

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
спортивная школа «Юность» поселка Мостовского муниципального
образования Мостовский район**

Принята на заседании
педагогического совета
от «27» февраля 2023г.
протокол № 3

Утверждаю:
Директор МБУДО
СШ «Юность»
_____ В.Н.Батраков
Приказ №54
от «28» февраля 2023г

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

Разработана в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 09 ноября 2022 года № 949 и примерной дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика», утвержденной приказом Министерства спорта Российской Федерации от 14 декабря 2022 года № 1232

Авторы-составители программы:

- Бесага Н.А. – инструктор-методист МБУДО ДЮСШ «Юность»;
- Лустина И.Н.-тренер-преподаватель отделения тяжёлой атлетики МБУДО ДЮСШ «Юность»;

Срок реализации программы – 15 лет

- на этапе начальной подготовки – 3 года;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 5 лет;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – не ограничивается

пос. Мостовской
2023г.

Содержание:

1. Общие положения.....	стр.3
1.1.1 Предназначение дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «волейбол».....	стр.3
1.1.2. Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «волейбол».....	стр.3
1.2 Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «волейбол».	
1.2.1 Сроки реализации этапов спортивной подготовки	стр.4
1.2.2 Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	стр.6
1.2.3 Виды обучения.....	стр.9
1.2.4 Годовой учебный-тренировочный план.....	стр.10
1.2.5. Календарный план воспитательной работы.....	стр.14
1.2.6 План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	стр.18
1.2.7 Планы инструкторской и судейской практики.....	стр.23
1.2.9 Планы медицинских и медико-биологических мероприятий.....	стр.25
1.3 Система контроля.	
1.3.1 Требования к результатам прохождения спортивной подготовки....	стр.32
1.3.2. Оценка результатов прохождения спортивной подготовки.....	стр.32
1.3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы.....	стр.34
1.4. Рабочая программа по виду спорта «волейбол».	
1.4.1 Программный материал.....	стр.41
1.4.2 Учебно-тематический план	стр.62
1.5 Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.....	стр.68
1.5.1 Особенности осуществления спортивной подготовки и реализации программы.....	стр.68
1.5.2 Требования к спортивному инвентарю и оборудованию.....	стр.69
1.5. 3 Материально-технические условия.....	стр.69
1.5.4 Кадровые условия	стр.70
1.5.5 Информационно-методические условия.....	стр.72

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

1. Общие положения.

1.1.1 Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика» разработана в Муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования спортивной школе «Юность» муниципального образования Мостовский район посёлка Мостовского, 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 9 ноября 2022 г. № 949, примерной дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика», утвержденной приказом Минспорта России от 14 декабря 2022 г. № 1232 и иными нормативными документами, регламентирующими работу спортивных школ и других организаций, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ, приказами Министерства спорта Российской Федерации .

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 .

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительных, образовательных, воспитательных, спортивных.

Планируемые результаты освоения Программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающимися всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов: овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности, перенапряжения; овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики; формирование и развитие творческих способностей детей и взрослых, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании ; выявление и поддержку детей, проявивших выдающиеся способности в спорте, создание им условий для прохождения спортивной подготовки ; формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья ; умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное

сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям; умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период; развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня, содействие адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации, подготовке кадров в области физической культуры и спорта.

1.2 Характеристика вида спорта.

Тяжёлая атлетика – вид единоборства, включающий в себя выполнение двух соревновательных упражнений: рывка и толчка штанги (оба упражнения выполняются двумя руками), которые характеризуются проявлением скоростно-силовых способностей максимальной мощности и сложно-координационной техникой выполнения.

Тяжёлая атлетика – олимпийский вид спорта, занятие которым способствует гармоничному развитию человека, разумному сочетанию физической силы и здоровья, красоты и знаний, что в конечном счёте, определяет место человека в жизни общества

Занятия тяжёлой атлетикой способствуют:

- развитие скоростно-силовой подготовки занимающихся, позволяющей в повседневной жизни преодолевать трудности, связанные с проявлением максимальных силовых напряжений;

- развитию моральных и волевых качеств, в основе которых лежит строгая самодисциплина, основанная на высокой сознательности, здоровой оценке событий и своих действий, на подчинении своих чувств разуму.

- овладение знаниями в различных областях: физиологии, психологии, биохимии, биомеханики, гигиены, питания и спортивной тренировки.

В процессе спортивной тренировки воспитываются такие чувства, как уверенность в своих силах и возможностях, самообладание и ответственность перед командой.

Физиологические и биохимические особенности тяжелоатлетических упражнений, обуславливают психологию поведения атлета, так как во время подъёма максимального веса, в любом из упражнений спортсмен учится предельно концентрировать своё внимание на подъёме веса, на проявлении максимальных мышечных усилий в каждый момент движения.

Участие в соревнованиях требует создания условий для проведения регулярных, круглогодичных занятий, направленных на постоянное совершенствование физической подготовки, технических и тактических навыков. Многолетняя подготовка тяжелоатлетов - сложный процесс

становления спортивного мастерства, каждый уровень которого характеризуется своими целями, задачами, средствами и организацией подготовки.

Система спортивной подготовки в тяжелой атлетике должна обеспечивать комплексное решение специальных для данного вида спорта задач: развитие скоростно-силовой подготовки занимающихся, позволяющей в повседневной жизни преодолевать трудности, связанные с проявлением максимальных силовых напряжений; развитие моральных и волевых качеств, в основе которых лежит строгая самодисциплина, основанная на высокой сознательности, здоровой оценке событий и своих действий, на подчинении своих чувств разуму; овладению знаниями в различных областях: физиологии, биохимии, психологии, биомеханики, основам гигиены, питания и спортивной тренировки.

В связи с тем, что организм подростка находится в стадии формирования, необходимо применять строго дозированные физические упражнения. Поэтому при развитии тех или иных физических качеств важно учитывать состояние нервно-мышечного аппарата, сердечно-сосудистой системы, психики и их взаимодействие в процессе двигательной деятельности. Следовательно, подготовка юных штангистов, направленная преимущественно на развитие физических качеств, должна строиться с учетом не только требований, предъявляемых тяжелоатлетическим спортом, но и возрастных особенностей подростков и юношей.

Тяжелая атлетика — это прямое соревнование, когда каждый атлет имеет три попытки в рывке и три попытки в толчке. Самый тяжелый вес поднятой штанги в каждом упражнении суммируется в общем зачете. Соревнования проводятся с определением победителей и призеров в каждой весовой категории, исходя из веса тела спортсменов-участников. Соревнования по тяжелой атлетике судят 3 арбитра, и их решения становятся официальными по принципу большинства.

В отличие от других силовых видов спорта, в тяжелой атлетике важны не только силовые показатели, но и гибкость, скорость и координация, в связи с технической сложностью двух основных тяжелоатлетических упражнений — рывка и толчка.

1.2.1 Сроки реализации этапов спортивной подготовки.

Многолетняя подготовка юных тяжелоатлетов в спортивной школе в соответствии с требованиями программы проводится на этапах спортивной подготовки:

1. Этап начальной подготовки .
2. Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) .
3. Этап совершенствования спортивного мастерства .
4. Этап высшего спортивного мастерства .

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

проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.

Таблица №1

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

Данная программа предусматривает четыре этапа многолетней подготовки, обеспечивая строгую последовательность и непрерывность всего тренировочного процесса, составляющим в совокупности систему многолетней поэтапной подготовки спортсменов.

Для каждого этапа спортивной подготовки в тяжелой атлетике предусмотрены определенные нормы тренировочной нагрузки. Эти нормы в зависимости от индивидуальных качеств спортсменов могут корректироваться, но только в сторону уменьшения.

Спортивная школа предусматривает динамику роста спортивных результатов при переходе от одного этапа подготовки к следующему и основывается на следующих показателях: возраст занимающихся, год занятий в школе, спортивный разряд, количество занимающихся в одной группе, количество занятий и тренировочных часов в неделю, а также организационные формы занятий. В (Приложение N 1 к ФССП) отражены данные показатели для каждого этапа и соответствующих групп подготовки.

Нормой определения итогов реализации этапов подготовки в спортивной школе «Юность» является выполнение спортсменами контрольных нормативов и участие в соревнованиях различного ранга (групповых, школьных, муниципальных, региональных, всероссийских и международных). Каждый этап имеет свои задачи и уровни, соответствующие ЕВСК и правилам вида спорта тяжелая атлетика:

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

На учебно-тренировочном этапе (спортивной специализации) подготовки (до 5 лет) - (этап начальной спортивной специализации до 2-х лет и этап углубленной спортивной специализации - свыше 2-х лет) - Дальнейшее укрепление здоровья, повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовленности, развитие двигательных и воспитание моральных и волевых качеств, приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «Тяжелая атлетика», формирование спортивной мотивации, изучение и совершенствование техники тяжелоатлетических упражнений, приобретение знаний и навыков тренера и судьи, выполнение нормативов I спортивного разряда.

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

Основная задача этапа высшего спортивного мастерства (без ограничений) - Дальнейшее совершенствование уровня общей и специальной физической подготовленности, совершенствование физического мастерства тяжелоатлетов с учетом их индивидуальных анатомо-морфологических качеств, необходимых при выполнении рывка и толчка штанги, повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях, достижения результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации, дальнейшее развитие волевых качеств и психологической

подготовленности к участию в ответственных соревнованиях, совершенствование знаний и навыков тренера и судьи по тяжелой атлетике, получение знаний судьи 1-ой категории, подтверждение нормативов МС, выполнение норматива МСМК.

Зачисление на указанные этапы спортивной подготовки, перевод лиц, проходящих спортивную подготовку на следующий этап, производится с учётом результатов спортивной подготовки, которые должны соответствовать требованиям, установленным ФССП. Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки повторно по решению тренерского совета.

1.2.2 Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки. Таблица №2.

№ п/п	Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства.
		До года	Свыше года	До трёх лет	Свыше трёх лет	
1.	Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-12	18-24	24-32
2.	Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-624	780-936	936-1664

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

В соответствии с перечнем учебно-тренировочных мероприятий, для лиц проходящих спортивную подготовку, при участии лиц её осуществляющих, проводятся тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью тренировочного процесса, периода восстановления и подготовки к спортивным соревнованиям.

Учебно-тренировочный процесс в организации осуществляется в следующих формах:

Учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные).

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ЗАНЯТИЯ:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам подготовки;
- учебно-тренировочные мероприятия;

- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- восстановительные мероприятия;
- медико-биологические мероприятия;
- тестирование и контроль.

Расписание учебно-тренировочных занятий утверждается после согласования с педагогическим составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха обучающихся, с учетом их занятий в образовательных организациях и других учреждениях.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в астрономических 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.

Допускается одновременное проведение учебно-тренировочных занятий с обучающимися, проходящими спортивную подготовку в группах на разных этапах спортивной подготовки, если:

- объединенная группа состоит из обучающихся, проходящих спортивную подготовку на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) с третьего по пятый год спортивной подготовки и этапе совершенствования спортивного мастерства;

- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

При этом должны быть соблюдены все нижеперечисленные условия:

- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;

- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы (максимальный количественный состав объединенной группы определяется по группе, имеющей меньший показатель наполняемости согласно Программе).

- обеспечены требования по соблюдению техники безопасности.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ:

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) обучающихся организуются учебно-тренировочные мероприятия, являющиеся

составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий рекомендуется определять в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований в соответствии с перечнем учебно-тренировочных мероприятий (Таблица № 3).

Учебно-тренировочные мероприятия.

Таблица №3

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учёта следования к месту проведения утм и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным соревнованиям	-	-	21	21
1.2	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта РФ	-	14	14	14
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 дней	
2.3	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2-х учебно-тренировочных мероприятий в год	
2.4	Учебно -тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 дней		

Порядок организации и проведения учебно-тренировочных мероприятий устанавливается в соответствии с Положением об организации и проведении учебно-тренировочных мероприятий школы.

СПОРТИВНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ:

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

Различают:

- *контрольные соревнования*, в которых выявляются возможности спортсмена, 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 спортсменом ставится задача завоевать первое или одно из первых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях.

- *основные соревнования*, на которых ставится задача достижения наивысшего результата в сумме двоеборья и завоевание наиболее высокого места на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

Тяжелая атлетика – вид единоборства, включающий в себя выполнение двух соревновательных упражнений – рывка и толчка штанги (оба упражнения выполняются двумя руками), которые характеризуются проявлением

скоростно-силовых способностей максимальной мощности и сложнокоординационной техникой выполнения.

Соревнования по тяжелой атлетике проводятся в видах программы – рывок, толчок и двоеборье. Места участников соревнований определяются либо в рывке, толчке и двоеборья, либо только в двоеборья, эти условия прописываются в Положении о соревнованиях. Соревнования, имеющие статус: чемпионат и первенство мира и Европы; чемпионат России и первенство России, - проводятся в видах программы - рывок, толчок и двоеборье (то есть участие и медали спортсменам засчитываются сразу в трёх видах программы). Во всех остальных соревнованиях победители определяются только по результатам суммы двоеборья, причем участники, неудачно выступившие в рывке, не допускаются к выступлению в толчке. Система соревнований представляет собой ряд официальных и неофициальных соревнований, включенных в единую систему подготовки тяжелоатлета. Достижение высокого результата в соревнованиях, имеющих наибольшее значение на определенном этапе подготовки обучающегося, выступает как цель, которая придаёт единую направленность всей системе, всем компонентам подготовки. Наряду с этим, другие (менее значительные) соревнования выполняют важную подготовительную функцию, поскольку участие тяжелоатлета в соревнованиях является мощным фактором совершенствования специфических физических качеств, технической, тактической и психической подготовленности. Подчеркивая ведущую роль системы соревнований в подготовке тяжелоатлета необходимо учитывать, что взятая отдельно она не может рассматриваться как самостоятельная система, способная обеспечить полноценную подготовку обучающегося.

Объём соревновательной деятельности Таблица №4

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		
1	2	3	4	5	6	7
1	2	3	4	5	6	7
Контрольные	–	2	2	2	–	–
Отборочные	–	1	2	2	2	2
Основные	–	1	2	2	2	2

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «тяжелая атлетика»;
- выполнение плана спортивной подготовки;

- прохождение предварительного соревновательного отбора;
 - наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
 - соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.
- Организация направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Документом, подтверждающим участие в спортивных соревнованиях, является официальный протокол спортивных соревнований, заверенный печатью организаторов и (или) размещенный на официальном сайте ФТАР.

1.2.4 Годовой учебный-тренировочный план.

