

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБУ ДО МО
«СШОР по тяжёлой атлетике»



В.Г. Старцева

2024 г.



МИНИСТЕРСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ
МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
**«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА ПО ТЯЖЕЛОЙ
АТЛЕТИКЕ»**

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

Разработчики программы:

Иванова Ксения Евгеньевна – заместитель директора (по спортивной подготовке)
ГБУ ДО МО «СШОР по тяжёлой атлетике»;

Кондрашова Анна Сергеевна – начальник отдела методического обеспечения ГБУ ДО
МО «СШОР по тяжёлой атлетике»;

Василенко Галина Ивановна – инструктор-методист ГБУ ДО МО «СШОР по тяжёлой
атлетике».

г. Подольск, Московская область
2024 год

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБУ ДО МО
«Спортивная школа олимпийского
резерва по тяжелой атлетике»

_____ В.Г. Старцева

« _____ » _____ 2024 г.

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

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика», утвержденным приказом Минспорта России от 09 ноября 2022 года № 949¹ (далее – ФССП) и примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика», утвержденной приказом Минспорта России от 14.12.2022 года № 1232.

2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, эффективная организация процесса спортивной подготовки обучающихся в соответствии с задачами этапов спортивной подготовки в виде спорта «тяжелая атлетика». Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки обучающихся, начиная с этапа начальной подготовки до этапа высшего спортивного мастерства и предполагает решение следующих задач:

- формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования;
- отбор одаренных обучающихся для дальнейшей специализации и прохождения спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика»;

¹ (зарегистрирован Минюстом России 13 декабря 2022 года, регистрационный № 71492).

- ознакомление обучающихся с принципами здорового образа жизни, основами гигиены;
- овладение методами определения уровня физического развития тяжелоатлета и корректировки уровня физической готовности;
- получение обучающимися знаний в области тяжелой атлетики, освоение правил вида спорта, изучение истории тяжелой атлетики, опыта мастеров прошлых лет;
- формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;
- систематическое повышение мастерства за счёт овладения техническим и тактическим арсеналом во время регулярных учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований;
- повышение работоспособности юных обучающихся, расширение их физических возможностей, поддержание высокой физической готовности обучающихся высшего мастерства;
- осуществление подготовки всесторонне развитых юных обучающихся высокой квалификации для пополнения резерва сборных команд страны, субъекта РФ.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки представлены в таблице 1.

Таблица 1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	9	8
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-5	11	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	3
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	15	1

4. Объем Программы на этапах спортивной подготовки по виду спорта «тяжёлая атлетика» представлен в таблице 2.

Таблица 2

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки										
	Этап начальной подготовки			Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года		До трех лет			Свыше трех лет		До года	Свыше года	
	1-й год	2-й год	3-й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год			
Количество часов в неделю	3	4,5	5	6	7	8	9	10	12	15	
Общее количество часов в год	156	234	260	312	364	416	468	520	624	780	936

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

- Групповые учебно-тренировочные занятия.

Применяются в процессе всего учебно-тренировочного занятия или на отдельных его отрезках. Групповая форма тренировки предоставляет возможность распределить всех обучающихся по ряду признаков в разные группы и каждой дать самостоятельное задание.

- Работа по индивидуальным планам подготовки.

Индивидуальная форма занятий может быть в двух вариантах: в виде самостоятельных занятий без тренера-преподавателя и под руководством тренера-преподавателя. Предназначена для воспитания индивидуального спортивного мастерства и используется в физической, технической, индивидуальной тактической и теоретической подготовке.

Эта форма занятий хороша тем, что предоставляет возможность индивидуализировать учебно-тренировочные нагрузки, средства и методы подготовки, воспитывает у обучающихся самостоятельность и чувство ответственности.

Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, могут проводиться с использованием дистанционных технологий.

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся с целью обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса, периода восстановления, подготовки к спортивным соревнованиям, представлены в таблице 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 России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18

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

Спортивные соревнования - важная составная часть спортивной подготовки обучающегося и должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным обучающимся на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

Различают:

- *контрольные соревнования*, в которых выявляются возможности обучающегося, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования.

- *отборочные соревнования*, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед обучающимся ставится задача завоевать первое или одно из первых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях.

- *основные соревнования*, цель которых достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

Соревновательная деятельность предусматривает демонстрацию и оценку возможностей обучающихся в соответствии с присущими им правилами, содержанием двигательных действий и оценки результатов.

Объем соревновательной деятельности по виду спорта тяжелая атлетика представлен в таблице 4.

Таблица 4

Объем спортивной 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 трех лет	Свыше трех лет	До года	Свыше года	
Контрольные	-	2	2	2	-		-
Отборочные	-	1	2	2	2		2
Основные	-	1	2	2	2		2

6. Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «тяжелая атлетика» определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной

подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели (в астрономических часах) в год.

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

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 организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

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

на этапе начальной подготовки – двух часов;

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

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

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

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

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.

Примерный годовой учебно-тренировочный план приведен в Приложении 1 к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика» (далее – Программа).

В Приложениях 2-12 представлены **примерные** годовые тематические планы распределения часов по этапам спортивной подготовки.

7. Календарный план воспитательной работы приведен в Приложении 13 к Программе.

8. **Примерный** план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним приведен в Приложении 14 к Программе.

9. **Примерный** план инструкторской и судейской практики представлены в таблице 5 .

Таблица 5

Этап спортивной подготовки	Виды практики	Объем времен и в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочных этапах (этапе спортивной специализации) до 3-х лет/ свыше 3-х лет	≈180-480/540-600		
	Инструкторская практика	≈ 30-90/90	Сентябрь-декабрь	Овладение принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия).
	Судейская практика	≈ 30-60/90	Сентябрь-декабрь	Изучение правил соревнований, привлечение обучающихся к непосредственному выполнению протоколов соревнований.
	Инструкторская практика	≈ 30-90/90	Январь-апрель	Развитие способности обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими обучающимися, находить ошибки и исправлять их. Овладение основными методами построения учебно-тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части.
	Судейская практика	≈ 30-60/60	Январь-апрель	Участие в судействе соревнований в качестве бокового судьи.
	Инструкторская практика	≈ 30-60/60-120	Май-август	Обучение обучающихся самостоятельно вести дневник: учитывать учебно-тренировочные и соревновательные нагрузки, регистрировать спортивные и результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.
	Судейская практика	≈ 30-120/150	Май-август	Привлечение обучающихся к непосредственному выполнению протоколов соревнований.
Этап	Всего на этапе	≈		

совершенствования спортивного мастерства	совершенствования спортивного мастерства:	780/960		
	Инструкторская практика	≈ 150/150	Сентябрь-декабрь	Обучающиеся подбирают основные упражнения для разминки и самостоятельно проводят ее по заданию тренера-преподавателя, демонстрируя технические действия, выявляют и исправляют ошибки при выполнении упражнений другими обучающимися, помогают обучающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.
	Судейская практика	≈ 150/150	Сентябрь-декабрь	Участие в судействе соревнований в роли секретаря. Ведение протоколов соревнований.
	Инструкторская практика	≈ 150/150	Январь-апрель	Обучающиеся подбирают основные упражнения для разминки и самостоятельно проводят ее по заданию тренера-преподавателя, демонстрируя технические действия, выявляют и исправляют ошибки при выполнении упражнений другими обучающимися, помогают обучающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.
	Судейская практика	≈ 60/180	Январь-апрель	Участие в судействе спортивных соревнований образовательного учреждения в роли судей, заместителя главного судьи и главного секретаря.
	Инструкторская практика	≈ 120/180	Май-август	Обучающиеся самостоятельно разрабатывают конспект занятия и комплексы учебно-тренировочных занятий; знакомятся с документами планирования и учета работы в СШОР. Проводят учебно-тренировочные занятия в учебно-тренировочных группах.
	Судейская практика	≈ 150/150	Май-август	Участие в судействе соревнований в роли главного секретаря. Проведение жеребьевки участников.
	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈ 1080		
Этап высшего спортивного мастерства	Инструкторская практика	≈ 180	Сентябрь-декабрь	Обучающиеся подбирают основные упражнения для разминки и самостоятельно проводят ее по заданию тренера-преподавателя, демонстрируя технические действия, выявляют и исправляют ошибки при выполнении упражнений другими обучающимися, помогают обучающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.
	Судейская практика	≈ 210	Сентябрь-декабрь	Участие в судействе соревнований в роли секретаря. Ведение протоколов соревнований.

