

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ВИКТОРИЯ»
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ПАВЛОВСКИЙ РАЙОН**

Принята решением тренерского
совета МАУ ДО СШ «Виктория»
МО Павловский район
Протокол № 1 от 27.06.2023 г.

**УТВЕРЖДАЮ**
Директор МАУ ДО СШ «Виктория»
МО Павловский район
А.А.Анохин
Приказ № 100-10т " 28 " 06 2023 г.

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

Программа разработана на основании: Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "тяжелая атлетика", утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 09 ноября 2022 г. № 949.

Авторы:

Курбала С.В. – заместитель директора
по учебно-спортивной работе
Сувора Н.В. – инструктор-методист
Михайличенко О.Ю. – тренер

Срок реализации программы на этапах:

Этап начальной подготовки – 3 года
Тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет
Этап совершенствования спортивного мастерства – не устанавливается

ст. Павловская
2023 г.

I. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке тяжелой атлетики с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика», утвержденным приказом Минспорта России от 09 ноября 2022 г. № 949 (далее – ФССП).

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: оздоровительные; образовательные; воспитательные; спортивные.

Планируемые результаты освоения Программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающими 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 (недотренированности), перенапряжения; овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики; 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.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

На этап начальной подготовки зачисляются лица, которым в текущем году исполнилось (или) исполнится количество лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления, а также лица, старше зачисляемого возраста на этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет. При этом при комплектовании учебно-

тренировочных групп разница в возрасте зачисляемых лиц не должна быть более двух лет.

На этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет допускается зачисление лиц, выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке, установленных в дополнительной образовательной программе по виду спорта «тяжелая атлетика» с учетом сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам.

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

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

Наполняемость групп определяется Организацией с учетом единовременной пропускной способности спортивного сооружения (объекта спорта), используемого при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика», обеспечения требований по технике безопасности, не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся (спортсменов) двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий.

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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 трех лет	Свыше трех лет	
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-12	15-18	18-24
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-624	780-936	936-1248

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

В основу комплектования тренировочных групп положена система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства.

Многолетняя спортивная подготовка – это единая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп; оптимальное соотношение режимов тренировки, воспитания физических качеств, формирования двигательных умений и навыков; оптимальное соотношение различных сторон подготовленности; неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постоянно меняется; поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок; строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок; одновременное развитие физических качеств на всех этапах и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды наиболее благоприятные для этого.

При объединении в одну группу лиц, проходящих спортивную подготовку, разных по спортивной подготовке, разница в уровне их спортивного мастерства не должна превышать двух спортивных разрядов.

Ответственность за создание условий тренировки, спортсменов несут должностные лица СШ. Расписание тренировочных занятий утверждается администрацией СШ, с учетом возрастных особенностей и установленных санитарно-гигиенических норм.

Основными формами тренировочного процесса являются:

- тренировочные занятия с группой;
- индивидуальные тренировочные занятия;
- тренировочные сборы;
- самостоятельная работа учащихся по индивидуальным планам спортивной подготовки;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование, промежуточная и итоговая аттестация учащихся.
- участие учащихся в тренировочных сборах, проводимых образовательными организациями и иными физкультурно-спортивными организациями;
- самостоятельная работа учащихся по индивидуальным планам подготовки.

Расписание занятий должно составляться с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха занимающихся, графика обучения их в общеобразовательных и других учреждениях, характера и графика трудовой деятельности.

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)		
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия				
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования			До 3 суток, но не более 2 раз в год
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 2114 суток подряд и не более двух учебно-тренировочного мероприятий в год		-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток	

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

Соревнования различного ранга являются обязательной частью всей системы круглогодичной подготовки. Исходя из различной значимости результатов выступлений на соревнованиях и степени их воздействия на психическую и двигательную сферы тяжелоатлета, целесообразно определять ранг соревнований по значимости, месту в годичном тренировочном процессе, уровню квалификации участников и соответственно планировать тренировочный процесс. Это позволит оптимизировать достижение и поддержание спортивной формы, избежать психологических травм, ускорит психоэмоциональное восстановление после соревнований.

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

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

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

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

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, 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.

Объем соревновательной деятельности

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

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

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

Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20%

от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

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

на этапе начальной подготовки – двух часов;

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

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

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

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства, а также

на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия спортивных соревнований.

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

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
1.	Общая физическая подготовка (%)	53-60	54-59	45-49	35-38	20-27
2.	Специальная физическая подготовка (%)	25-27	24-28	30-35	37-40	52-54
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-2	4-5	8-10	9-12
4.	Техническая подготовка (%)	10-16	8-12	7-10	6-8	5-6
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая, подготовка (%)	2-3	3-4	3-4	3-4	2-3
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	2-4	2-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-3	2-4	2-4	3-5

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
		Недельная нагрузка в часах				
		4,5	6	10	15	18
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах				
		2	2	3	3	4
		Наполняемость групп (человек)				
		8	8	6	6	3
1.	Общая физическая подготовка	130	180	250	288	236
2.	Специальная физическая подготовка	60	80	170	304	496
3.	Спортивные соревнования		6	21	70	90
4.	Техническая подготовка	25	30	40	58	46
5.	Тактическая подготовка	2	3	5	10	8
6.	Теоретическая подготовка	4	3	5	8	6
7.	Психологическая подготовка	2	2	5	8	6
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2	2	2	2
9.	Инструкторская практика			6	8	9
10.	Судейская практика			6	8	9
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	3	5	8	14
12.	Восстановительные мероприятия	2	3	5	8	14
Общее количество часов в год		234	312	520	780	936

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе;	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни и безопасности	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; - беседа на тему «Правила техники безопасности на Занятиях под роспись в журнале. - беседа на тему «Последний нарушитель. Правила дорожного движения» - беседа на тему «Профилактика заболевания новой коронавирусной инфекцией, гриппом и ОРВИ - беседа на тему «Правила поведения при ЧС» Учебная эвакуация при ЧС. - беседа с участием медицинских работников о воздействии на организм человека пагубных	В течение года

		привычек. - беседа на тему «Правила техники безопасности на крытых». Участие в мероприятиях летней оздоровительной компании	
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия),	В течение года

	спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	
3.3.	воспитание любви к Родине, её истории, культуре и традициям; воспитание гражданской позиции, ответственности и достоинства; воспитание культуры отношений, навыков общественной жизни; воспитание правовой культуры.	- Анкетирование родителей «Досуг моего ребенка» - Организация работы по подбору и оформлению исторических материалов спортивной школы. - Организация и проведение мероприятий, посвященных Дню Учителя. - Посещение музея. - Беседы и презентации на тему: «Противодействие терроризму и экстремизму». - Встреча с ветеранами ВОВ, воинами-интернационалистами. - Организация и проведение мероприятий, посвященных Дню защитника Отечества. - Участие в параде, посвященному Дню Победы. - Участие в мероприятиях, посвященных Дню физкультурника.	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	В течение года
5.	Социально – нравственное воспитание		
	- Изучение уровня учебной мотивации воспитанников. - Участие в традиционных спортивно-массовых мероприятиях. - Показательные выступления лучших спортсменов школы на спортивно-массовых мероприятиях. - Проведение занятия «Терроризм – угроза обществу». - Проведение занятий «Профилактика неспортивного поведения». - Проведение занятий по истории видов спорта. - Проведение информационных часов «Гражданин нового века – здоровый, сильный духом человек», посвященные Всемирному Дню здоровья. - Проведение беседы с учащимися по вопросам предупреждения правонарушений несовершеннолетних (с приглашением представителя органов правопорядка).		В течении года

6.	Общекультурное воспитание	
	- Беседа на тему «Юный спортсмен-пример для подражания». - Беседа на тему «Правила поведения спортсменов на соревнованиях». - Проведение досуговых и культурно-массовых мероприятий с учащимися и родителями: игровые марафоны, эстафеты, конкурсы, тематические праздники	В течение года
7.	Воспитание здорового образа жизни и безопасности	
7.1.	формирование у обучающихся потребностей в труде, рациональном использовании времени, ответственности за дело, развивает организаторские способности и деловые качества	- Инструктаж по ТБ «Правила поведения в спортивном зале и на спортплощадке». - Проведение бесед с учащимися СШ: правила дорожного движения; правила поведения в общественных местах; правила поведения на воде, в лесу и т.д., беседы о здоровом образе жизни, гигиене, закаливании, питании, профилактике вредных привычек, о психологической подготовке, самооценке. - Встреча специалистов здравоохранения с подростками с целью профилактики курения, наркомании и алкоголизма среди несовершеннолетних. - Беседа «Правила поведения на занятиях по спортивным и подвижным играм в спортзале». - Проведение информационных часов по ТБ «Опасность пользования пиротехническими средствами и взрывчатыми веществами». - Беседа на тему «Меры предосторожности и правила поведения на льду в зимний период». - Беседа на тему «Правила поведения при угрозе террористического акта». - Информационные часы «О противопожарной безопасности». - Беседа «По правилам безопасного поведения на водоемах в летнее время».