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

Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса, совокупность отдельных относительно самостоятельных, но не обособленных в их закономерных связях видах спортивной подготовки, соотношении и последовательности их как органических звеньев единого процесса, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов.

Представленные в учебном плане тренировочные мероприятия являются неотъемлемой частью тренировочного процесса.

Объем тренировочной нагрузки на этапе высшего спортивного мастерства представлен одним учебно-тренировочным годом, но необходимо учесть, что представленные параметры нагрузки не изменяются в течение всего периода обучения на данном этапе.

Годовой учебно-тренировочный план

Таблица №5

№ п/п	Виды спортивной подготовки	Этапы и периоды спортивной подготовки		
		Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенства

										ния спор- тивн ого маст ерст ва.
		1	2	3	1	2	3	4	5	
1.	Общая физическая подготовка	172	238	233	234	287	287	328	328	196
2.	Специальная физическая подготовка	78	108	103	156	200	200	346	346	487
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	8	8	20	31	31	95	95	94
4.	Техническая подготовка	47	42	42	52	64	64	76	76	56
5.	Тактическая,	3	4	4	6	6	6	9	9	9
6.	теоретическая,	3	4	4	6	6	6	9	9	9
7.	психологическая подготовка	3	4	4	6	6	6	9	9	9
8.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	10	12	12	19	19	37
9.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия.	3	4	4	5	6	6	18	18	19
10.	Тестирование и контроль.	3	4	4	5	6	6	18	18	19
11.	Часов в неделю	6	8	8	10	12	12	18	18	24
12.	Всего часов	312	416	416	520	624	624	936	936	1248

1.2.5.Календарный план воспитательной работы.

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

Важнейшим условием успешного осуществления воспитательной работы с юными спортсменами является единство воспитательных действий.

Направленное формирование личности спортсмена - итог комплексного влияния многих факторов социальной системы воспитания - семьи, школы, основного коллектива, тренера-преподавателя, других лиц и организаций.

Важнейшим фактором воспитания является спортивный коллектив. Инициатива в реализации задач воспитания принадлежит тренеру-преподавателю. Его роль в воспитании личностных качеств спортсменов огромна. Тренер-преподаватель не только наставник-учитель, но и образец подражания для юных спортсменов. В связи с этим тренер-преподаватель должен предъявлять к себе высокие требования при проведении учебно-тренировочных занятий и в процессе соревнований. Авторитет тренера-преподавателя создается и поддерживается не только его профессиональными знаниями как специалиста в волейболе, но и как человека культурного, эрудированного в жизненных вопросах.

В работе с юными спортсменами применяются специфические средства нравственного воспитания: учебно-тренировочные занятия, спортивные соревнования, общественнополезный труд, общественная деятельность. В качестве методов воспитания применяются: формирование нравственного сознания и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий, предупреждение и осуждение отрицательных действий.

В воспитательной работе в процессе учебно-тренировочных занятий важно умело сочетать общие задачи воспитания и задачи, вытекающие из специфики спортивной деятельности.

Реализация воспитательных задач осуществляется двумя путями: первый - в процессе систематических, регулярных учебно-тренировочных занятий; второй - в процессе спортивных соревнований и общественной деятельности. В соревнованиях проверяются на «прочность» качества, воспитанные в процессе подготовки спортсмена. Соревновательная деятельность служит мощным средством развития нравственно-волевых качеств, является настоящей школой для становления спортивного мастерства.

Процесс воспитания нравственно-волевых качеств личности осуществляется на основе следующих принципов:

непрерывности и преемственности;
социокультурной детерминации воспитательного процесса;
единства системного и личностно-деятельного подходов;
вариативности и динамичности использования средств, форм, методов и приемов воспитания в зависимости от уровня нравственно-волевого развития занимающегося, этапа этого процесса, их индивидуальности;
единства использования ближних, средних и дальних целей спортивной деятельности.

Большое место в воспитательной работе занимает интеллектуальное развитие. Вся система воспитательной работы должна создать прочную основу для здоровья, позволяющего поддерживать высокий уровень интеллектуальной работоспособности на всем протяжении занятий волейболом.

Календарный план воспитательной работы.

Таблица № 6

№	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
---	--------------------	-------------	------------------

1	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	<p>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;</p> <p>приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</p> <p>приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</p> <p>формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;</p>	2-3 раза в год
1.2.	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</p> <p>составление конспекта учебно-тренировочного</p>	5-6 раз в год

		занятия в соответствии с поставленной задачей; формирование навыков наставничества; формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; формирование склонности к педагогической работе;	
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;	3-4 раза в год
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима	3-4 раза в год

		(продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закалывания и укрепления иммунитета);	
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	3-4 раза в год
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	каждый месяц

		указанных мероприятиях;	
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; правомерное поведение болельщиков; расширение общего кругозора юных спортсменов;	3-4 раза в год

1.2.6 План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, составляется на учебно-тренировочный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика, примерного плана мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

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

обучающимися, участие в работе коллегиальных органов управления Организацией).

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

Целью планирования антидопинговых мероприятий является противодействие применению запрещенных методов и препаратов на всех этапах спортивной подготовки.

Антидопинговые мероприятия включают:

1. Ознакомление тренерско-преподавательского состава с положениями основных действующих антидопинговых документов (антидопинговые правила, Кодексы, Международные стандарты, система антидопингового администрирования и менеджмента);
2. Предоставление обучающимся информации обо всех аспектах допинг - контроля:
 - знание антидопинговых правил и последствий, связанных с их нарушением; знания о субстанциях и методах запрещённых в соревновательный и внесоревновательный периоды; знания по использованию биологически активных добавок в спорте и об опасности, связанной с их применением;
3. Ознакомление с основами профилактической работы по применению допинга обучающимися;
4. Ознакомление с современными принципами применения фармакологических средств, основам антидопинговой политики в спорте;
5. Проведение антидопинговой пропаганды среди детей, подростков, молодежи и спортсменов сборных команд Краснодарского края;
6. Проведение информационно-образовательной работы в области борьбы с допингом в спорте с обучающимися, их родителями и персоналом учреждения;
7. Пропаганда средств физкультурно-спортивной деятельности в профилактике наркомании и допинга в спорте, увеличение числа детей, подростков и молодежи, ведущих активный досуг и здоровый образ жизни;

План-график антидопинговых мероприятий.

Таблица № 7

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения ответственный	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	1.Веселые старты «Честная игра» 2.Лекция «Список запрещённых	1-2 раза в год тренер	Обязательное составление отчета о проведении мероприятия:

ОВКИ	<p>веществ и методов»</p> <p>3.«Ценности спорта. Честная игра»</p> <p>4. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)</p> <p>5. Антидопинговая викторина «Играй честно»</p> <p>6. Онлайн обучение на сайте РУСАДА</p> <p>7. Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры</p>	<p>1 раз в год</p> <p>1 раз в месяц</p> <p>спортсмен</p> <p>спортсмен</p> <p>1-2 раза в год</p>	<p>сценарий/программа, фото/видео</p> <p>Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе</p> <p>Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).</p> <p>Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/</p> <p>Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.</p> <p>Прохождение онлайнкурса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net</p> <p>Собрания можно</p>
------	---	---	---

			проводить в онлайн формате с показом презентации (приложения №3 и №4). Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1.Веселые старты «Честная игра»	1-2 раза в год тренер	Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2.Онлайн обучение на сайте РУСАДА2	1-2 раза в год тренер	Прохождение онлайнкурса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс:
	3.Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год тренер	https://newrusada.triagonal.net Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации (приложение №5 и №6). Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото.
	4.Лекция «Разрешение на терапевтическое использование запрещённых веществ и методов»	тренер	
Этапы совершенства	1.Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год Спортсмен	Прохождение онлайнкурса – это неотъемлемая часть

вания спортивного мастера высшего спортивного мастера	2. «Морально-этические аспекты применения допинга» 3. Семинар «Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допингконтроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	тренер 1-2 раза в год	системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
--	--	----------------------------------	--

(прохождение онлайн-курса РУСАДА возможно с возраста не менее 7 лет. Для спортсменов 7-12 лет на портале онлайн-образования РУСАДА с 2022 г. доступен Онлайн-курс по ценностям чистого спорта. Для спортсменов 13 лет и старше на портале онлайн-образования РУСАДА доступен Антидопинговый онлайн-курс.)

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

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
 2. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
 3. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
 4. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
 5. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
 6. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
 7. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во вне соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во вне соревновательный период.
- Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
- 1. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
 - 2. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.
- В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое

внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке. Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

Определения терминов

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

Антидопинговая организация - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации. ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство. Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс) - основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы. Запрещенная субстанция - любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

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

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

Персонал спортсмена - любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал,

родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

Соревновательный период - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее. Спортсмен - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

1.2.7 Планы инструкторской и судейской практики.

Привитие инструкторских и судейских навыков необходимо начинать с первого года обучения в тренировочных группах, используя для этого практические занятия, семинары, беседы, самостоятельное изучение литературы. Такая работа проводится в единстве теоретической и практической подготовки.

На первом году в тренировочных группах занимающиеся должны уметь построить группу, знать и уметь выполнять специальные упражнения «тяжелоатлета», выполнять требования охраны труда во время занятий в зале. На втором году у занимающихся должны быть сформированы основы выполнения техники основных тяжелоатлетических движений. Тренеру следует постоянно направлять деятельность спортсменов к самоанализу выполненных технических действий, оценке техники выполнения упражнений товарищами по группе. В группе постепенно необходимо создавать такую

обстановку, при которой, выявлять и исправлять ошибки в технике выполнения элементарных упражнений будут не только тренер, но и сами занимающиеся. В ходе тренировочных занятий спортсмены приобретают навыки, необходимые при судействе.

На третьем году в тренировочных группах занимающиеся должны периодически привлекаться тренером в качестве помощников при проведении разминки и основной части тренировки со спортсменами младших возрастов. Определённая помощь тренеру ими может быть оказана и при проведении тестирования новичков во время отбора в группы начальной подготовки. В процессе тренировочных занятий, на семинарах, по итогам участия в соревнованиях, спортсмены продолжают изучение правил соревнований по тяжёлой атлетике. Большое значение для формирования инструкторских и судейских навыков в этот период, имеет участие в организации и проведении соревнований школьников в качестве судьи, помощника старшего судьи по награждению, судьи при участниках.

На четвёртом году, в учебно-тренировочных группах, спортсмены должны уметь подбирать комплексы упражнений для разминки и самостоятельно проводить её по заданию тренера, правильно демонстрировать технику выполнения тяжелоатлетического двоеборья, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими занимающимися, помогать тренеру в работе с младшими возрастными группами. Они обязаны знать правила соревнований по тяжёлой атлетике, уметь вести протокол соревнований, выполнять функции судьи и инструктора по спорту. Занимающиеся должны набираться опыта на соревнованиях школьного и муниципального уровня.

Обучающиеся групп совершенствования спортивного мастерства являются помощниками тренера в работе с начинающими спортсменами. Они должны уметь самостоятельно провести все тренировочные занятия в группах начальной подготовки или в тренировочных группах, составив при этом программу тренировки, отвечающую поставленной задаче. Наряду с хорошим показом упражнений занимающиеся обязаны знать и уметь охарактеризовать методические закономерности развития быстроты, силы, выносливости, объяснить, при каком уровне частоты сердечных сокращений, следует выполнять работу соответствующей направленности. Спортсмены групп совершенствования спортивного мастерства должны хорошо знать правила соревнований по тяжёлой атлетике и постоянно принимать участие в судействе школьных и муниципальных соревнований, на третьем году должны выполнять необходимые требования для присвоения звания «Судья по спорту», и звания «Инструктор по спорту».

1.2.9 Планы медицинских , медико-биологических мероприятий и применение восстановительных средств

Вид мероприятия	Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия	Периодичность проведения
Медицинские	НП	Медицинский	1 раз в 12

мероприятия		осмотр	месяцев
	УТ	Углубленное медицинское обследование	1 раз в 12 месяцев
	ССМ,ВСМ		1 раз в 6 месяцев
	НП,УТ,ССМ,ВСМ	Дополнительное медицинское обследование (III и IV группы здоровья)	по назначению
Медико-биологические мероприятия	УТ,ССМ,ВСМ(члены сборных команд)	Систематический контроль состояния здоровья спортсменов – членов спортивных сборных команд субъекта Российской Федерации	по графику
	УТ,ССМ,ВСМ(члены сборных команд)	Мероприятия по профилактике, диагностике, лечению и медицинской реабилитации, оценке адекватности физических нагрузок состоянию здоровья спортсменов, восстановлению их здоровья	по назначению
Восстановительные мероприятия	НП,УТ,ССМ,ВСМ	Применение педагогических, медико-биологических, психологических средств восстановления (<i>указать каких</i>)	1 раз в 6 месяцев
	НП,УТ,ССМ,ВСМ(участники соревнований)	Восстановительные учебно-тренировочные сборы (для участников спортивных соревнований не ниже уровня субъекта Российской Федерации)	по плану спортивных соревнований и мероприятий

При планировании использования восстановительных средств необходимо учитывать, что течение процессов восстановления обусловлено, как направленностью тренировочной работы, так и объёмом и интенсивностью нагрузок на тренировочном занятии и частотой участия в соревнованиях. Характер восстановления зависит от возраста, состояния здоровья спортсмена в данный момент, уровня его подготовленности и влияния внешней среды.

В связи с этим выбор восстановительных средств, в том или ином случае должен быть индивидуальным для каждого спортсмена.

Главным средством медико-биологических средств восстановления и повышения работоспособности спортсменов является питание. Период тренировочного процесса спортсмена совпадает с формированием всех органов и систем растущего организма детей, подростков и юношей. Между тем, как показывает практика, проблеме питания, зачастую не уделяется должного внимания, ни самими занимающимися, ни тренерами.

Вследствие применения серии больших нагрузок, или частого участия в соревнованиях у спортсменов может наблюдаться перевозбуждение или угнетение нервной системы, отражающееся на работоспособности спортсменов.

Для восстановления работоспособности у спортсменов, с учётом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных способностей, применяется широкий круг средств и мероприятий в соответствии с методическими мероприятиями.

Учебно-тренировочный этап (до двух лет подготовки), восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путём: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объёма и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением тренировочных занятий в игровой форме. К гигиеническим и медико-биологическим средствам следует отнести: душ, тёплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе, соблюдение режима дня и питания, витаминизацию организма.

Учебно-тренировочный этап (свыше двух лет подготовки), основными являются педагогические средства восстановления, т.е. рациональное построение тренировочного процесса и соответствие её объёма и интенсивности, функциональному состоянию организма спортсмена, необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла. Гигиенические средства восстановления используются те же. Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния юных спортсменов при подготовке и участия в соревнованиях, используются педагогические методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы. Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская баня, сауна.

