

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
спортивная школа олимпийского резерва «Ермак»  
(МБУ ДО СШОР «Ермак»)**

Рассмотрено  
На заседании педагогического совета  
МБУ ДО СШОР «Ермак»  
Протокол № 01 от 29.08.2025г.

Утверждено  
Приказом МБУ ДО СШОР «Ермак»  
№ ЕР-03-430/5 от 30.09.2025г.

**Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки  
по виду спорта «тяжелая атлетика» спортивная дисциплина  
«тяжелая атлетика»**

*Разработана с учётом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика», утверждённой Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 14.12.2022г. №1232, в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 09 ноября 2022 года № 949 (зарегистрирован Минюстом России 13 декабря 2022г. регистрационный № 71492)*

Этап спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)
Этап начальной подготовки	3
Учебно-тренировочный этап (спортивной специализации)	3-5
Совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается
Высшего спортивного мастерства	не ограничивается

**Составитель программы:**

№ п/п	Ф.И.О.	Должность
1.	Марчевская А.В.	Инструктор-методист
2.	Ваганова И.В.	Заместитель директора по спортивной подготовке
3.	Насибуллина Э.Р.	Старший инструктор-методист
4.	Захарова О.П.	Старший инструктор-методист

г. Сургут, 2025 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>Пояснительная записка</b>	<b>4</b>
<b>I. Общие положения</b>	<b>5</b>
1.1. Название программы, нормативное обеспечение Цель, основные задачи и планируемые результаты реализации	5
1.2. Дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика»	6
<b>II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки</b>	<b>8</b>
2.1. Характеристика вида спорта «тяжелая атлетика» Сроки реализации этапов спортивной подготовки, возрастные	8
2.2. границы и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	9
2.3. Объем учебно-тренировочного процесса Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации	11
2.4. дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	12
2.5. Годовой учебно-тренировочный план	18
2.6. Воспитательная работа	20
2.7. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	22
2.8. Планы инструкторской и судейской практики	25
2.9. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	28
<b>III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ</b>	<b>33</b>
3.1. Требования к результатам прохождения Программы	33
3.2. Оценка результатов освоения Программы	35
3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки	37
<b>IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА»</b>	<b>41</b>
4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий	45
4.1.1. Общая физическая подготовка	45
4.1.2. Специальная физическая подготовка	47
4.1.3. Спортивные соревнования	62
4.1.4. Техническая подготовка	62
4.1.5. Тактическая подготовка	68
4.1.6. Теоретическая подготовка	69
4.1.7. Психологическая подготовка	72
4.2. Учебно-тематический план	78
<b>V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ</b>	<b>84</b>

<b>ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА»</b>				
<b>VI.</b>	<b>УСЛОВИЯ</b>	<b>РЕАЛИЗАЦИИ</b>	<b>ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ</b>	<b>85</b>
	<b>ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ</b>	<b>ПРОГРАММЫ</b>	<b>СПОРТИВНОЙ</b>	
	<b>ПОДГОТОВКИ</b>			
6.1.	Материально-технические условия			85
6.2.	Кадровые условия реализации Программы			88
6.3.	Информационно-методические условия реализации Программы			89
	Приложение 1			92
	Приложение 2			93
	Приложение 3			94
	Приложение 4			96
	Приложение 5			100

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика», дисциплине «тяжелая атлетика» (далее – Программа) разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика», (утв. приказом Министерства спорта Российской Федерации от 09 ноября 2022г. № 949), с учётом методических рекомендаций «Алгоритм составления дополнительной образовательной программы спортивной подготовки», разработанных ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания» в 2023 году.

Программа служит основным документом для эффективного построения многолетней подготовки резервов квалифицированных тяжелоатлетов и содействия успешному решению задач физического воспитания обучающихся.

При написании Программы учитывались следующие принципы построения процесса спортивной подготовки:

- направленность на максимально возможные (высшие) достижения;
- программно-целевой подход к организации спортивной подготовки;
- индивидуализация спортивной подготовки;
- единство общей и специальной физической подготовки;
- непрерывность и цикличность процесса подготовки;
- взаимосвязь всех составляющих процесса спортивной подготовки – учебно-тренировочного, соревновательного и воспитательного процессов.

Программа включает следующие разделы: общие положения, характеристику, систему контроля, рабочую программу по этапам и видам спортивной подготовки; особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам и условия реализации программы; завершается перечнем информационного обеспечения и приложениями.

Учебный материал Программы включает нормативную и практическую (методическую) части и содержит обоснованные рекомендации по построению, содержанию, организации и осуществлению учебно-тренировочного процесса на различных этапах многолетней подготовки обучающихся по виду спорта «тяжелая атлетика».

# І. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

## 1.1. Название программы, нормативное обеспечение

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика» спортивная дисциплина «тяжелая атлетика» муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования спортивная школа олимпийского резерва «Ермак» городского округа Сургут (далее – Программа) разработана с учетом примерной дополнительной образовательной программы по виду спорта «тяжелая атлетика», утвержденной приказом Минспорта России 14.12.2022 г. № 1232, федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика», утвержденного приказом Минспорта России 09 ноября 2022 г. № 949 (далее – ФССП), а также следующих нормативных правовых актов:

– Федерального закона от 29 декабря 2012г. №273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

– Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329 – ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

– Приказа Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

– Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30 октября 2015 года № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями, вносимыми приказом Министерства спорта Российской Федерации № 575 от 07 июля 2022 года) (далее — Приказ № 999);

– Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 3 августа 2022 года № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

– приказа Минспорта России от 27.01.2023 г. №57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

– Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23 октября 2020 года № 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» (СТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями, вносимыми приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации № 106н от 22 февраля 2022 года);

– Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24 ноября 2020 года № 3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года»;

– Распоряжением Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 года № 3894-р «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации» (с изменениями и дополнениями, вносимыми Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 сентября 2022 года № 2865-р);

– Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р «О Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;

– Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

– методических рекомендаций «Алгоритм составления дополнительной образовательной программы спортивной подготовки на примере игровых видов спорта», разработанных ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания» в 2023 году.

## **1.2. Цель, основные задачи и планируемые результаты реализации Дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика»**

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.

Цель многолетней спортивной подготовки – развитие и совершенствование физических качеств и двигательных способностей, улучшение физической подготовленности и физического развития посредством занятий видом спорта «тяжелая атлетика»; воспитание обучающихся высокой квалификации, потенциального резерва спортивных сборных команд города Сургута, ХМАО-Югра, России.

Основными задачами Программы являются:

- формирование и развитие спортивных и творческих способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

## II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

### 2.1. Характеристика вида спорта «тяжелая атлетика»

Тяжёлая атлетика – олимпийский вид спорта, в основе которого лежит выполнение двух соревновательных упражнений по поднятию штанги двумя руками (рывка и толчка), которые характеризуются проявлением скоростно-силовых способностей максимальной мощности и сложно-координационной техникой выполнения.

Характерной чертой тяжелоатлетического вида спорта является деление на весовые категории. Это даёт возможность занимающимся тяжёлой атлетикой, добиваться успеха с учётом веса тела. Другая положительная черта тяжёлой атлетики – возможность обучающегося проявить себя как в отдельно взятом упражнении, так и в сумме двоеборья. Занятия с тяжестями способствуют развитию силы всех групп мышц человека. Однако в тяжёлой атлетике, в отличие от других силовых видов спорта, необходимо проявлять скоростно-взрывную силу. Следовательно, атлету в этом виде спорта необходимо развивать не просто силу мышц, а такую силовую способность, которая бы позволила спортсмену за наименьшее время проявить максимальную силу. Подъём штанги в рывке и толчке требует проявления высокой техники исполнения этих упражнений, без чего даже очень сильный атлет не сможет успешно справиться с максимальным для себя весом. И, следовательно, тяжёлую атлетику можно отнести и к видам спорта, где необходимо проявлять координационные способности, ловкость, быстроту, внутреннее чувство движения. Но и этого недостаточно, если атлет не обладает волевыми качествами, решительностью и смелостью. Упражнения с тяжестями вырабатывают способность к концентрации волевых усилий, сосредоточенность, уверенность в своих силах.

Занятия тяжелой атлетикой способствуют:

- ✓ развитию скоростно-силовой подготовки обучающихся, позволяющей в повседневной жизни преодолевать трудности, связанные с проявлением максимальных силовых напряжений;
- ✓ развитию моральных и волевых качеств, в основе которых лежит строгая самодисциплина, основанная на высокой сознательности, здоровой оценке событий и своих действий, на подчинении своих чувств разуму.
- ✓ овладению знаниями в различных областях: физиологии, биохимии, психологии, биомеханики, основам гигиены, питания и спортивной

тренировки.

Физиологические и биомеханические особенности тяжелоатлетических упражнений обуславливают психологию поведения атлета, так как во время подъема максимального веса, в любом из упражнений обучающийся учится предельно концентрировать свое внимание на подъеме веса, на проявлении максимальных мышечных усилий в каждый момент движения.

Участие в соревнованиях требует создания условий для проведения регулярных, круглогодичных занятий, направленных на постоянное совершенствование физической подготовки, технических и тактических навыков.

В программе представлен материал для практических занятий по основным компонентам технической, тактической, физической, теоретической подготовки, раскрываются основные аспекты содержания тренировочной работы, базовый программный материал, система контрольных нормативов и требования для перевода, обучающихся в группы более высокой спортивной квалификации.

В методической части программы раскрываются характерные черты многолетней подготовки обучающихся как единого непрерывного процесса. Рекомендуемая преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом сенситивных (благоприятных) фаз возрастного развития физических качеств.

## **2.2. Сроки реализации этапов спортивной подготовки, возрастные границы и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки**

Формирование этапа спортивной подготовки и закрепление за ними тренерско-преподавательского состава осуществляется ежегодно в соответствии с утверждённым в организации порядком.

При формировании состава этапа подготовки учитываются:

- минимальный возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки;
- требования к наполняемости на этапах спортивной подготовки;
- спортивные разряды и спортивные звания обучающихся;
- возрастные и гендерные особенности развития обучающихся;
- результаты выполнения нормативов по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления (перевода) на этапы спортивной подготовки;
- уровень технического мастерства обучающегося.

На этап начальной подготовки зачисляются лица не моложе 9 лет, желающие заниматься тяжёлой атлетикой и не имеющих медицинских противопоказаний для освоения программы, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на данном этапе.

На учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) зачисляются подростки не моложе 12 лет. Эти обучающиеся должны успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на данном этапе.

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются обучающиеся 14 лет, либо старше. Эти обучающиеся должны иметь спортивный разряд не ниже кандидата в мастера спорта, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в данную группу.

На этап высшего спортивного мастерства зачисляются обучающиеся 15 лет, либо старше. Эти обучающиеся должны иметь спортивное звание мастера спорта России или мастера спорта России международного класса, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в данную группу.

Таблица 1

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)	
			Минимальная	Максимальная
Этап начальной подготовки	3	9	8	16
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-5	12	6	12
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	15	3	6
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	1	2

[Приложение № 1 к ФССП по виду спорта «тяжелая атлетика», утвержденному приказом Минспорта России от 09 ноября 2022г. № 949; приказ Минспорта России от 03.08.2022г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»]

### **2.3. Объем учебно-тренировочного процесса**

Эффективность роста спортивного мастерства во многом зависит от рациональной структуры учебно-тренировочных нагрузок. Чем выше величина нагрузки, тем больше утомление обучающегося и сдвиги в состоянии его функциональных систем, интенсивно участвующих в обеспечении работы. Продолжительность работы в состоянии явного утомления не должна быть настолько большой, чтобы оказывать отрицательное влияние на техническую подготовленность обучающегося и на его психическое состояние. Учебно-тренировочные нагрузки должны прогрессивно нарастать на разных этапах спортивной подготовки, иначе они перестанут вызывать необходимые сдвиги. Это осуществляется посредством увеличения объема и интенсивности нагрузки, усложнения задания и т.д.

Основной структурной единицей учебно-тренировочного процесса является отдельное занятие, в ходе которого используются средства и методы, направленные на решение задач разделов спортивной подготовки: общей физической, специальной физической, технической, тактической, психологической подготовки.

Выполняемая работа может быть самой разнообразной и обеспечивает повышение различных сторон подготовленности, совершенствование оптимальной техники, тактики и т.д. Подбор упражнений, их количество определяют направленность занятия и его нагрузку.

В учебно-тренировочном процессе очень важно периодически применять большие по объему и высокие по интенсивности тренировки. В то же время тяжелые нагрузки, если они соответствуют уровню подготовленности и адекватны состоянию организма обучающегося, должны преодолеваться им на положительном эмоциональном фоне.

В таблице 2 представлены требования к объему учебно-тренировочной нагрузки на разных этапах спортивной подготовки.

**Объёмы дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

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

[Приложение № 2 к ФССП по виду спорта «тяжелая атлетика», утвержденному приказом Минспорта России от 09 ноября 2022г. № 949]

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

1. Учебно-тренировочные занятия:

Освоение Программы осуществляется в рамках проведения групповых теоретических и практических учебно-тренировочных занятий.

**Формы организации занятий:** урочная (аудиторные – теоретические занятия, практические занятия), дистанционная (синхронная и асинхронная организация учебно-тренировочного процесса с применением дистанционных образовательных технологий).

Учебно-тренировочные занятия проводятся с группой, сформированной с учетом возрастных и гендерных особенностей обучающихся избранного вида спорта (дисциплины вида спорта),

Дистанционные технологии обучения применяются при возникновении ситуаций угрозы жизни и здоровью обучающихся (эпидемии, режим повышенной готовности), а также при отсутствии материально-технической базы по производственным причинам (ремонтные работы, соревновательная деятельность).