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

Теоретическая часть

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и

борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте.

Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

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

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

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

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».

В своей деятельности в этом направлении СШ руководствуется законодательством Российской Федерации, Всемирным Антидопинговым Кодексом, Положением Минспорта России, приказами и распоряжениями Минспорта, Уставом учреждения и Положением о запрещении применения Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

Спортсмен обязан знать актуальную редакцию:

- Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Федерального закона от 21.11.2011 № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации»;
- главы 54.1 Трудового кодекса Российской Федерации («Особенности регулирования труда спортсменов и тренеров»);
- статей 230.1, 230.2, 234 Уголовного кодекса Российской Федерации;
- статей 3.11, 6.18 Кодекса Российской Федерации об административных правонарушениях;
- постановления Правительства Российской Федерации от 28.03.2017 № 339 «Об утверждении перечня субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте, для целей статей 230.1 и 230.2 Уголовного кодекса Российской Федерации»;
- распоряжения Правительства Российской Федерации от 10.07.2017 № 1456-р «Об утверждении комплекса мер по реализации Национального плана борьбы с допингом в российском спорте»;
- приказа Министерства спорта России от 16.12.2020 № 927 «Об утверждении перечней субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте»;
- Всемирного антидопингового кодекса;
- Всемирного антидопингового кодекса (обзор основных изменений);
- запрещенного списка;
- запрещенного списка (обзор основных изменений);
- Международного стандарта по обработке результатов;
- Международного стандарта по образованию;
- Международного стандарта по терапевтическому использованию;
- Международного стандарта по тестированию и расследованиям;
- программы мониторинга;
- справочного руководства по Всемирному антидопинговому кодексу;
- общероссийских антидопинговых правил;
- списка субстанций и методов, запрещенных все время (как в соревновательный, так и во внесоревновательный период) в спорте;
- приказа Минспорттуризма Российской Федерации от 13.05.2009 № 293 «Об

утверждении Порядка проведения допинг-контроля»;

- норм, утвержденных общероссийскими спортивными федерациями и правилами по виду спорта «фигурное катание на коньках»;
- положений (регламентов) о спортивных соревнованиях по виду спорта «фигурное катание на коньках»;
- условий договоров с организаторами спортивных мероприятий в части, касающейся участия спортсменов в соответствующем соревновании.

В случае дисквалификации спортсмена в связи с нарушениями антидопинговых правил он исключается из списков спортсменов учреждения. В случае установления прямой вины тренера в факте применения запрещенных препаратов и нанесения вреда здоровью спортсменов применяются административные наказания, вплоть до увольнения.

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

Осуществляя единую политику в области физической культуры и спорта в Российской Федерации по противодействию использованию запрещенных средств лицами, занимающимися физической культурой и спортом в СШ разработан план антидопинговых мероприятий. Основная цель реализации плана – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов СШ.

Содержание мероприятия и его форма		Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки			
1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		1 раз в месяц	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).
4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
7. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте

	правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»		Российской Федерации
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях
Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
Этап совершенствования спортивного мастерства			
Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации

Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач является подготовка занимающихся к роли помощника тренера, инструктора и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

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

тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминкой, основной и заключительной частью. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность занимающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований.

Во время обучения на тренировочном этапе необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать результаты спортивного тестирования, анализировать выступления на соревнованиях.

Занимающиеся этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технику выполнения рывковых и толчковых упражнений, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими спортсменами, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений. Необходимо уметь самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных занятий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной частей; проводить тренировочные занятия в младших группах.

Принимать участие в судействе районных и краевых соревнований в роли ассистента, судьи, секретаря.

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Планы применения восстановительных средств

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

Взросшие объем и интенсивность тренировочного процесса в современной тяжёлой атлетике вызывают необходимость в планировании и проведении эффективных мероприятий по обеспечению ускорения восстановительных процессов в организме спортсмена с целью повышения его работоспособности, предупреждения перенапряжений, травм и других нарушений в состоянии здоровья. Восстановительные мероприятия должны рассматриваться

как неотъемлемая часть тренировочного процесса, так как основную роль в повышении тренированности играют процессы суперкомпенсации (сверхвосстановления).

Средства и методы восстановления подразделяются на следующие группы:

- 1) естественные и гигиенические;
- 2) педагогические;
- 3) медико-биологические;
- 4) психологические.

Каждое средство восстановления является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления. Причем если на уровне высшего спортивного мастерства необходим как можно более полный комплекс этих средств, более полное представительство из разных групп с увеличением доли медико-биологических и психологических средств, то для занимающихся (спортсменов) тренировочных этапов требуется минимальное количество медико-биологических средств с относительным увеличением доли естественных, гигиенических и педагогических факторов.

Основным критерием выбора конкретных восстановительных средств является индивидуальная реакция атлетов на процедуры и их связь с особенностями тренировочной нагрузки. Локальные воздействия, такие, как вибрационный массаж отдельных мышц, проводятся в дни специальных тренировок, а более общие формы восстановления (например, бальнеологические) - в дни ОФП.

В дни больших нагрузок планируется меньше восстановительных мероприятий, чем в дни «отдыха», так как есть мнение, что повышенные дозы восстановительных процедур «блокируют» максимальное воздействие тренировки на организм.

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

Между первой и второй тренировками может быть рекомендован следующий примерный восстановительный комплекс:

1. непродолжительный (3-5 мин) вибромассаж. При необходимости можно добавить ручной массаж утомленных групп мышц;
2. водные процедуры: душ Шарко, восходящий душ, циркулярный и др. (10-12 мин);
3. ультрафиолетовое облучение (по схеме);
4. отдых на кушетках, в креслах (8-10 мин);
5. обед;
6. послеобеденный сон (1,5-2 ч).

Суммарный объем восстановительных мероприятий в тренировочном дне колеблется от 0,5-2,5 ч.

Объем отдельных восстановительных средств в недельном цикле зависит от числа повторений и длительности процедур. Общий объем восстановления за неделю может составить 10-12 ч.

Объем восстановительных средств в месячных и годовых циклах определяется в соответствии с особенностями подготовки. В подготовительном и переходном периодах увеличивается доля естественных и гигиенических средств восстановления. В соревновательных периодах возрастает объем медико-биологических и психологических средств. Объем восстановления в месячных циклах может составлять до 50 ч. Суммарное время, затраченное на отдельные процедуры за год, варьирует от 8,5 до 116 ч. Общий объем восстановления за год должен составлять для высококвалифицированных спортсменов 400-500 ч.

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

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

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

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

Спортсмены нередко ощущают боли, перебои и замирание сердца, боли в печени. Проявляется неадекватная реакция на специфическую нагрузку. При переутомлении вес атлета снижается. Во время выполнения упражнений амплитуда движений в суставах более ограничена, рано напрягаются мышцы-антагонисты. Наблюдается разлад деятельности различных органов и систем организма. В таком состоянии тренировки с большими весами и объемами не должны проводиться. Попытка поднять большой вес может повлечь за собой травму. Необходимо срочно и резко снизить тренировочную нагрузку (объем и интенсивность) и провести комплекс мероприятий по восстановлению организма спортсмена.

Естественные и гигиенические средства восстановления

К данным средствам восстановления относятся:

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

Режим дня следует составлять с учетом правильной смены различных видов деятельности, дифференцированного подхода к разным группам занимающихся (в зависимости от возраста, закономерностей восстановления организма) и имеющихся условий. При этом должна быть соблюдена рациональная организация учебных и тренировочных занятий, активного и

пассивного отдыха, питания, специальных профилактически- восстановительных мероприятий, свободного времени.

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

Питание спортсменов должно быть строго подчинено определенному режиму. Пища должна быть не только высококалорийной, но и разнообразной, с включением растительных жиров.

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

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

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

Экскурсии, выезды на лоно природы должны рассматриваться как обязательная часть не только воспитательной работы, но и восстановительных мероприятий. Использование естественных средств восстановления также должно проводиться на основе четкого плана, увязанного с планом всей подготовки.

Педагогические средства восстановления

Под педагогическими средствами подразумевается организация тренировочного процесса, включающая активный отдых, а именно:

а) рациональное планирование тренировки, т.е. соответствие нагрузок функциональным возможностям; рациональное сочетание общих и специальных средств; оптимальное построение тренировочных микро- и макроциклов; волнообразность нагрузки и отдыха, их оптимальное сочетание; широкое использование различных форм активного отдыха, различных видов переключения от одного вида работы к другому; введение специальных восстановительных циклов, проведение занятий на лоне природы. Сюда входит и общая организация режима дня спортсмена с учетом всей работы, которую выполняет спортсмен в течение дня, и периодов отдыха, которыми он располагает;

б) правильное построение отдельного тренировочного занятия с использованием необходимых вспомогательных средств для снятия утомления в соответствии с суточным стереотипом: полноценная разминка и заключительная часть занятия; правильный подбор упражнений и мест занятий; введение

специальных упражнений для активного отдыха и расслабления; создание положительного эмоционального фона и т.д.