	Инструкторская практика	≈ 210	Январь-апрель	Обучающиеся самостоятельно составляют конспект занятия и комплексы учебно-тренировочных занятий для различных частей тренировки: разминки, основной и заключительной части. Проводят учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки.
	Судейская практика	≈ 150	Январь-апрель	Участие в судействе спортивных соревнований образовательного учреждения в роли судей, заместителя главного судьи и главного секретаря.
	Инструкторская практика	≈ 150	Май-август	Обучающиеся самостоятельно разрабатывают конспект занятия и комплексы учебно-тренировочных занятий; знакомятся с документами планирования и учета работы в СШОР. Проводят учебно-тренировочные занятия в учебно-тренировочных группах.
	Судейская практика	≈ 180	Май-август	Участие в судействе соревнований в роли главного секретаря. Проведение жеребьевки участников.

Одной из задач спортивной школы является подготовка обучающихся к роли помощника тренера-преподавателя, инструктора и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судей.

Инструкторская и судейская практика содействует формированию методических и организационных навыков у лиц, обучающихся тяжелой атлетикой на этапах спортивной подготовки.

Инструкторская практика – процесс освоения техническими знаниями и практическими умениями в области теории и методики физической культуры и вида спорта тяжелая атлетика.

Судейская практика направлена на формирование навыков судейства у лиц, обучающихся тяжелой атлетикой на этапах спортивной подготовки.

На этапе начальной подготовки инструкторская и судейские практики не проводятся.

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

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

Во время проведения 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; участвовать в судействе.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечение обучающихся к непосредственному выполнению протоколов соревнований.

Во время учебно-тренировочного процесса на любом этапе необходимо обязать обучающихся самостоятельно вести дневник: учитывать учебно-тренировочные и соревновательные нагрузки, регистрировать спортивные и результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Обучающиеся этапа совершенствования спортивного мастерства должны самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы учебно-тренировочных занятий для различных частей тренировки: разминки, основной и заключительной части; проводить учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки; принимать участие в качестве судьи в спортивных соревнованиях.

Обучающиеся 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 другими обучающимися, помогать обучающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

10. **Примерный** план медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств представлены в таблице 6.

Таблица 6

Этап спортивной подготовки	Виды практики	Объем времен и в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 72/180		
	Углубленное медицинское обследование		2 раза в год	Контроль за состоянием здоровья.
	Медико-биологические	≈ 36/60	В течение года	Привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций

	мероприятия			врача.
	Восстановительные мероприятия	≈ 36/120		Педагогические средства восстановления: - чередование тренировочных дней и дней отдыха; - постепенное возрастание объема и интенсивности тренировочных нагрузок; - проведение занятий в игровой форме. Психологические средства восстановления: - создание положительного эмоционального фона тренировки; - внушение, специальные дыхательные упражнения; - отвлекающие беседы.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочных этапах (этапе спортивной специализации) до 3-х лет/ свыше 3-х лет	≈ 240-300/540-600		
	Углубленное медицинское обследование		2 раза в год	Контроль за состоянием здоровья.
	Медико-биологические мероприятия	120/240	В течение года	- витаминизация; - физиотерапия; - гидротерапия; - массаж; - баня и сауна
	Восстановительные мероприятия	≈ 120-180/300-360		Педагогические средства восстановления: - рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; - оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла. Психологические средства восстановления: - создание положительного эмоционального фона тренировки; - внушение, специальные дыхательные упражнения; - отвлекающие беседы.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 660/840		
	Углубленное медицинское обследование		2 раза в год	Контроль за состоянием здоровья.
	Медико-биологические	≈ 240/300	В течение года	- витаминизация; - физиотерапия;

	мероприятия			<ul style="list-style-type: none"> - гидротерапия; - массаж; - баня и сауна
	Восстановительные мероприятия	≈ 420/540		<p>Педагогические средства восстановления:</p> <ul style="list-style-type: none"> - переключения с одного вида спортивной деятельности на другой; - чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности; - изменение характера пауз отдыха и их продолжительности. <p>Психологические средства восстановления:</p> <ul style="list-style-type: none"> - вербальные (словесные) – лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка; - комплексные – всевозможные спортивные и психолого-педагогические упражнения.
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈ 1020		
	Углубленное медицинское обследование		2 раза в год	Контроль за состоянием здоровья.
	Медико-биологические мероприятия	≈ 360	В течение года	<ul style="list-style-type: none"> - витаминизация; - физиотерапия; - гидротерапия; - массаж; - баня и сауна
	Восстановительные мероприятия	≈ 660		<p>Педагогические средства восстановления:</p> <ul style="list-style-type: none"> - переключения с одного вида спортивной деятельности на другой; - чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности; - изменение характера пауз отдыха и их продолжительности. <p>Психологические средства восстановления:</p> <ul style="list-style-type: none"> - вербальные (словесные) – лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка; - комплексные – всевозможные спортивные и психолого-педагогические упражнения.

Так как многолетняя подготовка спортсмена сопряжена с большими физическими и психическими нагрузками, со значительными нервными напряжениями, то необходим постоянный контроль со стороны тренера-преподавателя и врача за состоянием здоровья спортсмена.

Группы этапа начальной подготовки. Основной задачей на этом уровне является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача. Два раза в год

обучающиеся проводят медицинские обследования в поликлинике по месту жительства. Периодически проводятся текущие обследования. Все это позволяет выявить пригодность детей по состоянию здоровья к занятиям спортом, установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности.

Группы учебно-тренировочного этапа. Этом этапе целесообразно предусмотреть проведение двух углубленных медицинских обследований, а также комплексных, этапных и текущих медицинских обследований, Углубленное медицинское обследование проводится по программе диспансеризации.

Главной их задачей является определение состояний здоровья и выявление всех отклонений от нормы. На основе этого составляется соответствующая рекомендация. Этапное обследование используется для контроля динамики здоровья и выявления ранних признаков перенапряжения, остаточных явлений после травм, болезней и т.д. Текущее обследование проводится в порядке экспресс-контроля с использованием нетрудоемких для спортсменов и врача методик. Это позволяет получать объективную информацию о функциональном состоянии организма юного спортсмена, переносимости им тренировочных нагрузок, адаптации к различным тренировочным режимам. Данные этапного и текущего обследования служат основанием для внесения определенной коррекции в тренировочный процесс.

Группы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства. На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства в годичном цикле проводятся два углубленных медицинских обследования, комплексные, этапные и текущие обследования. Помимо общепринятых врачебных обследований, углубленные медицинские обследования должны включать специальные обследования со специфической нагрузкой. Данные этапных комплексных обследований характеризуют функциональную подготовленность и состояние здоровья спортсмена. С учетом этих данных проводится планирование оперативного контроля, более точной индивидуализации нагрузок, средств и методов тренировок.

Целью восстановительных мероприятий после интенсивных физических нагрузок является поддержание и повышение функционального состояния и спортивной формы обучающегося в любой заданный отрезок времени, тренирующегося в соответствии с циклом учебно-тренировочного процесса и выступающего на соревнованиях в соответствии с календарным планом проведения соревнований различного уровня.

Для проведения восстановительных мероприятий используются возможности медицинского кабинета организации, врачебно-физкультурного диспансера.

Оказание медицинской помощи при проведении восстановительных мероприятий после интенсивных физических нагрузок в спорте, после перенесенных заболеваний и травм у обучающихся проводится с учетом определения объема и

характера диагностических и восстановительных мероприятий и зависит от характера, объема повреждения, сроков заболевания и этапа спортивной подготовки.

Диагностика последствий повреждений и заболеваний у обучающихся включает, наряду с клиническими, инструментальными и лабораторными методами, оценку нарушения функции пораженного органа или системы, в том числе с использованием инструментальных методов функциональной диагностики, биомеханического обследования в части изменения общей и специальной работоспособности, изменения функции обучающегося, пострадавшего в результате заболевания или травмы, актуальной для осуществления спортивной деятельности.

Необходимым условием восстановления обучающегося при заболеваниях и повреждениях является адекватный его функциональному статусу и учитывающий специфику вида спорта двигательный режим и иные виды физических нагрузок на всех этапах восстановления. Для реализации этого условия составляется индивидуальная программа реабилитации обучающегося, в которой учитывается клиническое течение заболевания или повреждения, функциональный статус и вид спорта.