На этапах совершенствования спортивного мастерства, с ростом объёма специальной физической подготовки и количества соревнований, увеличивается время отводимое на восстановление организма. Дополнительными педагогическими средствами могут быть переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок различного объёма и интенсивности, изменения характера пауз отдыха и их продолжительности.

На данных этапах подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления (педагогические, гигиенические, психологические и медико-биологические). При этом следует учитывать некоторые общие закономерности и влияние этих средств на организм спортсмена. Постоянное применение одного и того средства уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия.

К средствам общего воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.), адаптация происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств даёт большой эффект. При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что в начале надо применять средства общего воздействия, а затем, локального.

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств, в полном объёме (для спортсменов этапов совершенствования спортивного мастерства) необходимо после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства в начале или в процессе тренировочного занятия. По окончании занятия с малыми и средними нагрузками достаточно применения обычных водных гигиенических процедур.

Применение в данном случае полного комплекса восстановительных средств снижает тренировочный эффект.

При выборе восстановительных средств, особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение и др.).

Отметим, что восстановительные мероприятия приведут к желательному эффекту только при их соответствии функциональному состоянию организма спортсменов, которое тренер должен уметь оценивать.

Для повышения эффективности восстановительных мероприятий на этапах совершенствования спортивного мастерства необходимо комплексное применение различных восстановительных средств. При этом принцип комплексности применения восстановительных средств осуществляется всегда во всех звеньях тренировочного процесса: макро циклах, мезо циклах и микроциклах, а также на уровне тренировочного дня.

Медико-восстановительные средства должны назначаться только врачом и применяться только под контролем врачебного персонала.

Каждая восстановительная процедура сама по себе является дополнительной нагрузкой на организм, предъявляющий определённые требования, часто весьма высокие, к деятельности различных функциональных систем организма. Игнорирование этого положения может привести к обратному действию восстановительных средств, усугублению утомления, снижению работоспособности и угнетению восстановительных реакций.

1.3 Система контроля.

1.3.1 Требования к результатам прохождения спортивной подготовки.

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

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «тяжелая атлетика»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;

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

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «тяжелая атлетика» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «тяжелая атлетика»;
изучить антидопинговые правила;
соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

-повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
-соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
-приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
-овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «тяжелая атлетика»;
-выполнить план индивидуальной подготовки;
-закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
-соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
-ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
-демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

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

На этапе высшего спортивного мастерства:

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

1.3.2. Оценка результатов прохождения спортивной подготовки.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее - тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

1 Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			Мальчик	Девочк	Мальчик	Девочк

			и	и	и	и
1.Нормативы общей физической подготовки						
1.1	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами	см	Не менее			
			130	120	140	130
1.2	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье(до уровня скамьи)	Количество раз	Не менее			
			+2	+3	+4	+5
2.Нормативы специальной физической подготовки.						
2.1	Приседание (с удержанием грифа весом 10 кг.на прямых руках в рывковом хвате с задержкой 3с.в низком седе)	Количество раз	Не менее			
			-	-	1	1

1.3.3.Контрольные и контрольно-переводные нормативы.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки
1.Нормативы общей физической подготовки						
1.1	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами	см	Не менее			
			130	120	140	130
1.2	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической	Количество раз	Не менее			
			+2	+3	+4	+5

	й скамье(до уровня скамьи)	раз				
2.Нормативы специальной физической подготовки.						
2.1	Приседание (с удержанием грифа весом 10 кг.на прямых руках в рывковом хвате с задержкой 3с.в низком седе)	Количество о раз	Не менее			
			-	-	1	1

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

результатом реализации программы является:

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «Тяжёлая атлетика»;
- повышение уровня общей физической и специальной физической, теоретической, технической и тактической подготовки;
- воспитание физических качеств с учётом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность;
- соблюдение тренировочного плана, режима восстановления и питания;
- овладение навыками самоконтроля;
- приобретение опыта регулярного участия в официальных спортивных соревнованиях;
- овладение общими знаниями о правилах вида спорта «тяжёлая атлетика»;
- знание антидопинговых правил;
- укрепление здоровья лиц проходящих спортивную подготовку.

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

Таблица №10

№ п/п	Контрольные упражнения (тесты)	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Юноши
1.Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			160	145
1.2	Наклон вперёд из положения стоя на	см	Не менее	
			+5	+6

	гимнастической скамье(от уровня скамьи)			
2.Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины волейбол				
2.1.	Приседание (с удержанием грифа весом 15 кг. на прямых руках в рывковом хвате с задержкой 3с.в низком седе)	количество раз	Не менее -	Не менее 1
2.2.	Приседание (с удержанием грифа весом 20 кг.на прямых руках в рывковом хвате с задержкой 3с.в низком седе)	количество раз	Не менее 1	Не менее -
2.3.	Выпрыгивание со штангой на плечах(вес штанги не менее 25%от собственного веса тела)	Количество раз	Не менее 8	Не менее 6
3.Уровень спортивной квалификации				
3.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки(до 3 лет)	Не устанавливаются		
3.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки(свыше 3 лет)	Спортивные разряды-«третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»; Спортивные разряды- «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд» «первый спортивный разряд»		

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

Таблица №11

№ п/п	Контрольные упражнения (тесты)	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки

1.Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	Количество раз	Не более	
			12	-
1.2	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье(от уровня скамьи)	см	Не менее	
			+2	+3
1.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			215	180
2.Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины волейбол				
2.1	Исходное положения-вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук.	количество раз	Не менее	
			12	-
2.2	Исходное положение-вис хватом сверху на низкой перекладине. Сгибание и разгибание рук.	количество раз	Не менее	
			-	18
2.3	Исходное положение- лёжа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бёдер с возвратом в и.п.в течении 30 с.	количество раз	Не менее	
			18	15
2.4	Вис хватом сверху на высокой перекладине на согнутых под углом 90 градусов руках.	с	16,0	12,0
3.Уровень спортивной квалификации				
3.1	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

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

Таблица №11

№ п/п	Контрольные упражнения (тесты)	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
1.Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	Количество раз	Не более	
			38	17

1.2	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье(от уровня скамьи)	см	Не менее	
			+4	+5
1.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			215	180
2.Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины волейбол				
2.1	Исходное положения-вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук.	количество раз	Не менее	
			12	-
2.2	Исходное положение-вис хватом сверху на низкой перекладине. Сгибание и разгибание рук.	количество раз	Не менее	
			-	18
2.3	Исходное положение- лёжа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бёдер с возвратом в и.п.в течении 30 с.	количество раз	Не менее	
			18	30
2.4	Вис хватом сверху на высокой перекладине на согнутых под углом 90 градусов руках.	с	18,0	14,0
3.Уровень спортивной квалификации				
3.1	Спортивный разряд «Мастера спорта России»			

1.4. Рабочая программа по виду спорта «тяжёлая атлетика».

1.4.1 Программный материал для проведения тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки с указанием видов упражнений, средств и методов тренировки.

Учебный материал представлен по видам подготовки: технико-тактической, физической, психологической, методической и соревновательной. В технико-тактической подготовке предусматривается изучение техники тяжелоатлетических упражнений, а также рассматриваются варианты ведения тактической борьбы на помосте в зависимости от реально складывающейся ситуации на соревнованиях. Физическая подготовка делится на общую и специальную. Специальная физическая подготовка представлена средствами, принадлежащими тяжелоатлетическому спорту, общая - средствами других видов деятельности. Психологическая подготовка базируется на развитии волевых и нравственных качеств.

Решение воспитательных задач предусматривает воспитание нравственных и волевых качеств. Оздоровительные задачи позволяют контролировать развитие форм и функций организма, сохранять и укреплять здоровье на основе использования восстановительных и медицинских мероприятий.

На теоретических занятиях занимающиеся тяжелой атлетикой овладевают знаниями по истории вида спорта, способами наблюдения и другими необходимыми профессиональными навыками, осваивают методические основы планирования, методов обучения, анализа критериев и параметров тренировочных нагрузок.

Занятия подразделяются на учебные, учебно-тренировочные, контрольные и модельные, рекреационные, а соревнования - на основные, отборочные и контрольные.

На учебно-тренировочных занятиях изучают различные элементы техники и тактической подготовки, исправляют ошибки, закрепляют знакомые двигательные действия, знакомятся с новыми упражнениями. В тренировочных занятиях многократно повторяют хорошо освоенные элементы техники тяжелоатлетических упражнений, совершенствуют их в условиях различного объема и интенсивности тренировочных нагрузок.

Учебно-тренировочные занятия представляют собой тип занятий, объединяющий учебные и тренировочные занятия. В них осваивают новый учебный материал и закрепляют пройденный.

Контрольные занятия проводятся с конкретной задачей проверки оценки уровня подготовленности тяжелоатлетов по разделам подготовки технической, тактической, физической и морально-волевой.

Модельные занятия предусматривают соответствие содержания занятий с программой предстоящих соревнований, их регламентом и контингентом участников.

Занятия по воспитанию физических и психических качеств состоят из занятий по тяжелой атлетике и другим видам спорта. Из тяжелой атлетики используются тренировочные и контрольные занятия, из других видов - круговая тренировка, тренировочные и другие типы занятий.

На практических занятиях решаются вопросы обучения двигательным действиям и воспитанию необходимых физических качеств. В данном случае разминка стоит на первом месте, включая различные упражнения - для разных групп мышц, акробатические элементы, бег, прыжки и имитационные упражнения техники рывка и толчка с металлической палкой.

Этап начальной подготовки. Периодизация учебного процесса носит условный характер, основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием главным образом средств ОФП, освоению технических элементов и формированию навыков. По окончании годичного цикла тренировки тяжелоатлеты должны выполнить нормативные требования по физической подготовке.

Длительность этапа - три года. Главные задачи: овладение основами спортивной техники, приобщение к регулярным тренировочным занятиям и

выполнение первых ступеней спортивной классификации. На этом этапе прививается любовь к тяжелоатлетическому спорту, выявляются индивидуальные особенности новичка.

Методические ошибки: отсутствие разносторонней подготовки, пренебрежительное отношение к техническому мастерству, форсирование тренировочного процесса и т.п., что трудно исправить в дальнейшем.

ОФП на этом этапе должно отводиться до 40-50% всего времени.

Учебно-тренировочный этап. Главное внимание продолжает уделяться разносторонней физической подготовке, дальнейшему повышению уровня функциональных возможностей организма. Расширяется набор средств с элементами специальной физической подготовки, происходит дальнейшее расширение арсенала двигательных умений и навыков. По окончании годичных циклов спортсмены обязаны выполнить контрольно-переводные нормативы и участвовать в соревнованиях согласно календарному плану. На основе повышения уровня специальной физической работоспособности осуществляется совершенствование технических навыков и дальнейшее воспитание специальных физических качеств.

Длительность этапа - до 5 лет. Основная задача технической подготовки сводится к правильному подъему штанги в рывке и толчке в целостном выполнении и совершенствовании техники до уровня прочного навыка. Объем нагрузки в классических упражнениях по отношению к последнему на предыдущем этапе возрастает, и особенно в период выполнения II—I разрядов. Затем при приближении к выполнению норматива КМС объем этой нагрузки снижается. Объем ОФП уменьшается на 20%.

Этап совершенствования спортивного мастерства. Основной принцип тренировочной работы на этапе спортивного совершенствования специализированная подготовка, в основе которой лежит учёт индивидуальных особенностей юных спортсменов.

Структура годичного цикла становится более сложной и предусматривает более детальное построение процесса подготовки тяжелоатлетов. Наряду с дальнейшим повышением всестороннего физического развития, совершенствованием необходимых качеств, совершенствование техники тяжёлоатлетических упражнений, уделяется внимание повышению уровня развития морально-волевых качеств и психологической подготовленности, приобретению соревновательного опыта, получению знаний тренера-общественника и судьи по тяжёлой атлетике. Осуществляется сдача нормативных требований и разрядов. Длительность этапа - 3 года. Цель – получение норматива КМС.

Таким образом, система многолетнего тренировочного процесса имеет единую для всех этапов цель - планомерный рост спортивно-технического мастерства. Решающиеся на каждом этапе задачи не находятся в противоречии: решение предыдущих задач способствует успешному выполнению последующих. Процесс становления спортивного мастерства (ПССМ) направляется Всероссийской спортивной классификацией, которая

задает оптимальный ритм совершенствованию спортивного мастерства, что является связующим звеном в системе многолетнего тренировочного процесса.

У тяжелоатлетов нет соревновательных этапов. Спортсмены участвуют в соревнованиях один день с интервалами во времени (в большинстве случаев) около месяца. Поэтому в тяжелоатлетическом спорте непосредственную подготовку к соревнованиям предпочтительно называть предсоревновательным этапом. В ходе предсоревновательного тренировочного процесса применяются и нагрузки, характерные для подготовительного этапа, но в меньшем объеме. Здесь в основном применяется соревновательный метод.

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

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

В подготовительном периоде воздействие должно быть направлено на воспитание скоростно-силовых (и иных физических) качеств, главным образом с помощью упражнений, составляющих части (по фазам) соревновательных упражнений. Это и является тем исходным материалом, на котором в дальнейшем осуществляется развитие функционального уровня организма спортсмена. Атлет начинает свои выступления в цикле без снижения нагрузки и с полной выкладкой сил. Соревнования служат проверкой, насколько правильно был построен тренировочный процесс на каждом этапе подготовки, что создает реальные предпосылки к достижению более высоких результатов в конце цикла подготовки.

Тренировочная нагрузка в тяжелой атлетике формируется из: определенного количества специфических средств, величины отягощения, количества повторений за подход, различных режимов мышечной деятельности, оптимального состояния критериев объема и интенсивности нагрузки и других факторов. В целях создания условий постоянной адаптации организма спортсмена, перечисленные компоненты следует периодически организационно изменять.

В подготовительном периоде новички и атлеты с небольшим стажем проводят занятия со штангой 3-4 раза в неделю, имеющие разряд - 5-6 раз. а высококвалифицированные атлеты - до 12 раз, Объем нагрузки у новичков и третьеразрядников составляет не более 1000 ПШ в месяц. Далее, начиная с II разряда, объем прогрессивно увеличивается: 1200, 1400, 1600, 1800, 2000 ПШ и более.

Количество подъемов штанги весом 90-100% от максимального, в зависимости от квалификации и весовой категории, составляет в среднем от 5 до 30. Объем нагрузки в дополнительных упражнениях - в среднем около 30%. Количество упражнений у новичков и атлетов с небольшим стажем (до 2 лет) -

около 20. С повышением квалификации количество упражнений возрастает до 40 и более.