Педагогические средства - основные, поскольку нерациональное планирование тренировки нивелирует воздействие любых естественных, медико-биологических и психологических средств.

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

Большое значение как средство активного отдыха, переключения и вместе с тем как средство повышения функциональных возможностей организма тяжелоатлета имеет ОФП.

ОФП, способствуя ускорению восстановительных процессов в организме спортсмена, расширяя функциональные возможности, позволяет осваивать более высокую специальную нагрузку. Ни в коем случае нельзя допускать, чтобы занятия по ОФП проводились в ущерб специальной подготовке. Это значит, что не следует, например, включать в тренировку большой объем упражнений на выносливость - качество, не являющееся основным для тяжелоатлета, имея в виду, что тренировка на выносливость может отрицательно сказаться на развитии силы. Среди средств ОФП центральное место должны занимать прыжковые упражнения, а также силовые локальные упражнения для отдельных групп мышц. Вместе с тем такое упражнение, как бег, расширяющий возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, должно занимать в системе подготовки тяжелоатлетов достаточно большое место, причем не столько как средство развития выносливости, сколько в целях восстановления и укрепления сердечнососудистой и дыхательной систем.

Медико-биологические средства восстановления

К данным средствам и методам восстановления относятся:

- специальное питание и витаминизация;
- фармакологические;
- физиотерапевтические;
- бальнеологические и т.д.

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

Применение фармакологических средств (их планирование в подготовке спортсмена следует начинать с уровня квалификации не ниже мастера спорта) носит комплексный характер. Выбор их зависит от периода подготовки, объема и интенсивности нагрузки, индивидуальной переносимости, общего состояния спортсмена и других факторов. Применение фармакологических средств должно вестись на основе строгого графика под руководством врача.

Необходимо учесть, что наблюдающееся в последнее время чрезмерное увлечение применением фармакологических средств в немалой мере объясняется рекламой их эффективности, простотой применения и доступностью приобретения. Однако длительное и бессистемное применение

фармакологических препаратов, помимо врачебных рекомендаций, может не только не вызвать положительный эффект, но и оказать отрицательное воздействие. Встречаются случаи самостоятельного применения запрещенных препаратов (допингов и анаболических стероидов).

Вместе с тем практическое использование физиотерапевтических и бальнеологических средств при всей их эффективности не имеет еще должного распространения.

Психологические средства восстановления

В данной группе выделяются собственно психологические, психолого-биологические и психотерапевтические средства, к которым относятся психорегулирующие тренировки, организация комфортных условий жизни спортсменов и т.д. С каждым годом психологические средства восстановления приобретают все большее значение в тяжелой атлетике.

С помощью этих средств снижается уровень нервно-психологического напряжения и уменьшается психическое утомление. Особенно большую роль они играют во время ответственных соревнований и напряженных тренировок, когда первоочередное внимание должно уделяться восстановлению нервно-психических функций.

В сборных командах страны используются многообразные средства восстановления: от аутогенной тренировки, активизирующей и психорегулирующей терапии до простейших отвлекающих приемов. Однако разработке и внедрению конкретных рекомендаций по использованию психологических средств в тяжёлой атлетике должно уделяться больше внимания.

В целом особое внимание следует обращать на четкую организацию и планирование восстановительных мероприятий. Главное участие в этом, кроме тренера, должен принимать спортивный врач. Необходимо также, чтобы и спортсмены хорошо представляли себе значение восстановительных факторов и умели использовать весь арсенал естественных и гигиенических средств в домашних условиях.

III. Система контроля

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-тренировочный 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 муниципального уровня на первом и втором году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже регионального уровня, начиная с третьего 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;
- ежегодно показывать результаты соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта»;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже межрегионального уровня;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

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.

Оценка уровня подготовки обучающихся по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками осуществляется по зачетной системе в форме устных опросов с фиксацией результатов в опросном листе. Количество верных ответов для получения оценки «зачет» по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, устанавливается локально, доводится до сведения обучающихся не позднее чем за неделю до проведения аттестации.

Аттестация в спорте представляет собой систему контроля, включающую дифференцированный и объективный мониторинг результатов учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности и уровня подготовленности обучающихся. Контрольные учебно-тренировочные занятия обеспечивают текущий контроль промежуточную и итоговую информацию об уровне и результатах освоения программного материала спортивной подготовки каждым отдельным обучающимся (спортсменам), представленных выполнением нормативных и квалификационных требований, по годам и этапам спортивной подготовки.

Текущий контроль учащихся – это систематическая проверка за уровнем физической подготовленности обучающихся, проводимая тренером-преподавателем в ходе осуществления спортивной деятельности при освоении программы спортивной подготовки

После каждого года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения программы, выполнения нормативных требований, спортсмены сдают контрольно-переводное тестирование (промежуточная аттестация).

По результатам сдачи нормативов промежуточной аттестации осуществляется перевод спортсменов на следующий год этапа подготовки реализации программы.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки, но не более 1 раза.

Итоговая аттестация проводится по завершению обучения по всей Программе, т.е. на завершающем этапе при условии выполнения всех требований, предусмотренных подразделом «Требования к результатам реализации ДОПСП на каждом этапе»

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки

Практическая часть оценки общей физической, специальной физической и технической подготовленности проводится в виде сдачи (выполнения) контрольно-

переводных упражнений (нормативов) во время проведения тренировочных занятий в соответствии с планом.

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

Психологическая подготовленность оценивается по сформированности устойчивого интереса к занятиям спортом.

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерен ия	Норматив до года обучения		Норматив второго года обучения		Норматив третьего года обучения	
			маль	дев	маль	дев	маль	дев
1. Нормативы общей физической подготовки								
1.1.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее					
			130	125	140	130	150	135
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количес тво раз	не менее					
			10	5	13	7	15	8
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее					
			+8	+11	+4	+5	+4	+5
2. Нормативы специальной физической подготовки								
2.1.	Исходное положение – стоя на двух ногах лицом к гимнастической скамейке. Выполнить, отталкиванием двумя ногами, запрыгивания на гимнастическую скамейку с возвратом в исходное положение в течении 10 с.	количес тво раз	не менее					
			8	6	8	6	10	8
2.2.	Исходное положение – лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение. в течение 30 с	количес тво раз	не менее					
			10	7	10	7	11	8
2.3.	Вис хватом сверху на высокой перекладине на согнутых под углом 90 ⁰ руках	количес тво раз	не менее					
			6	4	6	4	8	6

Перечень тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, утверждается локальным актом спортивной школы

до начала проведения аттестации и охватывает следующие направления:

- история вида спорта;
- правила вида спорта;
- вопросы инструкторской и судейской практики;
- вопросы антидопингового обеспечения;
- техника безопасности

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив юноши				
			УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5
1. Нормативы общей физической подготовки							
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее				
			160	170	180	190	200
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее				
			18	21	24	27	30
	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее				
			+5	+5	+4	+4	+4
2. Нормативы специальной физической подготовки							
	Исходное положение – стоя на двух ногах лицом к гимнастической скамейке. Выполнить, отталкиванием двумя ногами, запрыгивания на гимнастическую скамейку с возвратом в исходное положение в течении 10 с	количество раз	не менее				
			12	12	12	12	12
	Исходное положение – лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение в течение 30 с	количество раз	не менее				
			12	13	14	15	16
	Вис хватом сверху на высокой перекладине на согнутых под углом 90 ⁰ руках	с	не менее				
			12	12	14	14	14
3. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)							
Период обучения на этапе спортивной подготовки		Уровень спортивной квалификации					
До трех лет		спортивные разряды «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»					
Свыше трех лет		спортивные разряды «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»					

	разряд»
--	---------

Перечень тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, утверждается локальным актом спортивной школы до начала проведения аттестации и охватывает следующие направления:

- история вида спорта;
- правила вида спорта;
- вопросы инструкторской и судейской практики;
- вопросы антидопингового обеспечения;
- техника безопасности

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив девушки				
			УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5
1. Нормативы общей физической подготовки							
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее				
			145	150	155	160	170
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее				
			9	10	11	12	13
	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее				
			+6	+6	+5	+5	+4
2. Нормативы специальной физической подготовки							
	Исходное положение – стоя на двух ногах лицом к гимнастической скамейке. Выполнить, отталкиванием двумя ногами, запрыгивания на гимнастическую скамейку с возвратом в исходное положение в течении 10 с	количество раз	не менее				
			10	10	10	10	10
	Исходное положение – лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение в течение 30 с	количество раз	не менее				
			9	10	11	12	13
	Вис хватом сверху на высокой перекладине на согнутых под углом 90 ⁰ руках	с	не менее				
			8	8	10	10	10
3. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)							
Период обучения на этапе спортивной подготовки		Уровень спортивной квалификации					
До трех лет		спортивные разряды «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»					
Свыше трех лет		спортивные разряды «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»					

Перечень тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, утверждается локальным актом спортивной школы до начала проведения аттестации и охватывает следующие направления:

- история вида спорта;
- правила вида спорта;
- вопросы инструкторской и судейской практики;
- вопросы антидопингового обеспечения;
- техника безопасности

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

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

Перечень тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, утверждается локальным актом спортивной школы до начала проведения аттестации и охватывает следующие направления:

- история вида спорта;
- правила вида спорта;
- вопросы инструкторской и судейской практики;
- вопросы антидопингового обеспечения;
- техника безопасности

V. Рабочая программа

Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки

Процесс образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «Тяжелая атлетика» в МАУ ДО СШ строится на основе нормативных требований и учебных материалов, представленных в Программе.