Для восстановления работоспособности обучающихся необходимо использовать широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей обучающихся, а также методические рекомендации по использованию средств восстановления.

Средства и методы восстановления подразделяются на следующие группы:

- естественные и гигиенические;
- педагогические;
- медико-биологические;
- психологические.

Основным критерием выбора конкретных восстановительных средств является индивидуальная реакция атлетов на процедуры и их связь с особенностями учебно-тренировочной нагрузки.

Восстановительные процедуры осуществляются преимущественно после учебно-тренировочных занятий. После дневной тренировки могут быть использованы различные виды душа, психореабилитационные процедуры и др. После вечерней тренировки - более интенсивные формы восстановления (парная баня, сауна и др.). Вместе с тем такие средства, как кратковременный вибромассаж, корригирующие упражнения, используются в процессе самих учебно-тренировочных занятий.

Объем восстановительных средств в месячных и годичных циклах определяется в соответствии с особенностями подготовки. В подготовительном и переходном периодах увеличивается доля естественных и гигиенических средств восстановления.

Планирование объема восстановительных мероприятий имеет те же принципы, что и планирование нагрузки - т.е. систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей организма обучающихся и др.

При организации восстановительных мероприятий следует учитывать субъективные и объективные признаки утомления.

Субъективно атлет не желает тренироваться, проявляются вялость, скованность в движениях, апатия, иногда раздражительность, возможны боли в мышцах, плохой аппетит и сон, нарушения психической деятельности.

Объективные симптомы снижение работоспособности и силы мышечных сокращений, нарушение координации движений, изменения в деятельности сердечно-сосудистой системы, нервно-мышечного аппарата, биохимических показателей биологических жидкостей (кровь, моча, слюна).

Естественные и гигиенические средства восстановления:

1. Рациональный режим дня.
2. Правильное, т.е. рациональное калорийное и сбалансированное питание.
3. Естественные факторы природы.

Режим дня следует составлять с учетом правильной смены различных видов деятельности, дифференцированного подхода к разным группам обучающихся (в зависимости от возраста, закономерностей восстановления организма) и имеющихся условий. При этом должна быть соблюдена рациональная организация учебных и учебно-тренировочных занятий, активного и пассивного отдыха, питания, специальных профилактически — восстановительных мероприятий, свободного времени.

Организация питания. Основными формами питания являются завтрак, обед и ужин, однако, с точки зрения восстановительных процессов, под средствами питания понимается не обычное питание, а его составление с учетом специфики и характера как вообще тяжелоатлетического спорта, так и непосредственно характера учебно-тренировочной нагрузки в конкретных занятиях.

В период напряженных тренировок целесообразно многократное питание, до 5-6 раз в сутки, включая и употребление специальных пищевых восстановительных средств (продукты и напитки повышенной биологической ценности).

Определенным образом можно использовать питание как для обеспечения повышенной скорости наращивания мышечной массы и увеличения силы, так и для сгонки веса.

Использование естественных факторов природы. Велико значение использования естественных и гигиенических факторов. Это солнечные и воздушные ванны, купание, закаливание, прогулки в лесу, в горах - факторы, встречающиеся на определенном пространстве и действующие на нервную систему как тонизирующие раздражители. В науке их называют хронологическими факторами.

Педагогические средства восстановления

Под средствами восстановления подразумевается организация учебно-тренировочного процесса, включающая активный отдых, а именно:

- а) рациональное планирование тренировки, т.е. соответствие нагрузок

функциональным возможностям; рациональное сочетание общих и специальных средств; оптимальное построение учебно-тренировочных микро и макроциклов; волнообразность нагрузки и отдыха, их оптимальное сочетание; широкое использование различных форм активного отдыха, различных видов переключения от одного вида работы к другому; введение специальных восстановительных циклов, проведение занятий на природе. Сюда входит и общая организация режима дня обучающегося с учетом всей работы, которую выполняет обучающийся в течение дня, и периодов отдыха, которыми он располагает;

б) правильное построение отдельного учебно-тренировочного занятия с использованием необходимых вспомогательных средств для снятия утомления в соответствии с суточным стереотипом: полноценная разминка и заключительная часть занятия; правильный подбор упражнений и мест занятий; введение специальных упражнений для активного отдыха и расслабления; создание положительного эмоционального фона и т.д.

Вышеперечисленные средства должны обеспечивать эффективное восстановление за счет рациональной организации всего процесса подготовки.

Большое значение как средство активного отдыха, переключения и вместе с тем как средство повышения функциональных возможностей организма тяжелоатлета имеет ОФП. ОФП, способствуя ускорению восстановительных процессов в организме обучающегося, расширяя функциональные возможности, позволяет осваивать более высокую специальную нагрузку. Ни в коем случае нельзя допускать, чтобы занятия по ОФП проводились в ущерб специальной подготовке. Это значит, что не следует, например, включать в тренировку большой объем упражнений на выносливость - качество, не являющееся основным для тяжелоатлета, имея в виду, что тренировка на выносливость может отрицательно сказаться на развитии силы.

Медико-биологические средства восстановления

К данным средствам и методам восстановления относятся:

- 1) специальное питание и витаминизация;
- 2) фармакологические;
- 3) физиотерапевтические;
- 4) бальнеологические и т.д.

Среди медико-биологических средств, используемых в тяжелой атлетике, большую значимость имеют специальное питание (белково- витаминные смеси и напитки), а также фармакологические средства: витамины, стимуляторы энергетических процессов, препараты для усиления белкового синтеза в организме.

Психологические средства восстановления

- создание положительного эмоционального фона тренировки;
- переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия;
- внушение;
- психорегулирующая тренировка.

III. Система контроля

11. 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:

11.1. *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).

11.2. *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 и втором году;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с третьего года и участие в официальных спортивных соревнованиях всероссийского уровня спортивных соревнований;

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

11.3. 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 три 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.

11.4. 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;

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.

12. Оценка результатов освоения Программы сопровождается промежуточной аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на

основе разработанных комплексов контрольных упражнений, а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Промежуточная аттестация обучающихся проводится по окончании соревновательного сезона с мая по июнь. Сроки прохождения промежуточной аттестации устанавливаются приказом директора Организации.

Содержание (требования, нормативы) промежуточной аттестации определяется с учетом этапа и периода спортивной подготовки, вида спорта (дисциплины), пола обучающихся. Протоколы подписываются членами аттестационной комиссии.

Явка на прохождение аттестации обязательна для всех обучающихся. Для обучающихся, не явившихся на аттестацию по уважительной причине, аттестация будет назначена на другое время. В случае неудачной сдачи требований аттестации обучающийся имеет право на повторную аттестацию, но не более двух раз в пределах одного года.

На следующий этап подготовки переходят только обучающиеся успешно прошедшие аттестацию.

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающегося по годам и этапам спортивной подготовки представлены в Приложениях 15-24 к Программе.

Для оценки прохождения испытаний ведется «бальная» система. За выполнение каждого упражнения начисляется «1» балл, за невыполнение «0» баллов. Для успешного прохождения испытаний необходимо набрать максимальное количество баллов, соответствующих этапу спортивной подготовки, указанных в Приложениях 15-24. При наборе равного количества баллов, преимущество отдается обучающемуся, показавшему лучший результат по показателям, указанным в Приложениях.

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

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

В первые два года на этапе начальной подготовки основное внимание уделяется усвоению упражнений по частям, далее — целостному выполнению рывка и толчка. В группе начальной подготовки свыше года обучающиеся должны хорошо освоить классический рывок и толчок. На данном этапе внимание акцентируется на закреплении целостного выполнения этих соревновательных упражнений. Включение подъема штанги в классическом рывке и точке для выполнения упражнения из различных исходных положений планируется индивидуально и по мере необходимости.

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

Из рывковых упражнений это:

- рывок классический,
- рывок в полуприсед,
- рывок в полуприсед из исходного положения гриф ниже и выше уровня колен,
- рывок в полуприсед с последующим приседанием со штангой сверху на прямых руках,
- тяга рывковая с помоста и из исходных положений гриф ниже и выше колен,
- тяга рывковая, затем рывок классический. Из толковых упражнений это:
- толчок классический,
- подъем на грудь в полуприсед с помоста и из исходных положений гриф ниже колен,
- толчок от груди, штанга берется со стоек или из-за головы,
- тяга толчковая с помоста и из исходных положений гриф ниже и выше колен.