В предсоревновательном периоде основная задача - достичь спортивной формы. С этой целью снижается объем специальной тренировочной нагрузки и разносторонней подготовки (ОФП), которая заканчивается за 10-14 дней до стартов; уменьшается (примерно в 2 раза) количество применяемых упражнений, особенно из группы дополнительных упражнений, которые вообще можно исключить.

В данный период новички и атлеты с небольшим стажем продолжают тренироваться 3-4 раза в неделю или переходят на тренировку через день. Квалифицированные спортсмены и особенно атлеты высокого класса могут тренироваться 4-5 раз в неделю (первые две недели можно проводить и две тренировки в день).

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

Объем нагрузки у новичков и у атлетов с небольшим стажем снижается до 700 ПШ за месяц до соревнований. Начиная с II разряда, объем нагрузки снижается соответственно до: 900, 1000, 1100, 1200. 1300 ПШ (по сравнению с подготовительным периодом).

Переходный период. Перерыв в занятиях со штангой более чем на две недели отрицательно сказывается на тренировочном процессе. А после месячного перерыва, даже с активным отдыхом, многие атлеты тяжело втягиваются в занятия. Поэтому через каждые 3-4 месяца регулярных тренировок можно запланировать одну-две профилактические недели активного отдыха, необходимые для снятия усталости и предупреждения перетренировки.

После главного соревнования, в конце года, возможен двухнедельный перерыв в тренировках со штангой, но с активным отдыхом (некоторым спортсменам может потребоваться для отдыха больше времени). После такого перерыва объем и интенсивность нагрузки в течение месяца должны быть небольшие, причем в тренировках следует применять главным образом подводящие рывковые и толчковые упражнения, а также дополнительные упражнения (до 40%). Новички же должны сразу приступить к дальнейшему совершенствованию техники классических упражнений,

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

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

Программа теоретических занятий.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций. Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать

материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

В плане теоретических занятий следует отражать и такие темы, как врачебный контроль и самоконтроль, профилактика травм и заболеваний, восстановительные мероприятия при занятиях тяжелой атлетикой и др.

Физическая культура и спорт в России

Для всех учебных групп:

Физическая культура и спорт - составная часть культуры, одно из средств воспитания и укрепления здоровья, всестороннего развития граждан. Значение физической культуры для трудовой деятельности людей и защиты Российского государства.

Органы государственного управления физической культурой и спортом в России. НОК и спортивные федерации.

Коллективы физкультурников, спортивные секции, детско-юношеские спортивные школы, школы-интернаты спортивного профиля, училища олимпийского резерва, школы высшего спортивного мастерства.

Общественно-политическое и государственное значение спорта в России. Массовый характер российского спорта.

Достижения российских спортсменов на крупнейших международных соревнованиях. Значение выступлений российских спортсменов на международных соревнованиях в деле укрепления мира между народами.

Единая российская спортивная классификация, ее значение в развитии спорта в России и в повышении мастерства российских спортсменов. Разрядные нормы и требования спортивной классификации по тяжелой атлетике.

Краткий обзор развития тяжелой атлетики в России и за рубежом

Характеристика тяжелоатлетического спорта, его место и значение в отечественной системе физического воспитания. Возникновение и развитие тяжелой атлетики как вида спорта.

Тяжелая атлетика и силовые упражнения в дореволюционной России. Первый любительский кружок тяжелой атлетики В.Ф. Краевского (1885 год). Первые чемпионаты России по подъему тяжестей. Сильнейшие атлеты дореволюционной России, их достижения, участие в национальных и международных соревнованиях. Профессиональный тяжелоатлетический спорт и его роль в развитии тяжелой атлетики.

Первые чемпионаты мира и Европы по поднятию тяжестей, участие в них сильнейших атлетов дореволюционной России, их успехи и достижения.

Тяжелая атлетика в СССР. Весовые категории и программа соревнований. Возрастные группы в тяжелой атлетике.

Международная и национальная федерация тяжелой атлетики.

Отечественные тяжелоатлеты - участники Олимпийских игр, чемпионатов мира и Европы, международных соревнований.

Выдающиеся тяжелоатлеты, их победы и достижения.

Влияние советской и российской школы на становление и развитие тяжелой атлетики в мире.

Задачи дальнейшего развития тяжелой атлетики в России.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений с отягощениями на организм занимающихся.

Для групп начальной подготовки: Опорно-двигательный аппарат: костная и мышечная система, связки, их строение и функции. Основные сведения о кровообращении, составе и значении крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения. Центральная нервная система и ее роль в жизнедеятельности всего организма.

Для учебно- тренировочных групп:

Влияние различных физических упражнений и упражнений с отягощениями на организм человека. Изменения, происходящие в опорно-двигательном аппарате, органах дыхания и кровообращения, а также в деятельности центральной нервной системы в результате занятий тяжелой атлетикой. Воздействие физических упражнений на развитие силовых способностей и других физических качеств. Режимы работы мышц: преодолевающий, уступающий, удерживающий, комбинированный и др. Условия задержки дыхания и натуживания при подъеме штанги.

Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена

Для групп начальной подготовки:

Понятие о гигиене. Личная гигиена тяжелоатлета, уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Гигиена сна. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища и места занятий тяжелой атлетикой. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, купание, баня).

Понятие о заразных болезнях. Меры личной и общественной профилактики (предупреждения заболеваний).

Значение закаливания для юных тяжелоатлетов. Гигиенические основы и принципы закаливания. Средства закаливания: солнце, воздух, вода. Занятия тяжелой атлетикой - один из методов закаливания.

Режим юного тяжелоатлета. Роль режима для спортсмена. Режим учебы, отдыха и питания, тренировки и сна. Примерный распорядок дня юного тяжелоатлета.

Весовой режим тяжелоатлета. Допустимые величины регуляции веса тела у троеборцев в зависимости от возраста. Показатели веса тела в зависимости от ростовых показателей. Набор веса и переход в более тяжелую весовую категорию.

Для учебно-тренировочных групп:

Питание. Энергетическая и пластическая сущность питания. Особое значение питания для растущего организма. Суточная величина энерго затрат организма в зависимости от возраста. Энергетические затраты в зависимости

от содержания тренировочного занятия. Значение белков, жиров, углеводов, минеральных солей, витаминов, микроэлементов, воды в жизни человека. Калорийность пищевых веществ. Суточные нормы питания тяжелоатлетов. Зависимость питания от периода, цели тренировки и участия в соревнованиях. Питьевой режим тяжелоатлета.

Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи, основы спортивного массажа

Для групп начальной подготовки: понятие о врачебном контроле и его роли для юного тяжелоатлета. Значение данных врачебного контроля для физического развития и степени тренированности спортсмена. Понятие о тренированности и пере тренированности, утомлении и восстановлении. Показания и противопоказания для занятий тяжелой атлетикой. Профилактика пере тренированности и роль в этом врачебного контроля. Самоконтроль как важное средство, дополняющее врачебный контроль. Дневник самоконтроля. Объективные и субъективные показатели, отражаемые в дневнике: пульс, дыхание, спирометрия, вес тела, сон, работоспособность, самочувствие и др. Методика ведения дневника самоконтроля.

Для тренировочных групп и групп спортивного совершенствования

Основы массажа. Понятие о массаже. Спортивный массаж. Значение массажа в спортивной практике. Влияние массажа на организм: на кожу, связочно-суставной аппарат, мышцы, обмен веществ, на кровеносную, дыхательную, нервную и лимфатическую системы. Показания и противопоказания к массажу. Помещение и инвентарь для массажа. Требования к массажисту. Смазывающие вещества. Виды и последовательность массажных приемов. Поглаживание. Растирание. Разминание. Выжимание. Поколачивание. Похлопывание. Рубление. Потряхивание. Встряхивание. Валяние. Вибрационный массаж. Классификация спортивного массажа: гигиенический, тренировочный (частный и общий), предварительный (согревающий, успокаивающий, возбуждающий), восстановительный, массаж при травмах. Само массаж: приемы и техника.

Оказание первой помощи. Понятие о травмах. Травматические повреждения, характерные для занятий тяжелой атлетикой, меры их профилактики. Страховка и само страховка. Первая помощь при ушибах, растяжениях, вывихах, переломах, открытых ранениях. Оказание первой помощи при электро травмах, обмороке, попадании инородных тел в глаза и уши. Приемы искусственного дыхания и непрямого массажа сердца.

Основы техники выполнения тяжелоатлетических упражнений

Рациональное использование внутренних и внешних реактивных сил при выполнении подрыва в рывке и толчке, при выталкивании штанги от груди. Траектория движения снаряда при выполнении толчка. Основные методы оценки качества техники при выполнении классических упражнений. Оценка технического мастерства по траектории, реакции опоры атлета, по работе мышц, ускорению и скорости движения штанги, по высоте подъема, по

изменению углов в суставах. Рациональные соотношения характеристик техники. Управление системой «атлет - штанга». Рациональное соотношение кинематики суставных перемещений с траекторией движения штанги. Экономичность движения. Основные ошибки в технике рывка и толчка. Причинно-следственные связи возникновения ошибок. Методические приемы для устранения ошибок.

Методика тренировки тяжелоатлетов.

Спортивная тренировка - единый педагогический процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физических, моральных и волевых качеств занимающихся. Понятие о тренировочной нагрузке: объем, интенсивность (абсолютная и относительная), количество подъемов штанги (КПШ), упражнений, КПШ при субмаксимальных и максимальных отягощениях в рывковых и толчковых упражнениях. Методика их определения. Понятие о зонах интенсивности тренировочных отягощений.

Понятие о тренировочных циклах: годичных, месячных, недельных. Отдельные тренировочные занятия. Урок как основная форма занятий. Части урока. Разновидности уроков. Требования к урокам.

Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки.

Для всех учебных групп:

Мышечная деятельность - необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности.

Спортивная тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Понятие о физиологических основах физических качеств, необходимых тяжелоатлету. Понятие о силовой и скоростно-силовой работе. Методы воспитания силовых способностей. Особенности функциональной деятельности центральной нервной системы, органов кровообращения, дыхания при занятиях тяжелой атлетикой. Продолжительность восстановления физиологических функций организма после различных по величине тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях. Повторяемость различных по величине нагрузок и интервалы отдыха. Явление задержки дыхания и натуживания. Энергозатраты тяжелоатлета. Понятие о снижении работоспособности, утомлении и восстановлении. Увеличение работоспособности выше исходного уровня (суперкомпенсация). Методы и средства ликвидации утомления и ускорения процессов восстановления: активный отдых, водные процедуры, массаж, питание, витамины, фармакологические средства и др. Характеристика предстартового состояния тяжелоатлета в период подготовки и во время соревнований.

Психологическая подготовка.

Для всех учебных групп:

Понятие о психологической подготовке. Основные методы развития и совершенствования морально-волевых качеств спортсменов. Преодоление трудностей в процессе тренировки и соревнований, связанных с подъемом предельных весов. Преодоление отрицательных эмоций перед тренировками и состязаниями. Индивидуальный подход к занимающимся, в зависимости от

типа нервной деятельности, темперамента, психологических особенностей тяжелоатлета. Психологическая подготовка перед, во время и после соревнований. Участие в соревнованиях - необходимое условие проверки и совершенствования моральных, волевых качеств. Влияние коллектива и тренера на психологическую подготовку спортсмена. Средства и методы воспитания отдельных психических качеств.

Общая и специальная физическая подготовка.

Для групп начальной подготовки: ОФП и СФП юных тяжелоатлетов и ее роль в процессе тренировки. Общая подготовка как основа развития различных качеств, способностей, двигательных функций спортсмена и повышения спортивной работоспособности. Требования к ОФП тяжелоатлетов. Средства ОФП и их характеристика. ОФП как средство восстановления работоспособности и активного отдыха спортсмена. Взаимосвязь ОФП и СФП. Контрольные тесты для выявления уровня развития ОФП.

Для тренировочных групп и групп совершенствования спортивного мастерства

СФП тяжелоатлетов и краткая характеристика ее средств. Взаимосвязь и соотношение ОФП и СФП тяжелоатлета. Характеристика физических качеств тяжелоатлета: мышечная с быстрота движений, выносливость, ловкость и гибкость, воспитания этих качеств. Краткая характеристика применения средств СФП для различных групп занимающихся. Контрольные нормативы для выявления уровня развития СФП.

Правила соревнований, их организация и проведение.

Разбор правил соревнований по тяжелой атлетике. Виды и характер соревнований. Программа соревнований. Участники: их права и обязанности, форма одежды. Представители, тренеры, капитаны команд. Весовые категории. Порядок взвешивания. Судейская коллегия: права и обязанности отдельных судей. Врач соревнований. Правила выполнения рывка и толчка. Вызов участников на помост. Количество подходов и надбавка веса штанги. Определение личных и командных результатов соревнований. Условия регистрации рекордов. Помещение для соревнований. Оборудование и инвентарь.

Требования к спортивному залу для занятий тяжелой атлетикой и подсобным помещениям. Размеры зала. Освещение. Вентиляция. Покрытие стен, пола, помостов.

Места занятий. Оборудование и инвентарь.

металлические палки, стойки, разновысокие подставки, тренажеры для развития силы мышц, гимнастические снаряды, канат, маты, стойки для прыжков в высоту, приборы срочной информации, специальные скамейки для вспомогательных упражнений, помосты, шкафы или стеллажи для хранения спортивного инвентаря.

(практика)

Общая физическая подготовка.

(для всех тренировочных групп)

Упражнения общей физической подготовки должны составлять неотъемлемую часть каждого занятия во всех учебных группах, и во всех периоды тренировки. Подбор, содержание и дозировка упражнений должна зависеть от уровня физического развития занимающихся, задач тренировочного периода, уровня физической подготовленности, возраста занимающихся и наличия материальной базы.

Общеразвивающие упражнения.

Одновременные и попеременные, синхронные и асинхронные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах. Упражнения с предметами (скакалки, гимнастические палки, мячи и др.), в различных исходных положениях (стоя, сидя, лёжа, в движении), упражнения с отягощениями (гантели, гири, набивные мячи и др.), сгибание и разгибание рук в упоре сзади, в наклонном упоре, в упоре лёжа. Подтягивание из виса прямым и обратным хватом. Лазание по канату с помощью и без помощи ног. Лазание по наклонной и горизонтальной гимнастической лестнице. Перемещение по гимнастической стенке в висе на руках. Упражнения для рук, ног, туловища с сопротивлением партнера. Все упражнения выполняются сериями в различном темпе. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений. Упражнения для развития мышц туловища, для развития костно-связочного аппарата, гимнастические, акробатические и легкоатлетические упражнения, спортивные и подвижные игры.