Планирование занятий и распределение учебного материала в группах и на этапах подготовки проводится на основании годового учебно-тренировочного плана и годового плана-графика распределения учебных часов, которые предусматривают круглогодичную организацию учебно-тренировочных занятий.

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

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

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

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

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

Основные задачи этапа начальной подготовки (3 года) - вовлечение максимального количества детей и подростков в систему спортивной подготовки по виду спорта тяжелая атлетика. Укрепление здоровья и 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, выполнение нормативов ОФП и СФП и 3-го юношеского разряда.

На учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации) подготовки (до 5 лет) - (до 3-х лет и свыше 3-х лет) основными задачами являются - дальнейшее укрепление здоровья, повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовленности, развитие двигательных и воспитание моральных и волевых качеств, приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «Тяжелая атлетика», формирование спортивной мотивации, изучение и совершенствование техники тяжелоатлетических упражнений, приобретение знаний и навыков тренера и судьи, выполнение нормативов I спортивного разряда.

Задача 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. Совершенствование качеств необходимых тяжелоатлетам, совершенствование техники тяжелоатлетических упражнений, получение званий инструктора и судьи по тяжелой атлетике, подтверждение нормативов кандидат мастера спорта (далее КМС), выполнение нормативов мастера спорта (далее - МС).

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

Общая физическая подготовка.

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

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

Общеразвивающие упражнения без предметов:

- Упражнения для рук и плечевого пояса: движение руками из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа), сгибание, разгибание, вращение, махи, отведение, приведение, рывковые движения руками одновременно и разноименно во время движения шагом и бегом, упражнения вдвоем с сопротивлением, отталкивание;
- Упражнения для шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые движения туловищем, повороты туловища, сочетание поворотов и наклонов туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, седы из положения лежа на спине;
- Упражнения для ног: поднимание на носки, различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на одной и обеих ногах, выпады, перемены выпадов с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на месте и т.д.;
- Упражнения для всех частей тела: сочетания движений различными частями тела (приседания с наклоном вперед и движением и руками, выпады с наклоном и движениями руками, выпады с наклоном и движениями туловища, вращение туловища с круговыми движениями руками и др.), разноименные движения на координацию, упражнения на формирование правильной осанки, упражнения на растягивание и расслабление, различные упражнения с сопротивлением партнера, имитационные упражнения (имитация техники пауэрлифтинга).

Общеразвивающие упражнения с предметом:

-Упражнения со скакалкой; с гимнастической палкой; с набивными мячами. Упражнения на гимнастических снарядах: на гимнастической скамейке; на канате; на гимнастическом козле; на кольцах; на брусьях; на перекладине; на гимнастической стенке.

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

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

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

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

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

Специальная физическая подготовка.

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

Упражнения на развитие специальных физических качеств.

Упражнения для развития гибкости.

1. Упражнение для развития подвижности в суставах рук:

- взять палку за середину одной рукой, согнутой в локте до прямого угла. Из этого положения делать повороты кисти до отказа;
- поднять на грудь штангу узким хватом, вывести локти вперед. Из этого положения производить пружинящие движения с небольшой амплитудой сгибания и разгибания в локтях, стремясь коснуться штангой груди;
- круги прямыми руками с полной амплитудой;
- взять палку широким хватом, поднять вверх и отпустить за спину. По мере увеличения гибкости хват постепенно суживать, начинать с пружинящих движений.

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

- поднимание прямых ног до касания ими пола за головой, лежа на спине;
- при закрепленных ногах поднимания туловища до касания головой коленей;
- приседание с палкой в рывковом хвате;
- наклоны туловища вперед, притягивая его к ногам при помощи рук;
- пружинящие сгибания и разгибания ног, в положении подседа ножницы.
- повороты туловища в стороны, до отказа с одновременным разведением рук вперед.
- Повороты туловища в наклоне вперед
- Прыжки в положении приседа, с продвижением вперед.

Упражнение для развития быстроты.

- Спринт от 30 до 100 м.
- Прыжки с места в длину и высоту
- Прыжки с разбега в длину и высоту
- Толкание ядра, метание набивного мяча
- Прыжки на возвышение
- Опорные прыжки, через козла, коня.

Упражнения для развития выносливости.

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

Упражнение для развития взрывной силы

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

Основные упражнения.

Рывковые упражнения.

Группа №1

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

Группа №2

2. **Р.кл. из и.п. гриф н.к. пл.** – рывок классический из исходного положения гриф ниже уровня коленных суставов, с плинтов.

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

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

Группа №3

10. **Р.п.п.** – рывок в полуприсед с помоста.
11. **Р.п.п. из и.п. гриф в.к. пл.** – рывок в полуприсед из исходного положения гриф выше уровня коленных суставов, с плинтов.
12. **Р.п.п. из и.п. гриф в.к.** – рывок в полуприсед из исходного положения гриф выше уровня коленных суставов, с виса.
13. **Р.п.п. из и.п. гриф н.к. пл.** – рывок в полуприсед из исходного положения гриф ниже уровня коленных суставов, с плинтов.
14. **Р.п.п. из и.п. гриф н.к.** - рывок в полуприсед из исходного положения гриф ниже уровня коленных суставов, с виса.
15. **Р.п.п. от к.** - рывок в полуприсед с виса из исходного положения гриф на уровне коленных суставов.
16. **Р.п.п. из и.п.ноги прям. в накл.** - рывок в полуприсед с виса из исходного положения ноги выпрямлены в коленных суставах, стоя в наклоне.
17. **Р.п.п. и.п., стоя на подст.** - рывок в полуприсед с помоста, стоя на подставке.
18. **Р.п.п. + Пр.** – рывок в полуприсед с помоста плюс приседания со штангой вверх на прямых руках.

Группа №4

19. **Т.Р.** – тяга рывковая с помоста.
20. **Т.Р. из и.п. гриф в.к. пл.** – тяга рывковая из исходного положения гриф выше уровня коленных суставов, с плинтов.
21. **Т.Р. из и.п. гриф в.к.** – тяга рывковая из исходного положения гриф выше уровня коленных суставов, с виса.
22. **Т.Р. из и.п. гриф н.к. пл.** – тяга рывковая из исходного положения гриф ниже уровня коленных суставов, с плинтов.
23. **Т.Р. из и.п. гриф н.к.** – тяга рывковая из исходного положения гриф ниже уровня коленных суставов, с виса.
24. **Т.Р. до к.** – тяга рывковая с помоста, гриф до уровня коленных суставов.

25. **Т.Р. до пр. ног** – тяга рывковая с помоста до выпрямления ног, туловище в наклоне.
26. **Т.Р. от к.** – тяга рывковая с виса из исходного положения гриф на уровне коленных суставов.
27. **Т.Р., стоя на подст.** - тяга рывковая с помоста, стоя на подставке.
28. **Т.Р. медл. + быстро** - тяга рывковая с помоста медленно вверх, затем тяга рывковая с помоста быстрая.
29. **Т.Р. от к. + Т.Р.** – тяга рывковая с виса, гриф от колен, плюс тяга рывковая с помоста.
30. **Т.Р. медл. подъём + медл. опуск.** - тяга рывковая с помоста медленно вверх, затем медленное опускание на помост.
31. **Т.Р. с пом. + из и.п. н.к. + в.к.** - тяга рывковая с помоста плюс тяга рывковая с виса из исходного положения гриф ниже уровня коленных суставов плюс тяга рывковая с виса из исходного положения гриф выше уровня коленей.
32. **Т.Р. с 4 ост.** - тяга рывковая с помоста с четырьмя остановками (в момент отделения штанги от помоста, у колен, выше колен, стоя на носках).
33. **Т.Р. с 4 ост. + медл. опуск. + Т.Р. быстро** - тяга рывковая с помоста с четырьмя остановками плюс медленное опускание на помост плюс тяга рывковая быстро.
34. **Т.Р. + Р.п.п.** - тяга рывковая с помоста плюс рывок в полуприсед с помоста. 35. **Т.Р. + Р.кл.** - тяга рывковая с помоста плюс рывок классический.
- 35/1. **Т.Р. стан. + Р.кл.** - тяга рывковая становая с помоста плюс рывок классический.
- 35/2. **Т.Р. до груди, с уходом.** - тяга рывковая до груди, с уходом.