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия устанавливается в астрономических часах (1 час - 60 минут) и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки – двух часов;

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

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

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

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса на период выезда тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия, его временной нетрудоспособности, отпуска допускается объединение на временной основе учебно-тренировочных групп для проведения учебно-тренировочных занятий при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

#### **Структура учебно-тренировочного занятия:**

Подготовительная часть (30 - 35 % от всего времени занятия) предусматривает:

- организацию обучающихся к началу занятия, проверку готовности к тренировке, сообщение задач занятия, повышение внимания обучающихся (для этого применяются строевые упражнения, команды), психологического настроя на продуктивную работу;
- осуществление общей разминки организма для повышения работоспособности сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем (применяются ходьба, бег, общеразвивающие упражнения);
- осуществление специальной разминки с целью подготовки к работе тех мышечных групп, которые будут задействованы в основной части занятия.

Основная часть (60 - 70 % от всего времени занятия) предназначена для решения конкретных задач спортивной подготовки. Если в основной части решается несколько задач разного типа, то перед каждой новой задачей необходимо провести кратковременную разминку, помогающую

психологически настроиться и обеспечить вработывание организма в новый режим деятельности.

Заключительная часть (5 - 10 % от всего времени занятия) способствует постепенному снижению функциональной активности организма. Постепенное снижение нагрузки достигается легко дозируемыми упражнениями (умеренный бег, ходьба, упражнения на гибкость). В этой части занятия необходимо рекомендовать обучающимся самостоятельные задания для выполнения в домашних условиях.

## 2. Учебно-тренировочные мероприятия:

Для обеспечения подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) учащихся организуются учебно-тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса в соответствии с перечнем учебно-тренировочных мероприятий (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)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	–	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам	–	14	18	21

	России, первенствам России				
1.3.	Учебно- тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным мероприятиям	–	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.	Восстановительны е 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-	–	До 60 дней		

	тренировочные мероприятия		
--	---------------------------	--	--

[Приложение № 3 к ФССП по виду спорта «тяжелая атлетика», утвержденному приказом Минспорта России от 09 ноября 2022г. № 949]

### 3. Спортивные соревнования:

Соревнования – органическая часть процесса учебно-тренировочного процесса, призванная воспитывать волевые качества, приучать к спортивной борьбе, контролировать ход тренировки. Соревнования требуют особой подготовки, цель которой – правильно подойти к наиболее важным стартам. Система спортивных соревнований, кроме того, является специфическим методом управления подготовки обучающихся.

Соревнования - важная составная часть спортивной подготовки обучающихся и должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным обучающимися на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

Планируемый объем соревновательной деятельности устанавливается в Программе по типу спортивных соревнований: контрольные, отборочные, основные, с учетом особенностей вида спорта (спортивной дисциплины) с учетом задач спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающегося по Программе.

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

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

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

Участие обучающихся в спортивных соревнованиях осуществляется на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий МБУ ДО СШОР «Ермак», в соответствии с календарным планом

города Сургута, ХМАО-Югра, с единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий и с учетом значений, утвержденных в государственном (муниципальном) задании.

**Требования к участию в спортивных соревнованиях:**

– 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.

Объем соревновательной деятельности указан и представлен в таблице 4

Таблица 4

**Объем соревновательной деятельности**

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

[Приложение № 4 к ФССП по виду спорта «тяжелая атлетика», утвержденному приказом Минспорта России от 09 ноября 2022г. № 949]

**4. Индивидуальные планы:**

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на всех этапах спортивной подготовки согласно годовым учебно-тренировочным планам с одним или несколькими обучающимися в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях, включает в себя самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам спортивной подготовки. Форма индивидуального учебного плана представлена в приложение №1.

## 2.5. Годовой учебно-тренировочный план

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

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

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

В структуре учебно-тренировочного процесса принято выделять: теоретическую, тактическую, общую физическую и специальную физическую, техническую и психологическую подготовку; участия в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика; медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль. В рамках каждого из этих направлений решаются еще более конкретные задачи. Соотношение объемов учебно-тренировочного процесса по виду спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по тяжелой атлетике представлены в таблице 5.

Таблица 5

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

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки				Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап Высшего спортивного мастерства
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
		До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5-6	6-8	10-12	15-18	18-24	24-32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2		3		4	4

		Наполняемость групп					
		8		6		3	1
1.	Общая физическая подготовка (%)	53-60	54-59	45-49	35-38	20-27	20-25
2.	Специальная физическая подготовка (%)	25-27	24-28	30-35	37-40	52-54	54-60
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-2	4-5	8-10	9-12	9-12
4.	Техническая подготовка (%)	10-16	8-12	7-10	6-8	5-6	2-5
5.	Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка (%)	2-3	3-4	3-4	3-4	2-3	1-3
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	2-4	2-4	2-5
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-3	2-4	2-4	3-5	3-6

[Приложение № 5 к ФССП по виду спорта «тяжелая атлетика», утвержденному приказом Минспорта России от 09 ноября 2022г. № 949]

Начало учебного года – 1 сентября, окончание – 31 августа. Учебно-тренировочный процесс проводится в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа – 60 минут. Тренеры-преподаватели организуют учебно-тренировочный процесс на основе следующих видов планирования:

- перспективного, с учетом олимпийского цикла;
- ежегодного - составляют план проведения групповых учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой аттестации на год;
- ежеквартального - планируют самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия, участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;
- ежемесячного, составляемого не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающего

инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

Годовой учебно-тренировочный план определяет объём учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки и иным мероприятиям, распределяет учебно-тренировочное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения. Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки Учреждения представлен в приложении №2.

## **2.6. Воспитательная работа**

Воспитательная работа – обязательный аспект деятельности современного образовательного учреждения. Сущность воспитательной работы состоит в создании условий для полноценного развития личности обучающихся путем обогащения воспитательной среды целенаправленно организуемыми событиями.

Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей физкультурно-спортивной, учебно-тренировочной деятельности, особенностей их влияния на личность обучающегося, задач этапа подготовки.

Воспитательная деятельность в Учреждении планируется и осуществляется в соответствии с приоритетами государственной политики в сфере воспитания. Приоритетной задачей Российской Федерации в сфере воспитания детей является развитие высоконравственной личности, разделяющей российские традиционные духовные ценности, обладающей актуальными знаниями и умениями, способной реализовать свой потенциал в условиях современного общества, готовой к мирному созиданию и защите Родины.

**Цель воспитания** обучающихся в Учреждении:

Развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации на основе традиционных российских ценностей (жизни, достоинства, прав и свобод человека, патриотизма, гражданственности, служения Отечеству и ответственности за его судьбу, высоких нравственных идеалов, крепкой семьи, созидательного труда, приоритета духовного над материальным, гуманизма, милосердия, справедливости, коллективизма, взаимопомощи и взаимоуважения, исторической памяти и преемственности поколений, единства народов России), а также принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства.

### **Целевые ориентиры обучающихся в Учреждении:**

понимания ценности жизни, здоровья и здорового образа жизни; безопасного поведения; культуры самоконтроля своего физического состояния; стремления к соблюдению норм спортивной этики; уважения к старшим, наставникам; дисциплинированности, трудолюбия, воли, ответственности; сознания ценности физической культуры, эстетики спорта; интереса к спортивным достижениям и традициям, к истории российского и мирового спорта и спортивных достижений; стремления к командному взаимодействию, к общей победе.

Программа воспитания Учреждения реализуется в единстве учебной и воспитательной деятельности образовательной организации по основным направлениям воспитания в соответствии с целевыми ориентирами и отражает готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретать первоначальный опыт деятельности на их основе, в том числе в части:

- 1) Гражданского воспитания, способствующего формированию российской гражданской идентичности, принадлежности к общности граждан Российской Федерации, к народу России как источнику власти в Российском государстве и субъекту тысячелетней российской государственности, уважения к правам, свободам и обязанностям гражданина России, правовой и политической культуры.
- 2) Патриотического воспитания, основанного на воспитании любви к родному краю, Родине, своему народу, уважения к другим народам России; историческое просвещение, формирование российского национального исторического сознания, российской культурной идентичности.
- 3) Духовно-нравственного воспитания на основе духовно-нравственной культуры народов России, традиционных религий народов России, формирование традиционных российских семейных ценностей; воспитание честности, доброты, милосердия, справедливости, дружелюбия и взаимопомощи, уважения к старшим, к памяти предков.
- 4) Эстетического воспитания, способствующего формированию эстетической культуры на основе российских традиционных духовных ценностей, приобщения к лучшим образцам отечественного и мирового искусства.
- 5) Физического воспитания, ориентированного на формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия - развитие физических способностей с учётом возможностей и состояния здоровья, навыков безопасного поведения в природной и социальной среде, чрезвычайных ситуациях.
- 6) Трудового воспитания, основанного на воспитании уважения к труду, трудящимся, результатам труда (своего и других людей), ориентации

на трудовую деятельность, получение профессии, личностное самовыражение в продуктивном, нравственно достойном труде в российском обществе, достижение выдающихся результатов в профессиональной деятельности.

7) Экологического воспитания, способствующего формированию экологической культуры, ответственного, бережного отношения к природе, окружающей среде на основе российских традиционных духовных ценностей, навыков охраны, защиты, восстановления природы, окружающей среды.

Календарный план воспитательной работы составляется Учреждением на учебный год. Перечень мероприятий плана воспитательной работы, сроки проведения мероприятий конкретизируются в годовом общешкольном плане воспитательной работы с указанием ответственных исполнителей. В календарный план воспитательной работы учреждения могут вноситься изменения, на основании запросов учредителя.

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

Антидопинговое обеспечение осуществляется на основании приказа Минспорта России 24.06.2021 г. № 464 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых Правил», которые соответствуют положениям Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте, принятой Генеральной конференцией ЮНЕСКО на 33-й сессии в городе Париже 19 октября 2005 г. и ратифицированной Федеральным законом от 27 декабря 2006 г. №240-ФЗ «О ратификации Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте», Всемирного антидопингового кодекса, принятого Всемирным антидопинговым агентством, и Международным стандартам ВАДА.

Основная цель антидопинговых мероприятий – сформировать у обучающихся понимание ценности здорового образа жизни, критическое отношение к зависимому поведению, предотвратить использования допинга в спортивной среде.

Комплекс мер по антидопинговой профилактике:

- реализация курса по основам антидопингового поведения с учетом возраста, исходного уровня знаний, отношения обучающихся к проблеме допинга, их личностной заинтересованности в данном вопросе;
- формирование информационной политики: размещение материалов и стендов по данной тематике (брошюры, памятки);
- участие в организации и проведении спортивно-массовых, физкультурно-оздоровительных мероприятий по данной тематике,

информационно-образовательных мероприятий в форме семинаров, лекций, круглых столов для обучающихся и их родителей;

- ежегодное обучение тренеров-преподавателей, ответственных за антидопинговое поведение обучающихся с оценкой уровня знаний;
- ознакомление обучающихся под подпись с локальными нормативными актами, связанными с антидопинговыми правилами;
- получение сертификата о прохождении ежегодного дистанционного курса по антидопингу РУСАДА обучающимися.

Примерный план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним представлен в таблице 6.

Таблица 6

**Примерный план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним**

Этапы спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Прохождение онлайн-курса «Ценности спорта»	январь/февраль	Прохождение онлайн-курса на сайте РУСАДА проводится с обучающимися, либо тренерами-преподавателями, либо родителями (законными представителями)
	Занятие по теме: «Как выявляют допинг и наказывают нарушителей»	февраль/март	
	Мероприятие (любой формат), посвящённое Чистому спорту!	апрель	
	Занятие по теме: «Что такое допинг? Как появился?»	сентябрь	
	Занятие по теме «Последствия допинга для здоровья. Как повысить результаты без допинга?»	октябрь	
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) спортивной подготовки до 3-х лет	Онлайн-курс "Ценности спорта"/"Антидопинг"	январь/февраль	Занятия, беседы проводятся тренерами-преподавателями, а также медицинскими работниками учреждения. Занятия могут проводиться в кабинетах, в спортивном зале. Предпочтительнее занятия по
	Занятие по теме: «Допинг и спортмедицина, последствия допинга»	февраль	
	Занятие по теме: «Процедура допинг-контроля»	март	
	Мероприятие (любой формат), посвящённое Чистому спорту!	апрель	
	Занятие по теме: «Профилактика применения допинга среди обучающихся. Основы	октябрь	

	управления работоспособностью обучающегося»		микрогруппам, т.к. как они позволяют организацию групповых дискуссий. Следует предусмотреть возможность удобного ведения записей.
	Лекция, беседа по теме: «Запрещённые субстанции и методы. Роль витаминизации в спорте»	ноябрь	
	Занятие по теме: «Мотивация нарушений антидопинговых правил»	декабрь	
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) спортивной подготовки свыше 3-х лет	Онлайн-курс «Антидопинг»	январь/февраль	Рекомендуется использовать иллюстративные материалы и мультимедиа-презентации. Задание для самостоятельной работы: анализ новостей с использованием интернета, с целью найти новейшие публикации по проблеме допинга; поиск иллюстративных материалов, по профилактике зависимого поведения (плакаты социальной рекламы и т.п.), подготовка информационного материала (презентация, стенгазета, коллаж, памятка), направленного на предотвращение проблемы допинга в спорте.
	Занятие по теме: «Международные стандарты для списка запрещенных средств и методов. Наказания за нарушения АД правил»	февраль	
	Занятие по теме: «Всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика»	март	
	Занятие по теме: «Актуальные тенденции в антидопинговой политике»	апрель	
	Занятие по теме: «Профилактика применения допинга среди обучающихся. Нормативно-правовая база антидопинговой работы»	сентябрь	
	Занятие по теме: «Допинг как глобальная проблема современного спорта»	октябрь	
	Занятие по теме: «Характеристика допинговых средств и методов. Роль витаминизации в спорте.	ноябрь	
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Онлайн-курс «Антидопинг»	январь/февраль	
	Занятие по теме: «Международные стандарты для списка запрещенных средств и методов. Наказания за нарушения АД правил»	февраль	
	Занятие по теме: «Всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика»	март	
	Занятие по теме: «Актуальные тенденции в антидопинговой политике»	апрель	

	Лекция, беседа по теме: «Не допинговые методы повышения спортивной работоспособности. Как повысить результаты без допинга?»	май	
	Занятие по теме: «Нормативно-правовая база антидопинговой работы»	сентябрь	
	Занятие по теме: «Допинг как глобальная проблема современного спорта»	октябрь	
	Занятие по теме: «Характеристика допинговых средств и методов. Наказания за нарушения АД правил»	ноябрь	

\* В начале календарного года в план могут вноситься изменения, план утверждается приказом директора.

