.п. из и.п. гриф н.к.** - рывок в полуприсед из исходного положения гриф ниже уровня коленных суставов, с виса.

15. **Р.п.п. от к.** - рывок в полуприсед с виса из исходного положения гриф на уровне коленных суставов.

16. **Р.п.п. из и.п. ноги прям. в накл.** - рывок в полуприсед с виса из исходного положения ноги выпрямлены в коленных суставах, стоя в наклоне.

17. **Р.п.п. и.п., стоя на подст.** - рывок в полуприсед с помоста, стоя на подставке.

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

Группа №4 19. **Т.Р.** – тяга рывковая с помоста.

20. **Т.Р. из и.п. гриф в.к. пл.** – тяга рывковая из исходного положения гриф выше уровня коленных суставов, с плинтов.

21. **Т.Р. из и.п. гриф в.к.** – тяга рывковая из исходного положения гриф выше уровня коленных суставов, с виса.

22. **Т.Р. из и.п. гриф н.к. пл.** – тяга рывковая из исходного положения гриф ниже уровня коленных суставов, с плинтов.

23. **Т.Р. из и.п. гриф н.к.** – тяга рывковая из исходного положения гриф ниже уровня коленных суставов, с виса.

24. **Т.Р. до к.** – тяга рывковая с помоста, гриф до уровня коленных суставов.

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

26. **Т.Р. от к.** – тяга рывковая с виса из исходного положения гриф на уровне коленных суставов.

27. **Т.Р., стоя на подст.** - тяга рывковая с помоста, стоя на подставке.

28. **Т.Р. медл. + быстро** - тяга рывковая с помоста медленно вверх, затем тяга рывковая с помоста быстрая.

29. **Т.Р. от к. + Т.Р.** – тяга рывковая с виса, гриф от колен, плюс тяга рывковая с помоста.

30. **Т.Р. медл. подъём + медл. опуск.** - тяга рывковая с помоста медленно вверх, затем медленное опускание на помост.

31. **Т.Р. с пом. + из и.п. н.к. + в.к.** - тяга рывковая с помоста плюс тяга рывковая с виса из исходного положения гриф ниже уровня коленных суставов плюс тяга рывковая с виса из исходного положения гриф выше уровня коленей.

32. **Т.Р. с 4 ост.** - тяга рывковая с помоста с четырьмя остановками (в момент отделения штанги от помоста, у колен, выше колен, стоя на носках).



33. **Т.Р. с 4 ост. + медл. опуск. + Т.Р. быстро** - тяга рывковая с помоста с четырьмя остановками плюс медленное опускание на помост плюс тяга рывковая быстро.

34. **Т.Р. + Р.п.п.** - тяга рывковая с помоста плюс рывок в полуприсед с помоста.

35. **Т.Р. + Р.кл.** - тяга рывковая с помоста плюс рывок классический.

35/1. **Т.Р. стан. + Р.кл.** - тяга рывковая станова с помоста плюс рывок классический.

35/2. **Т.Р. до груди, с уходом.** - тяга рывковая до груди, с уходом.

### **Толчковые упражнения**

Группа №5

36. **Т.кл. (н. гр.)** – толчок классический с помоста (на грудь).

37. **Т.кл.** – толчок классический с помоста.

Группа №6

38. **Т.кл. из и.п. гриф в.к. пл.** - толчок классический из исходного положения гриф выше уровня коленных суставов, с плинтов.

39. **Т.кл. из и.п. гриф в.к.** - толчок классический из исходного положения гриф выше уровня коленных суставов, с виса.

40. **Т.кл. из и.п. гриф н.к. пл.** - толчок классический из исходного положения гриф ниже уровня коленных суставов, с плинтов.

41. **Т.кл. из и.п. гриф н.к.** - толчок классический из исходного положения гриф ниже уровня коленных суставов, с виса.

42. **Т.кл. из и.п. от к.** - толчок классический с виса из исходного положения гриф на уровне коленных суставов.

42-1 **Уход в сед из прямой стойки** – уход в сед из исходного положения штанга в опущенных руках, хват толчковый (взятие на грудь)

42-2 **Прот. в сед хв.т.** – протяжка с помоста в сед на грудь, хват толчковый.

Группа №7

43. **Н.гр. п.п.** – подъём на грудь в полуприсед с помоста.