Упражнения на снарядах.

Упражнения на гимнастической стенке, лестнице, канате, шесте, бревне, скамейке, брусках, перекладине, кольцах, коне и др., способствующие развитию силовых качеств и координации движений. Упражнения на тренажерах. Повторяемость и дозировка этих упражнений определяется задачами периода и этапа подготовки.

Подвижные игры и эстафеты.

Игры с мячом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием, с преодолением препятствий. Игры на местности. Эстафеты встречные и круговые, с преодолением препятствий.

Игры и эстафеты с включением ранее изученных упражнений. Игры и эстафеты с метанием в цель, с прыжками, с включением элементов спортивных игр.

Спортивные игры.

Ручной мяч, баскетбол, теннис, волейбол, русская лапта, регби, футбол и др. Задачи общей физической подготовки выполняются и при помощи утренней зарядки, туризма, прогулок и экскурсий. Значительное место в подготовке тяжелоатлетов всех возрастных групп занимают занятия легкой атлетикой, плаванием, велотреком и др.

Легкоатлетические упражнения.

Бег с низкого старта. Семенящий бег. Бег с ускорениями. Ускорения на отрезках 30, 50, 60, 100 м. Бег на выносливость со средней интенсивностью, кроссовый бег, чередование ходьбы и бега. Спортивная ходьба. Прыжки в длину с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега, прыжки многоскоки. Прыжки в высоту с разбега. Барьерный бег. Метание диска, гранаты, мяча, толкание ядра.

Специальная физическая подготовка (для всех групп)

Развитие силы

Для кистей рук.

1. Многократное сжимание теннисного мяча или кистевого эспандера.
2. Сгибание и разгибание или круговые вращения кистей рук в лучезапястных суставах, удерживая в руках гантели или какие-либо другие предметы.
3. Зацепив пальцами за дужку гири, за диск от штанги или какой-либо другой груз, сгибание и разгибание кистей.
4. Закрепив на деревянной круглой палке (длинной 30-40 см) трос, к которому привязана гиря или какой-либо другой груз, накручивать трос на палку или раскручивать.

Для сгибания рук.1

1. Подтягивание на перекладине.
2. Сгибание и разгибание рук с какими-либо отягощениями. В положении стоя штанга, гантели или гиря в опущенных прямых руках, сгибание и разгибание рук. Упражнения, выполняемые хватом снизу, развивают бицепсы и сгибатели кисти.
3. Сгибание и разгибание рук с гантелями из положения стоя, руки в стороны, руки за спину.
4. Наступать обеими ногами на резину, взять концы руками. Сгибание и разгибание рук с резиной.
5. Лазание по канату.

Для разгибателей рук.

1. Выжимание дисков от штанги, гантелей из исходного положения, удерживая их за головой с приподнятыми вверх локтями.
2. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Для увеличения нагрузки необходимо прикрепить дополнительный груз или ноги поставить на скамейку или на рейки гимнастической стенки.
3. Отжимание на брусьях, кольцах.
4. Растягивание резинового жгута, эспандера в стороны из исходного положения руки перед грудью.
5. Растягивание резинового жгута вверх до полного выпрямления рук, наступив на среднюю часть резины обеими ногами.
6. Отжимание в стойке на руках.

Для больших и малых грудных мышц.

1. Из исходного положения лёжа на спине – сведение и разведение рук в стороны с гантелями или каким-либо другим отягощением.
2. Стоя правым боком к закреплённому на уровне груди, концу резины, правой рукой взять другой конец резины. Ноги врозь – растягивать резину, отводя прямые руки вперёд перед грудью.
3. Из исходного положения руки в стороны – сведение рук перед грудью с сопротивлением партнёра.

Для дельтовидных мышц.

1. Из исходного положения стоя, руки с гантелями или гирей – поднятие рук движением вперёд, через стороны до уровня плеч, сведение и разведение рук.
2. Растягивание эспандера прямыми руками – одна рука вверх, другая вниз.
3. Из положения сидя – поднятие гири слегка согнутыми руками, не разгибая их в локтевых суставах.

Для разгибателей бедра.

Приседания с гирями или другими отягощениями на плечах.

2. Из положения сидя, гиря висит на передней части стопы – поднятие и опускание гири.
3. Исходное положение – выпад вперёд; приседание с гирями или гантелями на плечах.
4. Приседания на одной ноге.

Для сгибателей бедра.

1. Закрепив один конец резинового жгута за планку гимнастической стенки другим концом привязать за ногу – сгибание ноги в положении сидя.
2. Лёжа на животе – сгибание ног с сопротивлением партнёра.
3. стоя спиной к гимнастической стенке, туловище наклонено вперёд – зацепиться носком за рейку – сгибание и разгибание ноги.

Для мышц брюшного пресса.

1. Лёжа на спине – согнуться и руками достать носки ног.
2. Сидя на скамейке, ноги закреплены за рейку гимнастической стенки – поднятие и опускание туловища.
3. Лёжа на спине – перекатом достать пол ногами за головой.
4. Лёжа на спине, поднять ноги – движения ногами вверх – вниз и в стороны, круговые движения ногами.
5. Из вися на перекладине или гимнастической стенке – поднятие прямых ног до положения угла или выше.
6. В вися на перекладине или гимнастической стенке – удержание ног в положении угла, движения ногами вверх – вниз или круговые движения через стороны.
7. Сидя на гимнастическом коне, ноги зацеплены за рейку шведской лестницы – опускание туловища и поочередно доставание руками носка правой и левой ноги.
8. Лёжа на спине, ноги врозь – поднятие и опускание туловища и поочередное доставание руками носка правой и левой ноги.

9. Стоя, ноги широко расставлены, туловище наклонено вперёд, руки с гантелями в стороны – поворачивая туловище в левую и правую стороны.
Для мышц спины.

1. Наклон вперед с гантелями или другими отягощениями.
2. Лёжа бедрами на гимнастическом коне лицом вниз, руки за головой, ноги закреплены – прогибание туловища (с отягощениями и без отягощений).
3. Рывок одной или двух гирь.
4. Бросок ядра назад за голову.

Упражнения для развития быстроты.

1. Имитация выполнения классических т/атлетических упражнений с гимнастической палкой, грифом. Классические и специально-вспомогательные упражнения со штангой (легкие веса).
2. Бег от 20 до 100 м с барьерами.
3. Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега толчком одной и двумя ногами, разовые и тройные многоскоки.
4. Напрыгивание на коня, козла и т.п.
5. Опорные прыжки через коня, через козла.
6. Прыжки со скакалкой.
7. Прыжки боком через гимнастическую скамейку с продвижением вперед.
8. Комбинированные прыжки, 6 прыжков на правой и левой ноге, 6 прыжков в приседе, 6 прыжков с высоким выпрыгиванием.
9. Метание ядра, молота, гири, набивных мячей и других отягощений.
10. Эстафеты и спортивные игры.
11. Плавание на короткие дистанции.

Упражнения для развития гибкости.

1. Сгибание, разгибание, вращение кисти с отягощением и без него.
2. И.п. – упереться локтем о край стола: сгибание и разгибание предплечья с отягощением.
3. И.п. – стоя спиной друг к другу с поднятыми вверх руками. Захватив партнёра за лучезапястные суставы и слегка согнув ноги, приподнять его вверх, упираясь под его лопатки, выполнять покачивающие движения.
4. Выкруты вперёд и назад с гимнастической палкой, грифом штанги, в вися на кольцах и т.п.
5. И.п. – сидя спиной к гимнастической стенке, ноги согнуты, взяться руками за рейку, хватом снизу на высоте головы: прогибаясь, приподнять положение моста; прогиб увеличивать с помощью партнёра.
6. Гимнастический мост из различных и.п. – лёжа, стоя, перевороты через стойку на руках.
7. Прогибание назад из положения лёжа, лицом вниз: на гимнастической скамейке или на гимнастическом коне с опорой на бедра, стопы закреплены.
8. И.п. – лёжа на животе, руки за голову – прогибание с помощью партнёра.
9. И.п. – «ножницы», упереться впереди стоящей ногой на скамейку – выполнять пружинящие, с последующим выталкиванием вверх.
10. Выпрыгивания из приседа без отягощений и с отягощениями.

11. И.п. – сидя, ноги врозь, пружинящие наклоны вперёд, вправо, влево (партнёр давит на плечи).

Упражнение для развития ловкости.

1. Акробатические и гимнастические упражнения: кувырки; перекаты; перевороты; сальто; упражнения в висах и упорах; опорные прыжки.
2. Подвижные игры, эстафеты, спортивные игры.
3. Прыжки с места и с разбега, прыжки с шестом, тройной прыжок.
4. Бег с препятствиями, с барьерами.
5. Метание ядра из-за головы после трёх шагов.
6. Метание различных предметов: мяча, гранаты, диска, молота.
7. Жонглирование гирями: одной, двумя, с перебрасыванием партнёру.
8. Рывок гири одной рукой с подседом «разножкой» - левой и правой рукой.

Упражнения для развития выносливости

1. Классические или специально-вспомогательные упражнения со штангой (70-80 % от предельного результата) с большим количеством подходов и повторений.
2. Подвижные игры и эстафеты, спортивные игры.
3. Бег на средние и длинные дистанции, ходьба – 5-10 км, многоскоки, прыжки со скакалкой.
4. Упражнения, выполняемые в изометрическом и уступающем режиме работы.
5. Езда на велосипеде, плавание, борьба, туристические походы.
6. Многократное повторение упражнений с отягощениями (гири, гантели), с резиновыми и пружинными эспандерами, упражнения на тренажёрах для работы с собственным весом и с сопротивлением.

Специальные упражнения для рывка (группы НП, УТГ и ССМ).

Рывок без подседа. Штанга поднимается вверх на прямые руки, ноги в коленях не согнуты. Упражнения направлены на более эффективное использование силы рук во второй фазе рывка. При совершении подрыва, рывок без подседа следует делать с максимальным «раскрытием» туловища и выходом на носки. Рывок с полу приседом. Выполняется с небольшим подседом. Рывок прост и не требует больших физических усилий.

Рывок без подседа с вися. Выполняется из исходного положения штанги ниже коленей или несколько выше.

Рывок без подседа с подставок. Подъём штанги с подставок и удерживание её на подставках. Между повторными подъёмами устраняют излишнюю нагрузку.

Рывок с полу приседа из вися. Используют в основном для совершенствования техники подрыва, а также для развития силы и быстроты. В исходном положении гриф штанги может быть расположен выше коленей, на их уровне или несколько ниже.

Рывок с полуприседом с подставок. Применяется с той же целью, что и предыдущее упражнение.

Рывок с «разножкой» из вися. Гриф штанги - выше коленей, на их уровне или несколько ниже. Упражнение позволяет совершенствовать технику подрыва, подседа, развивает силу, быстроту, ловкость.

Рывок с подставок «разножкой». Используется с той же целью, что и предыдущее упражнение.

Тяга без подрыва. Обычно выполняется с большими весами и развивает силу мышц в первой фазе рывка. Необходимо следить за тем, чтобы спортсмен принимал тот же старт, как и при выполнении рывка.

Тяга рывковая. Одно из основных упражнений для совершенствования техники рывка и развития силы. Выполнять его можно, как из статического и из динамического старта. Технические требования те же, что и для классического рывка.

Тяга рывковая с подставок. Это упражнение заставляет атлета делать большой наклон туловища вперёд, сильнее сгибать ноги. Путь штанги при этом удлиняется, нагрузка на мышцы спины и ног увеличивается. Тяга рывковая с возвышения может выполняться, как с подрывом, так и без подрыва. Развивает силу во второй фазе рывка и совершенствует технику подрыва.

Тяга рывковая из вися. Выработывает навык своевременного включения в работу мышц ног.

Подъём штанги на грудь широким хватом. Отличается от классического упражнения. Однако упражнение полезно для развития скоростно-силовых качеств.

Рывок одной рукой. Специальное упражнение для совершенствования классического рывка. Оно является также средством локального воздействия на мышцы одной стороны тела, для развития быстроты и мышечно-суставного чувства. Рывок штанги одной рукой можно выполнять как с подседом, так и без подседа. В некоторых случаях можно использовать и рывковую тягу одной рукой.

Уход в подсед из исходного положения со штангой на груди или плечах.

Уходы в подсед можно выполнять разножкой. Это способствует улучшению подвижности в голеностопных, коленных, тазобедренных и плечевых суставах.

Подсед «разножкой» развивает гибкость в поясничной и грудной части позвоночника. Упражнение удобнее выполнять со стоек. Уходы в подсед выполняются, как правило, после короткого толчка ногами.

Специальные упражнения для толчка (Группы НП,У ТГ, ССМ)

Тяга толчковая без подрыва. Выполняется из того же стартового положения, что и при толчке. Подъём штанги осуществляется до полного выпрямления ног и полного разгибания спины.

Тяга толчковая. Начало этого упражнения сходно с предыдущим. Но, как только штанга доходит до уровня середины бедра, атлет делает подрыв.

Упражнение служит одним из основных средств совершенствования техники выполнения толчка и развития силы.

Тяга толчковая, стоя на возвышении. Аналогично предыдущему упражнению, но более сложна по выполнению.

Тяга толчковая с подставок. Может выполняться, как с большим, так и с относительно малыми весами.

Тяга толчковая из вися. Выполняется со штангой, приподнятой от помоста и удерживаемой ниже или выше колен. Тяга из вися развивает силу и совершенствует технику подрыва. Чаще упражнения выполняются в сочетании с подъёмом штанги от помоста, когда в начале снаряд поднимается с помоста, а затем опускается обратно, чуть ниже коленей или выше.

Подъём на грудь без подседа. Полезен для совершенствования любого классического упражнения. Простое по технике выполнения, оно может применяться тяжелоатлетами для развития силы мышц спины и ног. Подъём без подседа полезно применять тем тяжелоатлетам, которые преждевременно уходят в подсед, не заканчивают разгибания туловища и недостаточно поднимаются на носки.

Подъём на грудь с полу приседа. Упражнения выполняют аналогично предыдущему, но с небольшим полу приседом после подрыва. Упражнения используются для развития скоростно-силовых качеств и совершенствования отдельных компонентов техники. Иногда его используют вначале тренировки, подготавливая тем самым организм атлета к выполнению более сложных упражнений.

Подъём на грудь без подседа из вися. Гриф может находиться, как выше коленей, так и ниже. Усилиями ног, спины и рук, штанга поднимается на грудь. Применяя это упражнение можно совершенствовать подворот локтей, развивать силу подрыва.