## 2.8. Планы инструкторской и судейской практики.

Одной из задач Учреждения является подготовка обучающихся к роли помощника тренера-преподавателя и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на последующих этапах подготовки. Учебно-тренировочные занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного чтения литературы, практических учебно-тренировочных занятий.

Обучающиеся учебно-тренировочного этапа должны овладеть принятой в тяжелой атлетике терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведение строевых порядковых упражнений; овладеть основными методами построения учебно-тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная часть. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест учебно-тренировочных занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания учебно-тренировочных занятий).

Во время проведения учебно-тренировочных занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими обучающимися, находить ошибки и исправлять их. Обучающиеся должны вместе с тренером-преподавателем, проводить разминку и участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем отработки правил соревнований, привлечения

обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей, ведение протоколов соревнований.

Во время подготовки на учебно-тренировочном этапе необходимо приучать обучающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Обучающиеся этапа совершенствование спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера-преподавателя, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими обучающимися, помогать обучающимся младших групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

Обучающиеся этапа совершенствование спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства могут самостоятельно составлять конспект учебно-тренировочного занятия и комплексы для различных её частей: разминки, основной и заключительной частей; проводить учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки.

Принимать участие в судействе в роли судьи, арбитра, секретаря; в городских соревнованиях - в роли судьи, секретаря.

Инструкторская и судейская практика не должна носить случайный характер, а должна специально планироваться тренером-преподавателем.

Таблица 7

**План инструкторской и судейской практики по этапам спортивной подготовки**

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
<i>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</i>	<b>Инструкторская практика</b>		
	Теоретические занятия	В течение года	Спортивная терминология. Структура учебно-тренировочного занятия. Структура комплексов для развития основных физических качеств.
	Практические занятия	В течение года	Составление и проведение комплексов ОРУ в подготовительной и заключительной части занятия. Демонстрация технических действий, выявление и

			исправление ошибок при выполнении упражнений другими обучающимися. Помощь в разучивании упражнений и приемов обучающимся групп этапа начальной подготовки. Разработка конспекта учебно-тренировочного занятия и проведение занятия в группе ЭНП.
Судейская практика			
	Теоретические занятия	В течение года	Правила соревнований по волейболу. Положение о соревнованиях. Составление сметы, необходимой документации для проведения соревнований. Особенности организации и проведения соревнований по тяжелой атлетике. Состав коллегии судей, их права и обязанности. Работа судей. Правила ведения протоколов и документации. Определение результатов соревнований.
	Практические занятия	В течение года	Участие в судействе внутришкольных и городских соревнований в роли секунданта, секретаря. Ведение протоколов соревнований. Выполнение функции судьи на соревнованиях среди младшего возраста.
<i>Этап совершенствования спортивного мастерства и этап высшего спортивного мастерства</i>	Инструкторская практика		
	Теоретические занятия	В течение года	Составление рабочего плана, конспекта.
	Практические занятия	В течение года	Проведение учебно-тренировочного занятия различной направленности. Составление и проведение комплекса упражнений для индивидуальной подготовки связующих и нападающих игроков. Проведение индивидуального учебно-тренировочного занятия с учётом игровых функций обучающихся.
	Судейская практика		
	Теоретические занятия	В течение года	Составление положения о проведении спортивного соревнования.
	Практические	В течение	Практика судейства по основным

	занятия	года	обязанностям членов бригады спортивных судей.
--	---------	------	---

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

Медицинское обеспечение спортивной подготовки направлено на сохранение и укрепление здоровья, обеспечение спортивного долголетия лиц, проходящих спортивную подготовку.

Организация осуществляет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования в медицинской организации, осуществляющей проведение медицинских осмотров лиц, обучающихся физической культурой и спортом на этапах спортивной подготовки.

Правила организации оказания медицинской помощи обучающимся (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра, установлены приказом Минздрава России от 23.11.2020г. № 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 в физкультурных и спортивных мероприятиях».

Систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), включает:

- предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры по углубленной программе медицинского обследования;
- этапные и текущие медицинские обследования;
- врачебно-педагогические наблюдения.

Основанием для допуска обучающегося к учебно-тренировочным занятиям на этапе начальной подготовки является наличие у него медицинского заключения с установленной первой или второй группой здоровья, выданного по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе в соответствии с приказом Минздрава России (п. 36 Приказа № 1144н).

Основанием для допуска обучающегося к учебно-тренировочным занятиям, начиная с учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации), является наличие медицинского заключения о допуске к учебно-тренировочным мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях (п. 36 Приказа № 1144н).

Для восстановления работоспособности обучающихся используется широкий круг средств и мероприятий с учётом возраста, этапа подготовки, квалификации и индивидуальных особенностей обучающихся.

Средства восстановления подразделяются на три типа: педагогические, психологические, медико-биологические.

Применение средств восстановления обеспечивает необходимый баланс между нагрузками и уровнем реализации адаптационных возможностей организма тяжелоатлетов. Вопросы восстановления решаются в ходе отдельных учебно-тренировочных занятий, спортивных соревнований, в интервалах между учебно-тренировочными занятиями, на отдельных этапах годичной подготовки. Тренер-преподаватель на основе наблюдений оценивает эффекты от воздействия нагрузок на психическую сферу троеборца, тестирует в индивидуальном уроке уровень проявлений двигательных и психических функций, сопоставляет количество ошибок по адекватности действий в тренируемых условиях.

Педагогические средства восстановления включают:

- рациональное планирование учебно-тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма, сочетание общих и специальных средств, построение учебно-тренировочных и соревновательных микро-, мезо- и макроциклов, широкое использование переключений, чёткую организацию работы и отдыха;
- построение отдельного учебно-тренировочного занятия с использованием средств восстановления: полноценная разминка, подбор инвентаря, оборудования и мест для занятий, упражнений активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона;
- варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и учебно-тренировочными занятиями;
- разработку системы планирования с использованием различных восстановительных средств в недельных, месячных и годовых циклах подготовки;
- разработку специальных физических упражнений с целью ускорения восстановления работоспособности обучающихся, совершенствование технических приёмов и тактических действий.

Психологические средства восстановления включают: психо-

регулирующее учебно-тренировочное занятие, упражнения для мышечного расслабления, сон-отдых и другие приемы психогигиены и психотерапии, цветовые и музыкальные воздействия. Особенно следует учитывать отрицательно действующие во время спортивных соревнований психогенные факторы (неблагоприятная реакция зрителей, боязнь проиграть, получить травму, психологическое давление соперников), чтобы своевременно ликвидировать или нейтрализовать их.

Следует учитывать, что после соревновательного цикла необходимы физическая и психологическая разгрузка, подготовка организма к новому циклу учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, профилактика перенапряжений.

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

Физические средства восстановления (сауна, ванна, подводный душ) следует чередовать по принципу: один день – одно средство.

К медико-биологическим средствам восстановления относятся: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна. Данные средства назначаются и контролируются врачом. Медико-биологическое обеспечение направлено на повышение физической работоспособности и адаптации к интенсивным учебно-тренировочным нагрузкам, психологической устойчивости, проведения восстановительных и реабилитационных мероприятий.

Рациональное питание. Характер питания во многом определяет развитие процессов адаптации организма обучающегося к выполнению учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, а также влияет на метаболические процессы в организме, повышая спортивную работоспособность и ускоряя процессы ее восстановления в период отдыха после учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований.

К психологическим средствам восстановления относятся:

- создание положительного эмоционального фона учебно-тренировочного занятия;
- формирование значимых мотивов и благоприятного отношения к учебно-тренировочным занятиям;
- переключение внимания, успокоение;
- идеомоторная, психорегулирующее учебно-тренировочное занятие;
- отвлекающие мероприятия (чтение книг, экскурсии, посещение музеев, выставок и др.).

Гигиенические средства восстановления:

- рациональная организация режима дня;

- ночной сон (не менее 8-9 часов в сутки), дневной сон (1-2 часа) в период интенсивной подготовки к спортивным соревнованиям;
- учебно-тренировочные занятия в благоприятное время суток;
- удобная обувь и одежда.

Физиотерапевтические средства восстановления:

- душ: теплый контрастный, вибрационный;
- ванны (хвойная, солевая);
- баня 1-2 раза в неделю (парная и суховоздушная);
- массаж (ручной, вибрационный, аппаратный, точечный);
- спортивные растирания.

Учебно-тренировочные мероприятия обеспечивают возможность максимальной работоспособности обучающихся и адаптации к условиям спортивных соревнований.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения обучающихся.

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств представлен в таблице 8.

Таблица 8

**План медицинских, медико-биологических мероприятий  
и применения восстановительных средств**

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки (по всем годам)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (по всем годам)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе)	1 раза в 12 месяцев

	медицинского обследования)	
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Этап спортивного совершенствования мастерства, высшего спортивного мастерства	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раза в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года

## III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

### 3.1. Требования к результатам прохождения Программы

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:

1) На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «тяжелая атлетика»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

2) На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «тяжелая атлетика» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «тяжелая атлетика»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях 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.

3) На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической

и психологической подготовленности;

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

- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

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

- выполнить план индивидуальной подготовки;

- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

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

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

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

4) На этапе высшего спортивного мастерства:

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

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая

самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;
- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

### **3.2. Оценка результатов освоения Программы**

Для оценки уровня освоения Программы проводятся: *текущий контроль, промежуточная аттестация и итоговая аттестация обучающихся.*

**Текущий контроль** осуществляется тренером-преподавателем в течение учебного года с целью оценки эффективности используемых в процессе реализации программы средств и методов, выявления соответствия результатов освоения программы прогнозируемым результатам. Форма текущего контроля – наблюдение, беседа, показательные выступления, открытое занятие, соревнования.

**Промежуточная аттестация** осуществляется один раз в год, в мае и включает в себя:

- аттестацию обучающихся на основе перечня тестовых вопросов по теоретической подготовке, не связанных с физическими нагрузками. Зачётом результата по теоретической подготовке является процент правильных ответов с результатом 80% и более (примерные вопросы для мониторинга знаний теоретического материала Программы для всех этапов подготовки представлены в приложении № 3);
- результат участия обучающегося в спортивных соревнованиях и выполнение

- ими требований спортивной квалификации (спортивный разряд);
- результаты сдачи контрольно-переводных нормативов, характеризующие основные физические и специальные качества (приложение № 4);
  - результаты выполнения испытаний по техническому мастерству, характеризующих качество технической подготовленности обучающихся (приложение № 4) для каждого этапа и года спортивной подготовки;
  - объём соревновательной деятельности (участие обучающихся в контрольных, отборочных и основных спортивных соревнованиях).
  - наличие обучающегося в составе (основной, резерв) спортивной сборной команды МО, ХМАО-Югры, РФ;
  - результаты спортивного сезона в учебно-тренировочном году;
  - наличие сертификата о прохождении онлайн-курса РУСАДА.

Освоение Программы завершается **итоговой аттестацией**, которая проводится по окончании этапа спортивной подготовки. Итоговая аттестация проводится в мае текущего года.

Обучающиеся – победители и призёры региональных и всероссийских от итоговой аттестации могут быть освобождены по решению тренерско-преподавательского совета.

Критериями оценки качества и эффективности реализации Программы на этапах спортивной подготовки являются:

*На этапе начальной подготовки:*

- динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности обучающихся;
- уровень освоения основ техники в виде спорта «тяжелая атлетика»;
- стабильность состава обучающихся.

*На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):*

- динамика роста уровня специальной физической и технико-тактической, психологической подготовленности обучающихся в соответствии с индивидуальными особенностями;
- уровень освоения объёмов тренировочных нагрузок, предусмотренных Программой
- результаты участия в спортивных соревнованиях;
- состояние здоровья обучающихся.

*На этапе совершенствования спортивного мастерства:*

- уровень общего и специального физического развития, и функционального состояния организма обучающихся;
- качество выполнения обучающимися объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных Программой и индивидуальным планом подготовки;

- динамика спортивных достижений, результаты выступлений на официальных всероссийских соревнованиях;
- перевод (зачисление) обучающихся из Организации, осуществляющей спортивную подготовку, в организацию другого вида (Югорский колледж-интернат Олимпийского резерва и т.п.).

*На этапе высшего спортивного мастерства:*

- стабильность выступления на официальных всероссийских спортивных соревнованиях по виду спорта «тяжелая атлетика»;
- выполнение требований для включения обучающихся в основной и резервный составы спортивных сборных команд РФ.

