**ГОСУДАРСТВЕННОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «КУЗБАССКОЕ УЧИЛИЩЕ ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА»**

Принята на заседании
Педагогического совета
от «30» 08 2023г.
Протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ:
Директор
ГПОУ «Кузбасское УОР»
Н.В. Сизикова
приказ _____

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

Срок реализации программы:
учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 3 - 5 лет
этап совершенствования спортивного мастерства – не ограничивается
этап высшего спортивного мастерства - не ограничивается

Авторы-составители:
Сорокина А.В., инструктор-методист
Квич С.О., тренер-преподаватель
Мусохранов К.Э., тренер-преподаватель

2023 год

# ОГЛАВЛЕНИЕ

**1.ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**
1.1. Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с указанием вида спорта (спортивной дисциплины). **с.4**
1.2.Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки. **с.4**
1.3. Характеристика вида спорта. **с.4**
**2.ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ** **с.5**
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки, возрастные границы лиц, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки. **с.5**
2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки **с.6**
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки. **с.7**
2.4. Годовой учебно-тренировочный план **с.7**
2.5. Календарный план воспитательной работы. **с.10**
2.6. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним. **с.12**
2.7. Планы инструкторской и судейской практики. **с.12**
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств. **с.17**
**3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ** **с.18**
3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях. **с.21**
3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки. **с.22**
3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации по годам и этапам спортивной подготовки. **с.24**
**4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА** **с.25**
4.1.Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки **с.27**
4.2.Учебно-тематический план **с.29**
**5.ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ** **с.50**
**6.УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНО ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ** **с.51**

**с.54**

6.1. Материально-технические условия. **с.55**
6.2. Кадровые условия. **с.59**
6.3. Информационно-методические условия. **с.59**
***Приложение 1.*** Годовой учебно-тренировочный план **с.62**
***Приложение 2.*** Календарный план воспитательной работы **с.64**
***Приложение 3.*** Учебно-тематический план **с.67**

# 1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

**1.1.** Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Тяжелая атлетика» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке на с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика», утвержденным приказом Минспорта России от 09 ноября 2022г. № 949 (зарегистрирован Минюстом России 13 декабря 2022г., регистрационный № 71492) (далее – ФССП).

**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.

**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 чертатяжёлой атлетики – возможность спортсмена проявить себя как в отдельно взятом упражнении, так и в сумме двоеборья. Занятия с тяжестями способствуют развитию силы всех трупп 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 ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

ГПОУ «Кузбасское училище олимпийского резерва» (далее – Училище, УОР), 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 Училище осуществляется на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации) и этапе совершенствования спортивного мастерства, этапе высшего 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.

Нормативные требования к срокам реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки, наполняемости групп, представлены в ***таблице 1*** в соответствии с приложение с ФССП.

***Таблица 1.*****Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки, наполняемость групп.**

| Этапы спортивной подготовки | Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет) | Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет) | Наполняемость (человек) |
|---|---|---|---|
| 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 Программы, установленные с учетом ФССП, приведены в ***таблице 2.***

***Таблица 2.*** **Объем дополнительной образовательной программы спортивнойподготовки по виду спорта «Тяжелая атлетика»**

| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки | | | |
|---|---|---|---|---|
| | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| | До трех лет | Свыше трех лет | | |
| Количество часов в неделю | 10-12 | 15-18 | 18-24 | 24-32 |
| Общее количество часов в год | 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 Училище, осуществляющая 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 Кемеровской области-Кузбасса 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-тренировочныхмероприятий в соответствии с ФССП (***таблица 3***).

***Таблица 3.*** **Учебно-тренировочные мероприятия.**

| № п/п | Виды учебно-тренировочных мероприятий | Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно) | | |
|---|---|---|---|---|
| | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| 1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям | | | | |
| 1.1. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям | - | 21 | 21 |
| 1.2. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России | 14 | 18 | 21 |
| 1.3. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям | 14 | 18 | 18 |
| 1.4. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации | 14 | 14 | 14 |
| 2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия | | | | |
| 2.1. | Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке | 14 | 18 | 18 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 2.2. | Восстановительные мероприятия | - | До 10 суток | |
| 2.3. | Мероприятия для комплексного медицинского обследования | - | До 3 суток, но не более 2 раза в год | |
| 2.4. | Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период | До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год | - | - |
| 2.5. | Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия | До 60 суток | | |

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

Училище 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 иосновных соревнованиях в соответствии с

ФССП (***таблица 4***)

***Таблица 4.*** **Объем соревновательной деятельности**

| Виды спортивных соревнований | Этапы и годы спортивной подготовки | | | |
|---|---|---|---|---|
| | Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| | До трех лет | Свышетрех лет | | |
| Контрольные | 2 | 2 | - | - |
| Отборочные | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Основные | 2 | 2 | 2 | 2 |

**2.4.** Годовой учебно-тренировочный план строится:

- с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий вструктуре 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 недельногомикроцикла.

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки устанавливаются в соответствии с ФССП (***таблица 5***)

***Таблица 5.*** **Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуреучебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки**

| № п/п | Виды спортивной подготовки и иные мероприятия | Этапы и годы спортивной подготовки | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| | | До трехлет | Свыше трех лет | | |
| 1. | Общая физическая подготовка | 45-49 | 35-38 | 20-27 | 20-25 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | (%) | | | | |
| 2. | Специальная физическая подготовка (%) | 30-35 | 37-40 | 52-54 | 54-60 |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях (%) | 4-5 | 8-10 | 9-12 | 9-12 |
| 4. | Техническая подготовка (%) | 7-10 | 6-8 | 5-6 | 2-5 |
| 5. | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%) | 3-4 | 3-4 | 2-3 | 1-3 |
| 6. | Инструкторскаяи судейская практика (%) | 1-3 | 2-4 | 2-4 | 2-5 |
| 7. | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%) | 2-4 | 2-4 | 3-5 | 3-6 |

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

Годовой учебно-тренировочный план (представлен в ***приложении №1*** к данной Программе) 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 учебно-тренировочных занятий и всех запланированных мероприятий.

Календарный план воспитательной работы разработан на основе

«Программы воспитания Училища» и 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 обязательными структурным элементом Программы и размещен в ***приложении №2*** к данной программе.

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

### I. Теоретическая часть

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в

том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовкупод роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

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

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменови персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение ворганизациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- 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 оместонахождении.
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 запрещеннойсубстанции 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 являетсянедопущение 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.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайты: Министерства физической культуры и спорта Кузбасса, МИНСПОРТ РФ, РАА «РУСАДА».

## II.План антидопинговых мероприятий

| Этап спортивной подготовки | Содержание мероприятия | Форма мероприятия | Ответственный | Сроки проведения |
|---|---|---|---|---|
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 1. Веселые старты | «Честная игра» | Заведующий МВЦ, тренер-преподаватель | 1-2 раза в год |
| | 2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА. Ссылка на образовательный курс: https://course.rusada.ru/ | | Спортсмен, персонал спортсменов | 1 раз в год |
| | 3. Антидопинговая | «Играй честно» | Ответственный за антидопингово | По назначению |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | викторина | | е обеспечение в регионе | |
| | 4. Семинар для спортсменов и тренеров-преподавателей | «Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств» | Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе | 1-2 раза в год |
| | 5. Родительское собрание | «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» http://list.rusada.ru/ | Заведующий МВЦ, тренер-преподаватель | 1-2 раза в год |
| Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства | 1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА Ссылка на образовательный курс: https://course.rusada.ru/ | | Спортсмен, персонал спортсменов | 1 раз в год |
| | 2. Семинар | «Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС» | Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе | 1-2 раза в год |

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов, на постоянной основе, необходимо реализовывать образовательные программы со спортсменами и персоналом спортсменов на обязательной основе в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий в организации, осуществляющей спортивную подготовку.

## Определения терминов

**Антидопинговая деятельность** - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

**Антидопинговая организация** - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные

федерации и Национальные антидопинговые организации.

**ВАДА -** Всемирное антидопинговое агентство.

**Внесоревновательный период** – любой период, который не является соревновательным.

**Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс)** - основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышенииэффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

**Запрещенная субстанция** - любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

**Запрещенный список** - список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

**Запрещенный метод** - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

**Персонал спортсмена -** любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

**РУСАДА –** Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

**Соревновательный период -** период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

**Спортсмен** - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня,распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен,

находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговыхправил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации,которая приняла Кодекс.

## 2.7. Планы инструкторской и судейской практики.

Одной из задач, стоящих перед УОР, 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. Примерный план инструкторской и судейской практики представлен в ***таблице 6***.