Подъём на грудь с полу приседом из вися. выполняется аналогично предыдущему упражнению, но с уходом в полу присед. Используется для совершенствования подрыва, а также для развития скоростно-силовых качеств. Высота расположения штанги варьируется. Для совершенствования взрывного усилия в подрыве, упражнения полезно выполнять с максимальной скоростью. Подъём на грудь без подседа с подставок. Выполняется аналогично на грудь без подседа и той же целью.

Подъём на грудь с полу приседа и с подставок. Во время подъёма штанги на грудь, атлет совершает подсед под штангу, сгибая ноги. Высота подставок может быть различной. В тех случаях, когда необходимо заострить внимание на максимальном приложении усилий в подрыве, гриф должен располагаться на высоте, соответствующей началу подрыва. Из этого положения сразу начинается подъём штанги.

Подъём на грудь «разножкой» из вися. Упражнение используют для совершенствования техники. Оно одновременно развивает силу подрыва, совершенствует подсед.

Подъём на грудь «разножкой» с подставок. Использование подставок, уменьшает нагрузку на организм атлета, даёт возможность исправлять недостатки в технике при повторных подъёмах штанги.

Толчок штанги со стоек. Упражнения часто включаются для тренировок атлетов, у которых плохо получается вторая фаза толчка. Использование стоек позволяет сосредоточить всё внимание на совершенствовании этой фазы, при этом не затрачивая усилий для подъёма штанги на грудь, выполнять большее количество подъёмов, толкать от груди вес превышающий предельный результат в толчке.

Толчок из-за головы. Штангу брать со стоек. Это упражнение можно выполнять с помощью партнёров и с небольшим весом самостоятельно.

Швунг толчковый. Выполняется также как и толчок с груди. Полное выпрямление рук должно совпадать с окончательным положением подседа или полу приседа. Как при классическом толчке, необходимо точное направление усилия вверх, максимальное использование силы ног, оптимальная скорость выполнения подседа.

Швунг толчковый со стоек. Выполняется как с груди, так и из-за головы.

Толчок с груди широким хватом. Рекомендуются тем атлетам, у которых плохое включение рук в локтевых и плечевых суставах. Выполнять необходимо упражнение со стоек. Хват штанги необходимо уменьшать постепенно, доводя до оптимального. Упражнение можно выполнять из-за головы. Оно эффективно для развития гибкости в плечевых суставах и совершенствования навыка, придающего движению штанги правильное направление.

Полу толчок. Из исходного положения со штангой на груди следует выполнять полу присед, выпрямить ноги и послать штангу вверх, как и при толчке штанги с груди, но руки полностью не выпрямлять. Упражнение обычно выполняют с предельным весом штанги в толчке. Полу толчок удобно выполнять со стоек или принимать исходное положение с помощью партнёра. Полу толчок необходимое упражнение для отработки посылы штанги от груди.

Толчок штанги с подачи. Атлет поднимает штангу на грудь с помощью партнёров, а затем толкает её вверх. Подают штангу два партнёра за концы грифа. Толчок с подачи, как и толчок со стоек, помогает совершенствовать толчок с груди.

Толчок штанги одной рукой. Чтобы выполнить это упражнение штангу нужно поднять к плечу и толкнуть на выпрямленную руку.

Уходы в подсед со штангой на груди. Применяется для совершенствования подседа. Выполняют их после незначительного толчка штанги вверх или из положения стоя на носках. Используя «разножку» следует закрепить поясницу, прогнуть спину и быстро расставить ноги.

Пол приседа со штангой на плечах. выполняют аналогично полутолчку. используют их в основном для развития силы толчка с груди.

Специальные упражнения со штангой общего назначения.

Наклоны со штангой на плечах. Упражнения развивают мышцы – разгибатели спины и ног. Исходное положение – штанга на плечах за головой, ноги врозь. Наклоны со штангой на плечах можно выполнять с прямыми и согнутыми ногами. Заканчивается упражнение выпрямлением туловища с резким подъёмом на носках. Наклоны со сгибанием ног в коленях помогают совершенствовать подрыв.

Приседания со штангой на плечах. Это одно из основных упражнений для развития силы ног. Приседания могут выполняться в медленном и быстром темпе, а также с остановками в различных положениях.

Приседания со штангой на груди. Чаще выполняют атлеты, применяющие в толчке подсед «разножкой». Они развивают силу ног, гибкость, совершенствуют технику подъема со штангой на груди из подседа. Выполняя приседание, необходимо следить за тем, чтобы спина была прогнута, локти подняты вверх.

Жим штанги ногами. Атлет ложится спиной на скамейку или коврик на полу, подводит ноги под гриф штанги, находящейся на специальном приспособлении, упирается в неё стопами и выжимает ногами. Упражнение ценно тем, что на мышцы спины приходится меньшая нагрузка, чем в упражнении стоя.

Приседания со штангой на груди. Рекомендуется для развития разгибателей голени, развития гибкости в тазобедренных суставах. Упражнения можно выполнять, удерживая штангу между ногами. Во время приседания необходимо следить за тем, чтобы туловище было в вертикальном положении.

Приседание со штангой на плечах. Используют в тех случаях, что и предыдущие упражнения. Их мощно выполнять с несколько большими весами, чем в приседаниях со штангой на груди.

Ходьба со штангой на груди или на плечах. Упражнение преследует те же цели, что и приседания, но обычно выполняется, более длительное время.

Ходьба со штангой равномерно развивает как левую, так и правую ногу.

Прыжки со штангой на груди и на плечах развивают прыгучесть.

Выполняемые в положении приседа, они развивают подвижность в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах.

Этап отбора и начальной подготовки.

Работа с молодыми атлетами начинается с 9-летнего возраста в группах начальной подготовки, затем спортсмены переходят в тренировочные группы. На рассматриваемом этапе подготовки, тренировочный процесс, включает 64 разновидности специальных тяжелоатлетических упражнений.

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

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

Поурочные занятия могут быть представлены в виде месячных таблиц, в которых указаны порядковые номера недель (начиная с сентября). В каждой неделе отражается ориентировочное количество тренировок. В левой стороне таблицы перечисляются сокращённые названия упражнений и их количество в мезо цикле. В каждой тренировке номера обозначают запланированные упражнения из основной части тренировки и порядок их выполнения.

Методические указания на первые три месяца.

После завершения отбора и комплектования групп (в сентябре) приступают к освоению первых 23 упражнений: в первую неделю проходят все рывковые упражнения; во вторую – толчок от груди и швунг толчковый (штанга берётся со стоек); в третью объём упражнений расширяется с привлечением подъёма штанги на грудь в полуприсед и в разножку, а также, за счёт тяг толчковых; в четвёртую – процессе недельного цикла проводятся первые контрольные соревнования для оценки степени освоения техники рывка и толчка.

На этапе начальной подготовки важное значение имеет имитация техники упражнений, как во время разминки, так и в основной части тренировки. Имитация упражнений осуществляется с деревянной или металлической палкой, а также с меньшими отягощениями до основного тренировочного веса. Имитация осуществляется до 10 – 15 раз подряд.

Оптимальным считается вес, который можно уверенно поднять 5 – 6 раз подряд. В каждом упражнении планируется до 6 подходов на постоянный вес, 3 - 4 подъёма за подход. Существуют и другие ориентиры. В рывковых упражнениях отягощение составляет 40 – 50 % от собственного веса, в толчковых на 10 – 15 килограмм больше, чем в рывковых (в упражнении 4 – 6 подходов, 4 -5 подъёмов за подход). В тягах отягощение составляет 100 % от соответствующего упражнения или на 10 – 15 кг больше. Количество повторений и подходов – как и в рывковых и толчковых упражнениях. В приседаниях со штангой на плечах (груди) вес отягощений составляет 100% от толчка или на 10 – 20 кг больше, за 4 – 6 подходов, 4 – 8 повторений за подход. В жимовых упражнениях ориентировочно 100% от результата в рывке, либо на 5 – 10 кг больше, 4 – 6 подходов по 4 – 10 повторений за подход. В дополнительных упражнениях (данном случае наклоны с отягощением на «козле») 4 – 6 подходов по 4 -6 повторений.

Содержание основной части тренировок для групп начальной подготовки в первом году.

На данном этапе запланировано 38 упражнений. В первые пять месяцев количество (23) и состав упражнений остаются без изменений. На следующие два месяца число упражнений снижается (до 11-9) с целью более широкого привлечения упражнений по ОФП. В последующие месяцы количество упражнений вновь увеличивается, но не до прежнего количества. Появляются новые упражнения. Но это не означает, что ранее выполняемые упражнения не следует применять в подготовке. Тренировки в первом году для групп начальной подготовки, как и прежде, представляют в виде месячных таблиц. Сохраняется принцип одно направленности тренировок и общее количество

упражнений (до 6) в тренировке. В конце марта (во время весенних каникул) планируются квалификационные соревнования. Затем через полтора месяца (в середине мая) или в начале летних каникул необходимо провести итоговые соревнования за первое полугодие. Следующие квалификационные соревнования проводятся в начале ноября, и, наконец, итоговые соревнования за второе полугодие – в конце декабря.

Содержание основной части тренировок для групп начальной подготовке во втором году.

Общее количество упражнений за год остаётся практически прежним – 37, их планирование вновь осуществляется в виде месячных таблиц. Однако распределение состава средств по месячным циклам более разнообразно, с чередованием акцента (в ряде подводящих рывковых и толчковых упражнений) на исходных положениях гриф выше или ниже коленных суставов (КС).

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

Содержание программы для спортсменов 3-го года подготовки для групп начальной подготовки.

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

Тренировочные программы представляют в формализованном виде, где на каждое упражнение, тренировку и недельный цикл в течение всего года рассчитывают нагрузку по объёму и интенсивности. Объём нагрузки из расчёта 7000 ПШ за год распределяю по недельным циклам исходя из календаря соревнований – в зависимости от дня выступления соответствующей весовой категории каждый атлет должен быть подведён ко дню выхода на помост.

За предыдущие два года спортсмены должны были хорошо освоить классический рывок и толчок, в основном по фазно. На данном этапе внимание акцентируется на закреплении целостного выполнения этих соревновательных упражнений. Включение подъёма штанги в классическом рывке и толчке для выполнения упражнения из различных исходных положений из различных исходных положений планируется индивидуально и по мере необходимости.

Методические указания для первых трёх лет подготовки.

С учётом передовой практики на первые три года подготовки рекомендуются следующие нагрузки по годам: 5000-6000; 6000-7000; 7000-9000 КПШ. Для групп начальной подготовки, в подводящих рывковых и толчковых упражнениях, учитывается вес штанги не менее 50%, в остальных группах не менее – 60%. Поскольку в первые три года происходит становление

техники и выявляются индивидуальные особенности спортсменов, относительная интенсивность в рывковых и толчковых упражнениях составляет в среднем 69% (65-75%), количество суб максимальных и максимальных (90-100%) подъёмов в рывковых и толчковых упражнениях для групп НП – от 100 до 200, на следующие два года подготовки – 200-300 КПШ.

В группах начальной подготовки запланировано в среднем по четыре тренировки в неделю, далее до пяти. Количество упражнений от трёх до шести. В каждом упражнении до 6-8 подходов. Величина колебания нагрузки между тренировками и недельными циклами незначительная. В летнее время, одна из тренировок в недельном цикле, целиком посвящена ОФП.

В ходе подготовки допускается увеличение количества упражнений за тренировку по личному усмотрению тренера или целесообразная, адекватная замена одного, двух упражнений.

Программа обще подготовительных упражнений.

Обще подготовительные упражнения играют в тренировочном процессе важную роль. В период полового созревания спортсменов (13-16 лет), обще подготовительные упражнения служат незаменимым средством, способствующим более активному развитию всех функциональных систем организма и физических качеств: скоростно-силовых, гибкости, ловкости и выносливости. И, что не менее важно, одновременно готовят сухожильно-связочный аппарат к максимальным нагрузкам в более зрелом возрасте. Известно, что сухожильно-связочный аппарат совершенствуется гораздо медленнее, нежели сила. Это одна из важных причин, согласно которой нежелательно форсировать развитие силы.

Общая физическая подготовка складывается из обще подготовительных упражнений, включаемых в разминку, в основную и заключительную части тренировки, особенно в группах начальной подготовки. Однако больший её объём планируется в отдельных занятиях с применением различных видов спорта.

Занятие любым видом спорта должны сопровождаться технически грамотным всех его приёмов и действий.

Организация разносторонней подготовки в летнее время.

Летнее время – наиболее благоприятный период для организации хорошей разносторонней подготовки, особенно с привлечением средств лёгкой атлетики.

Легкоатлетические упражнения обладают широким диапазоном воздействия на развитие важнейших физических качеств. Для тяжелоатлетического же спорта существенное значение имеют скоростно-силовые упражнения.

С этой целью на летние месяцы составляют поурочные программы ОФП с преимущественным применением средств лёгкой атлетики. В процессе реализации подготовки по ОФП в летние месяцы юные тяжелоатлеты проходят контрольные испытания дважды: в конце июля и августа. В

остальное время года организуется сдача существующих нормативов по ОФП – это осуществляют ежегодно и во всех группах подготовки.

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

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

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

Подготовка спортсменов от тренировочных групп до групп совершенствования спортивного мастерства.

Оптимальность повышения тренировочной нагрузки обеспечивается не только ростом параметров объёма и интенсивности, но и изменением её внутренней структуры, содержанием состава средств, которые, будучи организованы в систему, значительно повышают эффективность тренировочной нагрузки. Однако в существующей практике текущего и особенно перспективного планирования главное внимание уделяется в основном определению уровня объёма и интенсивности тренировочного процесса. Это обстоятельство приводит к монотонности тренировок, снижению эмоциональной настроенности атлетов и нарушению рациональной структуры критериев нагрузки. Дело ещё 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 учётом этого в системе многолетней подготовки предусматривают не только увеличение объёма и интенсивности нагрузки, но и количество упражнений. На третий год подготовки все занимающиеся, как правило, выполняют III спортивный разряд, а затем преодолевают каждую ступеньку спортивной классификации в среднем через год.

Распределение тренировочных средств по годам подготовки.

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

Существуют стержневые упражнения, которые применяются в ходе всей многолетней подготовки. Из рывковых упражнений - это рывок классический, рывок в полу присед, рывок в полу присед из исходного положения гриф выше и ниже уровня КС, рывок в полуприсед с последующим приседанием со штангой вверху на прямых руках, тяга рывковая с помоста и из исходных положений гриф выше и ниже КС, тяга рывковая, затем рывок классический. Из толчковых упражнений – это толчок классический, подъём на грудь в полу присед с помоста и из исходных положений гриф ниже КС, толчок от груди, штанга берётся со стоек или из-за головы, тяга толчковая с помоста и из исходных положений гриф ниже и выше КС. На всех этапах применяются приседания со штангой на плечах и на груди, а также уход в сед из исходного положения гриф на плечах, хват рывковый.