Результаты промежуточной и итоговой аттестаций оформляются протоколом по утверждённой форме (приложение № 5).

### **3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки**

Нормативы физической подготовки обучающихся на этапах спортивной подготовки, уровень их спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «тяжелой атлетики» и включают нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) для зачисления и перевода на следующий этап и (или) соответствующий этап спортивной подготовки по виду спорта.

Контрольные и контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки, уровень их спортивной подготовки обучающихся для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки представлены в таблицах 9-12.

Таблица 9

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

№ п/п	Упражнение	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>						
1.1.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	140	130
1.2.	Наклон вперед из положения стоя на	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5

	гимнастической скамье (от уровня скамьи)					
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>						
2.1.	Приседание (с удержанием грифа весом 10 кг на прямых руках в рывковом хвате с задержкой 3с. в низком седе)	количество раз	не менее		не менее	
			-	-	1	1

[Приложение № 6 к ФССП по виду спорта «тяжелая атлетика», утвержденному приказом Минспорта России от 09 ноября 2022г. № 949]

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	Упражнение	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
1.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Приседание (с удержанием грифа весом 10 кг на прямых руках в рывковом хвате с задержкой 3с. в низком седе)	количество раз	не менее	
			-	1
2.2.	Приседания (с удержанием грифа весом 20 кг на прямых руках в рывковом хвате с задержкой 3с. в низком седе)	количество раз	не менее	
			1	-
2.3.	Выпрыгивание со штангой на плечах (вес штанги не менее 25% от собственного веса тела)	количество раз	не менее	
			8	6
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»,		

[Приложение № 7 к ФССП по виду спорта «тяжелая атлетика», утвержденному приказом Минспорта России от 09 ноября 2022г. № 949]

Таблица 11

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

№ п/п	Упражнение	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+2	+3
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Исходное положение – вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее	
			12	-
2.2.	Исходное положение – вис хватом сверху лежа на низкой перекладине. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее	
			-	18
2.3.	Исходное положение – лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение в течении 30 с.	количество раз	не менее	
			18	15
2.4.	Вис хватом сверху на высокой перекладине на согнутых под углом 90° руках	с	не менее	
			16,0	12,0
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

[Приложение № 8 к ФССП по виду спорта «тяжелая атлетика», утвержденному приказом Минспорта России от 09 ноября 2022г. № 949]

Таблица 12

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

№ п/п	Упражнение	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180

1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			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 хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее	
			12	-
2.2.	Исходное положение – вис хватом сверху лежа на низкой перекладине. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее	
			-	18
2.3.	Исходное положение – лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение в течении 30 с.	количество раз	не менее	
			24	30
2.4.	Вис хватом сверху на высокой перекладине на согнутых под углом 90° руках	с	не менее	
			18,0	14,0
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			

[Приложение № 9 к ФССП по виду спорта «тяжелая атлетика», утвержденному приказом Минспорта России от 09 ноября 2022г. № 949]

При выполнении каждого испытания обучающийся получает баллы: при успешном выполнении – «1 балл», в случае невыполнения – «0 баллов». Баллы, полученные по каждому испытанию, суммируются, выводится среднее значение. Для зачёта результатов тестирования по общей физической и специальной физической подготовке, технической подготовке обучающемуся необходимо иметь результат 75% и выше.

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

Рабочая программа тренера-преподавателя составляется на каждый реализуемый этап спортивной подготовки на основании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки учреждения

Рабочая программа тренера-преподавателя обеспечивает достижение планируемых результатов освоения программы спортивной подготовки по виду спорта на этапах спортивной подготовки.

Функции рабочей программы тренера-преподавателя:

- нормативная, то есть является документом, обязательным для выполнения тренером-преподавателем в полном объеме;
- целеполагающая, то есть определяет ценности и задачи, ради достижения которых она введена на этапах спортивной подготовки по годам обучения;
- содержательная, то есть фиксирует состав элементов содержания, подлежащих усвоению обучающимися (требования к минимуму содержания);
- процессуальная, то есть определяет логическую последовательность усвоения элементов содержания, организационные формы и методы, средства и условия учебно-тренировочного процесса;
- оценочная, то есть выявляет уровни усвоения элементов содержания, объекты контроля и критерии оценки уровня освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки обучающихся.

Структура рабочей программы тренера-преподавателя:

- I. Титульный лист;
- II. Пояснительная записка;
- III. Нормативно-методические инструментарины учебно-тренировочного процесса;
- IV. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности отдельного этапа спортивной подготовки.

Содержание рабочей программы тренера-преподавателя:

- I. Титульный лист:
  - 1.1. Гриф согласования с руководителем Организации;
  - 1.2. Название рабочей программы тренера-преподавателя, фамилия, имя, отчество тренера-преподавателя, реализуемый этап спортивной подготовки, год обучения, срок реализации (не более года);
- II. Пояснительная записка:
  - 2.1. Цель и задачи этапа спортивной подготовки;
  - 2.2. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки;

III. Нормативно-методические инструментарии учебно-тренировочного процесса:

3.1. Перспективный план спортивной подготовки (для этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства);

3.2. Годовой план спортивной подготовки (для реализуемых этапов);

3.3. План по месяцам;

3.4. Индивидуальный план спортивной подготовки составляется для каждого обучающегося этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства;

IV. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки.

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

**Общая физическая подготовка (ОФП)** – процесс развития двигательных способностей, не специфических для избранного вида мышечной деятельности, но косвенно влияющих на успех в спорте. ОФП направлена на укрепление здоровья, повышение уровня развития физических качеств и функциональных возможностей органов и систем организма.

**Специальная физическая подготовка (СФП)** – процесс развития двигательных способностей, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта.

**Спортивные соревнования** – соревнования являются важнейшей частью подготовки обучающихся. Сроки проведения соревнований являются основой для планирования нагрузок в годичном цикле.

**Техническая подготовка** – процесс обучения обучающегося 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 обучающегося 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 деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «тяжелая атлетика» строится на основе нормативных требований и учебных материалов, представленных в Программе. Планирование занятий и распределение учебного материала 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 учебно-тренировочных занятий на этапах подготовки подразделяется на подготовительный, предсоревновательный и переходный периоды. У тяжелоатлетов нет соревновательных периодов. Обучающиеся 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 учебно-тренировочной нагрузки.

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

- преемственность задач, средств и методов учебно-тренировочного занятия;
- постепенный рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется;
- непрерывное совершенствование в спортивной технике;

- правильное планирование учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок;
- строгое соблюдение принципа постепенности возрастания учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных обучающихся;
- одновременное развитие физических качеств обучающихся на всех этапах многолетней тренировки и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

Одно из необходимых условий роста спортивного мастерства – многолетний планомерный учебно-тренировочный процесс. В процессе этой подготовки следует строго и последовательно ставить задачи, выбирать средства и методы учебно-тренировочного занятия в соответствии с возрастными особенностями и этапом подготовки.

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

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

**На учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации) подготовки** - основными задачами являются - дальнейшее укрепление здоровья, повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовленности, развитие двигательных и воспитание моральных и волевых качеств, приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «тяжелая атлетика», формирование спортивной мотивации, изучение и совершенствование техники тяжелоатлетических упражнений, приобретение знаний и навыков тренера-преподавателя и судьи, выполнение нормативов I спортивного разряда.

Задача этапа **совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства** - повышение функциональных возможностей

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

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

##### **4.1.1. Общая физическая подготовка**

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

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

Общеразвивающие упражнения без предметов:

- упражнения для рук и плечевого пояса: движение руками из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа), сгибание, разгибание, вращение, махи, отведение, приведение, рывковые движения руками одновременно и разноименно во время движения шагом и бегом, упражнения вдвоем с сопротивлением, отталкивание;
- упражнения для шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые движения туловищем, повороты туловища, сочетание поворотов и наклонов туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, седы из положения лежа на спине;
- упражнения для ног: поднимание на носки, различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на одной и обеих ногах, выпады, перемены

выпадов с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на месте и т.д.;

- упражнения для всех частей тела: сочетания движений различными частями тела (приседания с наклоном вперед и движением и руками, выпады с наклоном и движениями руками, выпады с наклоном и движениями туловища, вращение туловища с круговыми движениями руками и др.), разноименные движения на координацию, упражнения на формирование правильной осанки, упражнения на растягивание и расслабление, различные упражнения с сопротивлением партнера, имитационные упражнения (имитация техники пауэрлифтинга).

Общеразвивающие упражнения с предметом:

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

Упражнения на гимнастических снарядах:

- на гимнастической скамейке;
- на канате;
- на гимнастическом козле;
- на кольцах; на брусьях;
- на перекладине;
- на гимнастической стенке.

Упражнения из акробатики:

- кувырки;
- стойки;
- перевороты;
- прыжки на минибатуте.

Легкая атлетика:

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

Спортивные игры:

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

Подвижные игры:

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

Плавание:

- для не умеющих плавать – овладение техникой плавания;

- плавание на дистанцию 25, 50, 100 м;
- прыжки, ныряние;
- приемы спасения утопающих.

#### **4.1.2. Специальная физическая подготовка**

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

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

Упражнения для развития гибкости.

1. Упражнение для развития подвижности в суставах рук:
  - взять палку за середину одной рукой, согнутой в локте до прямого угла. Из этого положения делать повороты кисти до отказа;
  - поднять на грудь штангу узким хватом, вывести локти вперед. Из этого положения производить пружинящие движения с небольшой амплитудой сгибания и разгибания в локтях, стремясь коснуться штангой груди;
  - круги прямыми руками с полной амплитудой;
  - взять палку широким хватом, поднять вверх и отпустить за спину. По мере увеличения гибкости хват постепенно суживать, начинать с пружинящих движений.
2. Упражнение для развития подвижности в суставах ног и позвоночника:
  - поднимание прямых ног до касания ими пола за головой, лежа на спине;
  - при закрепленных ногах поднимания туловища до касания головой коленей;
  - приседание с палкой в рывковом хвате;
  - наклоны туловища вперед, притягивая его к ногам при помощи рук;
  - пружинящие сгибания и разгибания ног, в положении подседа ножницы.
  - повороты туловища в стороны, до отказа с одновременным разведением рук вперед.
  - повороты туловища в наклоне вперед
  - прыжки в положении приседа, с продвижением вперед.

Упражнение для развития быстроты.

- Спринт от 30 до 100 м.
- Прыжки с места в длину и высоту

- Прыжки с разбега в длину и высоту
- Толкание ядра, метание набивного мяча
- Прыжки на возвышение
- Опорные прыжки, через козла, коня.

Упражнения для развития выносливости.

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

Упражнение для развития взрывной силы

- Прыжки в глубину с последующим отталкиванием
- 2 тренировка – 2 серии по 10 прыжков с высоты 0,5 м
- 3 тренировка – 3 серии по 10 раз с высоты 0,5 м.
- 4 тренировка – 4 серии по 10 раз с высоты 0,5 м
- 5-9 тренировки – 4 серии по 10 раз с высоты 0,7 м.

### **Основные упражнения.**

#### Рывковые упражнения.

1. Р.кл. – рывок классический с помоста.
2. Р.кл. из и.п. гриф н.к. пл. – рывок классический из исходного положения гриф ниже уровня коленных суставов, с плинтов.
3. Р.кл. из и.п. гриф н.к. - рывок классический из исходного положения гриф ниже уровня коленных суставов, с вися.
4. Р.кл. из и.п.от к. - рывок классический с вися из исходного положения гриф на уровне коленных суставов.
5. Р.кл. из и.п. гриф в.к. пл. – рывок классический, положение грифа выше уровня коленных суставов, с плинтов.
6. Р.кл. из и.п. гриф в.к. - рывок классический из исходного положения гриф выше уровня коленных суставов, с вися.
7. Р.кл. из и.п.ноги прям. в накл. - рывок классический с вися из исходного положения ноги выпрямлены в коленных суставах, стоя в наклоне.
8. Р.кл. из прям. стойки - рывок классический с вися из исходного положения в прямой стойке.
9. Р.кл. стоя на подст. - рывок классический с помоста, стоя на подставке.
- 9-1. Уход в сед из прямой стойки – уход в сед из исходного положения штанга в опущенных руках, хват рывковый (с выпрямлением рук вверх).
- 9-2. Прот. в сед хв.р. – протяжка с помоста в сед на прямые руки, хват рывковый. 9-3. Прот. вверх хв.р. с вися в.к. и через подрыв – протяжка вверх с вися выше колен на прямые руки, хват рывковый, через подрыв.
10. Р.п.п. – рывок в полуприсед с помоста.