***Таблица 6*. Примерный план инструкторской и судейской практики**

| Тематика и содержание | Этап подготовки |
|---|---|

| работы | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства |
|---|---|---|---|
| | До трех лет | Свыше трех | |
| Помощь тренеру-преподавателю в проведении контрольно-переводных и приемных нормати-вов, в роли ассистента, судьи, секретаря | + | + | |
| Помощь в организации тренировочного про- цесса, проведении физкультурно--спортивных мероприятий в спортивно-- оздоровительных лагерях в роли ассистента,судьи, секретаря | + | + | + |
| Особенности подготовки мест занятий исоревнований, оборудования и инвентаря | + | + | + |
| Оценка выполнения отдельных упражнений | + | + | + |
| Соревновательная техника и тактика | + | + | |
| Общие положения соревнованиях по тяжелой атлетике | + | + | + |
| Судейская коллегия; роль глав судьи, его заместителей, секретаря и судей на видах двоеборье (рывок, толчок) | | + | + |
| Особенности судейства | + | + | + |
| Судейство соревнований | | + | + |
| Прохождение официального судейского семинара на присвоение звания «судья по спорту». Судейство муниципальных и областных соревнований. | | + | + |

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

Организация медицинских, медико-биологических и восстановительных мероприятий в Училище на этапах спортивной подготовки включает в себя:

2.8.1. углубленное медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год;

2.8.2. дополнительные медицинские осмотры перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы;

2.8.3. врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочныеи соревновательные нагрузки;

2.8.4. санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;

2.8.5. контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств, выполнений рекомендаций медицинских работников.

Медицинское обеспечение обучающихся осуществляется штатными меди- цинскими работниками муниципальной поликлиники и/или врачебно- физкультурным диспансером в соответствии с Приказом Министерство 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 УОР. По результатам медицинского обследования на основе данных о состоянии здоровья принимается решение о допуске к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям, даются рекомендации по учебно-тренировочному процессу.

Несмотря на высокую скорость восстановительных процессов организма обучающихся, 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:

- 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 учебно-тренировочного занятия;
- переключение с одного вида деятельности на другой;
- чередование нагрузок различного объема и интенсивности;
- изменение характера пауз отдыха, их продолжительности;
- чередование учебно-тренировочных дней и дней отдыха;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном учебно-тренировочномзанятии и в отдельном недельном цикле;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годичного цикла;
- оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок;
- упражнения для активного отдыха и расслабления;
- корригирующие упражнения для позвоночника;
- дни профилактического отдыха.

- психологические средства восстановления:
  - создание положительного эмоционального фона учебно-тренировочного занятия;
  - переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия;
  - внушение;
  - психорегулирующая тренировка.
- медико-биологические средствам 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. Примерный план применения медицинских, медико- биологических и восстановительных

мероприятий представлен в ***таблице 7.***

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.

***Таблица 7.*** **План медицинских, медико-биологическихи восстановительных мероприятий.**

| № п/п | Название мероприятия | Срок и |
|---|---|---|
| 1 | Медицинский осмотр перед поступлением | перед поступлением в УОР |
| 2 | Углубленное медицинское обследование | два раза в год |
| 3 | Дополнительные медицинские осмотры пе- ред участием в соревнованиях, после болезниили травмы | по мере необходимости |
| 4 | Медико-биологическим средства восстанов-ления (сбалансированное питание) | в ходе учебно-тренировочных занятий, восстановительных сборов по календарному плану |
| 5 | Витаминизация | осенне-зимний весенне - летний период |

## 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 в соответствии с ***таблицей 8:***

***Таблица 8.*** **Требования к результатам прохождения Программы.**

| Этап подготовки | Требования к результатам прохождения Программы |
|---|---|
| Учебно-тренировочный этап (этапе спортивной специализации | - повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;<br>- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «тяжелая атлетика» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;<br>- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;<br>- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;<br>- овладеть общими теоретическими знаниями о правилахвида спорта «тяжелая атлетика»;<br>- изучить антидопинговые правила;<br>- соблюдать антидопинговые правила и не иметь ихнарушений;<br>- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы(испытания) по видам спортивной подготовки;<br>- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;<br>- 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. |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | - повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;<br>- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;<br>- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;<br>- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «тяжелая атлетика»;<br>- выполнить план индивидуальной подготовки;<br>- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;<br>- соблюдать антидопинговые правила и не иметь ихнарушений;<br>- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы(испытания) по видам спортивной подготовки;<br>демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;<br>- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;<br>- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;<br>получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства. |
| Этап высшего спортивного мастерства | - повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, |

| | |
|---|---|
| | соответствующей виду спорта «тяжелая атлетика»;<br>- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;<br>- сохранение здоровья. |

**3.2.** Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой Училище, на основе разработанных комплексов методов и контрольных упражнений, перечня тестов /вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, 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.

По итогам каждого года в Училище осуществляется контроль уровня освоения Программы в соответствии с перечнем требований к результатам прохождения программы, указанные в таблице 8 раздела 3.1. данной Программы, на основе установленных методов оценивания результатов реализации Программы и ФССП в соответствии с***таблицей 9.***

**Таблица 9.** ***Оценка реализации программы***

| Наименование результата | Критерии оценивания |
|---|---|
| Формирование устойчивого интереса кзанятиям спортом | Регулярность и систематичность посещения учебно-тренировочных занятий. |
| Изучение основ безопасного поведения при занятиях спортом, основ теоретической подготовки | Уровень первичных знаний |

| | |
|---|---|
| Повышение уровень физичес койподготовленности; | - Положительная динамика показателей |
| Овладение основами техники вида спорта «тяжелая атлетика» | Показатели освоенности техники изученных упражнений |
| Получение знаний об антидопинговых правилах, соблюдение антидопинговых правил | Уровень знаний об антидопинговых правилах<br>Выполнение плана мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним |
| Участие в официальных спортивных соревнованиях | Участие в соревнованиях в соответствии с требованиями программы |
| Выполнение конт рольно-переводных нормативов (испытания) по видам спортивной подготовки | Показатели ОФП и СФП |
| Уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на следующий этап | Приказ о присвоении спортивногоразряда/ спортивного звания |

**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».

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) проводятся ввиде 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).

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода по этапам спортивной подготовки в соответствии с ФССП представленыв ***таблицах 10-12.***

**Таблица 10. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «тяжелая атлетика»**

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|---|---|---|---|---|
| | | | юноши | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Прыжок в длину с места толчком двумяногами | см | не менее 160 | 145 |
| 1.2. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее +5 | +6 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1. | Приседания | количество | не менее | |
| | (с удержанием грифа весом 15 кг на прямых руках в рывковом хватес задержкой 3 с в низком седе) | раз | - | 1 |
| 2.2. | Приседания (с удержанием грифа весом 20 кг на прямых руках в рывковом хватес задержкой 3 с в низком седе) | количество раз | не менее 1 | - |
| 2.3. | Выпрыгивания со штангой на плечах(вес штанги не менее 25% от собственного веса тела) | количество раз | не менее 8 | 6 |
| 3. Уровень спортивной квалификации | | | | |

| | | |
|---|---|---|
| 3.1. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет) | Спортивные разряды – «третий юношеский спортивныйразряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд» |
| 3.2. | Период обучения на этапе спортивнойподготовки (свыше трех лет) | Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд» |

**Таблица 11. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки иуровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства повиду спорта «тяжелая атлетика»**

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|---|---|---|---|---|
| | | | юноши | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Прыжок в длину с места толчкомдвумя ногами | см | не менее | |
| | | | 215 | 180 |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежана полу | количество раз | не менее | |
| | | | 36 | 15 |
| 1.3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| | | | +2 | +3 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1. | Исходное положение – вис хватомсверху 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 | количество | не менее | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | на спине. Ноги согнуты в коленяхна ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъемтуловища до касания бедер с возвратом в исходное положениев течение 30 с | раз | 18 | 15 |
| 2.4. | Вис хватом сверху на высокой перекладине на согнутых под углом 90° руках | с | не менее | |
| | | | 16,0 | 12,0 |
| 3. Уровень спортивной квалификации | | | | |
| 3.1. | Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта» | | | |

**Таблица 12. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки иуровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «тяжелая атлетика»**

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|---|---|---|---|---|
| | | | юноши | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Прыжок в длину с места толчкомдвумя ногами | см | не менее | |
| | | | 215 | 180 |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежана полу | количество раз | не менее | |
| | | | 38 | 17 |
| 1.3. | 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 хватомсверху 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 | количество | не менее | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | на спине. Ноги согнуты в коленяхна ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъемтуловища до касания бедер с возвратом в исходное положениев течение 30 с | раз | 24 | 30 |
| 2.4. | Вис хватом сверху на высокой перекладине на согнутых под углом 90° руках | с | не менее | |
| | | | 18,0 | 14,0 |
| 3. Уровень спортивной квалификации | | | | |
| 3.1. | 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»

В соответствии с нормативными документами Программа содержит следующие вида 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 Училище 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 основеследующих 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.