На всех этапах применяются приседания со штангой на плечах и на груди, а также уход в сед из исходного положения гриф на плечах, хват рывковый.

Из дополнительных средств постоянно применяются приседания со штангой на плечах стоя на носках и приседания в «ножницах» со штангой между ногами в прямых руках; наклоны с отягощением на «козле», со штангой на плечах, стоя на прямых ногах и со штангой на плечах, сидя на стуле; жим рывковым хватом из-за головы с последующим приседанием со штангой сверху.

Наращение 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 тренировок за год) и роста количества тренировок по годам. В планирование тренировки 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 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 в основных упражнениях являются

стержнем круглогодичного учебно-тренировочного процесса.

На этапах спортивной подготовки предусмотрены основные упражнения:

1. Упражнения для повышения результата в рывке двумя руками.
 - рывок в стойку;
 - рывок с полуприседом;
 - тяга рывковая;
 - рывок с вися;
 - протягивание;
 - уходы и приседания со штангой на выпрямленных вверх руках.
 2. Упражнения для повышения результата в толчке:
 - а) упражнение для подъема штанги на грудь
 - подъем штанги на грудь в стойку;
 - подъем штанги на грудь с полуприседом;
 - подъем штанги на грудь с вися;
 - подъем штанги на грудь с плинтов;
 - тяга толчковая (быстрая, медленная);
 - приседания со штангой от груди.
 - б) упражнение для толчка штанги от груди.
 - Швунг
 - полутолчок
 - швунг (из-за головы)
 - толчок из-за головы
 - приседание с поднятой вверх штангой «Ножницами»
- Упражнение для развития отдельных мышечных групп.*
- приседание со штангой на плечах, на груди
 - наклоны.

Оптимальность повышения учебно-тренировочной нагрузки обеспечивается не только ростом параметров объема и интенсивности, но и изменением ее внутренней структуры, содержанием состава средств, которые, будучи организованы в систему, значительно повышают эффективность нагрузки. Однако в существующей практике текущего и особенно перспективного планирования главное внимание уделяется в основном определению уровня объема и интенсивности учебно-тренировочного процесса. Это обстоятельство приводит к монотонности тренировок, снижению эмоциональной настроенности атлетов и нарушению рациональной структуры критериев нагрузки. Дело еще в том, что технически грамотно поднимать штангу атлет может лишь в ограниченном количестве подходов в одном упражнении (6—8), при количестве повторений за подход — 1 — 6.

С учетом этого в системе многолетней подготовки предусматривают не только увеличение объема и интенсивности нагрузки, но и количества упражнений.

Наращение 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 тренировок за год) и роста количества тренировок по годам.

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

С учетом этого в системе многолетней подготовки предусматривают не только увеличение объема и интенсивности нагрузки, но и количества упражнений.

Наращение 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 тренировок за год) и роста количества тренировок по годам.

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

Этап начальной подготовки.

Задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса:

- укрепление здоровья, улучшение физического развития;
- привитие стойкого интереса к занятиям тяжелой атлетикой;
- развитие необходимых тяжелоатлету двигательных качеств: гибкости, ловкости, силы, умения координировать движения, равновесия;
- выявление задатков, способностей и спортивной одаренности;
- достижение воспитательных целей посредством занятий тяжелой атлетикой;
- освоение правил техники безопасности;
- ознакомление с антидопинговыми правилами;
- привитие начальных навыков соревновательной деятельности в соответствии с Правилами тяжелой атлетики.

На этапе начальной подготовки периодизация учебно-тренировочного процесса носит условный характер. Основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием средств ОФП, освоению базовых элементов техники. По окончании учебно-тренировочного года обучающиеся должны выполнить контрольно-переводные нормативы, требования физической подготовленности. Основная задача на этом этапе - привить стойкий интерес к тяжелой атлетике. Учебно-тренировочное занятие должно быть увлекательным и многообразным. Серьезное внимание уделяется содержанию недельных циклов.

Намеченные контрольные соревнования проводятся по текущему материалу занятий, без направленной подготовки к ним. На протяжении годового цикла изменяется удельный вес отдельных видов подготовки. Средствами, адекватными возрастному этапу, развивать скоростные, силовые, аэробные и анаэробные качества, а также гибкость и координацию. Строго контролировать объем и интенсивность нагрузок.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 1, 2, 3 года обучения.

Задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса:

- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- овладение основами техники в тяжелой атлетике;
- совершенствование специальной физической подготовленности;
- овладение основами тактики в тяжелой атлетике;
- приобретение соревновательного опыта.

На первом и втором годах обучения в учебно-тренировочных группах главное место в годовом цикле занимает подготовительный период. Контрольные соревнования проводятся по общему плану учебно-тренировочных занятий, без особой подготовки к ним. Предусматривается снижение объема физической подготовки, увеличение времени, отводимого на техническую и интегральную подготовку. Эффективность на этапе спортивной специализации обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения техникой и физической подготовкой обучающихся.

В этот период наряду с упражнениями из различных видов спорта, спортивными и подвижными играми широко используются комплексы специальных подготовительных упражнений и методы учебно-тренировочных занятий, направленные на развитие силы. Однако стремление чрезмерно увеличить объем специальных средств подготовки приводит к относительно быстрому росту спортивных результатов, что в дальнейшем отрицательно отражается на становлении спортивного мастерства. Преобладающей тенденцией динамики нагрузок на этапе спортивной специализации должно быть увеличение объема без форсирования общей интенсивности тренировок.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 4, 5 года обучения.

Задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса:

- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- дальнейшее совершенствование техники рывка и толчка;
- развитие специальных физических качеств;
- развитие специальной тренировочной и соревновательной выносливости;
- приобретение и накопление соревновательного опыта в различных видах

соревнований. Этап углубленного изучения материала приходится на период, когда в основном завершается формирование всех функциональных систем подростка, обеспечивающих высокую работоспособность и резистентность организма по отношению к неблагоприятным факторам, проявляющимся в процессе напряженной тренировки.

Удельный вес специальной подготовки неуклонно возрастает за счет увеличения времени, отводимого на специальные, подготовительные и соревновательные упражнения. На этапе углубленной тренировки обучающийся начинает совершенствовать свои тактические способности, овладевает умением оперативно решать двигательные задачи, возникающие в процессе поднятия штанги.

На третьем году подготовки увеличивается время, отводимое на специальную физическую и техническую подготовку, повышается объем соревновательных нагрузок.

Четвертый и пятый год характерен тем, что подготовленность обучающихся достигает достаточно высокого уровня. Участие в ответственных соревнованиях требует максимального проявления способностей, двигательного потенциала, спортивно-технического и тактического арсенала. При распределении объемов компонентов учебно-тренировочного процесса основное внимание сосредотачивается на технической и специальной физической подготовке, возрастает количество соревнований.

Этап спортивного совершенствования мастерства.

Задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса:

- совершенствование индивидуальной техники рывка и толчка;
- развитие специальных физических качеств;
- освоение повышенных тренировочных нагрузок;
- достижение спортивных результатов, характерных для зоны первых больших успехов (выполнение норматива КМС);
- дальнейшее приобретение соревновательного опыта.

Этап спортивного совершенствования в тяжелой атлетике совпадает с возрастом достижения первых больших успехов (выполнение нормативов КМС и МС). Таким образом, одним из основных направлений учебно-тренировочного занятия является подготовка и успешное участие в соревнованиях.

По сравнению с предыдущими этапами учебно-тренировочный процесс все более индивидуализируется. Обучающиеся используют весь комплекс наиболее эффективных специальных средств, методов и организационных форм учебно-тренировочного процесса. Важное место в занятии занимает организованная подготовка на учебно-тренировочных мероприятиях, что позволяет значительно увеличить как общее количество учебно-тренировочных занятий, так и занятий с повышенными нагрузками.

Основной принцип учебно-тренировочной работы - специализированная

подготовка, в основе которой лежит учет индивидуальных особенностей. Периодизация учебно-тренировочного процесса по своей структуре приближается к построению учебно-тренировочного занятия высококвалифицированных взрослых обучающихся. Годичный цикл строится с учетом календаря основных соревнований и включает макро-, микро- и мезоциклы. Распределение учебного материала по видам подготовки в годичном цикле предусматривается на фоне общего увеличения количества часов значительного повышения объема специальной физической подготовки и технической подготовки, тактической и интегральной подготовки, увеличивается объем соревновательных нагрузок. Реализация на практике годичных планов подготовки должна обеспечивать поступательный рост спортивных результатов спортсменов. Продолжается совершенствование спортивной техники. При этом особое внимание уделяется ее индивидуализации и повышению надежности в экстремальных ситуациях больших соревновательных напряжений.