Толчковые упражнения

Группа №5

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

Группа №6

38. **Т.кл. из и.п. гриф в.к. пл.** - толчок классический из исходного положения гриф выше уровня коленных суставов, с плинтов.
39. **Т.кл. из и.п. гриф в.к.** - толчок классический из исходного положения гриф выше уровня коленных суставов, с виса.
40. **Т.кл. из и.п. гриф н.к. пл.** - толчок классический из исходного положения гриф ниже уровня коленных суставов, с плинтов.
41. **Т.кл. из и.п. гриф н.к.** - толчок классический из исходного положения гриф ниже уровня коленных суставов, с виса.
42. **Т.кл. из и.п. от к.** - толчок классический с виса из исходного положения гриф на уровне коленных суставов.
- 42-1 **Уход в сед из прямой стойки** – уход в сед из исходного положения штанга в опущенных руках, хват толчковый (взятие на грудь)
- 42-2 **Прот. в сед хв.т.** – протяжка с помоста в сед на грудь, хват толчковый.

Группа №7

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

45. **Н.гр. п.п. из и.п. гриф в.к.** – подъём на грудь в полуприсед из исходного положения гриф выше уровня коленных суставов, с вися.
46. **Н.гр. п.п. из и.п. гриф н.к. пл.** – подъём на грудь в полуприсед из исходного положения гриф ниже уровня коленных суставов, с плинтов.
47. **Н.гр. п.п. из и.п. гриф н.к.** – подъём на грудь в полуприсед из исходного положения гриф ниже уровня коленных суставов, с вися.
48. **Н.гр. п.п. из и.п. от к.** – подъём на грудь в полуприсед с вися из исходного положения гриф на уровне коленных суставов.
49. **Н.гр. п.п. + Пр.** - подъём на грудь в полуприсед с помоста плюс приседания со штангой на груди.
50. **Н.гр. п.п. + Пр. + Т.** - подъём на грудь в полуприсед + приседания со штангой на груди + толчок штанги от груди.
51. **Н.гр. п.п. + Шв.т.** - подъём на грудь в полуприсед плюс швунг толчковый. 52. **Н.гр. п.п. + Т.** - подъём на грудь в полуприсед плюс толчок штанги от груди.
53. **Н.гр. п.п. + Шв.т. + Пр. (шт. вверху)** - подъём на грудь в полуприсед плюс швунг толчковый плюс приседания со штангой вверху.
54. **Н.гр. п.п. + Т. + Пр. (шт. вверху)** - подъём на грудь в полуприсед плюс толчок штанги от груди плюс приседания со штангой вверху.

Группа №8

55. **Шв.т. (н.гр. п.п.)** – швунг толчковый, штанга берётся на грудь в полуприсед.
56. **Шв.т. (со стоек)** – швунг толчковый, штанга берётся со стоек.
57. **Шв. из-за гол. хв.т.** – швунг толчковый (штанга за головой).
58. **Шв.т. + Т. (со стоек)** - швунг толчковый (штанга берётся со стоек) плюс толчок от груди.
59. **Шв. из-за гол. хв.т. + Пр.** – швунг толчковый (штанга за головой) плюс приседания (штанга вверху на прямых руках).
60. **П.т. + Т.** – полутолчок плюс толчок (штанга берётся со стоек).
61. **Т. со стоек** – толчок от груди (штанга берётся со стоек).
62. **Т. из-за гол.** – толчок из исходного положения штанга на плечах.
63. **Пр. + Т.** – приседание со штангой на груди плюс толчок от груди.
- 63-1 **Пр. + Шв.т.** – приседание со штангой на груди плюс швунг толчковый.
- 63-2 **Пр. + Шв.ж.+Т.** – приседание со штангой на груди плюс швунг жимовой плюс толчок.
64. **Пр. + Т. из-за гол.** – приседания со штангой на плечах плюс толчок из-за головы.
- 64-1 **Ж. с гр в т.разножке** – жим с груди стоя в толчковой разножке "ножницы".
- 64-2 **Шв. с гр в т.разножке** – швунг с груди стоя в толчковой разножке "ножницы".
- 64-3 **Уход в сед из и.п. гриф в опущ. руках хв.р.** – уход в сед из исходного положения штанга в опущенных руках, хват рывковый (с выпрямлением рук вверху).
- 64-4 **Уход в сед из и.п. гриф в опущ. руках хв.т.** – уход в сед из исходного положения штанга в опущенных руках, хват толчковый (взятие на грудь).
- 64-5 **Уход в разножку из и.п. гриф на груди хв.т.** – уход в разножку из исходного положения штанга лежит на груди, хват толчковый (толчок).
- 64-6 **Уход в разножку из и.п. гриф у лба хв.т.** – уход в разножку из исходного положения штанга находится у лба, хват толчковый (толчок).

64-7 Подкид. штанги из и.п. гриф на груди хв.т. – подкидывание штанги из исходного положения штанга лежит на груди, хват толчковый (толчок).

Группа № 9

65. Т.Т. – тяга толчковая с помоста.

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

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

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

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

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

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

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

73. Т.Т., стоя на подст. - тяга толчковая из исходного положения, стоя на подставке. **74. Т.Т. медл. + быстро** - тяга толчковая с помоста медленно вверх, затем тяга толчковая с помоста быстрая.

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

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

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

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

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

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

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

82. Т.Т. + Т.кл. (н.гр.) - тяга толчковая с помоста плюс подъём на грудь в разножку.

Приседания

Группа №10

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

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

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

Наклоны

Группа № 11

86.Тяга становая хв.р. – тяга становая, хват рывковый. **87.Накл. со шт. на пл. с согн. в кол. ногах** – наклоны со штангой на плечах, стоя на согнутых в коленях ногах.

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

Группа №12 89. **Ж..стоя** – жим от груди стоя, хват толчковый или слегка расширенный. 90. **Шв.ж.** – швунг жимовой от груди.

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

92. **Шв.ж. из-за гол. хв.т. + Пр.** – швунг жимовой из-за головы, хват толчковый (штанга на плечах) плюс приседания (штанга вверху на прямых руках). 93. **Шв. р.хв. из-за гол. + Пр.** – швунг из-за головы (штанга на плечах), хват рывковый плюс приседания (штанга вверху на прямых руках). 94. **Ж.л.** – жим лёжа (горизонтально), хват толчковый. 95. **Уход в сед из и.п. гриф на пл. хв.р.** – уход в сед из исходного положения штанга на плечах, хват рывковый (с выпрямлением рук вверх).

Дополнительные упражнения

Упражнения для мышц ног

Группа №13

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

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

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

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

100. **Пр. в ножн. со шт. на пл.** – приседания в ножницах со штангой на плечах. 101.

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

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

Упражнения для мышц спины (туловища)

Группа №14

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

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

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

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

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса

Группа №15

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

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

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

112. **Ж.л. накл.** – жим лёжа на наклонной доске.
113. **Прот. вверх. хв.т.** – протяжка с помоста вверх на грудь, хват толчковый. 114. **Прот. вверх. хв.р.** – протяжка с помоста вверх на прямые руки, хват рывковый.
115. **Прот. вверх. хв.т. + Пр.** – протяжка с помоста вверх на прямые руки, хват толчковый, плюс приседания со штангой вверху.
116. **Прот. вверх. хв.т от к.** – протяжка вверх с вися из исходного положения гриф на уровне коленных суставов, хват толчковый.
117. **Прот. вверх. из и.п. от к., кисти сомк.** – протяжка вверх с вися из исходного положения гриф на уровне коленных суставов, кисти сомкнуты.
118. **Прот. вверх. из и.п. гриф в.к. хв.т.** – протяжка вверх с вися из исходного положения гриф выше уровня коленных суставов, хват толчковый.
119. **Прот. из и.п. гриф в.к. хв.р.** – протяжка вверх с вися из исходного положения гриф выше уровня коленных суставов, хват рывковый.
120. **Прот. вверх. из прям. стойки хв.т.** – протяжка вверх из прямой стойки, хват толчковый.
121. **Прот. вверх. из прям. стойки хв.р.** – протяжка вверх из прямой стойки, хват рывковый.
122. **Ж. т.хв. из-за гол.** – жим из-за головы (штанга на плечах), хват толчковый. 123. **Прот. до подбородка хв.узк.** – Протяжка до подбородка узким хватом. 124. **Прот. вверх. хв.р. + Ж. р.хв. из-за гол. + Пр.** – протяжка с помоста вверх на прямые руки, хват рывк. + жим рывковым хватом из-за головы + приседания, штанга вверху на прямых

Указанный перечень состава средств можно расширить за счет следующих упражнений:

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

-Вставание со штангой на груди из полуприседа.