*Содержание подготовки спортсменов от тренировочных групп до высшего спортивного мастерства.*

Оптимальность повышения тренировочной нагрузки обеспечивается не только ростом параметров объёма и интенсивности, но и изменением её 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 объёма 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 объёма и интенсивности нагрузки, но и количества упражнений. На третий год подготовки все занимающиеся, как правило, выполняют III разряд, а затем одолевают каждую ступеньку спортивной классификации в среднем через год.

**Распределение упражнений в системе многолетнего тренировочного процесса в тяжелоатлетическом спорте.**

| № п/п | Квалификация, стаж | 5-й год | 6-й год | Высшее мастерство | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | Упражнения | I разряд | КМС | 7-й год 1-й этап | 8-й год 2-й этап | 9-й год 3-й этап и |

| | | | | | | **более** |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **1.** | **2.** | **2** | **3.** | **4.** | **5.** | **6.** |
| ***Рывковые упражнения (основная нагрузка)*** | | | | | | |
| 1. | Р. кл | + | + | + | + | + |
| 2. | Р. из и.п. гриф н.к. | | + | + | + | + |
| 3. | Р. из и.п. гриф от КС | | + | + | + | + |
| 4. | Р. из и.п. гриф в.к. | + | + | + | + | + |
| 5. | Р. и.п. ноги прям. в наклоне | | | + | + | + |
| 6. | Р. из прямой стойки | | + | | + | + |
| 7. | Р. кл. стоя на подставке | | | | + | + |
| 8. | Р. п.п. | + | + | + | + | + |
| 9. | Р. п.п. из и.п. гриф н.к. | + | + | + | + | + |
| 10. | Р. п.п. от КС | | | | + | + |
| 11. | Р. п.п. из и.п. гриф в.к. | + | + | + | + | + |
| 12. | Р. п.п. из и.п. ноги прям. в наклоне | | + | + | + | + |
| 13. | Р. п.п. из и.п. стоя на подставке | | + | + | + | + |
| 14. | Р. п.п. – Пр. р. хв. | + | + | + | + | + |
| 15. | Т.Р. | + | + | + | + | + |
| 16. | Т.Р. из и.п. гриф н.к. | + | + | + | + | + |
| 17. | Т.Р. от КС | | | | + | + |
| 18. | Т.Р. из и.п. гриф в.к. | + | + | + | + | +3, |
| 19. | Т.Р. до КС | | + | + | + | + |
| 20. | Т.Р. стоя на подставке | + | + | + | + | + |
| 21. | Т.Р. до прямых ног | | | | | |
| 22. | Т.Р. медленно + быстро | | + | + | + | + |
| 23. | Т.Р. от КС+Т.Р. | | + | + | + | + |
| 24. | Т.Р. медл. Подъем + медл. опускание | | + | + | + | + |
| 25. | Т.Р. с пом. + из и.п. н.к. + в.к. | | + | + | + | + |
| 26. | Т.Р. с 4 остановками | | | + | + | + |
| 27. | Т.Р. с 4 ост + медл. опуск. +Т.Р. быстро | | | + | + | + |
| 28. | Т.Р. +Р.кл. | + | + | + | + | + |
| ***Толчковые упражнения (основная нагрузка)*** | | | | | | |
| 29. | Т.кл. | + | + | + | + | + |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 30. | Т.кл. из и.п. гриф н.к. | + | + | + | + | + |
| 31. | Т. кл. из и.п. от КС | | | | + | + |
| 32. | Т. кл. из и.п. грф в.к. | + | + | + | + | + |
| 33. | Н. гр. п.п. | + | + | + | + | + |
| 34. | Н. гр. п.п. из и.п. гриф н.к. | + | + | + | + | + |
| 35. | Н. гр. п.п. из и.п. от КС | | | | + | + |
| 36. | Н. гр. п.п. из и.п. гриф в.к. | | | | | |
| 37. | Н. гр. п.п. + Пр.+Толчок | + | + | + | + | + |
| 38. | Н. гр. п.п. + Шв.т.+Пр. (шт вверху на вытянутых руказ) | | | | | |
| 39. | Н. гр. п.п. +Шв. толчковый | + | | + | + | + |
| 40. | Шв. т. со стоек | + | + | + | + | + |
| 41. | Шв. т. + Толчок | + | + | | | |
| 42. | Шв. т. из-за гол. + Присед | | + | | | |
| 43. | Полутолчок + Толчок | | + | + | + | + |
| 44. | Толчок со стоек | + | + | + | + | + |
| 45. | Толчок из-за головы | + | + | + | + | + |
| 46. | Пр. пл. + Т. из-за головы | + | | | | |
| 47. | Пр. гр. + Толчок | + | + | + | + | + |
| 48. | Т.Т. | + | + | + | + | + |
| 49. | Т.Т. из и.п. гриф н.к. | + | + | + | + | + |
| 50. | Т.Т. из и.п. от КС | | | | + | + |
| 51. | Т.Т. из и.п. гриф в.к. | + | + | + | + | + |
| 52. | Т.Т. до КС | | + | + | + | + |
| 53. | Т.Т. стоя на подставке | + | + | + | + | + |
| 54. | Т.Т. до выпрямления ног | | | | | |
| 55. | Т.Т. медленно + быстро | + | + | + | + | + |
| 56. | Т.Т. с медленным опусканием | | | + | + | + |
| 57. | Т.Т. медленный подъем + медл. опускание | | | + | + | + |
| 58. | Т.Т. с 4 ост. | | | + | + | + |
| 59. | Т.Т. с 4 ост. + быстро | + | + | + | + | + |
| 60. | Т.Т. средним хватом | | + | + | + | + |
| 61. | Т.Т. до КС + Т.Т. | | + | + | + | + |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 62. | Т.Т. + Н. гр. | | | | | |
| ***Приседания (основная нагрузка)*** | | | | | | |
| 63. | Пр. пл. | + | + | + | + | + |
| 64. | Пр. гр | + | + | + | + | + |
| 65. | Пр. пл. в уступающем режиме | + | + | + | + | + |
| ***Наклоны (основная нагрузка)*** | | | | | | |
| 66. | Тяга становая рывк. хватом | + | + | + | + | + |
| 67. | Накл. со шт. на пл. с согн. в кол. ногах | | + | + | + | + |
| 68. | Накл. со шт. на пл. с согн. в кол. ногах + прыжок | | | + | + | + |
| ***Жимовые (основная нагрузка)*** | | | | | | |
| 69. | Жим стоя | | | | + | + |
| 70. | Швунг жимовой | | | | | + |
| 71. | Швунг жимовой + Пр | + | | + | + | + |
| 72. | Шв. ж. из-за гл. хв. Т. +Пр | | | | | |
| 73. | Шв. р. хв. Из-за гол. + Пр. | + | + | + | + | + |
| 74. | Уход в сед из и.п. гриф на пл. хв. рывковый | + | + | + | + | + |
| 75. | Жим лежа | + | + | + | + | + |
| ***Для мышц ног (дополнительная нагрузка)*** | | | | | | |
| 76. | Пр. со шт. на пл. стоя на носках | + | + | + | + | + |
| 77. | Жим лежа ногами | | | | | + |
| 78. | Пр. в «ножн.» со шт. на пл. | | | | | |
| 79. | Пр. в «ножн.» со шт. на гр. | + | | | | |
| 80. | Пр. в «ножн.» со шт. между ногами в прямых руках | + | + | + | + | + |
| 81. | Прыжки вверх из и.п. гриф н.к. хв. рывковый | + | | | | |
| 82. | Прыжки в глубину | + | + | + | + | + |
| 83. | Накл с отягощ. на козле | + | + | + | + | + |
| 84. | Накл со шт. на пл. стоя на прям ногах | + | + | + | + | + |
| 85. | Накл. со шт. на пл. сидя на полу | + | | | | + |
| 86. | Накл. со шт. на пл. сидя на стуле | + | + | + | + | + |
| ***Для мышц рук и плечевого пояса (дополнительная нагрузка)*** | | | | | | |
| 87. | Ж.р. хв. из-за головы | + | + | + | + | + |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 88. | Ж.р. хв. из-за гол. + Пр. р. хв. | + | + | + | + | + |
| 89. | Ж.р. хв. из-за гол., сидя в разножке | + | | | | |
| 90. | Жим сидя | + | | | | |
| 91. | Жим лежа на накл. скамье | | + | + | + | + |
| 92. | Протяжка вверх толчк. хв | + | | | | + |
| 93. | Протяжка вверх рывк. хв. | | | | | + |
| 94. | Протяжка вверх т. хв. + Пр | + | | | | |
| 95. | Протяжка вверх т. хв. от КС | | | | + | + |
| 96. | Протяжка вверх из и.п. от КС кисти сомкнуты | | + | + | + | + |
| 97. | Протяжка вверх из и.п. гриф выше КС, хват толчковый | | | + | + | + |
| 98. | Протяжка вверх из и.п. гриф выше КС, хват рывковый | | | + | + | + |
| 99. | Протяжка вверх из прям. стойки, хват толчковый | | + | | | |
| 100. | Прот. Вверх из прям. стойки, хват рывковый | + | + | | | |
| **Всего** | | **52** | **62** | **70** | **79** | **84** |

Как видно из представленной выше таблицы, начиная с I разряда, запланировано динамичное нарастание средств в процессе подготовки. До II разряда включительно количество упражнений постоянно (37).