Этап высшего спортивного мастерства.

Задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса:

- индивидуальное совершенствование техники и тактики тяжелоатлетических упражнений;
- индивидуальное совершенствование общих и специальных физических качеств;
- повышение точности и эффективности соревновательных действий на фоне их стабильности;
- дальнейшее приобретение соревновательного опыта в соревнованиях различного ранга;
- достижение результатов, дающих право претендовать на включение в состав национальных сборных команд;
- выполнение нормативов - мастер спорта и мастер спорта международного класса. Основное направление в работе - интенсификация учебно-тренировочных нагрузок при сравнительно небольшом увеличении их объемов, изменение соотношений средств общей и специальной физической подготовки в пользу последней, доведение до совершенства технического и тактического мастерства.

15. **Примерный** учебно-тематический план приведен в приложении № 25 к Программе.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

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

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

16.2. 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.

16.3. 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

17. Материально-технические условия реализации Программы приведены в Приложениях 26,27 к Программе.

18. Кадровые условия реализации Программы:

- укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками.

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «тяжелая атлетика», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися;

- уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019,

регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 22.05.2022, регистрационный № 68615) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054);

- непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации.

19. Информационно-методические условия реализации Программы

Интернет-ресурсы

1. Сайт министерства спорта РФ www.minsport.gov.ru/
2. Сайт министерства физической культуры и спорта Московской области <http://mst.mosreg.ru>
3. Сайт Федерации тяжелой атлетики РФ <http://www.rfwf.ru/>
4. Сайт Федерации тяжелой атлетики Московской области <http://ftamo.ru>
5. Сайт ГБУ ДО МО «Спортивная школа олимпийского резерва по тяжелой атлетике» <https://shtanga.gdesport.com/>
6. Сайт Российского антидопингового агентства <http://www.rusada.ru/>
7. Сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» <http://lib.sportedu.ru/press/>

Список литературы:

1. Беляев В.С. Тяжелая атлетика: учебник/ В.С.Беляев, Д.Н. Черногоров, Ю.Л. Тушер; Министерство спорта Российской Федерации, Московская Государственная Академия Физической Культуры. – Малаховка: Московская государственная академия физической культуры, 2022. – 376с
2. Богдасаров С. Записки старого тренера. – М.: Арбат-информ, 2003, 224с.
3. Горулев П.С., Румянцева Э.Р. Женская тяжелая атлетика: проблемы и перспективы /учебное пособие/; Башкирский институт физической культуры. – М.: Советский спорт, 2006. – 164с.
4. Дворкин Л.С. Тяжелая атлетика: учебник для ВУЗов; М.: Советский спорт, 2005. – 600с.
5. Запрещенный список. Всемирный антидопинговый кодекс. Международный стандарт.
6. Лях В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития. - М.: – Терра-спорт, 2000. – 1997.

7. Медведев А.С. Биомеханика классического рывка и толчка и основных специально-подготовительных рывковых и толчковых упражнений/ А.С. Медведев (монография). – Ижевск: Олимп Лтд.- 1997.
8. Медведев А.С.: Система многолетней тренировки в тяжелой атлетике: Учебное пособие для тренеров. – М.: ФИС, 1986.
9. Роман Р.А. Тренировка тяжелоатлета. – 2-е изд., перераб., доп. – М.:ФИС, 1986.
10. Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта «Тяжелая атлетика»/В.С. Беляев, Ю.Л. Тушер, Д.Н. Черногоров. – М.: 2016. – 245 с.
11. Семин Р.И., Болховских Р.Н., Попов А.П., Тарасенко В.М. Теория и методика избранного вида спорта (тяжелоатлетический спорт). Учебная программа для студентов ВУЗов физической культуры, обучающихся по специальности 032101 «Физическая культура и спорт» Малаховка 2008. – 127с.
12. Семин Р.И., Тарасенко В.М. Тяжелоатлетический спорт в Олимпийских играх современности 1986-2008 гг. Учебное пособие. Малаховка 2010. – 139 с.
13. Скотников В.Ф., Смирнов В.Е., Якубенко Я.И.: Тяжелая атлетика: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. – М.: Советский спорт. 2005.
14. АФТяжелая атлетика: Учебник для студентов ИФК/ Под ред. А.Н. Воробьева. – М.: ФИС, 2001.

Приложение 1
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки по
виду спорта «тяжелая атлетика»

Примерный годовой учебно-тренировочный план

№п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки										
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства		
		До года	Свыше года	До трех лет		Свыше трех лет						
		Недельная нагрузка в часах										
		1-й год	2-й год	3-й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	До года	Свыше года	
		3	4,5	5	6	7	8	9	10	12	15	18
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах										
		2	2		3		3			4*	4*	
		Наполняемость групп (человек)										
		8-16			6-12					3**		1**
1.	Общая физическая подготовка	89	136	148	150	171	196	173	192	156	195	216
2.	Специальная физическая подготовка	40	61	68	100	120	137	183	203	330	413	534
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	2	3	13	15	17	42	47	62	78	94
4.	Техническая подготовка	22	21	26	31	33	37	33	36	31	39	28
5.	Тактическая подготовка	1	3	3	3	3	4	4	5	4	5	6

6.	Теоретическая подготовка	1	3	3	3	3	4	4	5	4	5	6
7.	Психологическая подготовка	1	3	4	3	5	5	6	6	5	6	6
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	0,8	2	2	2	3	3	5	6	8	9	11
9.	Инструкторская практика	-	-	-	1,5	3	4	4	5	7	8	9
10.	Судейская практика	-	-	-	1,5	4	4	5	5	6	8	9
11.	Медицинские, медико- биологические мероприятия	0,6	1	1	2	2	2	4	4	4	5	6
12.	Восстановительные мероприятия	0,6	2	2	2	2	3	5	6	7	9	11
Общее количество часов в год		156	234	260	312	364	416	468	520	624	780	936

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

«**»- Максимальная наполняемость групп при соблюдении следующих требований единовременной пропускной способности спортивного сооружения, обеспечение требований по соблюдению техники безопасности.

Приложение 2
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки по
виду спорта «тяжелая атлетика»

**Примерный годовой тематический план распределения часов
на этапе начальной подготовки до года обучения ГБУ ДО МО "СШОР по тяжелой атлетике"**

Содержание	месяцы года												всего часов	%	% согласно стандарту
	сен	окт	ноя	дек	январь	фев	мар	апр	май	июн	июл	авг			
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8			
1. Общая подготовка (ОФП)	8	7	6	8	6	8	8	6	8	8	8	8	89	57	53-60
2. Специальная подготовка (СФП)	3	4	4	2	4	3	4	4	3	4	3	2	40	26	25-27
3. Участие в соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4. Техническая подготовка	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	22	14	10-16
5. Тактическая подготовка	0,25			0,25		0,25				0,25			1	0,6	2-3
6. Теоретическая подготовка		0,25			0,25			0,25			0,25		1	0,6	
7. Психологическая подготовка			0,25		0,25				0,25			0,25	1	0,6	
8. Тестирование и контроль									0,4			0,4	0,8	0,5	
9. Инструкторская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
10. Судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11. Медицинские, медико-биологические мероприятия	0,3						0,3						0,6	0,4	1-2
12. Восстановительные мероприятия			0,2				0,2				0,2		0,6	0,4	
Всего:	13,55	13,25	12,45	12,25	12,5	13,25	13,5	12,25	13,65	13,25	13,45	12,65	156	100	

Приложение 3
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки по
виду спорта «тяжелая атлетика»

**Примерный годовой тематический план распределения часов
на этапе начальной подготовки 2 года обучения ГБУ ДО МО "СШОР по тяжелой атлетике"**