11. Р.п.п. из и.п. гриф в.к. пл. – рывок в полуприсед из исходного положения гриф выше уровня коленных суставов, с плинтов.
12. Р.п.п. из и.п. гриф в.к. – рывок в полуприсед из исходного положения гриф выше уровня коленных суставов, с вися.
13. Р.п.п. из и.п. гриф н.к. пл. – рывок в полуприсед из исходного положения гриф ниже уровня коленных суставов, с плинтов.
14. Р.п.п. из и.п. гриф н.к. - рывок в полуприсед из исходного положения гриф ниже уровня коленных суставов, с вися.
15. Р.п.п. от к. - рывок в полуприсед с вися из исходного положения гриф на уровне коленных суставов.
16. Р.п.п. из и.п.ноги прям. в накл. - рывок в полуприсед с вися из исходного положения ноги выпрямлены в коленных суставах, стоя в наклоне.
17. Р.п.п. и.п., стоя на подст. - рывок в полуприсед с помоста, стоя на подставке.
18. Р.п.п. + Пр. – рывок в полуприсед с помоста плюс приседания со штангой сверху на прямых руках.
19. Т.Р. – тяга рывковая с помоста.
20. Т.Р. из и.п. гриф в.к. пл. – тяга рывковая из исходного положения гриф выше уровня коленных суставов, с плинтов.
21. Т.Р. из и.п. гриф в.к. – тяга рывковая из исходного положения гриф выше уровня коленных суставов, с вися.
22. Т.Р. из и.п. гриф н.к. пл. – тяга рывковая из исходного положения гриф ниже уровня коленных суставов, с плинтов.
23. Т.Р. из и.п. гриф н.к. – тяга рывковая из исходного положения гриф ниже уровня коленных суставов, с вися.
24. Т.Р. до к. – тяга рывковая с помоста, гриф до уровня коленных суставов.
25. Т.Р. до пр. ног – тяга рывковая с помоста до выпрямления ног, туловище в наклоне.
26. Т.Р. от к. – тяга рывковая с вися из исходного положения гриф на уровне коленных суставов.
27. Т.Р., стоя на подст. - тяга рывковая с помоста, стоя на подставке.
28. Т.Р. медл. + быстро - тяга рывковая с помоста медленно вверх, затем тяга рывковая с помоста быстрая.
29. Т.Р. от к. + Т.Р. – тяга рывковая с вися, гриф от колен, плюс тяга рывковая с помоста.
30. Т.Р. медл. подъём + медл. опуск. - тяга рывковая с помоста медленно вверх, затем медленное опускание на помост.

31. Т.Р. с пом. + из и.п. н.к. + в.к. - тяга рывковая с помоста плюс тяга рывковая с вися из исходного положения гриф ниже уровня коленных суставов плюс тяга рывковая с вися из исходного положения гриф выше уровня коленей.
32. Т.Р. с 4 ост. - тяга рывковая с помоста с четырьмя остановками (в момент отделения штанги от помоста, у колен, выше колен, стоя на носках).
33. Т.Р. с 4 ост. + медл. опуск. + Т.Р. быстро - тяга рывковая с помоста с четырьмя остановками плюс медленное опускание на помост плюс тяга рывковая быстро.
34. Т.Р. + Р.п.п. - тяга рывковая с помоста плюс рывок в полуприсед с помоста.
35. Т.Р. + Р.кл. - тяга рывковая с помоста плюс рывок классический.
- 35.1. Т.Р. стан. + Р.кл. - тяга рывковая станочная с помоста плюс рывок классический.
- 35.2. Т.Р. до груди, с уходом. - тяга рывковая до груди, с уходом.

#### Толчковые упражнения.

36. Т.кл. (н. гр.) – толчок классический с помоста (на грудь).
37. Т.кл. – толчок классический с помоста.
38. Т.кл. из и.п. гриф в.к. пл. - толчок классический из исходного положения гриф выше уровня коленных суставов, с плинтов.
39. Т.кл. из и.п. гриф в.к. - толчок классический из исходного положения гриф выше уровня коленных суставов, с вися.
40. Т.кл. из и.п. гриф н.к. пл. - толчок классический из исходного положения гриф ниже уровня коленных суставов, с плинтов.
41. Т.кл. из и.п. гриф н.к. - толчок классический из исходного положения гриф ниже уровня коленных суставов, с вися.
42. Т.кл. из и.п. от к. - толчок классический с вися из исходного положения гриф на уровне коленных суставов.
- 42.1. Уход в сед из прямой стойки – уход в сед из исходного положения штанга в опущенных руках, хват толчковый (взятие на грудь).
- 42.2. Прот. в сед хв.т. – протяжка с помоста в сед на грудь, хват толчковый.
43. Н.гр. п.п. – подъём на грудь в полуприсед с помоста.
44. Н.гр. п.п. из и.п. гриф в.к. пл. – подъём на грудь в полуприсед из исходного положения гриф выше уровня коленных суставов, с плинтов.
45. Н.гр. п.п. из и.п. гриф в.к. – подъём на грудь в полуприсед из исходного положения гриф выше уровня коленных суставов, с вися.
46. Н.гр. п.п. из и.п. гриф н.к. пл. – подъём на грудь в полуприсед из исходного положения гриф ниже уровня коленных суставов, с плинтов.
47. Н.гр. п.п. из и.п. гриф н.к. – подъём на грудь в полуприсед из исходного положения гриф ниже уровня коленных суставов, с вися.

48. Н.гр. п.п. из и.п. от к. – подъём на грудь в полуприсед с вися из исходного положения гриф на уровне коленных суставов.
49. Н.гр. п.п. + Пр. - подъём на грудь в полуприсед с помоста плюс приседания со штангой на груди.
50. Н.гр. п.п. + Пр. + Т. - подъём на грудь в полуприсед + приседания со штангой на груди + толчок штанги от груди.
51. Н.гр. п.п. + Шв.т. - подъём на грудь в полуприсед плюс швунг толчковый.
52. Н.гр. п.п. + Т. - подъём на грудь в полуприсед плюс толчок штанги от груди.
53. Н.гр. п.п. + Шв.т. + Пр. (шт. сверху) - подъём на грудь в полуприсед плюс швунг толчковый плюс приседания со штангой сверху.
54. Н.гр. п.п. + Т. + Пр. (шт. сверху) - подъём на грудь в полуприсед плюс толчок штанги от груди плюс приседания со штангой сверху.
55. Шв.т. (н.гр. п.п.) – швунг толчковый, штанга берётся на грудь в полуприсед.
56. Шв.т. (со стоек) – швунг толчковый, штанга берётся со стоек.
57. Шв. из-за гол. хв.т. – швунг толчковый (штанга за головой).
58. Шв.т. + Т. (со стоек) - швунг толчковый (штанга берётся со стоек) плюс толчок от груди.
59. Шв. из-за гол. хв.т. + Пр. – швунг толчковый (штанга за головой) плюс приседания (штанга сверху на прямых руках).
60. П.т. + Т. – полутолчок плюс толчок (штанга берётся со стоек).
61. Т. со стоек – толчок от груди (штанга берётся со стоек).
62. Т. из-за гол. – толчок из исходного положения штанга на плечах.
63. Пр. + Т. – приседание со штангой на груди плюс толчок от груди.
- 63.1. Пр. + Шв.т. – приседание со штангой на груди плюс швунг толчковый.
- 63.2. Пр. + Шв.ж.+Т. – приседание со штангой на груди плюс швунг жимовой плюс толчок.
64. Пр. + Т. из-за гол. – приседания со штангой на плечах плюс толчок из-за головы.
- 64.1. Ж. с гр в т.разножке – жим с груди стоя в толчковой разножке "ножницы".
- 64.2. Шв. с гр в т.разножке – швунг с груди стоя в толчковой разножке "ножницы".
- 64.3. Уход в сед из и.п. гриф в опущ. руках хв.р. – уход в сед из исходного положения штанга в опущенных руках, хват рывковый (с выпрямлением рук вверх).
- 64.4. Уход в сед из и.п. гриф в опущ. руках хв.т. – уход в сед из исходного положения штанга в опущенных руках, хват толчковый (взятие на грудь).
- 64.5. Уход в разножку из и.п. гриф на груди хв.т. – уход в разножку из исходного положения штанга лежит на груди, хват толчковый (толчок).

- 64.6. Уход в разножку из и.п. гриф у лба хв.т. – уход в разножку из исходного положения штанга находится у лба, хват толчковый (толчок).
- 64.7. Подкид. штанги из и.п. гриф на груди хв.т. – подкидывание штанги из исходного положения штанга лежит на груди, хват толчковый (толчок).
65. Т.Т. – тяга толчковая с помоста.
66. Т.Т из и.п. гриф в.к. пл. - тяга толчковая из исходного положения гриф выше уровня коленных суставов, с плинтов.
67. Т.Т из и.п. гриф в.к. - тяга толчковая из исходного положения гриф выше уровня коленных суставов, с вися.
68. Т.Т из и.п. гриф н.к. пл. - тяга толчковая из исходного положения гриф ниже уровня коленных суставов, с плинтов.
69. Т.Т из и.п. гриф н.к. - тяга толчковая из исходного положения гриф ниже уровня коленных суставов, с вися.
70. Т.Т до к. - тяга толчковая с помоста, гриф до уровня коленных суставов.
71. Т.Т до выпр.ног - тяга толчковая с помоста до выпрямленных ног, туловище в наклоне.
72. Т.Т из и.п. от к. - тяга толчковая с вися из исходного положения гриф на уровне коленных суставов.
73. Т.Т., стоя на подст. - тяга толчковая из исходного положения, стоя на подставке.
74. Т.Т. медл. + быстро - тяга толчковая с помоста медленно вверх, затем тяга толчковая с помоста быстрая.
75. Т.Т. с медл. опуск. - тяга толчковая с медленным опусканием на помост.
76. Т.Т. медл. подъём + медл. опуск. - тяга толчковая с помоста медленно вверх, затем медленное опускание на помост.
77. Т.Т. с 4 ост. - тяга толчковая с помоста с четырьмя остановками (в момент отделения штанги от помоста, у колен, выше колен, стоя на носках).
78. Т.Т. с 4 ост. + быстро - тяга толчковая с помоста с четырьмя остановками плюс тяга толчковая с помоста быстрая.
79. Т.Т. ср.хв. - тяга толчковая с помоста, хват средний.
80. Т.Т до к. + Т.Т. - тяга толчковая с помоста, гриф до уровня коленных суставов плюс тяга толчковая с помоста.
81. Т.Т. + Н.гр. п.п. – тяга толчковая с помоста плюс подъём на грудь в полуприсед с помоста.
82. Т.Т. + Т.кл. (н.гр.) - тяга толчковая с помоста плюс подъём на грудь в разножку.

#### Приседания

83. Пр.пл. – приседания со штангой на плечах.
84. Пр.гр. – приседания со штангой на груди.

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

#### Наклоны

86. Тяга станова хв.р. – тяга станова, хват рывковий.

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

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

#### Жимовые упражнения

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

90. Шв.ж. – швунг жимовой от груди.

91. Шв.ж. + Пр. – швунг жимовой от груди плюс приседания со штангой сверху. 92. Шв.ж. из-за гол. хв.т. + Пр. – швунг жимовой из-за головы, хват толчковый (штанга на плечах) плюс приседания (штанга сверху на прямых руках).

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

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

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

#### **Дополнительные упражнения**

##### Упражнения для мышц ног

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

#### Упражнения для мышц рук и плечевого пояса

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Указанный перечень состава средств можно расширить за счет следующих упражнений:

- Рывок классический, хват толчковый.
- Рывок классический из исходного положения (и.п.) гриф выше КС + из и.п. гриф ниже КС + рывок классический.
- Рывок в полуприсед, хват толчковый.
- Тяга рывковая до коленей, стоя на подставке.
- Тяга рывковая, хват обратный.
- Подъем штанги на грудь из и.п. ноги прямые.
- Подъем штанги на грудь, стоя на подставке.
- Подъем штанги на грудь из и.п. гриф выше КС + из и.п. гриф ниже КС + с помоста (можно стоя на подставке).
- Подъем на грудь в полуприсед средним (широким) хватом.
- Тяга толчковая (ТТ) из и.п. гриф у КС + ТТ.
- ТТ + из и.п. гриф н.к. + в.к.
- ТТ из и.п. гриф в.к. + н.к. + ТТ.
- ТТ с 4 остановками + медленное опускание + ТТ быстрая.
- ТТ до КС, стоя на подставке.
- ТТ до прямых ног, стоя на подставке.
- ТТ, хват обратный.
- Тяга одной рукой.
- Приседание со штангой на груди медленное.
- Сидя в разножке, штанга на плечах, разгибание ног в КС без выпрямления вверх.
- Вставание со штангой на груди из полуприседа.
- Вставание со штангой на плечах из полуприседа и т.д.

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

#### **Этап начальной подготовки**

ЭНП-1 года обучения. На начальном этапе обучения (первые три месяца) предусмотрено выполнение 23 разновидности специальных тяжелоатлетических упражнений, на последующих циклах - по 37. Небольшое количество упражнений должно способствовать более прочному освоению основ рациональной техники рывка и толчка и формировать более серьезное отношение к разносторонней подготовке.

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

Занятия могут быть представлены в виде месячных таблиц (таблица 13). В каждой неделе отражается ориентировочное количество учебно-тренировочных занятий. В левой стороне таблицы перечисляются

сокращенные названия упражнений и их количество в мезоцикле. В каждом учебно-тренировочном занятии номера обозначают запланированные упражнения из основной части урока и порядок их выполнения.

Таблица 13

**Первый месячный цикл начальной подготовки (пример)**

№ п/п	Месяц, № недели, тренировки Упражнения	октябрь															
		40				41				42				43			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1	Р. кл.				2				2					2		2	
2	Р. п.п.			1			4	1				1					
3	Р. п.п. из и.п. гриф в.к. с пл.	1				1		5		1							
4	Р. п.п из и.п.гриф н.к. с пл.		1				1				1						
5	Р. п.п. + Пр.			4	1			6	1					1		1	
6	Т.Р.		5		3		5							4		4	
7	Т.Р. до КС	4	4	3	4	4		4						3		3	
8	Т.Р. + Р. п.п.			5		5											
9	Н. гр.												2				2
10	Т. кл.														2		
11	Н. гр. п.п.											2					
12	Н. гр. п.п. из и.п. гриф в.к. с пл.									2							
13	Н. гр. п.п. из и.п. гриф н.к. с пл.										2						
14	Н. гр. п.п. + Пр.											4	1		1		1
15	Т. со стоек							2	3					3			3
16	Шв. т. со стоек					2	2					3					
17	Т.Т.											5		4		4	4
18	Т.Т. до КС										3	4	3			3	
19	Т.Т. + Н. гр. п.п												5				
20	Пр. пл.	2	2	2				3	4				6			5	
21	Пр. гр.					3	3				4	6			5		5
22	Ж.л.	3	3	6							5					6	
23	Накл. на «козле»	5	6			6	6				6				6		6

**Методические указания на первые три месяца обучения**

После окончания индивидуального отбора и комплектования групп приступают к освоению первых 23 упражнений:

- в первую неделю проходят все рывковые упражнения;
- во вторую - толчок от груди и швунг толчковый (штанга берется со стоек);
- в третью - объем упражнений расширяется с привлечением подъема штанги на грудь в полуприсед и в разножку, а также за счет тяг толковых;
- в четвертую - в процесс обучения включаются 23 упражнения.