Из дополнительных средств постоянно применяются приседания со штангой на плечах стоя на носках и приседания в «ножницах» со штангой между ногами в прямых руках; наклоны с отягощением на «козле», со штангой на плечах, стоя на прямых ногах и со штангой на плечах, сидя на стуле; жим рывковым хватом из-за головы с последующим приседанием со штангой вверху. Итого 26 упражнений.

Применяются упражнения, запланированные однократно, эпизодически: 38; 41; 42 ; 62 ; 70 ; 71; 78 ; 79 ; 81 ; 85 ; 92 – 94 ; 99 ; 100. (Таблица №). Они могут быть более или менее эффективны, более или менее сложны по выполнению, одним спортсменам могут нравиться больше , другим – меньше. В ходе их освоения, предложенные средства, в зависимости от индивидуальных особенностей (личного настроения), после апробации, найдут более точное место в многолетнем плане подготовки.

Указанный перечень состава средств, можно расширить за счёт следующих упражнений:

- 1.Рывок классический, хват толчковый.
- 2.Рывок классический из исходного положения (и.п.) гриф выше КС + из и.п. гриф ниже КС + рывок классический.
- 3.Рывок в полу присед, хват толчковый.
- 4.Тяга рывковая до коленей, стоя на подставке.
- 5.Тяга рывковая хват обратный.
- 6.Подъём штанги на грудь из и.п. ноги прямые.
- 7.Подъём штанги на грудь, стоя на подставке.
- 8.Подъём штанги на грудь из и.п. гриф выше КС + из и.п. гриф ниже КС + с помоста (можно стоя на подставке).
- 9.Подъём на грудь в полу присед средним (широким) хватом.
- 10.Тяга толчковая (Т.Т.), из и.п. гриф у КС + Т.Т.
- 11.Т.Т. из и.п. гриф н.к. + в.к.
- 12.Т.Т. из и.п. гриф в.к. + н.к. + Т.Т.
- 13.Т.Т. с 4 остановками + медленное опускание + Т.Т. быстрая.
- 14.Т.Т. до КС, стоя на подставке.
- 15.Т.Т. до прямых ног, стоя на подставке.
- 16.Т.Т. хват обратный.

17. Тяга одной рукой.

18. Приседание со штангой на груди, медленное.

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

20. Вставание со штангой на груди из полу приседа.

21. Вставание со штангой на плечах из полу приседа и т.д.

В ходе подготовки спортсменов II и I разрядов, одной из важнейших задач является прочное овладение техникой классического рывка и толчка, то есть овладение целостным выполнением упражнений. Не надо обольщаться более быстрыми темпами роста результатов за счёт форсированного развития силы в ущерб техническому мастерству. В связи с этим на данном этапе подготовки, объём нагрузки в классических упражнениях составляет за годичный цикл в среднем, 18% КПШ, что в 2 раза больше, чем у КМС, и в три раза больше, чем на этапе высшего спортивного мастерства. В эти же годы в программах планируют классический рывок и толчок из различных исходных положений с учётом того, что выполнение этих упражнений по частям (фазам) хорошо освоено на этапе начальной подготовки. Совершенствование техники классических упражнений осуществляется, в основном, за счёт подъёма штанги в полу присед с помоста, стоя на подставке и из различных исходных положений, это относится и к тягам.

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

Так, если у спортсменов II и I спортивных разрядов и КМС, объём нагрузки в КОУ и РРМД составляет от 2000 до 2500 КПШ за год, тона этапах высшего мастерства – от 3500 до 5000 КПШ. Существуют рекомендации, что статические напряжения не следует применять в первые годы тренировок, так как сначала для них необходимо создать определённую физическую базу. Для атлетов квалификации КМС запланировано всего три упражнения РРМД: тяга рывковая, (толчковая) медленная, затем быстрая, медленное приседание со штангой на плечах с последующим быстрым вставанием. У атлетов I разряда всего одно упражнение РРМД – тяга толчковая сначала медленная, а затем быстрая. Для второразрядников РРМД не планируется. С учётом выше изложенного, прыжки в глубину (не традиционное, но сильно действующее и эффективное средство совершенствования скоростно-силовых качеств) запланированы начиная с квалификации атлетов I разряда.

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

Годичные циклы в многолетней системе тренировочного процесса.

В группах начальной подготовки ставится задача овладения азами техники подъёма штанги главным образом по фазам. Начиная с III и особенно II спортивного разряда, решается вопрос совершенствования техники рывка и толчка в целостном исполнении, с тем, чтобы ко времени достижения более высоких разрядов, тяжелоатлеты в совершенстве овладели современной рациональной техникой подъёма штанги. Не исключено, что отдельные спортсмены овладеют грамотной техникой на более ранней стадии подготовки, и тем не менее это обстоятельство не изменяет сути задачи, поставленной на рассматриваемом этапе подготовки.

После грамотного овладения техникой подъёма штанги на этапе становления спортивного мастерства, главной целью следующего этапа, этапа совершенствования спортивного мастерства, станет совершенствование специфических для тяжелоатлетов физических качеств и поддержание техники (её совершенствование) на высоком уровне.

Такое построение системы многолетнего тренировочного процесса более эффективно, так как позволяет более полно использовать потенциальные возможности спортсмена.

С учётом выше изложенного на каждом этапе многолетней системы тренировочного процесса существуют свои особенности в структуре содержания нагрузок, которые учитываются при разработке тренировочных программ. В многолетней системе тренировочного процесса происходит прогрессивный рост абсолютного значения объёма физической нагрузки (КПШ) во всех группах, кроме группы классических упражнений (рывок и толчок). Здесь наблюдается обратная картина.

Как видно из приведённых данных, у атлетов II и I разрядов нагрузка в толковых упражнениях превалирует над рывковой на 6 к 4%. И лишь начиная с КМС картина становится иной. На последующих этапах нагрузки становится больше толковой 4 к 1%. Это заметно как по абсолютному, так и по относительному значению КПШ.

Такое планирование оправдано тем, что в последнее время у ведущих атлетов наблюдается отставание в технике выполнения толчка и, в частности, в подъёме штанги от груди. Исследования технического мастерства с помощью комплексной инструментальной методики у юниоров показали, что нередко молодые атлеты поднимают штангу на грудь в рывковом ритме, а при толчке от груди в предварительном полу приседе, при переходе от уступающей работы к преодолевающей, делают остановку, что является грубейшей ошибкой.

На совершенствование спортивной техники в целостном (классическом) её исполнении для атлетов II и I разрядов запланирован большой объём нагрузки (19 и 17%). Начиная с КМС, этот параметр нагрузки уменьшается с 8 до 4% на третьем этапе высшего мастерства. Совершенствование техники способствует и оптимальный объём нагрузки в тягах и приседаниях, абсолютное значение которых у атлетов II и I разрядов остаётся неизменным.

Планирование методов тренировки в зависимости от этапа тренировки.

Исходя из научно-методических рекомендаций, с целью достижения оптимального прогресса в спортивно-технических показателях, следует постоянно варьировать величину отягощения штанги не только в циклах подготовки, но и при построении многолетнего тренировочного процесса.

Так, в соревновательных и специально-подготовительных подводящих рывковых и толчковых упражнениях в группах начальной подготовки и до III спортивного разряда, основной тренировочной нагрузкой следует считать вес штанги 50-70%; для 15-16 лет (III и II разряды) – 60-90%; начиная с 17 лет (I спортивный разряд и выше) – 80-90%. В специально-подготовительных силовых упражнениях: приседаниях со штангой на плечах (груди), наклонах со штангой на плечах с согнутыми в коленях ногами, тягах становых и жимовых упражнениях, основным тренировочным отягощением для возраста 12-14 лет следует считать штангу весом 70%, для остальных возрастов – 60-90%. И в тех и в других упражнениях, начиная с 15 лет, относительное преимущество имеет вес штанги 80% (3-4 КППШ за подход, 18 КППШ за тренировку).

Исследования многолетней динамики (за последние 35 лет) абсолютной и относительной и интенсивности в рывковых и толчковых упражнениях выявили, что прогресс в тяжелоатлетическом спорте начиная со II спортивного разряда обеспечивается ростом абсолютной интенсивности при относительно стабильной её пропорции к максимальному результату соответствующего упражнения, равной в среднем 75%.

Из опыта работы выявлено, что при тренировке с весом штанги 50-75% лучше развиваются скоростные качества, с весом 80-95% - скоростно-силовые качества, а с весом более 95% - силовые качества.

В подготовительном периоде тяжелоатлеты акцентируют внимание на методе 3-10-кратных повторений, в пред соревновательном на методе 1-4-кратном повторении. В связи с этим на пред соревновательном этапе используются большие отягощения. Имеются указания, что более молодые спортсмены плохо переносят изометрические упражнения, поэтому их не рекомендуется вводить в тренировочный процесс, в первые годы подготовки. Вместе с тем практика и некоторые исследования говорят о том, что молодые тяжелоатлеты легче переносят в тренировках 90%-ные и более, подъёмы штанги нежели спортсмены более старшего возраста и более квалифицированные. Есть ряд работ, согласно которым даются рекомендации по периодической смене методов, поскольку самый эффективный из них теряет это преимущество, примерно, через месяц.

Всё выше изложенное учтено в разработанных программах с учётом этапа подготовки, возраста и квалификации. В четырёх недельном цикле варьируется суммарный объём нагрузки (КППШ) в зависимости от количества подъёмов штанги за подход (1-2; 3-4; 5-6) в основных и дополнительных упражнениях.

Таким образом 3-4-кратные подьёмы (75-80%-ные отягощения в основных упражнениях) являются стержнем круглогодичного учебно-тренировочного процесса. Их объём у разрядников и КМС составляет в среднем 51%, а у высококвалифицированных атлетов – 57% независимо от этапа подготовки. Вариативность методов осуществляется главным образом за счёт 1-2-кратных (85-100%-ные отягощения) и 5-6-кратных (60-70%-ные отягощения) подьёмов за один подход. Так, 1-2-кратных объёмов штанги, меньше всего на переходных этапах (у разрядников и КМС – 17%, у высококвалифицированных атлетов – 10%). Затем их количество увеличивается в подготовительных этапах и составляет соответственно 29 и 16%. Больше всего, естественно, 1-2-кратных подьёмов на пред соревновательных этапах (соответственно 47 и 27%). Пяти-шести кратные подьёмы чаще всего планируются на переходные этапы. В последующем их объём, от подготовительного этапа к пред соревновательному снижается и составляет, соответственно 32; 16 и 5 процентов у разрядников и КМС, 35; 28 и 13 – у атлетов высокого класса.

Объём нагрузки 5-6-кратными и более подьёмами за подход, в дополнительных упражнениях больше всего, 61% запланирован на переходные этапы у разрядников и КМС. В исследовании, он имеет тенденцию к снижению на подготовительных этапах – до 58% и несколько большее снижение на пред соревновательных этапах – до 46%. У атлетов высокого класса, 5-6-кратные подьёмы, этой группы упражнений, не зависимо от этапа подготовки, составляют в среднем 57-плюс, минус 2%. Трёх-четырёх кратные подьёмы, в дополнительных упражнениях, независимо от этапа подготовки и квалификации, составляют в среднем 44%. Следует обратить внимание, что нагрузка в дополнительных упражнениях регулируется, главным образом, её объёмом и составляет ко всей нагрузке на переходных этапах-36-47%, на подготовительных этапах-23-24% и на пред соревновательных этапах – 4-18%.

Планирование объёма нагрузки, количества подьёмов штанги (КПШ) в четырёхнедельных циклах в зависимости от этапа подготовки

Согласно существующим представлениям о периодизации тренировочного процесса, подготовительный этап тренировки должен превышать пред соревновательный план по объёму нагрузки в среднем на 30-40%. В многолетней системе тренировки это колебание в среднем составляет 36,7%. Объём нагрузки, на переходном этапе должен находиться в основном на уровне объёма пред соревновательного этапа. Однако напряжённость тренировочного процесса здесь значительно ниже, чем на других этапах: во первых, в общем объёме нагрузки переходного этапа значительное место отводится дополнительным упражнениям (от 36 до 47%) локального характера, во вторых: 90%-ных подьёмов штанги в рывковых и толчковых упражнениях в несколько раз меньше, чем на других этапах, и в третьих: абсолютный средние тренировочный вес здесь ниже, поскольку тяжелоатлет не находится в спортивной форме.

1.4.2 Учебно-тематический план. (Приложение №1)

Требования к объёму соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «тяжёлая атлетика».

Виды спортивных соревнований	Этапы спортивной подготовки				Этап совершенствования спортивного мастерства
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
	До одного года	Свыше года	До 2-х лет	Свыше 2-х лет	
Контрольные	-	2	2	2	-
Отборочные	-	1	2	2	2
Основные	-	1	2	2	2

Планируемые показатели соревновательной деятельности спортивной подготовки по тяжёлой атлетике, определены сроком реализации программы с учётом результатов, выступления спортсменов, проходящих спортивную подготовку и, корректируются в конце календарного года.

В зависимости от цели, задач, форм организации, состава участников спортивные соревнования подразделяются на различные виды. Выделяют контрольные, отборочные и основные соревнования.

Контрольные соревнования позволяют оценивать уровень подготовленности спортсмена. В них проверяется степень овладения техникой, тактикой, уровень развития двигательных качеств, психическая готовность к соревновательным нагрузкам. Результаты контрольных соревнований дают возможность корректировать построение процесса подготовки. Контрольными соревнованиями могут быть, как специально организованные, так и официальные соревнования различного уровня.

Отборочные соревнования проводятся для отбора спортсменов в сборные команды для участия в соревнованиях высокого ранга. Отличительной особенностью таких соревнований являются условия отбора, это завоевание определённого места которое позволит выступить в главных соревнованиях. Отборочный характер могут носить как официальные, так и специально организованные соревнования.

Главные (основные) соревнования. Главными соревнованиями являются те, в которых спортсмену необходимо показать наивысший результат на данном этапе спортивного совершенствования. На этих соревнованиях

спортсмену необходимо проявить полную мобилизацию имеющихся технико-тактических и функциональных возможностей, максимальную нацеленность на достижение наивысшего результата.

Спортивные соревнования, предусмотренные в соответствии с реализуемой программой спортивной подготовки, имеют определённые требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц её осуществляющих в спортивных соревнованиях.