Содержание	месяцы года												всего часов	%	% согласно стандарту
	сен	окт	ноя	дек	январь	фев	мар	апр	май	июн	июл	авг			
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8			
1. Общая подготовка (ОФП)	12	10	12	12	10	12	12	12	10	12	10	12	136	58	54-59
2. Специальная подготовка (СФП)	5	6	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	61	26	24-28
3. Участие в соревнованиях					1				1				2	1	1-2
4. Техническая подготовка		2	2	3	2	2	2	2	2	2	2		21	9	8-12
5. Тактическая подготовка			0,5	0,5			0,5	0,5			0,5	0,5	3	1,3	3-4
6. Теоретическая подготовка	0,5	0,25	0,25		0,5	0,5		0,25	0,25	0,5			3	1,3	
7. Психологическая подготовка		0,5	0,5			0,5	0,5			0,5	0,5		3	1,3	
8. Тестирование и контроль									1			1	2	0,8	
9. Инструкторская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
10. Судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11. Медицинские, медико-биологические мероприятия	0,5						0,5						1	0,4	1-3
12. Восстановительные мероприятия			1						1				2	0,8	
Всего:	18	18,75	20,25	20,5	18,5	20	20,5	19,5	20,5	20	18	18,5	234	100	

Приложение 4
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки по
виду спорта «тяжелая атлетика»

**Примерный годовой тематический план распределения часов
на этапе начальной подготовки 3 года обучения ГБУ ДО МО "СШОР по тяжелой атлетике"**

Содержание	месяцы года												всего часов	%	% согласно стандарту	
	сен	окт	ноя	дек	январь	фев	мар	апр	май	июн	июл	авг				
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8				
1. Общая подготовка (ОФП)	12	14	12	12	14	12	12	12	12	12	12	12	12	148	57	54-59
2. Специальная подготовка (СФП)	4	6	6	6	4	6	6	6	6	6	6	6	6	68	26	24-28
3. Участие в соревнованиях	1			1			1							3	1	1-2
4. Техническая подготовка	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	26	10	8-12
5. Тактическая подготовка			0,5	0,5			0,5	0,5			0,5	0,5		3	1,2	3-4
6. Теоретическая подготовка	0,5	0,25	0,25		0,5	0,5		0,25	0,25	0,5				3	1,2	
7. Психологическая подготовка	0,5	0,5	0,5			0,5	0,5	0,5		0,5	0,5			4	1,6	
8. Тестирование и контроль									1			1		2	0,8	
9. Инструкторская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
10. Судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11. Медицинские, медико-биологические мероприятия	0,5						0,5							1	0,4	1-3
12. Восстановительные мероприятия			1						1					2	0,8	
Всего:	20,5	22,75	22,25	22,5	20,5	21	22,5	22,25	22,25	21	21	21,5	260	100		

Приложение 5
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки по
виду спорта «тяжелая атлетика»

**Примерный годовой тематический план распределения часов
на учебно-тренировочном этапе 1 года обучения (этап спортивной специализации)
ГБУ ДО МО "СШОР по тяжелой атлетике"**

Содержание	месяцы года												всего часов	%	% согласно стандарту
	сен	окт	ноя	дек	январь	фев	мар	апр	май	июн	июл	авг			
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8			
1. Общая подготовка (ОФП)	12	14	12	12	12	12	14	12	12	12	14	12	150	48	45-49
2. Специальная подготовка (СФП)	8	8	10	8	8	8	8	10	8	8	8	8	100	32	30-25
3. Участие в соревнованиях		2		3	2		2		2	2			13	4	4-5
4. Техническая подготовка	4	3	2	2	2	4	2	2	2	2	2	4	31	10	7-10
5. Тактическая подготовка			0,5	0,5			0,5	0,5			0,5	0,5	3	1	3-4
6. Теоретическая подготовка	0,4	0,3	0,3	0,4	0,3	0,3	0,3	0,3	0,4				3	1	
7. Психологическая подготовка	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	3	1	
8. Тестирование и контроль									1			1	2	0,6	
9. Инструкторская практика			0,5			0,5					0,5		1,5	0,5	1-3
10. Судейская практика				0,5			0,5				0,5		1,5	0,5	
11. Медицинские, медико-биологические мероприятия	1						1						2	0,6	2-4
12. Восстановительные мероприятия			1						1				2	0,6	
Всего:	25,65	27,55	26,55	26,65	24,55	25,05	28,55	25,05	26,65	25,25	24,75	25,75	312	100	

Приложение 6
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки по
виду спорта «тяжелая атлетика»

**Примерный годовой тематический план распределения часов
на учебно-тренировочном этапе 2 года обучения (этап спортивной специализации)
ГБУ ДО МО "СШОР по тяжелой атлетике"**

Содержание	месяцы года												всего часов	%	% согласно стандарту
	сен	окт	ноя	дек	январь	фев	мар	апр	май	июн	июл	авг			
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8			
1. Общая подготовка (ОФП)	16	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	15	171	47	45-49
2. Специальная подготовка (СФП)	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	120	33	30-25
3. Участие в соревнованиях		2		3	3		2		3	2			15	4	4-5
4. Техническая подготовка	3	3	2	2	3	4	2	3	2	3	3	3	33	9	7-10
5. Тактическая подготовка			0,5	0,5			0,5	0,5			0,5	0,5	3	0,8	3-4
6. Теоретическая подготовка	0,4	0,3	0,3	0,4	0,3	0,3	0,3	0,3	0,4				3	0,8	
7. Психологическая подготовка	0,42	0,42	0,42	0,42	0,42	0,42	0,42	0,42	0,42	0,42	0,4	0,4	5	1,4	
8. Тестирование и контроль									1,5			1,5	3	0,8	
9. Инструкторская практика			1			1				1			3	0,8	1-3
10. Судейская практика				1			1			1	1		4	1,1	
11. Медицинские, медико-биологические мероприятия	1						1						2	0,55	2-4
12. Восстановительные мероприятия			1						1				2	0,55	
Всего:	30,82	29,72	29,22	31,32	30,72	29,72	31,22	28,22	32,32	31,42	28,9	30,4	364	100	

Приложение 7
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки по
виду спорта «тяжелая атлетика»

**Примерный годовой тематический план распределения часов
на учебно-тренировочном этапе 3 года обучения (этап спортивной специализации)
ГБУ ДО МО "СШОР по тяжелой атлетике"**

Содержание	месяцы года												всего часов	%	% согласно стандарту
	сен	окт	ноя	дек	янв	фев	мар	апр	май	июн	июл	авг			
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8			
1. Общая подготовка (ОФП)	16	16	16	16	16	16	16	18	16	16	18	16	196	47	45-49
2. Специальная подготовка (СФП)	11	12	12	12	12	12	12	10	10	12	12	10	137	33	30-25
3. Участие в соревнованиях		2		3	3	2	2		3	2			17	4	4-5
4. Техническая подготовка	4	2	4	3	4	2	2	4	3	2	3	4	37	9	7-10
5. Тактическая подготовка		0,5	0,5	0,5		0,5	0,5	0,5			0,5	0,5	4	0,9	3-4
6. Теоретическая подготовка	0,4	0,5	0,5	0,4	0,4	0,5	0,4	0,5	0,4				4	0,9	
7. Психологическая подготовка	0,42	0,42	0,42	0,42	0,42	0,42	0,42	0,42	0,42	0,42	0,4	0,4	5	1,2	
8. Тестирование и контроль									1,5			1,5	3	0,7	
9. Инструкторская практика			1,5			1,5					1		4	1	1-3
10. Судейская практика				1			1			1	1		4	1	
11. Медицинские, медико-биологические мероприятия	1						1						2	0,5	2-4
12. Восстановительные мероприятия			1						1			1	3	0,7	
Всего:	32,82	33,42	35,92	36,32	35,82	34,92	35,32	33,42	35,32	34,42	34,9	33,4	416	100	

Приложение 8
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки по
виду спорта «тяжелая атлетика»

**Примерный годовой тематический план распределения часов
на учебно-тренировочном этапе 4 года обучения (этап спортивной специализации)
ГБУ ДО МО "СШОР по тяжелой атлетике"**