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

Существуют стержневые упражнения, которые применяются в ходе всей многолетней подготовки:

**Из рывковых упражнений** это рывок классический, рывок в полуприсед, рывок в полуприсед из исходного положения гриф ниже и выше уровня колеи, рывок в полуприсед с последующим приседанием со штангой вверху на прямых руках, тяга рывковая с помоста и из исходных положений гриф ниже и выше колен, тяга рывковая, затем рывок классический.

Из толчковых упражнений эго толчок классический, подъем на грудь в полуприсед с помоста и из исходных положений гриф ниже колен, толчок от груди, штанга берется со стоек или из-за головы, тяга толчковая с помоста и из исходных положений гриф ниже и выше колен. На всех этапах применяются приседания со штангой на плечах и на груди, а также уход в сед из исходного положения гриф на плечах, хват рывковый.

**Из дополнительных средств** постоянно применяются приседания со штангой на плечах стоя на носках и приседания в «ножницах» со штангой между ногами в прямых руках; наклоны с отягощением на «козле», со штангой

на плечах, стоя на прямых ногах и со штангой на плечах, сидя на стуле; жим рывковым хватом из-за головы с последующим приседанием со штангой вверху. Итого 26 упражнений.

Применяются упражнения, запланированные однократно, эпизодически: 33, 41, 42, 62, 70,7, 78, 79, 81, 85, 92-94, 99, 100. Они могут быть более или менее эффективны, более или менее сложны по выполнению, одним спортсменам могут нравиться больше, другим - меньше. В ходе их освоения предложенные средства в зависимости от индивидуальных особенностей (личного настроя) после апробации найдут более точное место в многолетнем плане подготовки.

Указанный перечень состава средств можно расширять за счет следующих упражнений:

1. Рывок классический, хват толчковой.
2. Рынок классический из исходного положения (и.п.) гриф выше КС + из и.п. гриф ниже КС + рывок классический.
3. Рывок в полуприсед, хват толчковый.
4. Тяга рывковая до коленей, стоя на подставке.
5. Тяга рывковая, хват обратный.
6. Подъем штанги на грудь из и.п. ноги прямые.
7. Подъем штанги на грудь, стоя на подставке.
8. Подъем штанги на грудь из и.п. гриф выше КС + из и.п. гриф ниже КС + помоста (можно стоя на подставке).
9. Подъем на грудь в полуприсед средним (широким) хватом.
10. Тяга толчковая (ТГ) из и.п. гриф у КС + ТТ.
11. ТТ + из и.н. гриф н.к. + в.к.
12. ТТ из и.п. гриф в.к. + н.к. + ТТ.
13. ТТ с 4 остановками + медленное отпускание + ТТ быстрая.
14. ТГ до КС, стоя на подставке.
15. ТТ до прямых ног, стоя на подставке.
16. ТТ, хват обратный.
17. Тяга одной рукой.
18. Приседание со штангой на груди медленное.
19. Сидя в разножке, штанга на плечах, разгибание ног в КС без выпрямления вверх.
20. Вставание со штангой па груди из полуприседа.
21. Вставание ИСО штангой на плечах из полуприседа и т.д.

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).

Так, если у спортсменов КМС объём нагрузки в КОУ и РРМД составляет от 2000 до 2500 КПШ за год, то на этапах высшего мастерства - от 3500 до 5000 КПШ. Существуют рекомендации, что статические напряжения не

следует применять в первые голы тренировок, так как сначала для них нужно создать определенную физическую базу.

Исследования этого вопроса на юношах до 17 лет (среди которых были спортсмены от I разряда до МС) подтвердили высказывания о нежелательности включения для этого контингента не только статических усилий, но и вообще всего комплекса РРМД. Поэтому РРМД планируются главным образом на этапах высшего спортивного мастерства (по 10 упражнений за год): тяга рывковая медленная. затем быстрая; тяга рывковая медленным подъемом и опусканием, с 4 остановками, с 4 остановками + медленное опускание + быстрая тяга с помоста; аналогичные РРМД запланированы и в тягах толчковых; также применяется медленное приседание со штангой на плечах с последующим быстрым вставанием. Для атлетов квалификации КМС запланировано всего три упражнения РРМД: тяга рывковая (толчковая) медленная, затем быстрая, медленное приседание со штангой на плечах последующим быстрым вставанием. У атлетов I разряда всего одно упражнение РРМД - тяга толчковая сначала медленная, а затем быстрая. С учетом вышеизложенного прыжки в глубину (нетрадиционное, но сильнодействующее и эффективное средство совершенствования скоростно-силовых качеств) запланированы начиная с квалификации атлетов I разряда.

Нарастание объёма и интенсивности тренировочной нагрузки в многолетней динамике сопровождаются 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 периодов в целях развития и становления спортивной формы. Группы спортсменов различаются лишь по количественным показателям

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 3-4 кратные подъемы (75-80 %-ые отягощения) в основных упражнениях являются стержнем круглогодичного тренировочного процесса. Их объём у разрядников и КМС составляет в среднем 51 %, а у высококвалифицированных атлетов - 57 % независимо от периода подготовки. 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 чаше всего планируются на переходные периоды. В последующем их объём от подготовительного периода с предсоревновательному снижается и составляет соответственно 32,16 и 5% (у разрядников и КМС) и 35, 28, I3 % (у атлетов высокого класса).

Нагрузка в дополнительных упражнениях регулируется главным образом её объёмом и составляет ко всей нагрузке на переходных периодах 36-47%, на подготовительных - 23-24 %, и на предсоревновательных периодах - 4- 18 %.

При таком построении многолетнего тренировочного процесса, к этапу высшего мастерства тяжелоатлеты имеют реальные возможности прочно овладеть рациональной техникой рывка и толчка, в связи, с чем на данном этапе подготовки основное внимание уделяется совершенствованию специфических качеств, а техническое мастерство поддерживается на самом высоком уровне.

**Примерные величины тренировочных нагрузок по годам для тяжелоатлетов**

| **Этапы** | **ТГ** | | **ССМ** | | | **ВСМ** | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Показатели** | **5-й год** | | **1-й год** | **2-й год** | **3-й год и более** | **1-й год** | **2-й год** | **3-й год и более** |
| Количество тренировочных дней и тренировочных занятий | Количество тренировочных дней и тренировочных занятий должно обеспечит выполнение программ по часам, по тренировочным показателям и по спортивной квалификации | | | | | | | |
| Объём, количество подъемов штанги (КПШ)* | 7000-9000 | 9000-11000 | 11000-13000 | 13000-15000 | 15000-17000 | 16000-19000 | 17500-21000 | 20000-25000 |
| КПШ в рывковых и толчковых упражнениях (вес 90-100 %) с учетом раздельного подсчета подъемов на грудь и от груди | 200-400 | | | 300-500 | 300-600 | | 400-600 | 400-700 |
| Относительная интенсивность в рывковых и толчковых упражнениях,% | 73-77 | | 73-77 | | | 73-77 | | |
| Количество соревнований | 5 | | 6-8 | | | 6-8 | | |

*В КПШ по этапам подготовки учитывается вес штанги не менее 60% (в подводящих и толчковых упражнениях, а также в классических упражнениях)

**Планирование методов тренировки в зависимости от этапа подготовки**

| № | Упражнения, % | Периоды |
|---|---|---|

| п.п. | | Подготовительный | | | Предсоревновательный | | | Переходный | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | КПШ за один подход | | | | | | | | |
| | | 1-2 | 3-4 | 5-6 | 1-2 | 3-4 | 5-6 | 1-2 | 3-4 | 5-6 |
| Для атлетов 1,2 разрядов и КМС | | | | | | | | | | |
| 1. | Основные | 29 | 55 | 16 | 47 | 48 | 5 | 17 | 51 | 32 |
| 2. | Дополнительные | - | 42 | 58 | - | 54 | 16 | - | 39 | 61 |
| Для высококвалифицированных тяжелоатлетов | | | | | | | | | | |
| 1. | Основные | 16 | 56 | 28 | 27 | 60 | 13 | 10 | 55 | 35 |
| 2. | Дополнительные | - | 45 | 55 | - | 41 | 59 | - | 43 | 57 |