Затем происходит дальнейшее закрепление техники первоначального комплекса упражнений. В ходе освоения техники рывка и толчка следует строго придерживаться рациональных поз в граничные моменты фаз. В конце 12-недельного цикла проводятся первые контрольные соревнования для оценки степени освоения техники рывка и толчка.

На этапе начальной подготовки важное значение имеет имитация техники упражнений как во время разминки, так и в основной части занятия. Имитация упражнений осуществляется с деревянной или металлической палкой, а также с меньшими отягощениями до основного тренировочного веса. Имитация совершается до 10-15 раз подряд. Оптимальным считается вес, который можно уверенно поднять 5-6 подряд. В каждом упражнении планируется до 6 подходов на постоянный вес, 3-4 подъема за подход. Существуют и другие ориентиры.

В рывковых упражнениях отягощение составляет 40-50% от собственного веса, в толчковых - на 10-15 кг больше, чем в рывковых в упражнении 4-6 подходов, 4-5 подъемов за подход). В тягах отягощение составляет 100% от соответствующего упражнения или на 10-15 кг больше. Количество повторений и подходов - как в рывковых и толчковых упражнениях. В приседаниях со штангой на плечах (груди) вес отягощения составляет 100% от толчка или на 10-20 кг больше, 4-6 подходов, 4-8 повторений за подход. В жимовых упражнениях ориентировочно 100% от результата в рывке либо на 5-10 кг больше; 4-6 подходов по 4-10 повторений за подход. В дополнительных упражнениях (в данном случае наклоны с отягощением на «козле») 4-6 подходов по 4-6 повторений.

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

ЭПН- 2-3 года обучения. На данном этапе запланировано 38 упражнений. В последующие месяцы количество упражнений вновь увеличивается, но не до прежнего количества. Появляются новые упражнения. Но это не означает, что не выполняемые упражнения не следует применять в подготовке. Учебно-тренировочные занятия как и прежде, представляют в виде месячных таблиц. Сохраняется принцип однонаправленности учебно-тренировочных занятий и общее количество упражнений (до 6) в занятии. Однако распределение состава средств по месячным циклам более разнообразно, с чередованием акцента (в ряде подводящих рывковых и толчковых упражнений) на исходных положениях гриф выше или ниже коленных суставов (КС).

## **Учебно-тренировочный этап, этап совершенствования спортивного мастерства, этап высшего спортивного мастерства**

В ходе подготовки обучающихся одной из важнейших задач является прочное овладение техникой классического рывка и толчка, т.е. целостным выполнением упражнений. Не надо обольщаться более быстрыми темпами роста результатов за счет форсированного развития силы в ущерб техническому мастерству. В связи с этим на данном этапе подготовки объем нагрузки в классических упражнениях составляет за годичный цикл в среднем 18% КПШ. В ходе многолетнего тренировочного процесса должно происходить нарастание не только количественных, но и качественных параметров нагрузки. Важным фактором повышения эффективности (напряженности) учебно-тренировочных занятий служат комбинированные упражнения (КОУ) и различные режимы мышечной деятельности (РРМД).

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

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

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

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

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

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

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

Распределение программного материала по этапам и годам подготовки представлены в таблице 14.

Таблица 14

**Примерное распределение упражнений в системе многолетнего тренировочного процесса в тяжелоатлетическом спорте в зависимости от подготовленности**

№ п/п	Упражнения	Этап подготовки		
		УТЭ до 3 лет	УТЭ свыше 3 лет	ЭССМ, ВСМ
1	2	3	4	5
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 подст.			+
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.	+	+	+
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. гриф 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 вытянут. руках)	+		
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 медлен. опусканием			
57	Т.Т. медленный подъем+медл. опускание			
58	Т.Т. с 4 ост.			
59	Т.Т. 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 станова я 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			
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. вывковый	+	+	+
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 отягоц. 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 толч. хв.		+	
93	Протяжка вверх рывк. хв.			
94	Прот. вверх т.хв.+Пр.		+	
95	Прот. вверх т.хв. от КС			
96	Прот. вверх из и.п. от КС кисти сомкнуты			+
97	Прот. вверх из и.п. гриф выше КС, хват толчковый			
98	Прот. вверх из и.п. гриф выше КС, хват рывковый			
99	Прот. вверх из прям. стойки, хват толчковый			+
100	Прот. вверх из прям. стойки, хват рывковый		+	+

#### 4.1.3. 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 2.4 данной Программы (таблицей 4).

#### 4.1.4. Техническая подготовка

Техническая подготовка направлена на обучение обучающегося технике движений и доведение их до совершенства. Спортивная техника - это способ выполнения спортивного действия, который характеризуется определенной степенью эффективности и рациональности использования обучающимся 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 обучающегося, обеспечить обучающемуся красоту, выразительность и точность движений, обеспечить высокую результативность, стабильность и вариативность действий обучающегося в постоянно изменяющихся условиях соревновательной борьбы. Техническая подготовленность обучающегося характеризуется тем, что он умеет выполнять и как владеет техникой освоенных действий.

В процессе технической подготовки используется комплекс средств и методов учебно-тренировочных занятий. 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 светолитирование;
- различные тренажеры, регистрирующие устройства, приборы срочной информации.

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

- общеподготовительные упражнения. Они позволяют овладеть разнообразными умениями и навыками, являющимися фундаментом для роста технического 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 обучающегося, этапов технической подготовки в годичном и многолетних циклах учебно-тренировочных занятий.

Изучение техники тяжелоатлетических упражнений начинается на **этапе начальной подготовки**.

#### Рывок.

Стартовое положение. Подход к штанге, постановка ног в исходное положение в старте. Способы захвата и оптимальная ширина хвата в рывке. Способы определения ширины захвата. Положение ног, туловища, рук и головы на старте, величины углов в голеностопных, коленных и тазобедренных суставах. Разновидности старта статический, динамический. Дыхание перед началом выполнения упражнения.

Поднимание штанги до ухода в подсед - тяга, подрыв. Направление и скорость движения штанги во второй фазе тяги. Работа мышц разгибателей и туловища. Положение ног, туловища и рук перед подрывом.

Подрыв - вторая, заключительная часть движения до подседа. Направление и скорость движения штанги. Перемещение звеньев тела атлета в подрыве. Плечевой пояс как ведущее звено кинематической цепи. Изменение

соотношения центра тяжести тела атлета и штанги в тяге и подрыве, их сближение к началу подрыва. Работа рук в заключительной части подрыва. Порядок включения в работу медленных и быстрых двигательных единиц при выполнении рывка. Динамическая, кинематическая и ритмическая структура тяги и подрыва.

Уход в подсед. Действия атлета при уходе в подсед, способствующие дальнейшему подъему штанги. Способы ухода в подсед /разножка, ножницы/. Направление движения штанги и атлета при уходе в подсед. Безопорная и опорная фазы подседа. Площадь опоры и центр тяжести системы в подседе. Зависимость высоты фиксации штанги в подседе от подвижности в голеностопных, коленных и тазобедренных суставах. Величина углов в этих суставах.

Вставание из подседа. Биомеханические условия сохранения равновесия и вставания в разных способах подседа. Порядок выпрямления и составления ног при вставании. Фиксация и опускание штанги на помост. Дыхание при выполнении рывка.

#### Толчок.

Основные различия в технике выполнения рывка и толчка. Подъем штанги на грудь. Стартовое положение. Постановка ног под гриф штанги. Ширина хвата, захват, величины углов в голеностопных, коленных и тазобедренных суставах.

Расположение звеньев тела относительно друг друга и штанги в пространстве.

Тяга. Направление и скорость движения штанги в первой и второй фазах тяги. Кинематика суставных перемещений и усилий атлета в тяге и подрыве. Наиболее рациональное расположение звеньев тела в граничный момент между тягой и подрывом. Ритмовая структура подрыва. Различия в характере выполнения подведения коленей в рывке и при подъеме штанги на грудь для толчка. скорость и высота вылета снаряда в подрыве. Основные факторы, предопределяющие величину скорости и высоты вылета штанги.

Подсед. Разновидности ухода в подсед /разножка, ножницы/. Быстрота и глубина ухода в подсед, порядок перестановки ног при уходе в подсед разными способами. Безопорная и опорная фазы подседа. Взаимодействие атлета со штангой в безопорной и опорной фазах подседа. Техника подведения рук под гриф штанги. Биомеханические условия равновесия и устойчивости в подседе. Положение ног, туловища и рук в подседе.

Вставание из подседа. Порядок перемещения звеньев тела при вставании и составлении ног, не вызывающих резких смещений снаряда в сагитальной и фронтальной плоскостях.

### Подъем штанги от груди.

Положение ног, туловища, головы и рук на старте. Предварительный полуподсед перед выталкиванием. Направление, амплитуда и скорость полуподседа. Положение звеньев тела перед началом выталкивания. Расположение ОЦТ над площадью опоры. Выталкивание штанги от груди. Работа ног, туловища и рук при выталкивании. Динамика усилий, использование упругих и реактивных сил в толчке. Ритмовая структура толчка. Быстрота выполнения фазы торможения в полуседе - главный фактор, определяющий величину опорных реакций и высоту вылета штанги при выталкивании. Траектория движения штанги при выполнении 25 полуприседа и выталкивания. Направление, скорость и амплитуда выталкивания. Уход в подсед после толчка. Отталкивание от снаряда. Порядок постановки ног при уходе в подсед, рациональное положение ног, туловища и рук в подседе. Жесткое взаимодействие между звеньями тела в подседе. Вставание из подседа. Выпрямление и последовательность перестановки ног. Фиксация веса и техника опускания штанги на помост. Дыхание атлета при выполнении толчка.

### Обучение техники рывка штанги.

Целостное выполнение упражнений для знакомства с основными позами в медленном, среднем и быстром темпе движения. Подготовительные рывковые упражнения: протяжка рывковая с вися от паха, протяжка рывковая с вися выше колен, протяжка рывковая с вися ниже колен, протяжка рывковая с вися от паха в полуприседе, жим из-за головы рывковым хватом, приседания со штангой на прямых руках над головой рывковым хватом, протяжка рывковая с вися выше колен в полуприседе, протяжка рывковая с вися ниже колен в полуприседе, протяжка рывковая. Повторные метод развития усилий (3-5 подходов по 4-6 повторений при обучении упражнениям). От степени освоения двигательных действий в целях закрепления программного материала следует комбинировать их по два-три упражнения, с дозировкой 12-16 повторений в общей сложности. Контролировать части тела, подвижность и действия связочного аппарата, сохранение равновесия и опорнодвигательного аппарата. Формировать правильную опору стоп и осанку.

### Обучение техники подъема штанги на грудь.

Целостное выполнение упражнений для знакомства с основными позами в медленном, среднем и быстром темпе движения. Подготовительные толчковые упражнения: протяжка на грудь с вися от паха, протяжка на грудь с вися выше колен, протяжка на грудь с вися ниже колен, протяжка на грудь с вися от паха в полуприседе, приседания со штангой на груди, протяжка

на грудь с вися выше колен в полуприседе, протяжка на грудь с вися ниже колен в полуприседе, протяжка на грудь. Повторные метод развития усилий (3-5 подходов по 4-6 повторений при обучении упражнениям). От степени освоения двигательных действий в целях закрепления программного материала следует комбинировать их по два-три упражнения, с дозировкой 12-16 повторений в общей сложности. Контролировать части тела, подвижность и действия связочного аппарата, сохранение равновесия и опорнодвигательного аппарата. Формировать правильную опору стоп и осанку.

#### Обучение техники толчка штанги от груди.

Целостное выполнение упражнений для знакомства с основными позами в медленном, среднем и быстром темпе движения. Подготовительные толчковые упражнения: жим от груди, жим от груди из и.п. в «ножницы», полуприсед со штангой на груди, выталкивание от груди, швунг жимовой от груди. приседания со штангой над головой в «ножницы», Повторные метод развития усилий (3-5 подходов по 4-6 повторений при обучении упражнениям). От степени освоения двигательных действий в целях закрепления программного материала следует комбинировать их по два-три упражнения, с дозировкой 10-14 повторений в общей сложности. Контролировать части тела, подвижность и действия связочного аппарата, сохранение равновесия и опорно-двигательного аппарата. Формировать правильную опору стоп и осанку.

Совершенствование и закрепление техники выполнения продолжается на **учебно-тренировочном этапе.**

#### Закрепление техники рывка.

Целостные с остановкой в периодах или фазах движения. Специально-вспомогательные рывковые упражнения: рывок без разброса ног с вися от паха, рывок с вися от паха, тяга рывковая с плиток ниже колен, рывок без разброса ног с вися выше колен, рывок без разброса ног с вися ниже колен, тяга рывковая с вися ниже колен, рывок с вися выше колен, уход в рывковый сед, швунг жимовой из -за головы рывковым хватом, швунг жимовой из-за головы рывковым хватом в сед, швунг рывковый в сед. Динамический метод усилий (4-5 подходов по 5-6 повторений). Для закрепления данного программного материала следует использовать комбинацию данных двигательных действий по два - три упражнения, начиная выполнять 2-3 подхода в общей сложности до 8-10 повторений в подходе с последующим увеличением интенсивности и снижением объема.