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

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

Этап начальной подготовки.

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

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

Занятия могут быть представлены в виде месячных таблиц, в которых указаны порядковые номера недель (начиная с января). В каждой неделе отражается ориентировочное количество тренировок. В левой стороне таблицы перечисляются сокращенные названия упражнений и их количество в мезоцикле. В каждой тренировке номера обозначают запланированные упражнения из основной части урока и порядок их выполнения.

№ п/п	Месяц, № недели, тренировки Упражнения	февраль															
		6				7				8				9			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1	Р. кл				2				2					2		2	
2	Р. п.п			1			4	1				1					
3	Р. п.п.из и.п. гриф в.к. с пл.	1				1		5		1							
4	Р. п.п.из и.п. гриф н.к. с пл.		1				1				1						
5	Р. п.п.+Пр.			4	1			6	1					1		1	
6	Т.Р.		5		3		5							4		4	
7	Т.Р.до КС	4	4	3	4	4		4						3		3	
8	Т.Р.+Р.п.п.			5		5											
9	Н. гр.												2				2
10	Т. кл.														2		
11	Н. гр. п.п.											2					
12	Н. гр. п.п. из и.п. гриф в.к. с. пл.									2							
13	Н. гр. п.п. из и.п. гриф н.к. с. пл.										2						
14	Н. гр. п.п.+Пр.											4	1		1		1

15	Т. со стоек						2	3				3				3
16	Шв. т. со стоек				2	2				3						
17	Т.Т.									5		4		4		4
18	Т.Т. до КС								3	4	3			3		
19	Т.Т.+Н.гр. п.п.										5					
20	Пр. пл.	2	2	2				3	4			6			5	
21	Пр. гр.				3	3			4	6				5		5
22	Ж. л.	3	3	6					5					6		
23	Накл. на «козле»	5	6		6	6			6				6		6	

Методические указания на первые три месяца обучения

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

в первую неделю проходят все рывковые упражнения;

во вторую - толчок от груди и швунг толчковый (штанга берется со стоек);

в третью - объем упражнений расширяется с привлечением подъема штанги на грудь в полуприсед и в разножку, а также за счет тяг толчковых;

в четвертую - в процесс обучения включаются 23 упражнения.

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

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

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

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

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

Учебно-тренировочный этап.

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

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

За предыдущие 3 года спортсмены должны были хорошо освоить классический рывок и толчок, в основном по-фазно. На данном этапе внимание акцентируется на закреплении целостного выполнения этих соревновательных упражнений. Включение подъема штанги в классическом рывке и толчке для выполнения упражнения из различных исходных положений планируется индивидуально и по мере необходимости.

С учетом передовой практики на первые 3 года подготовки рекомендуются следующие объемы нагрузки по годам: 5000-6000, 6000- 8000 и 7000-9000 КПШ. Для ЭНП в подводящих рывковых и толчковых упражнениях учитывается вес штанги не менее 50%, в остальных группах - не менее 60%. Поскольку в первые 3 года происходит в основном становление техники и выявляются индивидуальные особенности спортсменов, относительная интенсивность в рывковых и толчковых упражнениях составляет в среднем 69% (65-75%), количество субмаксимальных и максимальных (90-100%) подъемов в рывковых и толчковых упражнениях для ЭНП - от 100 до 200, на следующие 2 года подготовки - 200-300 КПШ.

Оптимальность повышения тренировочной нагрузки обеспечивается не только ростом параметров объема и интенсивности, но и изменением ее внутренней структуры, содержанием состава средств, которые, будучи организованы в систему, значительно повышают эффективность нагрузки. Однако в существующей практике текущего и особенно перспективного планирования главное внимание уделяется в основном определению уровня объема и интенсивности тренировочного процесса. Это обстоятельство приводит к монотонности тренировок, снижению эмоциональной настроенности атлетов и нарушению рациональной структуры критериев нагрузки. Дело еще в том, что технически грамотно поднимать штангу

атлет может лишь в ограниченном количестве подходов в одном упражнении (6-8), при количестве повторений за подход – 1 – 6.

С учетом этого в системе многолетней подготовки предусматривают не только увеличение объема и интенсивности нагрузки, но и количества упражнений. На третий год подготовки все занимающиеся, как правило, выполняют III разряд, а затем преодолевают каждую ступеньку спортивной классификации в среднем через год.

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

Распределение программного материала по этапам и годам подготовки представлены в *таблице*

№ п/п	Квалификация, стаж	4-й год	5-й год	6-й год
	Упражнения	II разряд	I разряд	КМС
<i>Рывковые упражнения (основная нагрузка)</i>				
1	Р. кл	+	+	+
2	Р. из и.п. гриф н.к.			+
3	Р. из и.п. гриф от КС			+
4	Р. из и.п. гриф в.к.		+	+
5	Р. и.п. ноги прям. в наклоне			
6	Р. из прямой стойки			+
7	Р. кл. стоя на подставке			
8	Р. п.п.	+	+	+
9	Р. п.п. из и.п. гриф н.к.	+	+	+
10	Р. п.п. от КС			
11	Р. п.п. из и.п. гриф в.к.	+	+	+
12	Р. п.п. из и.п. ноги прям. в наклоне			+
13	Р. п.п. из и.п. стоя на подст.			+
14	Р. п.п.+Пр. р.хв.	+	+	+
15	Т.Р.	+	+	+
16	Т.Р. из и.п. гриф н.к.	+	+	+
17	Т.Р. от КС			
18	Т.Р. из и.п. гриф в.к.	+	+	+
19	Т.Р. до КС			+
20	Т.Р. стоя на подставке		+	+
21	Т.Р. до прямых ног	+		
22	Т.Р. медленно+быстро			+
23	Т.Р. от КС+Т.Р.			+
24	Т.Р. медл. подъем+медл. опускание			
25	Т.Р. с пом.+ из и.п. н.к.+в.к.			+

26	Т.Р. с 4 остановками			
27	Т.Р. с 4 ост.+медл. опуск.+Т.Р. быстро			
28	Т.Р.+Р. кл.	+	+	+
Толчковые упражнения (основная нагрузка)				
29	Т. кл.	+	+	+
30	Т. кл. из и.п. гриф н.к.		+	+
31	Т. кл. из и.п. от КС			
32	Т. кл. из и.п. гриф в.к.		+	+
33	Н. гр. п.п.	+	+	+
34	Н. гр. п.п. из и.п. гриф н.к.	+	+	+
35	Н. гр. п.п. из и.п. от КС			
36	Н. гр. п.п. из и.п. гриф в.к.	+		
37	Н. гр. п.п.+Пр.+Толчок		+	+
38	Н. гр. п.п.+Шв.т.+Пр.(шт. вверху на вытянут. руках)	+		
39	Н. гр. п.п.+Шв. толчковый	+	+	
40	Шв.т. со стоек		+	+
41	Шв.т.+Толчок		+	+
42	Шв.т. из-за гол.+Присед.			+
43	Полутолчок+Толчок			+
44	Толчок со стоек	+	+	+
45	Толчок из-за головы	+	+	+
46	Пр. пл.+Т. из-за головы		+	
47	Пр. гр.+Толчок		+	+
48	Т.Т.	+	+	+
49	Т.Т. из и.п. гриф н.к.	+	+	+
50	Т.Т. из и.п. от КС			
51	Т.Т. из и.п. гриф в.к.	+	+	+
52	Т.Т. до КС			+
53	Т.Т. стоя на подставке		+	+
54	Т.Т. до выпрямления ног	+		
55	Т.Т. медленно+быстро		+	+
56	Т.Т. с медлен. опусканием			
57	Т.Т. медленный подъем+медл. опускание			
58	Т.Т. с 4 ост.			
59	Т.Т. 4 ост.+быстро			
60	Т.Т. средним хватом			+
61	Т.Т. до КС+Т.Т.			+
62	Т.Т.+Н. гр	+		
Приседания (основная нагрузка)				
63	Пр. пл.	+	+	+
64	Пр. гр.	+	+	+
65	Пр. пл. в уступающем режиме			+