**Объём нагрузки (КПШ) в дополнительных упражнениях по этапам подготовки**

| Квалификация спортсменов | Этапы | Периоды | | |
|---|---|---|---|---|
| | | Подготовительный | Предсоревновательный | Переходный |
| 1 разряд | - | 24 | 7 | 47 |
| КМС | - | 23 | 4 | 40 |
| Спортсмены высокого класса | 1-й | 24 | 15 | 40 |
| | 2-й | 22 | 15 | 39 |
| | 3-й | 24 | 18 | 45 |

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

**Периодизация объёма нагрузки (КПШ) из расчета на 4-недельный цикл (средние показатели за год)**

| Квалификация спортсменов | Этапы | Периоды | | |
|---|---|---|---|---|
| | | Подготовительный | Предсоревновательный | Переходный |
| 1 разряд | - | 1424 | 908 | 972 |
| КМС | - | 1680 | 1072 | 1124 |
| Спортсмены высокого класса | 1-й | 1900 | 1330 | 1100 |
| | 2-й | 2280 | 1410 | 1500 |
| | 3-й | 2630 | 1500 | 1870 |

Объём нагрузки переходного периода находится на основном уровне объёма предсоревновательного периода, но в общем объёме нагрузки переходного периода значительное место отводится дополнительным упражнениям (от 36 до 47 %), а 90 % подъемов штанги в рывковых и толчковых упражнениях в несколько раз меньше, чем в подготовительном и предсоревновательном периодах.

**Интенсивность в рывковых и толчковых упражнениях**

| Интенсивность квалификации спортсменов | Подготовительный | | Предсоревновательный | | Переходный | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | В срм | 90-100% веса | В срм | 90-100% веса | В срм | 90-100% веса |
| 1 разряд | 75 | 44 | 76 | 56 | 76,5 | 32 |
| КМС | 72,5 | 20 | 74 | 28 | 72,5 | 12 |
| Спортсмены высокого | 72,1 | 20 | 74 | 28 | 71 | 8 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| класса | | | | | | |

Наибольшее количество подъемов штанги 90-100%-ных весов в рывковых и толчковых упражнениях на подготовительных этапах для тяжелоатлетов II разряда запланировано по следующим причинам: 1. У атлетов этой квалификации наблюдается большая выносливость к таким отягощениям. 2. Для данного разряда планируются в основном 90%-ные веса. 3. Большее количество таких подъемов приходиться на толчок штанги от груди.

Параметры интенсивности среднетренировочного веса – в среднем имеют минимальные колебания по периодам подготовки.

**Распределение объёма нагрузки (КПШ в %) в рывковых упражнениях по зонам интенсивности за годичный цикл**

| Квалификация спортсменов | Зоны интенсивности | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | 60-65 | 70-75 | 80-85 | 90-95 | 100 | КИ |
| 1 разряд | 7 | 56 | 28 | 8 | 1 | 75 |
| КМС | 10 | 61 | 25 | 4 | - | 72 |
| Спортсмены высокого класса | 16 | 63 | 19 | 2 | | 71 |

**Распределение объёма нагрузки (КПШ в %) в толчковых упражнениях по зонам интенсивности за годичный цикл**

| Квалификация спортсменов | Зоны интенсивности | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | 60-65 | 70-75 | 80-85 | 90-95 | 100 | КИ |
| 1 разряд | 4 | 45 | 39 | 11 | 1 | 77 |
| КМС | 9 | 53 | 33 | 5 | - | 74 |
| Спортсмены высокого класса | 11 | 55 | 31 | 3 | 3 | 73 |

3-4-кратные подъемы в дополнительных упражнениях, независимо от этапа подготовки и квалификации, составляют в среднем 44%.

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

Таким образом, планирование методов тренировки по этапам подготовки осуществляется по единым принципам не зависимо от квалификации спортсменов. Группы спортсменов различаются лишь по количественным показателям, и то главным образом в основных упражнениях.

Так, на этапе становления спортивного мастерства (разрядники и КМС) объем нагрузки в 1-2-кратных подъемах в основных упражнениях составляет по этапам в среднем 31%, т.е. почти в 2раза больше, чем у атлетов высокого класса (18%). В то же время объем нагрузки за счет 5-6-кратных подъемов имеет обратно пропорциональное соотношение (соответственно 17 и 25 %).

Нагрузка 3-4-кратных подъемов отличаются незначительно (51 и 57%).

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Для проведения занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера по виду спорта тяжёлая атлетика допускается привлечение дополнительного второго тренера по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

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

### *4.1.1. Спортивные соревнования.*

На каждом этапе спортивной подготовки Программой предъявляются требования к объему соревновательной деятельности в виде контрольных, отборочных и основных соревнованиях в соответствии с разделом 2.3 данной Программы (таблицей 4).

### *4.1.2. Техническая подготовка.*

Техническая подготовка направлена на обучение спортсмена технике движений и доведение их до совершенства. Спортивная техника - это способ выполнения спортивного действия, который характеризуется определенной степенью эффективности и рациональности использования спортсменом своих психофизических возможностей. Роль спортивной техники в различных видах спорта неодинакова, она позволяет развить наиболее мощные и быстрые усилия в ведущих фазах соревновательного упражнения, экономить расхода энергетических ресурсов в организме спортсмена, обеспечить спортсмену красоту, выразительность и точность движений, обеспечить высокую результативность, стабильность и вариативность действий спортсмена в постоянно изменяющихся условиях соревновательной борьбы. Техническая подготовленность спортсмена характеризуется тем, что он умеет выполнять и как владеет техникой освоенных действий.

В процессе технической подготовки используется комплекс средств и методовспортивной тренировки. Условно их можно подразделить на две группы: средства и методы словесного, наглядного и сенсорно-коррекционного воздействия. К ним относятся:

- беседы, объяснения, рассказ, описание и др.;
- показ техники изучаемого движения;
- демонстрация плакатов, схем, записей;

- использование предметных и других ориентиров;
- звуко- и светолидирование;
- различные тренажеры, регистрирующие устройства, приборы срочнойинформации.

Средства и методы, в основе которых лежит выполнение спортсменом каких- либо физических упражнений. В этом случае применяются:

- общеподготовительные упражнения. Они позволяют овладеть разнообразными умениями и навыками, являющимися фундаментом для ростатехнического мастерства в избранном виде спорта;
- специально-подготовительные и соревновательные упражнения. Они направлены на овладение техникой своего вида спорта;
- методы целостного и расчлененного упражнения. Они направлены на овладение, исправление, закрепление и совершенствование техники целостного двигательного действия или отдельных его частей, фаз, элементов;
- равномерный, переменный, повторный, интервальный, игровой, соревновательный и другие методы, способствующие главным образом совершенствованию и стабилизации техники движений.

Применение данных средств и методов зависит от особенностей техники избранного вида спорта, возраста и квалификации спортсмена, этапов технической подготовки в годичном и многолетних циклах тренировки.

***4.1.3. Тактическая подготовка.***

Целенаправленные способы использования технических приемов в соревновательной деятельности для решения соревновательных задач с учетом

правил соревнований, положительных и отрицательных характеристик подготовленности, а также условий среды - называют спортивной тактикой. Смыслтактики состоит в том, чтобы так использовать приемы соревновательной деятельности, чтобы они позволили спортсмену с наибольшей эффективностью реализовать свои возможности (физические, технические, психические) с наименьшими издержками преодолеть сопротивление соперника. В основе спортивной тактики лежит соответствие тактического плана и поведения спортсмена во время состязания уровню развития его физических и психических качеств, технической подготовленности и теоретических знаний.

Помимо выбора способов, технических приемов и действий, она включает рациональное распределение сил в процессе выполнения соревновательных упражнений; применение приемов психологического воздействия на противника и маскировки намерений. Тактика может относиться к соревновательным, стартовым(подход) и ситуационным целям. Особенностью тактики в тяжелой атлетике является ее индивидуальный характер.

Главное средство обучения тактики - повторное выполнение упражнений по задуманному плану, например, бег с определенным изменением скорости; начало прыжков с установленной высоты; показ лучшего результата в жиме и рывке в первой попытке; Использование одного из разученных вариантов в ответ на предусмотренную ситуацию; перемена тактической схемы и многое другое. Тактическое мастерство тесно связано с развитием физических и волевых качеств, с совершенствованием техники. Прежде чем попытаться осуществить задуманную тактическую комбинацию, необходимо повысить функциональные возможностиспортсмена и его техническое мастерство.

***4.1.4. Теоретическая подготовка.***

Теоретическая подготовка может проводиться не только в форме теоретических занятий, лекций, бесед, но и как элемент практических занятий непосредственно в процессе тренировки.