#### Совершенствование техники рывка.

Целостное и расчлененное выполнение отдельных периодов и фаз движения. Специально-вспомогательные рывковые упражнения: рывок с виса выше колен, рывок с виса ниже колен, рывок с плинтов ниже колен, рывок с виса выше колен, рывок стоя на возвышении, тяга рывковая с подрывом и без подрыва, рывок в полуприсед, тяга рывковая, тяга рывковая с виса, тяга рывковая с плинтов, швунг рывковый в сед, швунг жимовой рывковым хватом с сед. Выполнение тяги рывковой с различными отягощениями в быстром, среднем и медленном темпе. Применение пассивного растяжения мышц перед выполнением рывка и после него. Ударный метод развития взрывной силы для совершенствования элементов техники с повышением реактивной способности нервно-мышечного аппарата. Электростимуляционная избирательное учебно-тренировочное занятие отдельных мышц или мышечных групп.

#### Закрепление техники подъема на грудь.

Целостные с остановкой в периодах или фазах движения. Специально-вспомогательные толчковые упражнения: подъем на грудь без разброса ног с виса от паха, подъем на грудь с виса от паха, тяга толчковая с плинтов ниже колен, подъем на грудь без разброса ног с виса выше колен, подъем на грудь без разброса ног с виса ниже колен, тяга толчковая с виса ниже колен, подъем на грудь с виса выше колен. Динамический метод усилий (4-5 подходов до 5-6 повторений). Для закрепления данного программного материала следует использовать комбинацию данных двигательных действий по два - три упражнения, начиная выполнять 2-3 подхода в общей сложности до 8-10 повторений в подходе с последующим увеличением интенсивности и снижением объема.

#### Закрепление техники толчка от груди.

Целостные с остановкой в периодах или фазах движения. Специально-вспомогательные толчковые упражнения: уход толчковый в «ножницы», швунг жимовой от груди в полуприсед, швунг толчковый. Динамический метод усилий (4-5 подходов до 5-6 повторений). Для закрепления данного программного материала следует использовать комбинацию данных двигательных действий по два - три упражнения, начиная выполнять 2-3 подхода в общей сложности до 8-10 повторений в подходе с последующим увеличением интенсивности и снижением объема.

#### Совершенствование техники толчка.

Целостный и расчлененный метод выполнения классического толчка. Специально-вспомогательные упражнения: подъем на грудь с виса выше колен, подъем на грудь с виса ниже колен, подъем на грудь с подставок, подъем на грудь стоя на возвышенности, тяга толчковая с подрывом и без

подрыва, подъем на грудь в полуприсед, приседания со штангой на груди и на плечах, швунг толчковый, швунг толчковый в сед, толчок штанги из-за головы, выталкивание штанги от груди. Варьирование темпов выполнения упражнений. Применение пассивного и активного растяжения мышц. Электростимуляционная учебно-тренировочное занятие мышц.

Контроль за процессом становления и совершенствования технического мастерства тяжелоатлетов продолжается **на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства**. Причинно-следственные связи возникновения ошибок, их систематизация. Контроль за техникой выполнения упражнений с помощью технических средств. Критерий технического мастерства: траектория движения штанги, вертикальная составляющая реакции опоры, скорость и ускорение движения штанги, высота подъема, высота достижения максимальной скорости движения снаряда, изменения углов в суставах, порядок и характер возбуждения отдельных мышечных групп. Две фазы приложения усилий, две фазы ускорения и увеличения скорости движения штанги. Ритм выполнения отдельных периодов и фаз движения. Амплитуда соотношения характеристик техники. Параметры отклонения штанги от вертикали в тяге, подрыве и при уходе в подсед. Траектория, сила реакции опоры, скорость и ускорение движения штанги при выталкивании. Отклонение траектории от вертикали при выполнении толчка от груди. Временные и амплитудные соотношения характеристик техники при толчке штанги от груди.

#### 4.1.5. 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. Смысл тактики состоит в том, чтобы так использовать приемы соревновательной деятельности, чтобы они позволили обучающемуся 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 обучающегося 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 возможности обучающегося и его техническое мастерство.

#### **4.1.6. Теоретическая подготовка**

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

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 учебно-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 спортивную информацию с помощью современных мультимедийных пособий и источников в Интернете. Теоретические знания должны не только вооружить обучающихся 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.

**Этап начальной подготовки.**

1. История возникновения вида спорта и его развитие: зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
2. История возникновения вида спорта и его развитие: 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.
3. Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом: понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
4. Закаливание организма: знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
5. Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом: Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
6. Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта: Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
7. Теоретические основы судейства. Правила вида спорта: 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.
8. Режим дня и питание обучающихся: Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
9. Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта: Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
10. Техника безопасности: Требования техники безопасности при занятиях тяжелой атлетикой.

#### **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 тяжелой атлетикой.

#### **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 учебно-тренировочных занятий. 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 учебно-тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенное учебно-тренировочное занятие; 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.

#### **4.1.7. Психологическая подготовка**

Достижение высокого уровня мастерства и успех выступления на соревнованиях во многом зависит от рационального построения психологической подготовки. Формирование психических качеств обучающегося 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 обучающегося, а также формируется психическая готовность к конкретным соревнованиям, к надежности выступления в них.

Психологическая подготовка обучающихся состоит из:

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

Общая психологическая подготовка обучающихся. 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 учебно-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 обучающихся.

К специализированным психическим функциям относятся: оперативнотактическое мышление (способность к мгновенной ориентировке в соревновательной 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 обучающимся об особенностях развития их свойств личности и групповых особенностей команды;
- методы словесного воздействия: разъяснения, убеждения, советы, похвала, требования, критика, ободрение, суждение, внушение, примеры авторитетных людей и др.;
- методы смешанного воздействия: поощрение, наказание, общественные и личные поручения;
- морально-психологическое просвещение обучающихся в ходе лекций, бесед, консультаций, объяснений;
- личный пример тренера-преподавателя и ведущих обучающихся;
- воспитательное воздействие коллектива;
- совместные общественные мероприятия группы и команды: формирование и укрепление спортивных традиций команды, воздействие авторитетных людей, лидеров, коллективные обсуждения выполнения учебно-тренировочного плана, дисциплины и поведения обучающихся, итогов соревнований, организация целенаправленного воздействия литературы и искусства;
- постепенное осознание повышения трудности учебно-тренировочных заданий и уровня нагрузок;
- создание жестких условий учебно-тренировочного режима;
- моделирование соревновательных и предсоревновательных стрессовых ситуаций с применением методов секундирования.

Психологическая подготовка обучающихся 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 готовность обучающегося, 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 обучающихся к соревнованиям осуществляется путем разъяснения цели и задач участия в состязаниях, условий и содержания предсоревновательной подготовки, значения высокого уровня психической готовности к выступлению, регуляции учебно-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 обучающегося;
- обеспечение необходимого уровня психической напряженности (мобилизованности);
- создание необходимого уровня устойчивости.

Для решения этих задач в непосредственной подготовке могут применяться отдельно и в комплексе следующие приемы: идеомоторное учебно-тренировочное занятие, различные варианты аутогенного учебно-тренировочного занятий (например, само-регуляция дыхания), метод отвлечения, метод самоприказа, метод сосредоточения внимания, анализ неудачных попыток в соревнованиях специальные формы разминки

(например, «соревновательная разминка», выполнение упражнений в неблагоприятных условиях), проводится моделирование условия предстоящих соревнований, применяются приемы секундирования в ходе контрольных учебно-тренировочных занятий и др. Владение данными приемами, применение их в определенной системе в процессе непосредственной подготовки и закрепление в процессе учебно-тренировочных занятий являются важными психологическими задачами. Решение их во многом предопределяет надежность выступления обучающихся в ответственных соревнованиях.

Управление нервно-психическим восстановлением обучающихся. В процессе управления нервно-психическим восстановлением обучающегося снимается нервнопсихическая напряженность, восстанавливается психическая работоспособность после учебно-тренировочных занятий, соревновательных нагрузок, в перерывах между выступлениями, формируется способность к самостоятельному восстановлению. Нервнопсихическое 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 совершенствуются. 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 значение.

На этапе начальной подготовки основной упор в занятиях спортивных групп должен делаться на формирование интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и специальных морально-психологических чертах характера (трудолюбие в учебно-тренировочных занятиях и дисциплинированность при соблюдении режима, чувство ответственности за выполнение плана подготовки и результаты выступления, уважение к тренеру, тренеру-преподавателю, требовательность к самому себе и др.), а также на установление положительных межличностных отношений в коллективе, развитие простейших сенсомоторных реакций, внимания, навыков самоконтроля.

На этапе занятий учебно-тренировочных групп внимание акцентируется на воспитании спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формировании волевых черт характера, улучшении взаимодействия в команде, развитии оперативного мышления и памяти, специализированных

восприятий, создании общей психической подготовленности к соревнованиям.

На этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства основное внимание уделяется совершенствованию волевых черт характера, саморегуляции, специализированных восприятий, сложных сенсомоторных реакций и оперативного мышления, формированию специальной предсоревновательной и мобилизационной готовности к нервно-психическому восстановлению.

В круглогодичном цикле подготовки существует следующее распределение объектов психолого-педагогических воздействий.

В подготовительном периоде выделяются средства и методы, связанные с морально-психологическим просвещением обучающихся, воспитанием их спортивного интеллекта, разъяснением цели и задач участия в соревнованиях, содержания общей психической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированных восприятий, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности.

В предсоревновательном периоде упор делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижение специальной психической и мобилизационной готовности в состязаниях.

В переходном периоде преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления обучающихся.

В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера, и приемы психической регуляции обучающихся.

В ходе учебно-тренировочных занятий также существует определенная тенденция преимущественного применения некоторых средств и методов психологопедагогического воздействия:

- в вводной части занятий применяются психолого-педагогические методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие разных свойств личности юных обучающихся, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций;
- в подготовительной части занятий - методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств, в основном совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции, повышается уровень психологической специальной готовности обучающихся;
- в заключительной части занятий совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению.

Распределение средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей обучающихся, задач индивидуальной подготовки, направленности учебно-тренировочных занятий. Оценка эффективности воспитательной работы и психолого-педагогических воздействий в учебно-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 обучающихся.

#### 4.2. Учебно-тематический план

Учебно-тематический план по этапам спортивной подготовки, включающий темы по теоретической подготовке приведен в таблице 15.

Таблица 15

#### Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	<b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:</b>	≈ 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	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия,

физического развития и укрепления здоровья человека			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 культурой 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 и 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	<b>Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).</b>
	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	≈ 60/106	декабрь - май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка

	инвентарь и экипировка по виду спорта			инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	<b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:</b>	≈ 1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/нетренированность	≈ 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 многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.

	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	<b>Всего на этапе высшего спортивного мастерства:</b>	≈ 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	≈ 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные

	я как многокомпонентный процесс			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

## **V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА»**

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «тяжелая атлетика» относятся:

- 1) Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «тяжелая атлетика» основаны на особенностях вида спорта «тяжелая атлетика» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «тяжелая атлетика», по которым осуществляется спортивная подготовка.
- 2) Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «тяжелая атлетика» учитываются организацией, при формировании программы спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.
- 3) Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.
- 4) Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «тяжелая атлетика» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «тяжелая атлетика» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.
- 5) 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».

## VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

### 6.1 Материально-технические условия

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

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблица 16);
- обеспечение спортивной экипировкой (таблица 17);
- 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 16

#### Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки

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

11.	Диск тяжелоатлетический 5 кг. (диаметр 45 см.)	штук	2 на гриф
12.	Диск тяжелоатлетический 0,5 кг. (диаметр 9,7-13,7 см.)	штук	2 на гриф
13.	Диск тяжелоатлетический 1 кг. (диаметр 11,8-16 см.)	штук	2 на гриф
14.	Диск тяжелоатлетический 1,5 кг. (диаметр 13,9-17,5 см.)	штук	2 на гриф
15.	Диск тяжелоатлетический 2 кг. (диаметр 15,5-19 см.)	штук	2 на гриф
16.	Диск тяжелоатлетический 2,5 кг. (диаметр 19-22 см.)	штук	2 на гриф
17.	Диск тяжелоатлетический 5 кг. (диаметр 23-26 см.)	штук	2 на гриф
18.	Диск тяжелоатлетический 10 кг. (диаметр 45 см.)	штук	2 на гриф
19.	Диск тяжелоатлетический 15 кг. (диаметр 45 см.)	штук	2 на гриф
20.	Диск тяжелоатлетический 20 кг. (диаметр 45 см.)	штук	2 на гриф
21.	Диск тяжелоатлетический 25 кг. (диаметр 45 см.)	штук	2 на гриф
22.	Замки для тяжелоатлетического грифа (по 2,5 кг.)	комплект	1 на гриф
23.	Магнезия	кг	0,5 на обучающегося
24.	Мат гимнастический	штук	1 на помост
25.	Зеркало настенное (0,6х2м)	штук	1
26.	Магнезница	штук	1
27.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг.)	комплект	1
28.	Ноутбук	штук	1
29.	Помост тяжелоатлетический тренировочный	комплект	1
30.	Плиты тяжелоатлетические	комплект	1 на помост
31.	Скамья атлетическая (регулируемая)	штук	1
32.	Скамья гимнастическая	штук	1
33.	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
34.	Стенка гимнастическая	штук	1
35.	Стойка для хранения грифов для штанги	штук	1
36.	Стойка для хранения дисков для штанги	штук	1
37.	Стойки для выполнения упражнений со штангой	штук	1 на помост
38.	Тренажер для развития мышц живота	штук	1
39.	Тренажер для развития мышц ног	штук	1
40.	Тренажер для развития мышц спины	штук	1
41.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	1
42.	Фиксаторы для тяжелоатлетического грифа	комплект	1 на гриф

## Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)
1.	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 с коротким рукавом (тренировочная)	штук	на обучающегося	–	–	3	1	3	1	3	1

## 6.2. Кадровые условия реализации Программы

Организация укомплектована педагогическими, руководящими и иными кадрами для реализации Программы.