Наклоны (основная нагрузка)				
66	Тяга становая рывк. хватом		+	+
67	Накл. со шт. на пл. с согн. в кол. ногах			+
68	Накл. со шт. на пл. с согн. в кол. ногах+прыжок			
Жимовые (основная нагрузка)				
69	Жим стоя			
70	Швунг жимовой			
71	Швунг жимовой+Пр.		+	
72	Шв. ж. из-за гл. хв.т.+Пр.			
73	Шв. р.хв. из-за гол.+Пр.		+	+
74	Уход в сед из и.п. гриф на пл. хв. вывковый	+	+	+
75	Жим лежа		+	+
Для мышц ног (дополнительная нагрузка)				
76	Пр. со шт. на пл. стоя на носках	+	+	+
77	Жим лежа ногами			
78	Пр. в «ножн.» со шт. на пл.	+		
79	Пр. в «ножн.» со шт. на гр.		+	
80	Пр. в «ножн.» со шт. между ногами в прямых руках	+	+	+
81	Прыжки вверх из и.п. гриф н.к. хв. рывковый	+	+	
82	Прыжки в глубину		+	+
83	Накл. с отягощ. на «козле»	+	+	+
84	Накл. со шт. на пл. стоя на прям. ногах	+	+	+
85	Накл. со шт. на пл. сидя на полу	+	+	
86	Накл. со шт. на пл. сидя на стуле	+	+	+
Для мышц рук и плечевого пояса (дополнительная нагрузка)				
87	Ж. р. хв. из-за головы	+	+	+
88	Ж. р. хв. из-за гол.+Пр. р.хв.	+	+	+
89	Ж. р. хв. из-за гол., сидя в разножке	+	+	
90	Жим сидя	+	+	
91	Жим лежа на накл. скамье			+
92	Протяжка вверх толч. хв.		+	
93	Протяжка вверх рывк. хв.			
94	Прот. вверх т.хв.+Пр.		+	
95	Прот. вверх т.хв. от КС			
96	Прот. вверх из и.п. от КС кисти сомкнуты			+
97	Прот. вверх их и.п. гриф выше КС, хват толчковый			
98	Прот. вверх из и.п. гриф выше КС, хват рывковый			

99	Прот. вверх из прям. стойки, хват толчковый			+
100	Прот. вверх из прям. стойки, хват рывковый		+	+

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Планирование методов тренировки в зависимости от этапа подготовки

	Периоды
--	---------

№	Упражнения, %	Подготовительный			Предсоревновательный			Переходный		
		КПШ за один подход								
		1-2	3-4	5-6	1-2	3-4	5-6	1-2	3-4	5-6
Для атлетов 1,2 разрядов и КМС										
1	Основные	29	55	16	47	48	5	17	51	32
2	Дополнительны	-	42	58	-	54	16	-	39	61
Для высококвалифицированных тяжелоатлетов										
1	Основные	16	56	28	27	60	13	10	55	35
2	Дополнительны	-	45	55	-	41	59	-	43	57

Объем нагрузки (КПШ) в дополнительных упражнениях по этапам подготовки

Квалификация спортсменов	Этапы	Периоды		
		Подготовительный	Предсоревновательный	Переходный
2 разряд	-	23	7	36
1 разряд	-	24	7	47
КМС	-	23	4	40
Спортсмены высокого класса	1-й	24	15	40
	2-й	22	15	39
	3-й	24	18	45

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

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

Квалификация спортсменов	Этапы	Периоды		
		Подготовительный	Предсоревновательный	Переходный
2 разряд	-	1180	740	788
1 разряд	-	1424	908	972
КМС	-	1680	1072	1124
Спортсмены высокого класса	1-й	1900	1330	1100
	2-й	2280	1410	1500
	3-й	2630	1500	1870

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

Интенсивность в рывковых и толчковых упражнениях

Интенсивность квалификация спортсменов	Подготовительный		Предсоревновательный		Переходный	
	В с/м	90-100% веса	В с/м	90-100% веса	В с/м	90-100% веса
2 разряд	77,5	56	76	44	73,5	20
1 разряд	75	44	76	56	76,5	32

КМС	72,5	20	74	28	72,5	12
Спортсмены высокого класса	72,1	20	74	28	71	8

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

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

Квалификация спортсменов	Зоны интенсивности					
	60-65	70-75	80-85	90-95	100	КИ
2 разряд	9	51	29	11	-	75
1 разряд	7	56	28	8	1	75
КМС	10	61	25	4	-	72
Спортсмены высокого класса	16	63	19	2		71

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

Квалификация спортсменов	Зоны интенсивности					
	60-65	70-75	80-85	90-95	100	КИ
2 разряд	8	42	37	12	1	76
1 разряд	4	45	39	11	1	77
КМС	9	53	33	5	-	74
Спортсмены высокого класса	11	55	31	3		73

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

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

Техническая подготовка.

Техническая подготовка направлена на обучение спортсмена технике движений и доведение их до совершенства. Спортивная техника - это способ выполнения спортивного действия, который характеризуется определенной степенью эффективности и рациональности использования спортсменом своих

психофизических возможностей. Роль спортивной техники в различных видах спорта неодинакова, она позволяет развить наиболее мощные и быстрые усилия в ведущих фазах соревновательного упражнения, экономить расхода энергетических ресурсов в организме спортсмена, обеспечить спортсмену красоту, выразительность и точность движений, обеспечить высокую результативность, стабильность и вариативность действий спортсмена в постоянно изменяющихся условиях соревновательной борьбы. Техническая подготовленность спортсмена характеризуется тем, что он умеет выполнять и как владеет техникой освоенных действий.

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

- беседы, объяснения, рассказ, описание и др.;
- показ техники изучаемого движения;
- демонстрация плакатов, схем, записей;
- использование предметных и других ориентиров;
- звуко- и светолитирование;
- различные тренажеры, регистрирующие устройства, приборы срочной информации.

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

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

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

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

Рывок

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

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

Подрыв - вторая, заключительная часть движения до подседа. Направление и скорость движения штанги. Перемещение звеньев тела атлета в подрыве. Плечевой пояс как ведущее звено кинематической цепи. Изменение соотношения центра тяжести тела атлета и штанги в тяге и подрыве, их сближение к началу подрыва. Работа рук в заключительной части подрыва. Порядок включения в работу медленных и быстрых двигательных единиц при выполнении рывка. Динамическая, кинематическая и ритмическая структура тяги и подрыва.

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

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

Толчок.

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

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

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

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

Подъем штанги от груди.

Положение ног, туловища, головы и рук на старте. Предварительный полу-подсед перед выталкиванием. Направление, амплитуда и скорость полу-подседа. Положение звеньев тела перед началом выталкивания. Расположение ОЦТ над

площадью опоры. Выталкивание штанги от груди. Работа ног, туловища и рук при выталкивании. Динамика усилий, использование упругих и реактивных сил в толчке. Ритмовая структура толчка. Быстрота выполнения фазы торможения в полу-седе - главный фактор, предопределяющий величину опорных реакций и высоту вылета штанги при выталкивании. Траектория движения штанги при выполнении 25 полу-приседа и выталкивания. Направление, скорость и амплитуда выталкивания. Уход в подсед после толчка. Отталкивание от снаряда. Порядок постановки ног при уходе в подсед, рациональное положение ног, туловища и рук в подседе. Жесткое взаимодействие между звеньями тела в подседе. Вставание из подседа. Выпрямление и последовательность перестановки ног. Фиксация веса и техника опускания штанги на помост. Дыхание атлета при выполнении толчка.

Обучение техники рывка штанги.

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

Обучение техники подъема штанги на грудь.

Целостное выполнение упражнений для знакомства с основными позами в медленном, среднем и быстром темпе движения. Подготовительные толчковые упражнения: протяжка на грудь с виса от паха, протяжка на грудь с виса выше колен, протяжка на грудь с виса ниже колен, протяжка на грудь с виса от паха в полу-присед, приседания со штангой на груди, протяжка на грудь с виса выше колен в полу-присед, протяжка на грудь с виса ниже колен в полу-присед, протяжка на грудь. Повторные метод развития усилий (3-5 подходов по 4-6 повторений при обучении упражнениям). От степени освоения двигательных действий в целях закрепления программного материала следует комбинировать их по два-три упражнения, с дозировкой 12-16 повторений в общей сложности. Контролировать части тела, подвижность и действия связочного аппарата, сохранение равновесия и опорно-двигательного аппарата. Формировать правильную опору стоп и осанку.

Обучение техники толчка штанги от груди.

Целостное выполнение упражнений для знакомства с основными позами в медленном, среднем и быстром темпе движения. Подготовительные толчковые упражнения: жим от груди, жим от груди из и.п. в «ножницы», полу-присед со штангой на груди, выталкивание от груди, швунг жимовой от груди, приседания со штангой над головой в «ножницы», Повторные метод развития усилий (3-5 подходов по 4-6 повторений при обучении упражнениям). От степени освоения

двигательных действий в целях закрепления программного материала следует комбинировать их по два-три упражнения, с дозировкой 10-14 повторений в общей сложности. Контролировать части тела, подвижность и действия связочного аппарата, сохранение равновесия и опорно-двигательного аппарата. Формировать правильную опору стоп и осанку.

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

Закрепление техники рывка.

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

Совершенствование техники рывка.

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

Закрепление техники подъема на грудь.

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

Закрепление техники толчка от груди.

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

Совершенствование техники толчка.