Содержание	месяцы года												всего часов	%	% согласно стандарту
	сен	окт	ноя	дек	янв	фев	мар	апр	май	июн	июл	авг			
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8			
1. Общая подготовка (ОФП)	14	14	16	14	14	14	14	14	15	14	16	14	173	37	35-38
2. Специальная подготовка (СФП)	16	15	14	15	15	14	15	16	15	16	16	16	183	39	37-40
3. Участие в соревнованиях	4	4	4	4	4	4	5	4	4	5			42	9	8-10
4. Техническая подготовка	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	33	7	6-8
5. Тактическая подготовка		0,5	0,5	0,5		0,5	0,5	0,5			0,5	0,5	4	0,9	3-4
6. Теоретическая подготовка	0,4	0,5	0,5	0,4	0,4	0,5	0,4	0,5	0,4				4	0,9	
7. Психологическая подготовка	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	6	1,2	
8. Тестирование и контроль									2,5			2,5	5	1,1	
9. Инструкторская практика			1,5			1,5					1		4	0,9	2-4
10. Судейская практика				1,5			1			1,5	1		5	1,1	
11. Медицинские, медико-биологические мероприятия	2						2						4	0,8	2-4
12. Восстановительные мероприятия			2						2			1	5	1,1	
Всего:	39,9	37,5	42	38,9	36,9	38	40,4	38,5	42,4	40	37	36,5	468	100	

Приложение 9
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки по
виду спорта «тяжелая атлетика»

**Примерный годовой тематический план распределения часов
на учебно-тренировочном этапе 5 года обучения (этап спортивной специализации)
ГБУ ДО МО "СШОР по тяжелой атлетике"**

Содержание	месяцы года												всего часов	%	% согласно стандарту	
	сен	окт	ноя	дек	янв	фев	мар	апр	май	июн	июл	авг				
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8				
1. Общая подготовка (ОФП)	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	192	37	35-38
2. Специальная подготовка (СФП)	18	18	18	18	18	16	16	16	15	16	18	16	203	39	37-40	
3. Участие в соревнованиях	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	47	9	8-10	
4. Техническая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36	7	6-8	
5. Тактическая подготовка		0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5		0,5	0,5	0,5	5	1	3-4	
6. Теоретическая подготовка	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5			5	1		
7. Психологическая подготовка	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	6	1		
8. Тестирование и контроль									3			3	6	1,1		
9. Инструкторская практика			1,5			1,5			1	1			5	1	2-4	
10. Судейская практика				1,5			1			1,5	1		5	1		
11. Медицинские, медико-биологические мероприятия	2						2						4	0,8	2-4	
12. Восстановительные мероприятия			2						2			2	6	1,1		
Всего:	44	42,5	46	44	42,5	42	43,5	40,5	45	43	43	44	520	100		

Приложение 10
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки по
виду спорта «тяжелая атлетика»

**Примерный годовой тематический план распределения часов
на этапе совершенствования спортивного мастерства до года обучения
ГБУ ДО МО "СШОР по тяжелой атлетике"**

Содержание	месяцы года												всего часов	%	% согласно стандарту	
	сен	окт	ноя	дек	январь	фев	мар	апр	май	июн	июл	авг				
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8				
1. Общая подготовка (ОФП)	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	156	25	20-27
2. Специальная подготовка (СФП)	28	28	28	28	26	28	28	28	26	28	28	26	330	53	52-54	
3. Участие в соревнованиях	6	6	6	6	4	6	6	6	6	6	4		62	10	9-12	
4. Техническая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3		2	2	3	31	5	5-6	
5. Тактическая подготовка		0,5	0,5	0,5		0,5	0,5	0,5			0,5	0,5	4	0,6	2-3	
6. Теоретическая подготовка	0,4	0,5	0,5	0,4	0,4	0,5	0,4	0,5	0,4				4	0,6		
7. Психологическая подготовка	0,42	0,42	0,42	0,42	0,42	0,42	0,42	0,42	0,42	0,42	0,4	0,4	5	0,8		
8. Тестирование и контроль									4			4	8	1,3		
9. Инструкторская практика		1	1,5		1,5	1			1	1			7	1	2-4	
10. Судейская практика			1	1,5			1			1,5	1		6	1		
11. Медицинские, медико-биологические мероприятия	2						2						4	0,6	3-5	
12. Восстановительные мероприятия			2	1					2			2	7	1,1		
Всего:	52,82	52,42	55,92	53,82	48,32	52,42	54,32	51,42	52,82	51,92	48,9	48,9	624	100		

Приложение 11
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки по
виду спорта «тяжелая атлетика»

**Примерный годовой тематический план распределения часов
на этапе совершенствования спортивного мастерства свыше года обучения
ГБУ ДО МО "СШОР по тяжелой атлетике"**

Содержание	месяцы года												всего часов	%	% согласно стандарту
	сен	окт	ноя	дек	январь	фев	мар	апр	май	июн	июл	авг			
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8			
1. Общая подготовка (ОФП)	16	17	16	16	17	16	16	17	16	16	16	16	195	25	20-27
2. Специальная подготовка (СФП)	35	36	34	34	36	34	34	36	34	34	34	34	413	53	52-54
3. Участие в соревнованиях	6	6	6	6	8	6	8	6	6	6	8	6	78	10	9-12
4. Техническая подготовка	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	4	39	5	5-6
5. Тактическая подготовка	0,5	0,5	0,5	0,5		0,5	0,5	0,5	0,5		0,5	0,5	5	0,6	2-3
6. Теоретическая подготовка	0,55	0,55	0,55	0,55	0,55	0,55	0,55	0,6	0,55				5	0,6	
7. Психологическая подготовка	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	6	0,8	
8. Тестирование и контроль									4,5			4,5	9	1,2	
9. Инструкторская практика		1	1,5		1	1,5			2	1			8	1	2-4
10. Судейская практика		1		1,5		2	1			1,5	1		8	1	
11. Медицинские, медико-биологические мероприятия	2						2	1					5	0,6	3-5
12. Восстановительные мероприятия			2						2			3	9	1,2	
Всего:	63,55	65,55	64,05	62,05	67,05	64,05	65,55	65,6	69,05	62	63	68,5	780	100	

Приложение 12
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки по
виду спорта «тяжелая атлетика»

**Примерный годовой тематический план распределения часов
на этапе высшего спортивного мастерства
ГБУ ДО МО "СШОР по тяжелой атлетике"**

Содержание	месяцы года												всего часов	%	% согласно стандарту
	сен	окт	ноя	дек	январь	фев	мар	апр	май	июн	июл	авг			
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8			
1. Общая подготовка (ОФП)	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	216	23	20-25
2. Специальная подготовка (СФП)	44	46	44	44	46	44	44	46	44	44	44	44	534	57	54-60
3. Участие в соревнованиях	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	6	8	94	10	9-12
4. Техническая подготовка	2	3	2	2	3	2	2	4	2	2	2	2	28	3	6-8
5. Тактическая подготовка	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	6	0,6	1-3
6. Теоретическая подготовка	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	6	0,6	
7. Психологическая подготовка	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	6	0,6	
8. Тестирование и контроль									3,5	2,5		5	11	1,2	
9. Инструкторская практика		1,5	1,5			2,5	1			1	1,5		9	1	2-5
10. Судейская практика		1	1	1,5		1,5	1			1,5	1,5		9	1	
11. Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	1					2	1					6	0,6	3-6
12. Восстановительные мероприятия			3	1					3	1		3	11	1,2	
Всего:	75,5	80	79	76	76,5	77,5	77,5	78,5	80	79,5	74,5	81,5	936	100	

Приложение 13
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки по
виду спорта «тяжелая атлетика»

Календарный план воспитательной работы

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

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

	навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	обучающихся, направленные на: <ul style="list-style-type: none">- формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;- развитие навыков юных обучающихся и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;- правомерное поведение болельщиков;- расширение общего кругозора юных обучающихся.	
--	--	---	--

Приложение 14
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки по
виду спорта «тяжелая атлетика»

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	1. Веселые старты: «Честная игра»	1-2 раза в год	Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Теоретическое занятие: «Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в месяц	Научить юных обучающихся проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет обучающемуся 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/
	4. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	5. Родительское собрание	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/
Учебно-тренировочный	1. Веселые старты: «Честная игра»	1-2 раза в год	Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео

этап (этап спортивной специализации)	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	3. Родительское собрание	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	2. Семинар: «Виды нарушений антидопинговых правил», «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

Приложение 15
к дополнительной
образовательной программе
спортивной подготовки по виду
спорта «тяжелая атлетика»

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			130	120
1.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+2	+3

Максимальное количество – 2 балла

Приложение 16
к дополнительной
образовательной программе
спортивной подготовки по виду
спорта «тяжелая атлетика»

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	130
1.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Приседания (с удержанием грифа весом 10 кг на прямых руках в рывковом хвате с задержкой 3 с в низком седе)	количество раз	не менее	
			1	1

Максимальное количество – 3 балла

Приложение 17
к дополнительной
образовательной программе
спортивной подготовки по виду
спорта «тяжелая атлетика»