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на этапе начальной подготовки (свыше года), учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «тяжелая атлетика», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их работы в разное время для выполнения недельного и общего объема выполнения программы).

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, соответствует требованиям, установленным нормативными документами:

- профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203);
- профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615);
- Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

В целях непрерывности профессионального развития тренеры-преподаватели каждые три года направляются на курсы повышения квалификации в сроки, установленные планом повышения квалификации в Организации. Аттестация тренеров-преподавателей в целях установления квалификационной категории (по желанию) или соответствия занимаемой должности (обязательная) проводится один раз в 5 лет согласно приказу Министерства образования и науки Российской Федерации от 7 апреля 2014г. № 276 «Об утверждении Порядка проведения аттестации педагогических работников организаций, осуществляющих образовательную деятельность».

Мероприятия по повышению квалификации кадрового состава представлены в таблице 18.

**Мероприятия по повышению квалификации кадрового состава**

<i>№ п/п</i>	<i>Мероприятия</i>	<i>Должность</i>	<i>Сроки реализации</i>	<i>Кол-во чел.</i>	<i>Ожидаемый результат</i>
1	Направление на курсы повышения квалификации по должности:	Тренер-преподаватель Инструктор-методист	В течении реализации программы	Согласно графику	Повышение эффективности профессиональной деятельности, внедрение новых технологий.
2	Посещение судейских семинаров и мастер-классов по видам спорта и др.	по мере проведения			Рост профессионального мастерства
3	Аттестация тренерско-педагогического состава	Тренер-преподаватель	По плану аттестационной комиссии	Согласно графику	Рост профессионального мастерства

**6.3. Информационно-методические условия реализации Программы**

Информационное обеспечение – многогранный процесс, направленный на решение профессиональных, организационных и воспитательных задач, формирование и структурирование информационного пространства Учреждения с использованием всей совокупности информационных ресурсов информационных технологий в целях гармонизации спортивной и образовательной деятельности.

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон РФ от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
3. Федеральный закон Российской Федерации от 30 апреля 2021 г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
4. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»

5. «Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика», утвержденная Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 14 декабря 2022 года № 1232
6. Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика», утвержденный Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 09 ноября 2022 года №949
7. Беляев В.С., Бибе Л.М., Болховский Р.Н. Тяжелая атлетика. Техника классических упражнений: Учебное пособие. - М.: МГПУ, 2006.
8. Бережанский В.О. Специальная физическая подготовка квалифицированных тяжелоатлетов: Автореф. дисс. ... канд. пед. наук. - Львов, 2006.
9. Верхошанский Ю.В. Принципы организации тренировки спортсменов высокого класса в годичном цикле // Теория и практика физической культуры. -2006. - №2. - С. 24-31.
10. Горулев П.С., Румянцева Э.Р. Женская тяжелая атлетика: проблемы и перспективы, учебное пособие/ П.С. Горулев, Э.Р. Румянцева; Башкирский институт физической культуры. - м.: Советский спорт, 2006. - 164с.
11. Дворкин Л.С. Тяжелая атлетика: учебник для ВУЗов/Л.С. Дворкин.- М.: Советский спорт, 2005. - 600с.
12. Дворкин Л.С. Подготовка юного тяжелоатлета. - Москва, Советский спорт, 2006. – 338 с.
13. Лях В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития. - М.: Терра-Спорт, 2000. - 192 с.
14. Марченко В.В. Особенности тренировки квалифицированных тяжелоатлетов / В.В. Марченко, В.Н. Рогозян. // Теория и практика физической культуры. - 2004. - № 2. - С. 33-36.
15. Медведев А.С. Биомеханика классического рывка и толчка и основных специально-подготовительных рывковых и толчковых упражнений/А.С. Медведев (монография).- Ижевск: Олимп Лтд. – 1997
16. Основы спортивной тренировки: Учебно – методическое пособие. – Волгоград: Издательство Волгоградского государственного университета, 2001. – 88 с.
17. Программы спортивного питания в эргогенном обеспечении подготовки спортсменов: метод. пособие/ С.Н. Португалов, Н.И. Волков, В.И. Олейников, Н.А. Фурдин. - М.: Советский спорт, 2012. - 60с.
18. Роман Р.А.. Книга: «Тренировка тяжелоатлета» - 2-е изд., перераб., доп.- М.: ФиС, 1986.-175 с.

19. Роман Р.А., Шакирзятов М.С.. Пособие: «Рывок, толчок». Издание 2е, М.: ФиС, 1978.
20. Скотников В.Ф., Смирнов В.Е., Якубенко Я.Э. Тяжелая атлетика: примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР, ШВСМ. – М., 2009.
21. Сейфулла Р.Д. Спортивная фармакология. Справочник. -М.: ИПК «Московская правда», 1999.-106с.
22. Трофимова О.Г., Солоненко О.А. Силовые виды спорта: от истоков к современности: монография/ О.Г. Трофимова, О.А. Солоненко. - Ярославль: Изд-во ЯГПУ, 2010. - 151с.
23. Тяжелая атлетика: учеб для институтов физической культуры.- Изд., 4-е, перераб, доп./Под ред. А.Н. Воробьев. - М.: ФиС, 1988. - 238с.



**Примерный годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика»**

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка (ч.)	131-175	175-233	235-335	300-337	22-275	275-36
2.	Специальная физическая подготовка (ч.)	61-84	85-112	168-233	316-356	551-661	699-932
3.	Участие в спортивных соревнованиях (ч.)	-	6-9	26-36	75-84	104-125	137-183
4.	Техническая подготовка (ч.)	30-39	32-41	43-58	58-66	63-76	50-67
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ч.)	7-8	8-13	22-29	33-37	31-37	25-33
6.	Инструкторская и судейская практика (ч.)	-	-	10-15	25-28	31-37	37-50
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (ч.)	5-6	6-8	16-22	25-28	31-37	25-33
	<b>Итого (ч.) *</b>	<b>234-312</b>	<b>312-416</b>	<b>520-728</b>	<b>832-936</b>	<b>1040-1248</b>	<b>1248-1664</b>

**Примерные тестовые задания по теме: "Тяжелая атлетика"**

1. Состязания по поднятию тяжестей известны с древних времен. В культуре каких народов они упоминаются впервые?

Египет+                      Ванланг                      Рим

2. В зарождении тяжёлой атлетики во второй половине 19 века немалая заслуга принадлежит профессиональным силачам. Где они демонстрировали свою силу?

заводах                      цирке+                      церкви

3. Сколько попыток предоставляется спортсмену на соревнованиях по тяжелой атлетике?

4                      3+                      2

4. В каком году тяжелая атлетика выступила как самостоятельный вид спорта?

1885 г.+                      1882 г.                      1890 г.

5. Кто является создателем первого в России атлетического кружка?

Петра Крылов                      Владислав Краевский+                      Александр Бухаров

6. С какого года женщины принимают участие в Олимпийских играх?

1996г.                      2004г.                      2000г.+

7. С какого возраста разрешены занятия детей в спортивных школах по тяжелой атлетике?

7 лет                      10 лет+                      9 лет

8. Сколько весит женский гриф?

10 кг                      15 кг+                      8 кг

9. Сколько весит мужской гриф?

20 кг+                      15 кг                      25 кг

10. Сколько времени дается на выполнение подхода на соревнованиях?

90 сек                      30 сек                      60 сек+

11. Соревнования по тяжелой атлетике проводятся в скольких упражнениях и как они называются?

3                      2+                      1

12. Как называется удерживание штанги в позе, завершающей различные движения и отвечающей требованиям правил соревнований?

остановка      пауза      фиксация+

13. Спортивный снаряд, состоящий из металлического стержня и надеваемых на его концы дисков различного веса?

палка      штанга+      гриф

14. Как называется спортсмен, занимающийся тяжелой атлетикой?

тяжелоатлет+      многоборец      силач

15. Первый советский чемпион мира по тяжелой атлетике?

Юрий Власов      Григорий Новак+      Василий Алексеев

<p style="text-align: center;">Протокол приёма контрольно-переводных нормативов по ОФП, СФП на этапе начальной подготовки по программе спортивной подготовки по виду спорта "тяжелая атлетика" в 20 -20 учебном году</p>												
<p>Отделение <u>тяжелой атлетики</u> Группа <u>ЭНП</u> Тренер-преподаватель Дата</p>												
№ п/п	Фамилия, имя	Тестовые вопросы (зачтено/незачтено)		Нормативы ОФП				Нормативы		Сумма баллов	Средний балл	Итоговый результат (зачтено/ незачтено)
				Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см		Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи), см		Приседание (с удержанием грифа весом 10 кг на прямых руках в рывковом хвате с задержкой 3с. в низком седе), кол- во раз				
		Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл			
1										0	0	
2										0	0	
3										0	0	
4										0	0	
5										0	0	
6										0	0	
Тренер-преподаватель		подпись		ФИО								
Инструктор-методист		подпись		ФИО								

**Протокол**

приёма контрольно-переводных нормативов по ОФП, СФП на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по программе спортивной подготовки по виду спорта "тяжелая атлетика" в 20 -20 учебном году

Отделение тяжелой атлетики

Группа УТЭ

Тренер-преподаватель

Дата

№ п/п	Фамилия, имя	Тестовые вопросы (зачет/незачет)		Нормативы ОФП				Нормативы СФП				Сумма баллов	Средний балл	Итоговый результат (зачтено/ незачтено)		
				Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см		Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи), см		Приседания (с удержанием грифа весом 15 кг на прямых руках в рывковом хвате с задержкой 3 с в низком седе), кол-во раз		Приседания (с удержанием грифа весом 20 кг на прямых руках в рывковом хвате с задержкой 3 с в низком седе), кол-во раз					Выпрыгивания со штангой на плечах (вес штанги не менее 25% от собственного веса тела), кол-во раз	
				Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл				Результат	Балл
1												0	0			
2												0	0			
3												0	0			
4												0	0			
5												0	0			
6												0	0			
Тренер-преподаватель		подпись		ФИО												
Инструктор-методист		подпись		ФИО												

Протокол

приёма контрольно-переводных нормативов по ОФП, СФП на этапе совершенствования спортивного мастерства по программе спортивной подготовки по виду спорта "тяжелая атлетика" в 20 -20 учебном году

Отделение тяжелой атлетики

Группа ЭССМ

Тренер-преподаватель

Дата

№ п/п	Фамилия, имя	Тестовые вопросы (зачет/незачет)	Нормативы ОФП						Нормативы СФП						Сумма баллов	Средний балл	Итоговый результат (зачтено/незачтено)		
			Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, количество раз		Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи), см		Исходное положение – вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук, количество раз		Исходное положение – вис хватом сверху лежа на низкой перекладине. Сгибание и разгибание рук, количество раз		Исходное положение – лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение в течении 30 с., количество раз					Вис хватом сверху на высокой перекладине на согнутых под углом 90° руках, с	
			Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл				Результат	Балл
1															0	0			
2															0	0			
3															0	0			
4															0	0			
5															0	0			
6															0	0			
Тренер-преподаватель		подпись				ФИО													
Инструктор-методист		подпись				ФИО													

Протокол

приёма контрольно-переводных нормативов по ОФП, СФП на этапе высшего спортивного мастерства по программе спортивной подготовки по виду спорта "тяжелая атлетика" в 20 -20 учебном году

Отделение тяжелой атлетики

Группа ЭВСМ

Тренер-преподаватель

Дата

№ п/п	Фамилия, имя	Тестовые вопросы (зачет/незачет)	Нормативы ОФП						Нормативы СФП						Сумма баллов	Средний балл	Итоговый результат (зачтено/незачтено)		
			Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, количество раз		Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи), см		Исходное положение – вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук, количество раз		Исходное положение – вис хватом сверху лежа на низкой перекладине. Сгибание и разгибание рук, количество раз		Исходное положение – лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение в течении 30 с., количество раз					Вис хватом сверху на высокой перекладине на согнутых под углом 90° руках, с	
			Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл				Результат	Балл
1															0	0			
2															0	0			
3															0	0			
4															0	0			
5															0	0			
6															0	0			
Тренер-преподаватель		подпись		ФИО															
Инструктор-методист		подпись		ФИО															

Мониторинг результатов промежуточной, итоговой аттестации за 20\_\_ - 20\_\_ учебно-тренировочный год

Этап / группа \_\_\_\_\_

отделение \_\_\_\_\_

№ п/п	Ф.И.О. обучающегося (полностью)	Число, месяц, год рождения	Спорт.разряд, звание	Выполнение КПН	Объём соревновательной деятельности	Результаты сезона 20 -20	Наличие сертификата РУСАДА	Теоретическая подготовка / тестирование	В составе сборной МО, ХМАО-Югры, РФ (основной/ резерв)	Итоговый результат
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										

Тренер-преподаватель \_\_\_\_\_  
 (подпись) (Ф.И.О.)

СОГЛАСОВАНО  
 Инструктор-методист \_\_\_\_\_  
 (подпись) (Ф.И.О.)