Целостный и расчлененный метод выполнения классического толчка. Специально-вспомогательные упражнения: подъем на грудь с виса выше колен, подъем на грудь с виса ниже колен, подъем на грудь с подставок, подъем на грудь стоя на возвышенности, тяга толчковая с подрывом и без подрыва, подъем на грудь в полу-присед, приседания со штангой на груди и на плечах, швунг толчковый, швунг толчковый в сед, толчок штанги из-за головы, выталкивание штанги от груди. Варьирование темпов выполнения упражнений. Применение пассивного и активного растяжения мышц. Электростимуляционная тренировка мышц.

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

Тактическая подготовка.

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

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

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

Теоретическая подготовка.

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

Целью теоретической подготовки является овладение минимумом знаний, необходимым для понимания сущности спорта и его социальной роли.

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

Учебно-тематический план

Темы по теоретической подготовки	Сроки проведения	Краткое содержание
этап начальной подготовки		
История возникновения вида спорта и его развитие	Сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр
Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	Октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков

Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	Ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
Закаливание организма	Декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	Январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	Май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения
Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	Июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
Режим дня и питания обучающихся	Август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	Ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	Сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах
История возникновения олимпийского движения	Октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
Режим дня и питание обучающихся	Ноябрь	Расписание учебно-тренировочного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
Физиологические основы физической культуры	Декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний

		организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	Январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований
Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	Май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
Психологическая подготовка	Сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	Декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
Правила вида спорта	Декабрь-май	Деление участников соревнований по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства		
Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	Сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность	Октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	Ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
Психологическая подготовка	Декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	Январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система

		спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	Февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
Восстановительные средства и мероприятия	В переходный период спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.

VI. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «тяжелая атлетика»

В учреждении организуется работа со спортсменами в течение календарного года.

Реализация программы спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки.

Формирование (комплектование) групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объёму и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями.

Порядок и сроки формирования тренировочных групп на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом особенностей вида спорта "тяжелая атлетика", определяются спортивной школой

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 этапе совершенствования спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «тяжелая атлетика» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «тяжелая атлетика» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

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 особенностей осуществления спортивной подготовки.

При объявлении карантинного режима, других мероприятиях, влекущих за собой приостановление тренировочных занятий, спортсмены переходят на дистанционное обучение.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса учреждение:

1. объединяет (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском;

2. проводит (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся трех спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности

VII. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Материально-технические условия реализации Программы

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 спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

- 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.	Велоэргометр	штук	1
3.	Весы электронные (до 200 кг)	штук	1
4.	Возвышение для помоста (подставка под ноги)	штук	1 на помост
5.	Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)	комплект	3
6.	Гири спортивные (8 кг, 16 кг, 24 кг, 32 кг)	комплект	1
7.	Гриф штанги (детский) (5 кг, 10 кг)	штук	1 на помост
8.	Гриф штанги (женский) 15 кг	штук	1 на помост
9.	Дорожка беговая электромеханическая	штук	1
10.	Зеркало настенное (0,6х2 м)	штук	1 на помост
11.	Кушетка массажная	штук	1
12.	Магnezия	кг	0,5 на человека
13.	Магnezница	штук	2
14.	Мат гимнастический	штук	1 на помост
15.	Монитор жидкокристаллический	штук	1
16.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5)	комплект	1
17.	Ноутбук	штук	1
18.	Плнты для штангистов (разной высоты)	пар	1 на помост
19.	Помост тяжелоатлетический тренировочный	комплект	1
20.	Скамейка гимнастическая	штук	1
21.	Скамья атлетическая (регулируемая)	штук	2
22.	Стеллаж для хранения гантелей	штук	2
23.	Стеллаж для хранения дисков и грифов	штук	1 на помост
24.	Стенка гимнастическая	штук	2
25.	Стойки для приседания со штангой	штук	1 на помост
26.	Тренажер для развития мышц живота	штук	1
27.	Тренажер для развития мышц ног	штук	2
28.	Тренажер для развития мышц рук и плечевого пояса	штук	2
29.	Тренажер для развития мышц спины	штук	1
30.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	1
31.	Штанга тяжелоатлетическая мужская (240 кг)	комплект	1 на помост

- обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Ботинки тяжелоатлетические (штангетки)	пар	На обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
2.	Гетры тяжелоатлетические	пар	На обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
3.	Лямки тяжелоатлетические	пар	На обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
4.	Пояс	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	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	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.

Кадровые условия реализации Программы:

В деятельности по реализации Программы в спортивной школе участвуют педагогические, руководящие и иные работники.

Минимальная укомплектованность организации педагогическими, руководящими и иными работниками:

- руководящие работники: директор, заместитель директора по учебно-спортивной работе;

- педагогические работники: тренер-преподаватель по тяжелой атлетике

- иные работники: инструктор-методист

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

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, соответствует требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24 декабря 2020 г. № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25 января 2021 г., регистрационный № 62203).

В целях обеспечения непрерывности профессионального развития тренеры-преподаватели МАУ ДО СШ «Виктория» не реже одного раза в три года проходят обучение по программам повышения квалификации в организациях, имеющих лицензию на право ведения данного вида образовательной деятельности.

Непрерывное образование тренера-преподавателя обеспечивает его профессиональное развитие, интеллектуальных, нравственных и профессиональных качеств при условии осознания им своей общественной значимости, высокой личной ответственности, познавательной активности, постоянного объективного самоанализа и систематической работы по самоусовершенствованию.

С целью профессионального роста и присвоения квалификационных категорий необходимо:

- дополнительное профессиональное образование (программы повышения квалификации или программы профессиональной переподготовки);

- формирование профессиональных навыков через наставничество;

- использование современных дистанционных образовательных технологий;

- участие в тренингах, конференциях, мастер-классах.

Информационно-методические условия реализации Программы

Для реализации Программы в Организации созданы следующие информационно-методические условия:

- в учреждении имеются методические и учебные пособия;

- в процессе обучения тренеры-преподаватели используют информационные Интернет-ресурсы (базы данных, информационные системы, обучающие образовательные ресурсы, электронные библиотеки).

1. Воробьев, А.Н., Роман, Р.А. Методика тренировки /Тяжелая атлетика: Учебник для институтов физической культуры, под ред. А.Н. Воробьева. / А.Н.

- Воробьев, Р.А. Роман . - М., ФиС, 1999. – 304 с. (pdf).
2. Горюлев, П.С. Женская тяжелая атлетика: Проблемы и перспективы: учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по спец. 032101 (022300) : доп. Гос. ком. РФ по физ. культуре и спорту / П.С. Горюлев, Э.Р. Румянцева. - М.: Сов. спорт, 2006. – 162 с.: табл. (pdf).
 3. Дворкин, Л.С. Тяжелая атлетика: методика подготовки юного тяжелоатлета: учеб. пособие для вузов / Л. С. Дворкин. — 2-е изд., испр. и доп. — М.: Издательство Юрайт, 2018. — 335 с. — (Серия : Авторский учебник). ISBN 978-5-534-07657-8(pdf).
 4. Платонов, В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов / В. Н. Платонов. – М.: Спорт, 2019. – 656 с.
 5. Родионов, А.В. Психология физической культуры и спорта. М.: Академия, 2010. (pdf).
 6. Талибов, А.Х. Индивидуализация тренировочной нагрузки тяжелоатлетов высокой квалификации на основе комплексного контроля: учебное пособие/А. Х. Талибов; НГУ им. П. Ф. Лесгафта. - СПб.:, 2010. -76 с. (pdf).
 7. Черногоров, Д.Н. Формирование силовых качеств у учащихся старшего школьного возраста. – М.: МГПУ, 2019. – 113 с. (pdf).

Перечень Интернет-ресурсов, в т.ч. электронных образовательных ресурсов:

1. официальный сайт федерации тяжелой атлетики России <http://www.rfwf.ru>.
2. официальный сайт федерации тяжелой атлетики Краснодарского края <http://ta93.ru/>
3. официальный сайт министерства спорта РФ <http://www.minsport.gov.ru>;
4. официальный сайт министерства физической культуры и спорта Краснодарского края <http://www.kubansport.ru/>;
5. официальный сайт российского антидопингового агентства <http://www.rusada.ru>;
6. официальный сайт всемирного антидопингового агентства <http://www.wada-ama.org>;
7. официальный сайт олимпийского комитета России <http://www.roc.ru/>;
8. официальный сайт международного олимпийского комитета <https://www.olympic.org>;
9. методический раздел сайта ФГБУ «Федеральный центр подготовки спортивного резерва» <https://fcpsr.ru/cat/1/1/37>;
10. сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» <http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/>;
11. электронный ресурс «Спортивная Россия» <https://infosport.ru/> ;
12. сайт для учителей физической культуры Физкультура «<https://fizcultura.ucoz.ru/>»;
13. научная электронная библиотека <http://www.elibrary.ru/>;
14. электронный ресурс «Российская Спортивная Энциклопедия» <https://libsport.ru/>;
15. сайт «Я иду на урок физкультуры» (создан на основе материалов журнала «Спорт в школе» издательского дома «Первое сентября») <http://spo.1september.ru/urok>