44. **Н.гр. п.п. из и.п. гриф в.к. пл.** – подъём на грудь в полуприсед из исходного положения гриф выше уровня коленных суставов, с плинтов.

45. **Н.гр. п.п. из и.п. гриф в.к.** – подъём на грудь в полуприсед из исходного положения гриф выше уровня коленных суставов, с виса.

46. **Н.гр. п.п. из и.п. гриф н.к. пл.** – подъём на грудь в полуприсед из исходного положения гриф ниже уровня коленных суставов, с плинтов.

47. **Н.гр. п.п. из и.п. гриф н.к.** – подъём на грудь в полуприсед из исходного положения гриф ниже уровня коленных суставов, с виса.

48. **Н.гр. п.п. из и.п. от к.** – подъём на грудь в полуприсед с виса из исходного положения гриф на уровне коленных суставов.

49. **Н.гр. п.п. + Пр.** - подъём на грудь в полуприсед с помоста плюс приседания со штангой на груди.

50. **Н.гр. п.п. + Пр. + Т.** - подъём на грудь в полуприсед + приседания со штангой на груди + толчок штанги от груди.

51. **Н.гр. п.п. + Шв.т.** - подъём на грудь в полуприсед плюс швунг толчковый.

52. **Н.гр. п.п. + Т.** - подъём на грудь в полуприсед плюс толчок штанги от груди.

53. **Н.гр. п.п. + Шв.т. + Пр. (шт. вверху)** - подъём на грудь в полуприсед плюс швунг толчковый плюс приседания со штангой вверху.

54. **Н.гр. п.п. + Т. + Пр. (шт. вверху)** - подъём на грудь в полуприсед плюс толчок штанги от груди плюс приседания со штангой вверху.

Группа №8

55. **Шв.т. (н.гр. п.п.)** – швунг толчковый, штанга берётся на грудь в полуприсед.

56. **Шв.т. (со стоек)** – швунг толчковый, штанга берётся со стоек.

57. **Шв. из-за гол. хв.т.** – швунг толчковый (штанга за головой).

58. **Шв.т. + Т. (со стоек)** - швунг толчковый (штанга берётся со стоек) плюс толчок от груди.

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

60. **П.т. + Т.** – полутолчок плюс толчок (штанга берётся со стоек).

61. **Т. со стоек** – толчок от груди (штанга берётся со стоек).

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

63. **Пр. + Т.** – приседание со штангой на груди плюс толчок от груди.

63-1 **Пр. + Шв.т.** – приседание со штангой на груди плюс швунг толчковый.

63-2 **Пр. + Шв.ж.+Т.** – приседание со штангой на груди плюс швунг жимовой плюс толчок.

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

64-1 **Ж. с гр в т.разножке** – жим с груди стоя в толчковой разножке "ножницы".

64-2 **Шв. с гр в т.разножке** – швунг с груди стоя в толчковой разножке "ножницы".

64-3 **Уход в сед из и.п. гриф в опущ. руках хв.р.** – уход в сед из исходного положения штанга в опущенных руках, хват рывковый (с выпрямлением рук вверх).

64-4 **Уход в сед из и.п. гриф в опущ. руках хв.т.** – уход в сед из исходного положения штанга в опущенных руках, хват толчковый (взятие на грудь).

64-5 **Уход в разножку из и.п. гриф на груди хв.т.** – уход в разножку из исходного положения штанга лежит на груди, хват толчковый (толчок).

64-6 **Уход в разножку из и.п. гриф у лба хв.т.** – уход в разножку из исходного положения штанга находится у лба, хват толчковый (толчок).

64-7 **Подкид. штанги из и.п. гриф на груди хв.т.** – подкидывание штанги из исходного положения штанга лежит на груди, хват толчковый (толчок). Группа №9

65. **Т.Т.** – тяга толчковая с помоста.

66. **Т.Т из и.п. гриф в.к. пл.** - тяга толчковая из исходного положения гриф выше уровня коленных суставов, с плинтов.

67. **Т.Т из и.п. гриф в.к.** - тяга толчковая из исходного положения гриф выше уровня коленных суставов, с виса.

68. **Т.Т из и.п. гриф н.к. пл.** - тяга толчковая из исходного положения гриф ниже уровня коленных суставов, с плинтов.