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку, должны включать:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, согласно положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам по виду спорта «тяжёлая атлетика»;

- выполнение плана спортивной подготовки;

- прохождение предварительного отбора;

- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утверждённых международными антидопинговыми организациями.

Лица, проходящие спортивную подготовку и, лица её осуществляющие, направляются спортивной школой на соревнования в соответствии с планом физкультурных и спортивных мероприятий и положениями о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях

1.5 Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «тяжелая атлетика» основаны на особенностях вида спорта «тяжелая атлетика» и его спортивных дисциплин. Реализация Программы проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «тяжелая атлетика», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Спортивные дисциплины вида спорта «тяжелая атлетика» определяются в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта (Таблица № 1).

Дисциплины вида спорта «тяжелая атлетика»

(номер-код вида спорта в соответствии со II разделом ВРВС – 0480001611Я)

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины						
	048	001	1	8	1	1	Д
весовая категория 29 кг - двоеборье	048	001	1	8	1	1	Д
весовая категория 31 кг - двоеборье	048	002	1	8	1	1	Д
весовая категория 33 кг - двоеборье	048	003	1	8	1	1	Н
весовая категория 35 кг - двоеборье	048	004	1	8	1	1	Н

весовая категория 37 кг - двоеборье	048	005	1	8	1	1	Н
весовая категория 40 кг - двоеборье	048	006	1	8	1	1	Д
весовая категория 40 кг - рывок	048	007	1	8	1	1	Д
весовая категория 40 кг - толчок	048	008	1	8	1	1	Д
весовая категория 41 кг - двоеборье	048	009	1	8	1	1	Ю
весовая категория 45 кг - двоеборье	048	010	1	8	1	1	С
весовая категория 45 кг - рывок	048	011	1	8	1	1	С
весовая категория 45 кг - толчок	048	012	1	8	1	1	С
весовая категория 49 кг - двоеборье	048	013	1	6	1	1	С
весовая категория 49 кг - рывок	048	014	1	6	1	1	С
весовая категория 49 кг - толчок	048	015	1	6	1	1	С
весовая категория 55 кг - двоеборье	048	016	1	8	1	1	Я
весовая категория 55 кг - рывок	048	017	1	8	1	1	Я
весовая категория 55 кг - толчок	048	018	1	8	1	1	Я
весовая категория 59 кг - двоеборье	048	019	1	6	1	1	Б
весовая категория 59 кг - рывок	048	020	1	6	1	1	Б
весовая категория 59 кг - толчок	048	021	1	6	1	1	Б
весовая категория 61 кг - двоеборье	048	022	1	6	1	1	А
весовая категория 61 кг - рывок	048	023	1	6	1	1	А
весовая категория 61 кг - толчок	048	024	1	6	1	1	А
весовая категория 64 кг - двоеборье	048	025	1	8	1	1	Б
весовая категория 64 кг - рывок	048	026	1	8	1	1	Б
весовая категория 64 кг - толчок	048	027	1	8	1	1	Б
весовая категория 67 кг - двоеборье	048	028	1	8	1	1	А
весовая категория 67 кг - рывок	048	029	1	8	1	1	А
весовая категория 67 кг - толчок	048	030	1	8	1	1	А
весовая категория 71 кг - двоеборье	048	031	1	6	1	1	Б
весовая категория 71 кг - рывок	048	032	1	6	1	1	Б
весовая категория 71 кг - толчок	048	033	1	6	1	1	Б
весовая категория 73 кг - двоеборье	048	034	1	6	1	1	А
весовая категория 73 кг - рывок	048	035	1	6	1	1	А
весовая категория 73 кг - толчок	048	036	1	6	1	1	А
весовая категория 76 кг - двоеборье	048	037	1	8	1	1	Б
весовая категория 76 кг - рывок	048	038	1	8	1	1	Б
весовая категория 76 кг - толчок	048	039	1	8	1	1	Б
весовая категория 81 кг - двоеборье	048	040	1	6	1	1	Я
весовая категория 81 кг - рывок	048	041	1	6	1	1	Я
весовая категория 81 кг - толчок	048	042	1	6	1	1	Я
весовая категория 81+ кг - двоеборье	048	043	1	6	1	1	Б

весовая категория 81+ кг - рывок	048	044	1	6	1	1	Б
весовая категория 81+ кг - толчок	048	045	1	6	1	1	Б
весовая категория 87 кг - двоеборье	048	046	1	8	1	1	Б
весовая категория 87 кг - рывок	048	047	1	8	1	1	Б
весовая категория 87 кг - толчок	048	048	1	8	1	1	Б
весовая категория 87+ кг - двоеборье	048	049	1	8	1	1	Б
весовая категория 87+ кг - рывок	048	050	1	8	1	1	Б
весовая категория 87+ кг - толчок	048	051	1	8	1	1	Б
весовая категория 89 кг - двоеборье	048	052	1	6	1	1	А
весовая категория 89 кг - рывок	048	053	1	6	1	1	А
весовая категория 89 кг - толчок	048	054	1	6	1	1	А
весовая категория 96 кг - двоеборье	048	055	1	8	1	1	А
весовая категория 96 кг - рывок	048	056	1	8	1	1	А
весовая категория 96 кг - толчок	048	057	1	8	1	1	А
весовая категория 102 кг - двоеборье	048	058	1	6	1	1	А
весовая категория 102 кг - рывок	048	059	1	6	1	1	А
весовая категория 102 кг - толчок	048	060	1	6	1	1	А
весовая категория 102+ кг - двоеборье	048	061	1	6	1	1	А
весовая категория 102+ кг - рывок	048	062	1	6	1	1	А
весовая категория 102+ кг - толчок	048	063	1	6	1	1	А
весовая категория 109 кг - двоеборье	048	064	1	8	1	1	А
весовая категория 109 кг - рывок	048	065	1	8	1	1	А
весовая категория 109 кг - толчок	048	066	1	8	1	1	А
весовая категория 109+ кг - двоеборье	048	067	1	8	1	1	А
весовая категория 109+ кг - рывок	048	068	1	8	1	1	А
весовая категория 109+ кг - толчок	048	069	1	8	1	1	А

Соревнования по тяжёлой атлетике в Российской Федерации проводятся в соответствии с Правилами вида спорта «Тяжёлая атлетика» (утв. приказом Минспорта России от 12 октября 2017 г. № 894, с изменениями, внесенными приказами Минспорта России от 16.02.2018 № 145, от 28.01.2019 № 53, от 14.03.19 № 203, от 28.06.2019 № 512, от 18.10.2019 № 853) в следующих возрастных группах и по перечисленным весовым категориям:

1. Юноши и девушки 10 - 12 лет:

Юноши: 33 кг, 35 кг, 37 кг, 41 кг, 45 кг, 49 кг, 55 кг, 61 кг, 67 кг, 67+ кг.

Девушки: 29 кг, 31 кг, 33 кг, 35 кг, 37 кг, 40 кг, 45 кг, 49 кг, 55 кг, 55+ кг.

2. Юноши и девушки 13 - 15 лет:

Юноши: 49 кг, 55 кг, 61 кг, 67 кг, 73 кг, 81 кг, 89 кг, 96 кг, 102 кг, 102+ кг.

Девушки: 40 кг, 45 кг, 49 кг, 55 кг, 59 кг, 64 кг, 71 кг, 76 кг, 81 кг, 81+ кг.

3. Юноши и девушки 13 - 17 лет:

Юноши: 49 кг, 55 кг, 61 кг, 67 кг, 73 кг, 81 кг, 89 кг, 96 кг, 102 кг, 102+ кг.

Девушки: 40 кг, 45 кг, 49 кг, 55 кг, 59 кг, 64 кг, 71 кг, 76 кг, 81 кг, 81+ кг.

4. Юниоры и юниорки 15 – 18 лет:

Юниоры: 55 кг, 61 кг, 67 кг, 73 кг, 81 кг, 89 кг, 96 кг, 102 кг, 109 кг, 109+ кг.

Юниорки: 45 кг, 49 кг, 55 кг, 59 кг, 64 кг, 71 кг, 76 кг, 81 кг, 87 кг, 87+ кг.

5. Юниоры и юниорки 19 – 20 лет:

Юниоры: 55 кг, 61 кг, 67 кг, 73 кг, 81 кг, 89 кг, 96 кг, 102 кг, 109 кг, 109+ кг.

Юниорки: 45 кг, 49 кг, 55 кг, 59 кг, 64 кг, 71 кг, 76 кг, 81 кг, 87 кг, 87+ кг.

6. Юниоры и юниорки 15 – 23 года:

Юниоры: 55 кг, 61 кг, 67 кг, 73 кг, 81 кг, 89 кг, 96 кг, 102 кг, 109 кг, 109+ кг.

Юниорки: 45 кг, 49 кг, 55 кг, 59 кг, 64 кг, 71 кг, 76 кг, 81 кг, 87 кг, 87+ кг.

7. Мужчины и женщины 15 лет и старше:

Мужчины: 55 кг, 61 кг, 67 кг, 73 кг, 81 кг, 89 кг, 96 кг, 102 кг, 109 кг, 109+ кг.

Женщины: 45 кг, 49 кг, 55 кг, 59 кг, 64 кг, 71 кг, 76 кг, 81 кг, 87 кг, 87+ кг.

1.5.1 Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «тяжелая атлетика» учитываются организацией при формировании программы, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

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

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

при условии наличия соответствующей квалификации тренерско-преподавательского состава, медицинского и иного персонала;

при наличии медицинского допуска у обучающихся к физкультурно-спортивным занятиям;

при соответствии спортивной экипировки санитарно-гигиеническим нормам, правилам спортивных соревнований и методике учебно-тренировочного процесса; при соответствии мест проведения учебно-тренировочного процесса, спортивных соревнований, физкультурных и спортивных мероприятий санитарным нормам и условиям безопасности;

1.5.2. Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании

договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)¹;

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

обеспечение спортивной экипировкой ;

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	Магнезия	кг	0,5
			на обучающегося
25	Магнезница	штук	1
26	Мат гимнастический	штук	1
			на помост
27	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	1
28	Ноутбук	штук	1
29	Плиты тяжелоатлетические	комплект	1
			на помост
30	Помост тяжелоатлетический тренировочный	комплект	1
31	Скамья атлетическая (регулируемая)	штук	1
32	Скамья гимнастическая	штук	1
33	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
34	Стенка гимнастическая	штук	1
35	Стойка для хранения грифов для штанги	штук	1
36	Стойка для хранения дисков для штанги	штук	1
37	Стойки для выполнения упражнений со штангой	штук	1
			на помост
38	Тренажер для развития мышц живота	штук	1
39	Тренажер для развития мышц ног	штук	1
40	Тренажер для развития мышц спины	штук	1
41	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	1
42	Фиксаторы для тяжелоатлетического грифа	комплект	1
			на гриф

- обеспечение спортивной экипировкой (таблица №)

Таблица №.

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	штук	на обучающегося	–	–	2	1	2	1	2	1
4	Пояс тяжелоатлетический	штук	на обучающегося	–	–	1	2	1	2	1	2
5	Трико тяжелоатлетическое	штук	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	1	1
6	Фиксатор коленного сустава (наколенник)	пар	на обучающегося	–	–	2	1	2	1	2	1
7	Фиксатор лучезапястного сустава (напульсник)	пар	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	1	1
8	Футболка с коротким рукавом (тренировочная)	штук	на обучающегося	–	–	3	1	3	1	3	1

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

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

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

Организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должны обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

1.5.3 Кадровые условия реализации программы:

№п/п	Кадровая укомплектованность	Количество
------	-----------------------------	------------

		ставок
1	Общее количество работников, из них:	18
	Руководящие работники	2
	Тренеры-преподаватели, включая старших	14
	Инструкторы-методисты, включая старших	2
	Медицинские работники	
	Иные специалисты	
2	Уровень квалификации педагогических работников	
	с высшим образованием(профильным)	6
	со средним профессиональным образованием(профильным)	12

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 27.05.2022, 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).

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).

1.5.4 Перечень информационного обеспечения

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «тяжёлая атлетика» (утв. приказом Министерства спорта РФ от 20 августа 2019 года №672).
2. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации (утв. приказом Министерства спорта РФ от 12 мая 2014 года).
3. Федеральный закон Российской Федерации от 04. 12. 2007 г. № 329 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями от 23 июля 2013 года).
4. Программа развития тяжёлой атлетики в Российской Федерации на 2013-2020 годы. – М., 2013. Скотников В.Ф., Смирнов В.Е., Якубенко Я.Э. «Тяжёлая атлетика» - примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ. – М., 2005.
5. «Специальная физическая подготовка квалифицированных тяжелоатлетов» В.О Бережанский - 2006.
6. «Принципы организации и тренировки спортсменов высокого класса в годичном цикле» Теория и практика Физической культуры. – Ю.В. Верхошанский. – 2006. - №2. –С. 24-31.
7. «Спортивная тренировка как предмет системного исследования», В.П. Кубаткин. // Теория и практика Физической культуры. – 2003. - №1. –С. 28-31.
8. « Особенности тренировки квалифицированных тяжелоатлетов. //В.В. Марченко, В.Н. Рогозян.// - 2004. №2 – С. 33-36.
9. «Объём и интенсивность тренировочной нагрузки в основных группах упражнений у сильнейших тяжелоатлетов мира в зависимости от массы тела и этапа подготовки». Учебное пособие для спортсменов и тренеров ВШТ, ФПК. – М., 1996.
10. «Медико-биологические проблемы физической культуры и спорта в современных условиях (по материалам одноимённой Международной научно-практической конференции). Теория и практика физической культуры. – 2004.
11. «Основы спортивной тренировки». Учебно-методическое пособие. – Волгоград. Издательство Волгоградского государственного университета. 2001.
12. «Спортивная подготовка тяжелоатлетов». Механизм адаптации. – М. Изд. «Теория и практика физической культуры». 2005.

Министерство спорта Российской Федерации – [«http://www.minsport.gov.ru»](http://www.minsport.gov.ru).

Олимпийский Комитет России – [«http://olympic.ru»](http://olympic.ru).

Федерация тяжёлой атлетики России – [«http://www.rfwf.ru»](http://www.rfwf.ru).

РУСАДА (Независимая Национальная антидопинговая организация)

- [«http://www.rusada.ru/»](http://www.rusada.ru/).

Министерство физической культуры и спорта Краснодарского края

- [«http://www.kubansport.ru»](http://www.kubansport.ru).

Официальный сайт ГБУ КК «ЦОП по тяжёлой атлетике» - [«http://ta93.ru»](http://ta93.ru).

Журнал «Олимп» - «<http://www.olimpsport.ru>».

Мир тяжёлой атлетики – «<http://heida.ru>», «<http://mir-ta.com>».