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и
уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для
зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап 1 года обучения
(этап спортивной специализации) по виду спорта «тяжелая атлетика»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
1.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Приседания (с удержанием грифа весом 15 кг на прямых руках в рывковом хвате с задержкой 3 с в низком седе)	количество раз	не менее	
			-	1
2.2.	Приседания (с удержанием грифа весом 20 кг на прямых руках в рывковом хвате с задержкой 3 с в низком седе)	количество раз	не менее	
			1	-
2.3.	Выпрыгивания со штангой на плечах (вес штанги не менее 25% от собственного веса тела)	количество раз	не менее	
			8	6
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	

Максимальное количество – 5 баллов

Приложение 18
к дополнительной
образовательной программе
спортивной подготовки по виду
спорта «тяжелая атлетика»

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и
уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для
зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап 2 года обучения
(этап спортивной специализации) по виду спорта «тяжелая атлетика»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
1.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Приседания (с удержанием грифа весом 15 кг на прямых руках в рывковом хвате с задержкой 3 с в низком седе)	количество раз	не менее	
			-	1
2.2.	Приседания (с удержанием грифа весом 20 кг на прямых руках в рывковом хвате с задержкой 3 с в низком седе)	количество раз	не менее	
			1	-
2.3.	Выпрыгивания со штангой на плечах (вес штанги не менее 25% от собственного веса тела)	количество раз	не менее	
			8	6
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	

Максимальное количество – 5 баллов

Приложение 19
к дополнительной
образовательной программе
спортивной подготовки по виду
спорта «тяжелая атлетика»

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и
уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для
зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап 3 года обучения
(этап спортивной специализации) по виду спорта «тяжелая атлетика»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
1.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Приседания (с удержанием грифа весом 15 кг на прямых руках в рывковом хвате с задержкой 3 с в низком седе)	количество раз	не менее	
			-	1
2.2.	Приседания (с удержанием грифа весом 20 кг на прямых руках в рывковом хвате с задержкой 3 с в низком седе)	количество раз	не менее	
			1	-
2.3.	Выпрыгивания со штангой на плечах (вес штанги не менее 25% от собственного веса тела)	количество раз	не менее	
			8	6
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	

Максимальное количество – 5 баллов

Приложение 20
к дополнительной
образовательной программе
спортивной подготовки по виду
спорта «тяжелая атлетика»

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и
уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для
зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап 4 года обучения
(этап спортивной специализации) по виду спорта «тяжелая атлетика»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
1.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Приседания (с удержанием грифа весом 15 кг на прямых руках в рывковом хвате с задержкой 3 с в низком седе)	количество раз	не менее	
			-	1
2.2.	Приседания (с удержанием грифа весом 20 кг на прямых руках в рывковом хвате с задержкой 3 с в низком седе)	количество раз	не менее	
			1	-
2.3.	Выпрыгивания со штангой на плечах (вес штанги не менее 25% от собственного веса тела)	количество раз	не менее	
			8	6
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		спортивные разряды "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд"	

Максимальное количество – 5 баллов

Приложение 21
к дополнительной
образовательной программе
спортивной подготовки по виду
спорта «тяжелая атлетика»

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и
уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для
зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап 5 года обучения
(этап спортивной специализации) по виду спорта «тяжелая атлетика»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
1.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Приседания (с удержанием грифа весом 15 кг на прямых руках в рывковом хвате с задержкой 3 с в низком седе)	количество раз	не менее	
			-	1
2.2.	Приседания (с удержанием грифа весом 20 кг на прямых руках в рывковом хвате с задержкой 3 с в низком седе)	количество раз	не менее	
			1	-
2.3.	Выпрыгивания со штангой на плечах (вес штанги не менее 25% от собственного веса тела)	количество раз	не менее	
			8	6
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		спортивные разряды "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд"	

Максимальное количество – 5 баллов

Приложение 22
к дополнительной
образовательной программе
спортивной подготовки по виду
спорта «тяжелая атлетика»

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			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
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 течение 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
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

Максимальное количество – 7 баллов

Приложение 23
к дополнительной
образовательной программе
спортивной подготовки по виду
спорта «тяжелая атлетика»

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			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
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 течение 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
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

Максимальное количество – 7 баллов

Приложение 24
к дополнительной
образовательной программе
спортивной подготовки по виду
спорта «тяжелая атлетика»

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			38	17
1.3.	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 течение 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»			

Максимальное количество – 7 баллов

Приложение 25
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки по
виду спорта «тяжелая атлетика»

Примерный учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 60/180		
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 0/30	сентябрь	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.
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 15/15	октябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 0/15	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	≈ 5/15	январь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.

	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 10/15	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	≈ 0/30	февраль	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 15/15	апрель	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 0/15	май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 15/30	июнь-июль	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.
	Психологическая подготовка	≈ 60/ 180-240	сентябрь-август	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	≈ 180-240/240-300		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 24/ 24-30	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	≈ 36-60/ 60	октябрь-ноябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).

	Режим дня и питание обучающихся	≈ 24/ 24-30	декабрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 18-24/ 24-30	январь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 18-30/ 30	февраль	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 18-24/ 24-30	март	Понятность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 18-30/ 30	апрель	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 24/ 24-60	май-июнь	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
	Психологическая подготовка	≈ 180-300/ 360	сентябрь-август	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 240/300		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 54/66	сентябрь-октябрь	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.	≈ 30/33	ноябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.

	Перетренированность/ неотренированность			
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 48/66	декабрь- январь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 54/66	февраль- март	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	≈ 54/69	апрель-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Психологическая подготовка	≈ 300/360	сентябрь- август	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈ 360		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и	≈ 60	сентябрь- октябрь	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.

содержание в спортивной деятельности			
Социальные функции спорта	≈ 60	ноябрь-декабрь	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	≈ 90	январь-февраль	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 60	апрель-май	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	≈ 90	июнь-август	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
Психологическая подготовка	≈ 360	сентябрь-август	Характеристика психологической подготовки. Специальная психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
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

Приложение 26
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки по
виду спорта «тяжелая атлетика»

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

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Бокс плиометрический мягкий (различной высоты)	комплект	1
2.	Весы электронные (до 200 кг)	штук	1
3.	Возвышение для помоста (подставка под ноги)	комплект	1 на помост
4.	Гири спортивные (8, 16, 24, 32 кг)	комплект	1
5.	Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)	комплект	3
6.	Гриф тяжелоатлетический 5 кг	штук	1 на помост
7.	Гриф тяжелоатлетический 10 кг	штук	1 на помост
8.	Гриф тяжелоатлетический (женский) 15 кг	штук	1 на помост
9.	Гриф тяжелоатлетический (мужской) 20 кг	штук	1 на помост
10.	Диск тяжелоатлетический 2,5 кг (диаметр 45 см)	штук	2 на гриф
11.	Диск тяжелоатлетический 5 кг (диаметр 45 см)	штук	2 на гриф
12.	Диск тяжелоатлетический 0,5 кг (диаметр 9,7 см – 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.	Зеркало настенное (0,6х2 м)	штук	1
24.	Магnezия	кг	0,5 на обучающегося
25.	Магnezница	штук	1
26.	Мат гимнастический	штук	1 на помост
27.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	1
28.	Ноутбук	штук	1
29.	Плиты тяжелоатлетические	комплект	1 на помост
30.	Помост тяжелоатлетический тренировочный	комплект	1
31.	Скамья атлетическая (регулируемая)	штук	1
32.	Скамья гимнастическая	штук	1
33.	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
34.	Стенка гимнастическая	штук	1
35.	Стойка для хранения грифов для штанги	штук	1
36.	Стойка для хранения дисков для штанги	штук	1
37.	Стойки для выполнения упражнений со штангой	штук	1 на помост
38.	Тренажер для развития мышц живота	штук	1
39.	Тренажер для развития мышц ног	штук	1
40.	Тренажер для развития мышц спины	штук	1
41.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	1
42.	Фиксаторы для тяжелоатлетического грифа	комплект	1 на гриф

Приложение 27
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки по
виду спорта «тяжелая атлетика»

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап 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	1
6.	Фиксатор коленного сустава (наколенник)	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1	1
7.	Фиксатор лучезапястного сустава (напульсник)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1	1
8.	Футболка с коротким рукавом (тренировочная)	штук	на обучающегося	-	-	3	1	3	1	3	1	1