Целью теоретической подготовки является овладение минимумом знаний, необходимым для понимания сущности спорта и его социальной роли. Теоретические занятия проводятся в виде коротких бесед в начале тренировочного занятия или во время отдыха. При изложении материала следует учитывать возраст обучающихся и доступность. Содержание бесед и полнота сведений зависит от контингента. Степень усвоения теории существенно повышается за счет использования учебных кинофильмов и видеороликов, мультимедийных пособий, рисунков, плакатов и т.д. В ходе теоретических занятий и бесед следует рекомендовать литературу для чтения по истории развития вида спорта, воспоминания известных спортсменов, спортивные журналы и энциклопедии. Полезно получать спортивнуюинформацию с помощью современных мультимедийных пособий и источников в Интернете. Теоретические знания должны не только вооружить спортсменов специальными знаниями, но и воспитывать в них чувство патриотизма, любви к своей Родине и гордости за нее.

***Содержание предметной области в зависимости от этапов подготовки.***

Учебно-тренировочный этап

1. Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств. Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
2. История возникновения олимпийского движения. Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
3. Режим дня и питание обучающихся. Расписание учебно-

тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.

4. Физиологические основы физической культуры. Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.

5. Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося. Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.

6. Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта. Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.

7. Психологическая подготовка. Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.

8. Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта. Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.

9. Правила вида спорта. Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

10. Техника безопасности: Требования техники безопасности при занятиях тяжелойатлетикой.

Этап совершенствования спортивного мастерства.

1. Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта. 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.

2. Профилактика травматизма. Перетренированность/Недотренированность. Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.

3. Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося. Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно- тренировочной и соревновательной деятельности.

4. Психологическая подготовка. Характеристика психологической

подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.

5. Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс.

Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.

6. Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта. Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.

7. 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.

8. Техника безопасности: Требования техники безопасности при занятиях тяжелой атлетикой.

Этап высшего спортивного мастерства.

1. Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности. 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.

2. Социальные функции спорта. Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.

3. Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося. Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

4. Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс. Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
5. Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта. Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности.
6. Восстановительные средства и мероприятия. Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий.

### *4.1.5. Психологическая подготовка.*

Достижение высокого уровня мастерства и успех выступления на соревнованиях во многом зависит от рационального построения психологической подготовки. Формирование психических качеств спортсмена может быть наиболее эффективным в подростковом и юношеском возрасте, и на тренера-преподавателя ложится обязанность использовать для этого средства и методы психологического воздействия.

В процессе психологической подготовки воспитываются психические качества личности, которые способствуют овладению мастерством в избранном виде спорта и соответствуют требованиям, предъявляемым к высокому знанию спортсмена, а также формируется психическая готовность к конкретным соревнованиям, к надежности выступления в них.

Психологическая подготовка обучающихся по Программе состоит из:

- общей психологической (круглогодичной) подготовки,
- психологической подготовки к соревнованиям,
- управления нервно-психическим восстановлением спортсменов.

Общая психологическая подготовка спортсменов. Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности обучающихся и межличностных отношений, развитие спортивного

интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств. Тренеры-преподаватели должны воспитывать обучающихся в духе нравственных принципов, формировать такие качества, как общительность, доброжелательность и уважение к товарищам, требовательность к другим и самому себе, спортивное самолюбие и стремление к самовоспитанию. Воспитываются волевые черты, проявляемые при соблюдении тренировочного режима, а также в соревнованиях: целенаправленность и самостоятельность в ходе подготовки, настойчивость в овладении мастерством в условиях больших нагрузок, смелость и самообладание при выполнении упражнений, связанных с риском, решительность и инициативность в трудных ситуациях соревнований, стойкость и выдержка при утомлении.

В процессе психологической подготовки вырабатывается эмоциональная устойчивость в различных условиях обитания и тренировки, в условиях соревнований. Формируются положительные межличностные отношения (общие моральные нормы поведения, сплоченность, взаимная требовательность и помощь, благоприятная психологическая атмосфера в ходе подготовки и соревнований), взаимопонимание и взаимодействие членов группы. Содержание спортивного интеллекта включает: широкий кругозор и эрудицию, способность к планированию и анализу процесса подготовки, оценке своей тренированности и обобщению собственного опыта и опыта других спортсменов.

К специализированным психическим функциям относятся: оперативно- тактическое мышление (способность к мгновенной ориентировке в соревнователь- ной ситуации и принятию решения, коррекции плана выступления и отдельных действий, анализу своего выступления и выступлений конкурентов и др.); специализированное восприятие (пространства, времени, усилий, темпа); комплексные специализированные восприятия (чувство «штанги», чувства «веса» чувство ритма выполнения упражнения» и др.); простые и сложные сенсомоторные реакции, свойства внимания (концентрация, распределение, переключение).

Средства и методы психолого-педагогических воздействий, применяемых для формирования личности и межличностных отношений:

-информация спортсменам об особенностях развития их свойств личности и групповых особенностей команды;

-методы словесного воздействия: разъяснения, убеждения, советы, похвала, требования, критика, ободрение, суждение, внушение, примеры авторитетных лю- дей и др.;

-методы смешанного воздействия: поощрение, наказание, общественные и личные поручения;

-морально-психологическое просвещение спортсменов в ходе

лекций, бесед, консультаций, объяснений;

-личный пример тренера-преподавателя и ведущих спортсменов;

-воспитательное воздействие коллектива;

-совместные общественные мероприятия группы и команды: формирование иукрепление спортивных традиций команды, воздействие авторитетных людей, лидеров, коллективные обсуждения выполнения учебно-тренировочного плана, дисциплины и поведения спортсменов, итогов соревнований, организация целенаправленного воздействия литературы и искусства;

-постепенное осознание повышения трудности тренировочных заданий иуровня нагрузок;

-создание жестких условий тренировочного режима;

-моделирование соревновательных и предсоревновательных стрессовых ситуаций с применением методов секундирования.

Психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям.

Основное содержание психологической подготовки тяжелоатлетов состоит в следующем:

- формирование мотивации к занятиям тяжелой атлетикой;

-развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю;

-совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти, что будет способствовать быстрому восприятию информации и принятию решений;

-развитие специфических чувств - «чувства помоста», «чувства штанги»,

«чувства ритма выполнения рывка и толчка»;

-формирование межличностных отношений в спортивном коллективе.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общей, проводимой в течение всего года, и специальной - к конкретному соревнованию.

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируется высокий уровень соревновательной мотивации, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

При психологической подготовке к конкретным соревнованиям воспитывается специальная (предсоревновательная) психологическая боевая готовностьспортсмена, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнить во время выступления действия, необходимые для победы.

Общая психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям

осуществляется путем разъяснения цели и задач участия в состязаниях, условий и содержания предсоревновательной подготовки, значения высокого уровня психической готовности к выступлению, регуляции тренировочных нагрузок и средств подготовки для улучшения психического состояния обучаемых, моделирования условий основных соревнований сезона, уменьшения действий внешних, отрицательно влияющих факторов, обучения приемам самоконтроля и саморегуляции и систематической их тренировки.

Специальная психологическая подготовка к конкретным соревнованиям предполагает решение трех психолого-педагогических задач:

-формирование установки, адекватной возможностям спортсмена;

-обеспечение необходимого уровня психической напряженности (мобилизованности);

-создание необходимого уровня устойчивости.

Для решениях этих задач в непосредственной подготовке могут применятьсяотдельно и в комплексе следующие приемы: идеомоторная тренировка, различные варианты аутогенной тренировки (например, само-регуляция дыхания), метод от- влечения, метод самоприказа, метод сосредоточения внимания, анализ неудачных попыток в соревнованиях специальные формы разминки (например, «соревновательная разминка», выполнение упражнений в неблагоприятных условиях), проводится моделирование условие предстоящих соревнований, применяются приемы секундирования в ходе контрольных тренировок и др. Овладение данными приемами, применение их в определенной системе в процессе непосредственной подготовки и закрепление в процессе тренировочных занятий являются важными психо- логическими задачами. Решение их во многом предопределяет надежность выступления спортсменов в ответственных соревнованиях.

Управление нервно-психическим восстановлением спортсменов. В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снимается нервно- психическая напряженность, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, в перерывах между выступлениями,формируется способность к самостоятельному восстановлению. Нервно- психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения, рекламации и других средств. Для этой цели используются также рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха и развлечения, система аутовоздействий.

Средства и методы психолого-педагогических воздействий включены во все этапы и периоды круглогодичной подготовки, постоянно повторяются и совершен- ствуются. Некоторые из них на том или ином этапе годовых циклов обучения и тренировки, особенно в связи

с подготовкой к соревнованиям, участием в них и восстановлением после значительных нагрузок, имеют преимущественное значе- ние.

Распределение средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей обучающихся, задач индивидуаль- ной подготовки, направленности тренировочных занятий. Оценка эффективности воспитательной работы и психолого-педагогических воздействий в тренировочном процессе осуществляется путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность тяжелоатлета. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения коррективов в учебно-тренировочный процесс и планирования психологической подготовки спортсменов.