69. **Т.Т из и.п. гриф н.к.** - тяга толчковая из исходного положения гриф ниже уровня коленных суставов, с виса.

70. **Т.Т до к.** - тяга толчковая с помоста, гриф до уровня коленных суставов.

71. **Т.Т до выпр.ног** - тяга толчковая с помоста до выпрямленных ног, туловище в наклоне.

72. **Т.Т из и.п. от к.** - тяга толчковая с виса из исходного положения гриф на уровне коленных суставов.

73. **Т.Т., стоя на подст.** - тяга толчковая из исходного положения, стоя на подставке.

74. **Т.Т. медл. + быстро** - тяга толчковая с помоста медленно вверх, затем тяга толчковая с помоста быстрая.

75. **Т.Т. с медл. опуск.** - тяга толчковая с медленным опусканием на помост.

76. **Т.Т. медл. подъём + медл. опуск.** - тяга толчковая с помоста медленно вверх, затем медленное опускание на помост.

77. **Т.Т. с 4 ост.** - тяга толчковая с помоста с четырьмя остановками (в момент отделения штанги от помоста, у колен, выше колен, стоя на носках).

78. **Т.Т. с 4 ост. + быстро** - тяга толчковая с помоста с четырьмя остановками плюс тяга толчковая с помоста быстрая.

79. **Т.Т. ср.хв.** - тяга толчковая с помоста, хват средний.

80. **Т.Т до к. + Т.Т.** - тяга толчковая с помоста, гриф до уровня коленных суставов плюс тяга толчковая с помоста.

81. **Т.Т. + Н.гр. п.п.** - тяга толчковая с помоста плюс подъём на грудь в полуприсед с помоста.

82. **Т.Т. + Т.кл. (н.гр.)** - тяга толчковая с помоста плюс подъём на грудь в разножку. *Приседания* Группа №10

83. **Пр.пл.** – приседания со штангой на плечах.

84. **Пр.гр.** – приседания со штангой на груди.

85. **Пр.пл. уступ.** – приседания со штангой на плечах медленное плюс быстрое вставание.

### ***Наклоны***

Группа №11

86. **Тяга становая хв.р.** – тяга становая, хват рывковый.

87. **Накл. со шт. на пл. с согн. в кол. ногах** – наклоны со штангой на плечах, стоя на согнутых в коленях ногах.

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

### ***Жимовые упражнения***

Группа №12

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

90. **Шв.ж.** – швунг жимовой от груди.

91. **Шв.ж. + Пр.** – швунг жимовой от груди плюс приседания со штангой вверху.

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

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

94. **Ж.л.** – жим лёжа (горизонтально), хват толчковый.

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

#### *Упражнения для мышц ног*

Группа №13

96. **Прыжки со шт. на пл.** – прыжки вверх со штангой на плечах.

97. **Прыжки вверх из и.п. гриф н.к. хв.р.** - прыжки вверх из исходного положения гриф ниже уровня коленных суставов, хват рывковый.

98. **Пр. со шт. на пл., стоя на носках** – приседания со штангой на плечах, стоя на носках, бёдра сомкнуты.

99. **Жим ногами** – штанга закреплена в направляющих стойках, атлет лежит на спине, отжимание штанги ногами.

100. **Пр. в ножн. со шт. на пл.** – приседания в ножницах со штангой на плечах.

101. **Пр. в ножн. со шт. на гр.** – приседания в ножницах со штангой на груди.

102. **Пр. в ножн. со шт. между ног в прям. руках** – приседания в ножницах, штанга располагается между ног в прямых руках.

103. **Прыжки в глубину** – спрыгивание в низ с последующим отталкиванием вверх.

#### *Упражнения для мышц спины (туловища)*

Группа №14

104. **Накл. с отягощ. на козле** – наклон с отягощением за головой лёжа бёдрами на козле, ступни ног закреплены на рейке гимнастической стенки.

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

106. **Накл. со шт. на пл., сидя на полу** - наклоны со штангой на плечах, сидя на полу.

107. **Накл. со шт. на пл., сидя на стуле** - наклоны со штангой на плечах, сидя на скамейке (стуле и т.д.).

#### *Упражнения для мышц рук и плечевого пояса*

Группа №15

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

109. **Ж. р.хв. из-за гол. + Пр.** – жим рывковым хватом из-за головы плюс приседания, штанга вверху на прямых руках.

110. **Ж. р.хв. из-за гол., сидя в разножке** - жим рывковым хватом из-за головы, сидя в разножке.

111. **Ж. сидя** – жим сидя на скамейке (стуле и т.д.).

112. **Ж.л. накл.** – жим лёжа на наклонной доске.

113. **Прот. вверх. хв.т.** – протяжка с помоста вверх на грудь, хват толчковый.

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

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

116. **Прот. вверх. хв.т от к.** – протяжка вверх с вися из исходного положения гриф на уровне коленных суставов, хват толчковый.

117. **Прот. вверх. из и.п. от к., кисти сомк.** – протяжка вверх с вися из исходного положения гриф на уровне коленных суставов, кисти сомкнуты.

118. **Прот. вверх. из и.п. гриф в.к. хв.т.** - протяжка вверх с вися из исходного положения гриф выше уровня коленных суставов, хват толчковый.

119. **Прот. из и.п. гриф в.к. хв.р.** - протяжка вверх с вися из исходного положения гриф выше уровня коленных суставов, хват рывковый.

120. **Прот. вверх. из прям. стойки хв.т.** - протяжка вверх из прямой стойки, хват толчковый.

121. **Прот. вверх. из прям. стойки хв.р.** - протяжка вверх из прямой стойки, хват рывковый.

122. **Ж. т.хв. из-за гол.** – жим из-за головы (штанга на плечах), хват толчковый.

123. **Прот. до подбородка хв.узк.** - Протяжка до подбородка узким хватом.

124. **Прот. вверх. хв.р. + Ж. р.хв. из-за гол. + Пр.** – протяжка с помоста вверх на прямые руки, хват рывк. + жим рывковым хватом из-за головы + приседания, штанга вверху на прямых

Указанный перечень состава средств можно расширить за счет следующих упражнений:

-Рывок классический, хват толчковый.

-Рывок классический из исходного положения (и.п.) гриф выше КС + из и.п. гриф ниже КС + рывок классический.

-Рывок в полуприсед, хват толчковый.

-Тяга рывковая до коленей, стоя на подставке.

-Тяга рывковая, хват обратный.

-Подъем штанги на грудь из и.п. ноги прямые.

-Подъем штанги на грудь, стоя на подставке.

-Подъем штанги на грудь из и.п. гриф выше КС + из и.п. гриф ниже КС + с помоста (можно стоя на подставке).

-Подъем на грудь в полуприсед средним (широким) хватом.

-Тяга толчковая (ТТ) из и.п. гриф у КС + ТТ.

-ТТ + из и.п. гриф н.к. + в.к.

-ТТ из и.п. гриф в.к. + н.к. + ТТ.

-ТТ с 4 остановками + медленное опускание + ТТ быстрая.

-ТТ до КС, стоя на подставке.

-ТТ до прямых ног, стоя на подставке.

-ТТ, хват обратный.

-Тяга одной рукой.

-Приседание со штангой на груди медленное.

-Сидя в разножке, штанга на плечах, разгибание ног в КС без выпрямления вверх.

-Вставание со штангой на груди из полуприседа.

-Вставание со штангой на плечах из полуприседа и т.д.

Программный материал для проведения учебно-тренировочных занятий с указанием видов упражнений, средств и методов тренировки зависит от этапа подготовки.

### ***Этап начальной подготовки.***

**ЭНП-1 года обучения.** На начальном этапе обучения (первые три месяца) предусмотрено выполнение 23 разновидности специальных тяжелоатлетических 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 обучения

После окончания индивидуального 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 обучения включаются 23 упражнения.

Затем происходит дальнейшее закрепление техники первоначального комплекса упражнений. В ходе освоения техники рывка и толчка следует строго придерживаться рациональных поз в граничные моменты фаз. В конце 12-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 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 либо 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.

До конца учебного года состав упражнений остаются без изменений. В июне - июле число упражнений снижается (до 11-9) с целью более широкого привлечения упражнений ОФП.

#### **ЭНП- 2-3 года обучения.**

На данном этапе запланировано 38 упражнений. В последующие месяцы количество упражнений вновь увеличивается, но не до прежнего количества.

Появляются новые упражнения. Но это не означает, что не выполняемые упражнения не следует применять в подготовке.

Сохраняется принцип однонаправленности тренировок и общее количество упражнений (до 6) в занятии. 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).

#### ***Учебно-тренировочный этап.***

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

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 КПШ 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 3 года спортсмены должны были хорошо освоить классический рывок и толчок, в основном по-фазно. 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.

С учетом передовой практики на первые 3 года подготовки рекомендуются следующие объемы нагрузки по годам: 5000-6000, 6000-8000 и 7000-9000 КПШ. Для ЭНП 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 спортсменов, относительная интенсивность в рывковых и толчковых упражнениях составляет в среднем 69% (65-75%), количество субмаксимальных и максимальных (90-100%) подъемов в рывковых и толчковых упражнениях для ЭНП - от 100 до 200, на следующие 2 года подготовки - 200-300 КПШ.

Оптимальность повышения 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 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, как правило, выполняют III разряд, а затем преодолевают каждую ступеньку спортивной классификации в среднем через год.

**Этап совершенствования спортивного мастерства.** Основной принцип тренировочной работы на этапе совершенствования спортивного мастерства - специализированная подготовка, в основе которой лежит учет индивидуальных особенностей. Структура годичного цикла становится более сложной и предусматривает более детальное построение процесса подготовки.

В ходе подготовки спортсменов одной из важнейших задач является прочное овладение техникой классического рывка и толчка, т.е. целостным выполнением упражнений. Не надо обольщаться более быстрыми темпами роста результатов за счет форсированного развития силы в ущерб техническому мастерству. В связи с этим на данном этапе подготовки объем нагрузки в классических упражнениях составляет за годичный цикл в среднем 18% КПШ.

В ходе многолетнего тренировочного процесса должно происходить нарастание не только количественных, но и качественных параметров нагрузки. Важным фактором повышения эффективности (напряженности) тренировок служат комбинированные упражнения (КОУ) и различные режимы мышечной деятельности (РРМД).

Нарастание объема и интенсивности тренировочной нагрузки в многолетней динамике сопровождается не только увеличением количества упражнений и их сложностью, но и ростом суммарного количества упражнений (с учетом всех тренировок за год) и роста количества тренировок по годам.

В планирование тренировки заложен метод планирования в зависимости от этапа подготовки и квалификации спортсменов по единым принципам, что способствует полноценному проведению подготовительного и предсоревновательного этапов в целях развития и становления спортивной формы. Группы спортсменов различаются лишь по количественным показателям в основных упражнениях.

В переходном периоде создаются благоприятные условия для успешного проведения очередного цикла подготовки.

На начальной стадии подготовки атлетов главная задача заключается в освоении и закреплении азов техники соревновательных упражнений по частям. На этом этапе подготовки наиболее эффективным оказывается метод многократных подъемов штанги (от 5-6 до 3-4 раз) за один подход с относительно постоянными весами. На этапе становления спортивного мастерства основная задача – стабильное освоение целостного выполнения соревновательных упражнений.

В зависимости от этапа подготовки, видно, что 3-4 кратные подъемы (75-80 %-ые отягощения) в основных упражнениях являются стержнем круглогодичного учебно-тренировочного процесса. Их объем у разрядников и КМС составляет в среднем 51 %. Вариативность методов осуществляется главным образом за счет 1-2 кратных (85-100%-ые отягощения) и 5-6 кратных (60-70%-ые отягощения) подъемов за один подход.

5-6 кратные подъемы чаще всего планируются на переходные этапы. В последующем их объем от подготовительного этапа к предсоревновательному снижается и составляет соответственно 32,16 и 5% (у разрядников и КМС).



Нагрузка в дополнительных упражнениях регулируется главным образом ее объемом и составляет ко всей нагрузке на переходных этапах 36-47%, на подготовительных – 23-24%, и на предсоревновательных этапах – 4- 18 %.

Согласно периодизации тренировочного процесса, подготовительный этап тренировки должен превышать предсоревновательный план по объему нагрузки в среднем на 30-40%. В многолетней системе тренировки это колебание составляет в среднем 36,7%.

Объем нагрузки на переходном этапе находится в основном на уровне объема предсоревновательного этапа, но в общем объеме нагрузки переходного этапа значительное место отводится дополнительным упражнениям (от 36 до 47%), а 90% подъемов штанги в рывковых и толчковых упражнениях в несколько раз меньше, чем на других этапах.

Параметры интенсивности среднетренировочного веса – в среднем имеют минимальные колебания по периодам подготовки. Учитывая большую выносливость молодых атлетов к 90-100%-м подъемам, для тяжелоатлетов-разрядников их нужно запланировать больше.

## 4.2. Учебно-тематический план

Таблица №14

Этап спортивной подготовки	Тема по теоретической подготовке	Объём 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 развития	13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призёры 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 обучающихся 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 спорта	13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля
	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 зачёта в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питания обучающихся	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 трёх лет обучения/свыше трёх лет обучения:</b>	600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт 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 идей. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питания обучающихся	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.
	Учёт соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	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	Понятность. 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
	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>	<b>1200</b>		
	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.	200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности».

Перетренированность/ нетренированность			Принципы спортивной подготовки.
Учёт соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося.	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 обучающегося как многокомпонентный процесс	200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты- спецификации 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.
Этап высшего спортивного мастерства	<b>Всего на этапе высшего спортивного мастерства</b>	<b>600</b>		
	Физическое, патриотическое. Нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности.	120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учёт соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типа спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты-спецификации и интегральный продукт соревновательной

				<p>деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.</p>
	<p>Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта</p>	120	май	<p>Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.</p>
	<p>Восстановительные средства и мероприятия</p>	<p>в переходный период спортивной подготовки</p>		<p>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. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий.</p>

## 5. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ

5.1.К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «Тяжелая атлетика» относятся

- реализация дополнительной образовательной программы спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «тяжелая атлетика», по которым осуществляется спортивная подготовка;

- особенности учитываются при формировании годового учебно-тренировочного плана;

- для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки;

- комплектование спортивных групп, организация учебно-тренировочных занятий, проведение учебно-воспитательной работы с обучающимися осуществляется администрацией, педагогическими методическим советами МБУ ДО «СШ «Авангард». Это является одним из наиболее ответственных этапов организационной и методической деятельности всего коллектива. Группы формируются и комплектуются в соответствии с нормативами спортивной подготовки по виду спорта, установленными ФССП и настоящей Программой. При этом обучающиеся должны иметь медицинский допуск (справку о состоянии здоровья);

- в случае, если спортсмен имеет более высокий разряд, чем члены его учебной группы, и успешно справляется с учебно-тренировочными нагрузками, он может быть досрочно переведен на следующий год обучения с согласия педагогического совета и разрешения врача;

- возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду Липецкой области по виду спорта «тяжелая атлетика» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «тяжелая атлетика» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

- годовой объем учебно-тренировочной нагрузки, предусмотренный годовым учебно-тренировочным планом, начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), может быть сокращен не более чем на 25%. Недельная нагрузка на этапах подготовки распределена следующим образом:

- на этапе начальной подготовки 1 года до 2-х астрономических часов – 4,5 – 6 часов в неделю;

- на этапе начальной подготовки свыше 1 года до 2-х астрономических часов – 6 - 8 часов в неделю;

- на учебно-тренировочном этапе спортивной специализации до 2-х лет до 3-х астрономических часов – 10 - 12 часов в неделю;

- на этапе спортивной специализации свыше 2-х лет до 3,5 астрономических часов - 15 – 16 часов в неделю;

- на этапе спортивного совершенствования спортивного мастерства до 4-х часов - 18 часов в неделю.



## 6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

МБУ ДО «СШ «Авангард», реализующая дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, обеспечивает соблюдение требований к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

### 6.1. Материально-технические условия реализации Программы.

#### Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарём, необходимым для осуществления спортивной подготовки

Таблица № 15

№п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Бокс плиометрический мягкий (различной высоты)	комплект	1
2.	Велоэргометр	штук	1
3.	Весы электронные (до 200 кг)	штук	1
4.	Возвышение для помоста (подставка под ноги)	штук	1 на помост
5.	Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)	комплект	3
6.	Гири спортивные (8 кг, 16 кг, 24 кг, 32 кг)	комплект	1
7.	Гриф штанги (детский) (5 кг, 10 кг)	штук	1 на помост
8.	Гриф штанги (женский) 15 кг	штук	1 на помост
9.	Дорожка беговая электромеханическая	штук	1
10.	Зеркало настенное (0,6 х 2 м)	штук	1 на помост
11.	Кушетка массажная	штук	1
12.	Магнезия	кг	0,5 на человека
13.	Магнезница	штук	2
14.	Мат гимнастический	штук	1 на помост
15.	Монитор жидкокристаллический	штук	1
16.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	1
17.	Ноутбук	штук	1
18.	Плиты для штангистов (разной высоты)	пар	1 на помост
19.	Помост тяжелоатлетический тренировочный	комплект	1
20.	Скамейка гимнастическая	штук	1
21.	Скамья атлетическая (регулируемая)	штук	2
22.	Стеллаж для хранения гантелей	штук	2
23.	Стеллаж для хранения дисков и грифов	штук	1 на помост
24.	Стенка гимнастическая	штук	2
25.	Стойки для приседания со штангой	штук	1 на помост
26.	Тренажер для развития мышц живота	штук	1
27.	Тренажер для развития мышц ног	штук	2
28.	Тренажер для развития мышц рук и плечевого	штук	2
29.	Тренажер для развития мышц спины	штук	1
30.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	1
31.	Штанга тяжелоатлетическая мужская (240 кг)	комплект	1 на помост

## Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица № 16

Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования		Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
			этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)		этап совершенствования спортивного мастерства		этап высшего спортивного мастерства	
			кол-во	Срок эксплуатации (лет)	кол-во	Срок эксплуатации (лет)	кол-во	Срок эксплуатации (лет)	кол-во	Срок эксплуатации (лет)
Ботинки тяжелоатлетические (штангетки)	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
Гетры тяжелоатлетические	пар	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
Лямки тяжелоатлетические	штук	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
Пояс тяжелоатлетический	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
Трико тяжелоатлетическое	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
Фиксатор коленного сустава (наколенник)	пар	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
Фиксатор лучезапястного сустава (напульсник)	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
Футболка с коротким рукавом (тренировочная)	штук	на занимающегося	-	-	3	1	3	1	3	1
Футболка с коротким рукавом (соревновательная)	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
Шорты тренировочные (леггинсы)	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

## 6.2. Кадровые условия реализации Программы:

- укомплектованность МБУ ДО «СШ «Авангард» педагогическими, руководящими и иными работниками;
- для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) и этапах совершенствования 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 обучающимися);
- уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель» и профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта» или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих;
- непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей и иных специалистов в соответствии с Федеральным Законом РФ «Об образовании».

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы включают в себя применяемые комплексы информационных образовательных ресурсов, в том числе цифровые образовательные ресурсы, а также перечень информационно-методического обеспечения.

**Список литературных источников, необходимый для использования в  
работе лицами, осуществляющими реализацию Программы:**

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон РФ от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
3. Федеральный закон Российской Федерации от 30 апреля 2021 г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
4. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»
5. «Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика», утвержденная Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 14 декабря 2022 года № 1232
6. Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика», утвержденный Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 09 ноября 2022 года №949
7. Беляев В.С., Бибе Л.М., Болховский Р.Н. Тяжелая атлетика. Техника классических упражнений: Учебное пособие. - М.: МГПУ, 2006.
8. Бережанский В.О. Специальная физическая подготовка квалифицированных тяжелоатлетов: Автореф. дисс. ... канд. пед. наук. - Львов, 2006.
9. Верхошанский Ю.В. Принципы организации тренировки спортсменов высокого класса в годичном цикле // Теория и практика физической культуры. - 2006. - №2. - С. 24-31.
10. 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.
11. Дворкин Л.С. Тяжелая атлетика: учебник для ВУЗов/Л.С.Дворкин.- М.: Советский спорт, 2005. - 600с.
12. Дворкин Л.С. Подготовка юного тяжелоатлета. - Москва, Советский спорт, 2006. – 338 с.
13. Лях В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития. - М.: Терра-Спорт, 2000. - 192 с.
14. Марченко В.В. Особенности тренировки квалифицированных тяжелоатлетов / В.В. Марченко, В.Н. Рогозян. // Теория и практика физической культуры. - 2004. - № 2. - С. 33-36.
15. Медведев А.С. Биомеханика классического рывка и толчка и основных специально-подготовительных рывковых и толчковых упражнений/А.С. Медведев (монография).- Ижевск: Олимп Лтд. – 1997
16. Основы спортивной тренировки: Учебно – методическое пособие. – Волгоград: Издательство Волгоградского государственного университета, 2001. – 88 с.
17. 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.

18. Роман Р.А.. Книга: «Тренировка тяжелоатлета» - 2-е изд., перераб., доп.- М.: ФиС, 1986.-175 с.
19. Роман Р.А., Шакирзятов М.С.. Пособие: «Рывок, толчок». Издание 2е, М.: ФиС, 1978.
20. Скотников В.Ф., Смирнов В.Е., Якубенко Я.Э. Тяжелая атлетика: примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР, ШВСМ. – М., 2009.
21. Сейфулла Р.Д. Спортивная фармакология. Справочник. -М.: ИПК «Московская правда», 1999.-106с.
22. 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.
23. Тяжелая атлетика: учеб для институтов физической культуры.- Изд., 4-е, перераб, доп./Под ред. А.Н. Воробьев. - М.: ФиС, 1988. - 238с.

### **Список литературных источников, необходимый для обучающихся:**

1. Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика», утвержденный Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 09 ноября 2022 года №949
2. Дворкин Л.С. Подготовка юного тяжелоатлета. - Москва, Советский спорт, 2006. – 338 с.
3. Лях В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития. - М.: Терра-Спорт, 2000. - 192 с.
4. Медведев А.С. Биомеханика классического рывка и толчка и основных специально-подготовительных рывковых и толчковых упражнений/А.С. Медведев (монография).- Ижевск: Олимп Лтд. - 1997
5. 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.
6. Зацюрский В.М.. Книга: «Физические качества спортсмена»; М.: ФиС, 1970.-200 с.
7. Роман Р.А., Шакирзятов М.С.. Пособие: «Рывок, толчок». Издание 2е, М.: ФиС, 1978.
8. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. - М.: Изд-кий центр «Академия», 2001. - С.406-408

### **Перечень аудиовизуальных средств, необходимый для использования в работе лицами, осуществляющими реализацию Программы, и обучающимся:**

Аудиовизуальные средства обучения (АВСО) - особая группа технических средств обучения, включающая экранные и звуковые пособия, предназначенные для предъявления зрительной и слуховой информации:

1. Видеозаписи с соревнований различного уровня.
2. Презентации по различным темам: антидопинг, технология спорта, подготовка тяжелоатлета, профилактика травматизма в спорте, история тяжелой атлетики.
3. Компьютерная программа «Атлет», предназначенная для автоматизации введения записей и последующего анализа тренировочных программ тяжелоатлета.
4. Аппаратно-программный комплекс для тяжелой атлетики визуализации, фото фиксации тренировочного процесса и соревнований, ведения статистики), с программным обеспечением WLF-1.
5. Компьютерная программа лицензированная «Тяжёлая атлетика Analyzer 3.0» для анализа и корректировки техники и специальных качеств тяжелоатлета.
6. Программный комплекс Power Table.

**Перечень интернет-ресурсов, необходимый для использования в работе лицами, осуществляющими реализацию программы, и обучающимся:**

**Международные:**

Международная Федерация тяжелой атлетики – <http://www.iwf.net>  
Европейская Федерация тяжелой атлетики – <http://www.ewfed.com>  
Международный Олимпийский Комитет – <http://www.olympic.org>  
ВАДА (Всемирное антидопинговое агентство) – <http://www.wada-ama.org>

**Всероссийские:**

Министерство спорта Российской Федерации – <http://www.minsport.gov.ru>  
Олимпийский Комитет России – <http://olympic.ru>  
Федерация тяжелой атлетики России – <http://www.rfwf.ru>, <https://vk.com/rfwf>  
РУСАДА (Независимая Национальная антидопинговая организация) – <http://www.rusada.ru/>  
ФГБУ «Федеральный центр подготовки спортивного резерва» - <https://fcpsr.ru/>

**Региональные:**

Управление физической культуры и спорта Липецкой области  
<http://www.sport48.ru>

**Разное:**

Журнал "Олимп" – <http://www.olympsport.ru>  
Мир тяжелой атлетики - <http://heida.ru>