### *4.1.6. Контрольные мероприятия. Инструкторская практика. Судейскаяпрактика. Медицинские, медико-биологические мероприятия. Восстановительные мероприятия.*

Планы и содержание разделов контрольные мероприятия, инструкторская и судейская практика, медицинские, медико-биологические мероприятия и восстановительные мероприятия по этапам подготовки освещены во втором разделе данной Программы.

**4.2.**Учебно-тематический план (Приложение 3) по каждому этапу спортивной подготовки составляется на основе годового учебно-тренировочного плана Программы (см. приложение №1)

Учебно-тематический план по этапам спортивной подготовки, включающий темыпо теоретической подготовке приведен в ***приложении № 3*** данной Программы.

# 5. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИПО 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;
- возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду Кемеровской области-Кузбасс по виду спорта «тяжелая атлетика» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «тяжелая атлетика» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

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

***Обеспечение техники безопасности при проведении учебно-***

***тренировочных занятий и спортивных соревнований по тяжелой атлетике.***

При проведении учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований

***тренер-преподаватель обязан***:

- перед началом тренировки в целях безопасности и повышения эффективности учебно-тренировочного процесса провести тщательный осмотр места проведения тренировки, убедиться в исправности спортивного инвентаря и оборудования, надежности установки и закрепления тренажеров и другого оснащения;
- каждую тренировку начинать с разминки;
- осуществлять дополнительное образование физкультурно-спортивной направленности воспитанников средствами тяжелоатлетического спорта и всесторонней скоростно-силовой

подготовки и развивать их разнообразную творческую деятельность;

- соблюдать принципы доступности, последовательности в освоении физических упражнений;

- по данным медицинского осмотра знать уровень психофизических возможностей обучающихся и следить за их состоянием в процессе тренировки;

- следить за своевременным прохождением обучающихся медицинского обследования и предоставлением медицинских справок, заверенных подписью врача и печатью медицинского учреждения;

- по установленным признакам комплектовать состав группы и принимать меры по сохранению ее контингента;

- обеспечивать обоснованный выбор форм, средств и методов учебно- тренировочного процесса исходя из психофизиологической целесообразности;

- составлять программы и планы-конспекты тренировок, обеспечивать ихвыполнение;

- выявлять творческие способности спортсменов, способствовать их всестороннему и гармоничному развитию, формированию профессиональных интересов и склонностей, поддерживать одаренных спортсменов;

- организовывать участие спортсменов в соревнованиях по тяжелой атлетике,а также в других спортивно-массовых мероприятиях на различном уровне;

- при проведении тренировок обеспечивать соблюдение правил и нормтехники безопасности, охраны труда и противопожарной защиты;

- повышать свою профессиональную квалификацию;

- проводить тренировочные занятия в соответствии с расписанием;

- контролировать безопасный проход спортсменов на спортивные сооружения и уход с них после окончания тренировочного занятий.

***Обучающиеся обязаны:***

- приходить на занятия только в дни и часы согласно расписанию;

- выполнять учебно-тренировочную программу только в присутствии тренера-преподавателя;

- иметь справку от врача о результатах медицинского осмотра;

- сдавать ценные вещи и деньги на хранение администратору или тренеру- преподавателю;

- покидать спортивные сооружения не позднее 30 мин после окончания тренировочных занятий.

- занятия в тяжелоатлетическом зале необходимо проводить в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.

При проведении занятий в тяжелоатлетическом зале возможно

***воздействие на обучающихся следующих опасных факторов***:

• травмы при использовании неисправного тяжелоатлетического оборудования;

• травмы при неправильном использовании вспомогательного оборудованияи инструментов, а также тренажеров;

• травмы при нарушении правил пользования тяжелоатлетическим оборудованием, а также при нарушениях установленных режимов занятий и отдыха;

• травмы из-за несоблюдения спортсменами правил поведения во время тренировочных занятий и соревнований;

В помещении должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

О каждом несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает о несчастном случае администрации Училища и принимает меры по оказанию первой помощи пострадавшему.

Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по обеспечению безопасности при проведении учебно-тренировочного процесса, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка.

***Требования безопасности во время занятий***

• Нельзя превышать установленную тренером-преподавателем нагрузку.Переутомление во время занятия может привести к травмам.

• Нельзя использовать неисправное тяжелоатлетическое и вспомогательное оборудование. При возникновении неисправности занятие должно быть приостановлено до ее устранения.

• На тренировочных занятиях необходимо избегать столкновений, шума, суетливости.

***Меры безопасности в обращении со штангой:***

• Нельзя пользоваться неисправной штангой.

• Необходимо регулярно проверять гриф - нет ли на нем трещин, сколов,заусенец.

• Не следует применять штангу, которая спортсмену не по силам.

• После окончания подхода необходимо уйти с помоста.

***Страховка*** - это совокупность средств, применяемых во время занятий, с целью предупреждения травматизма.

Страховка производится следующим образом: страховщик становится рядом с исполнителем с правой или с левой стороны и, внимательно следя за исполнением упражнения, предохраняет ученика от падения. К страховке допускаются только опытные ассистенты-страховщики.

***Требования, предъявляемые к страхующему:***

- хорошо разбираться в технике изучаемого упражнения и знать наиболееопасные места во время выполнения элементов или соединений,
- во время выполнения целой комбинации или соединения менять свое местосоответственно форме и характеру упражнения,
- выбирать правильные способы страховки, учитывая характер упражнений,уровень физической и технической подготовленности тяжелоатлета,
- при явной неуверенности или боязни тяжелоатлету необходимо датьпочувствовать хорошую поддержку,
- если тяжелоатлету при дальнейшем исполнении упражнения грозит опасность, его необходимо остановить, но так, чтобы это не послужило причиной срыва,
- во время страховки нельзя пользоваться любыми неустойчивыми подставками,
- широко применять для страховки технические средства (маты, перчатки),
- применять индивидуальные и групповые страховки.

***Требования безопасности в аварийных и внештатных ситуациях:***

- при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру;
- в случае аварийных и внештатных ситуациях действовать в соответствии с инструкциями и алгоритмами действий по антитеррорестической и противопожарной безопасности.

***Требования безопасности по окончании занятий:***

- убрать спортивный инвентарь и форму в отведенное для хранения место;
- снять спортивную форму и обувь;
- принять душ или тщательно вымыть лицо и руки мылом.

Создание оптимальных условий для проведения учебно-тренировочного процесса и соревнований, постоянный контроль со стороны тренера-преподавателя и самоконтроль, соблюдение всех правил и дисциплины на занятиях является основой для занятий спортом без травм и других нарушений в жизнедеятельности обучающихся.

## 6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Училище, реализующее дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, обеспечивает соблюдение требований к материально-техническим и кадровым условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

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

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238) ;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки в соответствии с ФССП (**таблица13**);
- обеспечение спортивной экипировкой в соответствии с ФССП (**таблица 14**);
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

**Таблица 13.Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимымидля прохождения спортивной подготовки**

| № п/п | Наименование | Единица измерения | Количествоизделий |
|---|---|---|---|
| 1. | Бокс плиометрический мягкий (различной высоты) | комплект | 1 |
| 2. | Весы электронные (до 200 кг) | штук | 1 |
| 3. | Возвышение для помоста (подставка под ноги) | комплект | 1<br>на помост |
| 4. | Гири спортивные (8, 16, 24, 32 | комплект | 1 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | кг) | | |
| 5. | Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг) | комплект | 3 |
| 6. | Гриф тяжелоатлетический 5 кг | штук | 1<br>на помост |
| 7. | Гриф тяжелоатлетический 10 кг | штук | 1<br>на помост |
| 8. | Гриф тяжелоатлетический (женский) 15 кг | штук | 1<br>на помост |
| 9. | Гриф тяжелоатлетический (мужской) 20 кг | штук | 1<br>на помост |
| 10. | Диск тяжелоатлетический 2,5 кг (диаметр 45 см) | штук | 2<br>на гриф |
| 11. | Диск тяжелоатлетический 5 кг (диаметр 45 см) | штук | 2<br>на гриф |
| 12. | Диск тяжелоатлетический 0,5 кг(диаметр 9,7 см – 13,7 см) | штук | 2<br>на гриф |
| 13. | Диск тяжелоатлетический 1 кг (диаметр 11,8-16 см) | штук | 2<br>на гриф |
| 14. | Диск тяжелоатлетический 1,5 кг (диаметр 13,9-17,5см) | штук | 2<br>на гриф |
| 15. | Диск тяжелоатлетический 2 кг (диаметр 15,5-19 см) | штук | 2<br>на гриф |
| 16. | Диск тяжелоатлетический 2,5 кг (диаметр 19-22 см) | штук | 2<br>на гриф |
| 17. | Диск тяжелоатлетический 5 кг (диаметр 23-26 см) | штук | 2<br>на гриф |
| 18. | Диск тяжелоатлетический 10 кг (диаметр 45 см) | штук | 2<br>на гриф |
| 19. | Диск тяжелоатлетический 15 кг (диаметр 45 см) | штук | 2<br>на гриф |
| 20. | Диск тяжелоатлетический 20 кг (диаметр 45 см) | штук | 2<br>на гриф |
| 21. | Диск тяжелоатлетический 25 кг (диаметр 45 см) | штук | 2<br>на гриф |
| 22. | Замки для тяжелоатлетического грифа (по 2,5 кг) | комплект | 1<br>на гриф |
| 23. | Зеркало настенное (0,6х2 м) | штук | 1 |
| 24. | Магнезия | кг | 0,5<br>на обуч. |
| 25. | Магнезница | штук | 1 |
| 26. | Мат гимнастический | штук | 1<br>на помост |
| 27. | Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг) | комплект | 1 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 28. | Ноутбук | штук | 1 |
| 29. | Плинты тяжелоатлетические | комплект | 1<br>на помост |
| 30. | Помост тяжелоатлетический тренировочный | комплект | 1 |
| 31. | Скамья атлетическая (регулируемая) | штук | 1 |
| 32. | Скамья гимнастическая | штук | 1 |
| 33. | Стеллаж для хранения гантелей | штук | 1 |
| 34. | Стенка гимнастическая | штук | 1 |
| 35. | Стойка для хранения грифов для штанги | штук | 1 |
| 36. | Стойка для хранения дисков для штанги | штук | 1 |
| 37. | Стойки для выполнения упражнений со штангой | штук | 1<br>на помост |
| 38. | Тренажер для развития мышц живота | штук | 1 |
| 39. | Тренажер для развития мышц ног | штук | 1 |
| 40. | Тренажер для развития мышц спины | штук | 1 |
| 41. | Турник навесной на гимнастическую стенку | штук | 1 |
| 42. | Фиксаторы для тяжелоатлетического грифа | комплект | 1<br>на гриф |

Таблица 14. Обеспечение спортивной экипировкой

| Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| № п/п | Наименование | Единица измерения | Расчетнаяединица | Этапы спортивной подготовки | | | | | |
| | | | | Учебно-тренировочный этап | | Этап совершенствования спортивного мастерства | | Этап высшего спортивного мастерства | |
| | | | | количество | срок эксплуатации(лет) | количество | срок эксплуатации(лет) | количество | срок эксплуатации(лет) |
| 1. | Ботинки тяжелоатлетические (штангетки) | пар | на обучающегося | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 2. | Гетры тяжелоатлетические | пар | на обучающегося | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 3. | Лямки тяжелоатлетические | пар | на обучающегося | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 4. | Пояс тяжелоатлетический | штук | на обучающегося | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 5. | Трико тяжелоатлетическое | штук | на обучающегося | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 6. | Фиксатор коленного сустава (наколенник) | пар | на обучающегося | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 7. | Фиксатор лучезапястного сустава (напульсник) | пар | на обучающегося | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 8. | Футболка скоротким рукавом (тренировочная) | штук | на обучающегося | 3 | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 |

### *6.2. Кадровые условия реализации Программы:*

- укомплектованность Училища 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 подготовкипривлечение 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 работелицами, 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. Техникаклассических упражнений: Учебное пособие. - М.: МГПУ, 2006.
8. Бережанский В.О. Специальная физическая подготовка квалифицированныхтяжеловесов: 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: Олипм 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 кульуры.- 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: Олипм 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. Зациорский 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

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

Годовой учебно-тренировочный план
по дополнительной образовательной программеспортивной
подготовки по виду спорта
«Тяжелая атлетика»

| №п/п | Виды подготовки и иные мероприятия | Этапы и годы подготовки | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| | | До трехлет | Свыше трехлет | | |
| | | *Недельная нагрузка (в часах)* | | | |
| | | 10 - 12 | 15 - 18 | 18-24 | 24-32 |
| | | *Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах* | | | |
| | | 3 | 3 | 4 | 4 |
| | | *Наполняемость групп (человек) (минимальная - максимальная)* | | | |
| | | 6 | | 3 | 1 |
| 1. | Общая физическая подготовка | 234-306 | 273-356 | 187-337 | 250-416 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 156-218 | 289-374 | 487-674 | 674-998 |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях | 21-31 | 62-94 | 84-150 | 112-200 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 4. | Техническая подготовка | 36-62 | 47-75 | 47-75 | 25-83 |
| 5. | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 16-25 | 23-37 | 19-37 | 13-50 |
| 6. | Инструкторская и судейская практика | 5-19 | 16-37 | 19-50 | 25-83 |
| 7. | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 10-25 | 16-37 | 28-62 | 37-100 |
| Общее количество часов в год | | 520-624 | 780-936 | 936-1248 | 1248-1664 |

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

# Календарный план воспитательной работы по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «Тяжелая атлетика»

| № п/п | Направление работы | Мероприятия | Сроки проведения |
|---|---|---|---|
| 1. | **Профориентационная деятельность** | | |
| 1.1. | Судейская практика | **Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:**<br>- практическое и теоретическое изучениеи применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;<br>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и(или) помощника секретаря спортивных соревнований;<br>- приобретение навыков самостоятельногосудейства спортивных соревнований;<br>- формирование уважительного отношения к решениям спортивныхсудей; | В течение года |
| 1.2. | Инструкторская практика | **Учебно-тренировочные занятия, врамках которых предусмотрено:**<br>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;<br>- составление конспекта учебно- тренировочного занятия в соответствии споставленной задачей;<br>- формирование навыков наставничества;<br>- формирование сознательного отношенияк учебно-тренировочному и соревновательному процессам;<br>- 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:**<br>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);<br>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта | В течение года |
| 2.2. | Режим питания и отдыха | **Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся**:<br>- формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета) | В течение года |
| 3. | **Патриотическое воспитание обучающихся** | | |
| 3.1. | Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях) | Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки | В течение года |
| 3.2. | Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных | Участие в:<br>- физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, | В течение года |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | соревнованиях и иных мероприятиях) | церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;<br>- тематических физкультурно-спортивных праздниках. | |
| 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:**<br>- формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;<br>- развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;<br>- правомерное поведение болельщиков;<br>- расширение общего кругозора юных спортсменов | В течение года |
| 5. | **Безопасность жизнедеятельности** | | |
| 5.1. | Безопасность жизнедеятельности | - инструктажи по правилам поведения на занятиях, соревнованиях, массовых мероприятиях;<br>- беседы о безопасном поведении в общественных местах, на дорогах, водных объектах;<br>- беседы об информационной безопасности. | В течение года |
| 5.2. | Культура организации рабочего места, внешнего вида. Бережное отношение оборудованию и оснащению учебного процесса | Приучение обучающихся к культурной организации рабочего места, внешнего вида, бережному отношению к оборудованию и оснащению учебного процесса | В течение года |

***Приложение № 3***

***к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «Тяжелая атлетика»***

## Учебно-тематический план дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «Тяжелая атлетика»

| Этап спортивной подготовки | Темы по теоретической подготовке | Объем времени в год (минут) | Сроки проведения | Краткое содержание |
|---|---|---|---|---|
| Этап начальной подготовки | Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения: | ≈ 120/180 | | |
| | История возникновения вида спорта и его развитие | ≈13/20 | сентябрь | Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр. |
| | Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека | ≈13/20 | октябрь | Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков. |
| | Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена 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 спортом | ≈13/20 | январь | Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме. |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта | ≈13/20 | май | Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения. |
| | Теоретические основы судейства. Правила вида спорта | ≈14/20 | июнь | Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта. |
| | Режим дня и питание 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) | Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения: | ≈600/960 | | |
| | Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств | ≈70/107 | сентябрь | Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах. |
| | История возникновения олимпийского движения | ≈70/107 | октябрь | Зарождение олимпийского движения.Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК). |
| | Режим дня и питание 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. |
| | Учет 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 | Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. |
| | Психологическая подготовка | ≈60/106 | сентябрь-апрель | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности |
| | Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта | ≈60/106 | декабрь-май | Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям. |
| | Правила вида спорта | ≈60/106 | декабрь-май | Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях. |
| Этап совершен-ствования спортивного мастерства | Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства: | ≈1200 | | |
| | Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта | ≈200 | сентябрь | Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта. |
| | Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность | ≈200 | октябрь | Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки. |
| | Учет соревновательной деятельности, самоанализ 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 | ≈200 | январь | Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | многокомпонентный процесс | | | 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 | Всего на этапе высшего спортивного мастерства: | ≈600 | | |
| | 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. |
| | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | ≈120 | ноябрь | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. |
| | Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс | ≈120 | декабрь | Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки. |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта | ≈120 | май | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности |
| | Восстановительные средства и мероприятия | в 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 различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий |