

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДИНСКОЙ РАЙОН
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 1»**

СОГЛАСОВАНА
на заседании педагогического совета
МАУДО «СПШ № 1»
от 16 мая 2023 г.
протокол № 4

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУДО «СПШ № 1»
А.А.Карякин
Приказ № _____
от 16 мая 2023 г.

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

Разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг», утвержденного приказом Минспорта РФ от 09 ноября 2022 года № 949 (далее – ФССП).

(ФССП вступает в силу с 01.01.2023; срок действия ФССП не превышает четырех лет).

Возраст обучающихся: 9 лет и старше

Срок реализации программы:

- этап начальной подготовки- 3 года;
- учебно – тренировочный этап – 3 лет;
- этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений.

ст. Динская
2023 год

Содержание программы.

1. Общие положения.
2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.
3. Система контроля.
4. Рабочая программа по виду спорта «тяжелая атлетика».
5. Особенности осуществления спортивной подготовки.
6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

I. Общие положения

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

2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки. Содействие гармоничному развитию личности, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся. Воспитание волевых, смелых, дисциплинированных молодых спортсменов. Подготовка спортсменов высокой квалификации, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта.

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Таблица № 1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Минимальная наполняемость (человек)
Для спортивной дисциплины «тяжелая атлетика»			
Этап начальной подготовки	3	9	8
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3	12	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	15	3

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

календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса учреждение проводит учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

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

При комплектовании учебно-тренировочных групп учреждение определяет максимальную наполняемость групп на этапах спортивной подготовки, не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом ФССП.

2.2. Объем Программы.

Таблица № 2

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	
Для спортивной дисциплины «пауэрлифтинг»					
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

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта тяжелая атлетика, рассчитывается персонально под каждого тренера – преподавателя, в связи с разной недельной нагрузкой учебно – тренировочных занятий.

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

При реализации программы применяются следующие виды (формы) обучения:

- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные, смешанные);
- работа по индивидуальным планам спортивной подготовки (на этапе ССМ);
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия;
- участие в спортивных соревнованиях, учебно-тренировочных сборах;
- инструкторская и судейская практика;
- работа по планам самостоятельной подготовки;
- проведение занятий в дистанционной форме;
- тестирование и контроль.

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

- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе начальной подготовки второго года обучения и на учебно-тренировочном этапе(этапе спортивной специализации) первого и второго года спортивной подготовки;
- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) четвертого года спортивной подготовки и этапа совершенствования спортивного мастерства;
- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

При одновременном проведении тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку в группах на разных этапах спортивной подготовки, не должна быть превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения.

Учебно-тренировочные мероприятия

Таблица № 3

№ 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.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21
2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18
3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18
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 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток	

Спортивные соревнования.

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.

Таблица № 4

Минимальный 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	
Для спортивной дисциплины «тяжелая атлетика»					
Контрольные	-	2	2	2	-
Отборочные	-	1	2	2	2
Основные	-	1	2	2	2

2.4. Годовой учебно-тренировочный план.

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

Учебно-тренировочный процесс ведётся в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, включающим период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса.

Продолжительность самостоятельной подготовки составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

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 в спортивных соревнованиях.

Таблица № 5

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 совершенствования спортивного мастерства
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
		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	-	1-2	4-5	8-10	9-12

	в спортивных соревнованиях (%)					
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

Учебно-тренировочный процесс по виду спорта «тяжелая атлетика» ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным в соответствии с требованиями ФССП к соотношению видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки (Таблица 6).

Таблица № 6

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	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	6-8	10-12	15-18	18-24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах				
		2	2	3	3	4
		Минимальная наполняемость групп (человек)				
		8		6		3
		Соотношение видов подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах				

		спортивной подготовки				
1.	Общая физическая подготовка	53-60%	54-59%	45-49%	35-38%	20-27%
2.	Специальная физическая подготовка	25-27%	24-28%	30-35%	38-40%	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%	3-4%	2-4%
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1-2%	1-3%	2-4%	2-4%	3-5%
	Общее количество часов в год	234 – 312 час.	312- 416 час.	520- 624 час.	780- 936 час.	936 – 1248 час.

Для каждой группы спортивной подготовки в МАУДО «СШ № 1» ответственным специалистом с тренером-преподавателем разрабатывается годовой учебно-тренировочный план, учитывающий специфику учебно-тренировочной группы, особенности включенных в нее обучающихся, поэтому количество часов учебно-тренировочной нагрузки по видам подготовки и иным мероприятиям в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки может изменяться. При этом объем нагрузки рассчитывается с учетом требований, указанных в Таблице 6 Программы. Годовой учебно-тренировочный план утверждается руководителем учреждения до начала учебно-тренировочного года.

В таблице 7 приведено соотношение объемов учебно-тренировочной нагрузки по видам подготовки и иным мероприятиям в структуре учебно-тренировочного процесса, выраженное в часах и рассчитанное на **минимально** допустимое общее количество часов в год.

Таблица № 7

№ п/ п	Виды подготовки и иные мероприятия	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	
1.	Общая физическая подготовка (час.)	125-140	169-184	234-254	273-296	188-252
2.	Специальная физическая подготовка (час.)	59-63	75-87	156-182	289-312	487-505
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	3-6	21-26	63-78	85-112
4.	Техническая подготовка (час.)	24-37	25-37	37-52	47-62	47-56
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (час.)	5-7	10-12	16-20	24-31	19-28
6.	Инструкторская и судейская практика (час.)	-	-	6-15	16-31	19-37
7.	Медицинские, медико- биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (час.)	3-4	4-9	11-20	16-31	29-46
	Общее количество часов в год	234 час.	312 час.	520 час.	780 час.	936 час.

В таблице 8 приведено соотношение объемов учебно-тренировочной нагрузки по видам подготовки и иным мероприятиям в структуре учебно-

тренировочного процесса, выраженное в часах и рассчитанное на **максимально** допустимое общее количество часов в год.

Таблица № 8

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	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	
1.	Общая физическая подготовка (час.)	166-187	225-245	281-305	328-355	250-336
2.	Специальная физическая подготовка (час.)	78-84	100-116	188-218	356-374	649-673
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	4-8	25-31	75-93	113-149
4.	Техническая подготовка (час.)	32-49	34-49	44-62	57-74	63-74
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (час.)	7-9	13-16	19-24	29-37	25-37
6.	Инструкторская и судейская практика (час.)	-	-	7-18	29-37	25-49
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (час.)	4-6	5-12	13-24	19-37	38-62
	Общее количество часов в год	312 час.	416 час.	728 час.	936 час.	1248 час.

2.5. Календарный план воспитательной работы

Таблица № 9

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения	Этапы спортивной подготовки
1.	Профориентационная деятельность			
1.1.	Судейская практика	<p>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. 	январь-декабрь	<p>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</p> <p>Этап совершенствования спортивного мастерства</p>
1.2.	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. 	январь-декабрь	<p>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</p> <p>Этап совершенствования спортивного мастерства</p>
2.	Здоровьесбережение			

2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	апрель-сентябрь	Этап начальной подготовки Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) Этап совершенствования спортивного мастерства
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).	июнь-август	Этап начальной подготовки Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) Этап совершенствования спортивного мастерства
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	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	февраль, май, июнь, октябрь, ноябрь	Этап начальной подготовки Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) Этап совершенствования спортивного мастерства

	<p>примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)</p>			
3.2.	<p>Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)</p>	<p>Участие в: - физкультурных и спортивных массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.</p>	<p>январь - декабрь</p>	<p>Этап начальной подготовки – 2 год обучения</p> <p>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</p> <p>Этап совершенствования спортивного мастерства</p>
4.	Развитие творческого мышления			
4.1.	<p>Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)</p>	<p>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.</p>	<p>январь-июнь</p>	<p>Этап начальной подготовки – 2 год обучения</p> <p>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</p> <p>Этап совершенствования спортивного мастерства</p>

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

Круглогодично тренерско - преподавательским составом со спортсменами проводится разъяснительная работа по пресечению использования допинга, основной целью которой является, предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов, предотвращение использования спортсменами запрещенных в спорте субстанций и методов.

Антидопинговые мероприятия включают:

- информирование спортсменов о запрещенных веществах;
- ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами;
- ознакомление с правами и обязанностями спортсмена;
- повышение осведомленности спортсменов об опасности допинга для здоровья;
- ежегодное прохождение онлайн-курса с получением сертификата «Антидопинг» на официальном сайте РУСАДА.

Спортсмен должен знать следующие нормативные документы: Международный стандарт ВАДА по тестированию; Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»; Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию».

Психолого-педагогическая работа направлена на решение следующих задач:

- формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем;
- опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить учебно-тренировочный процесс;
- раскрытие перед занимающимися спортом молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные учебно-тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств).

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.

Таблица № 10

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	1. Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная игра».	1-2 раза в год	
	2. Антидопинговая викторина	1 раз в квартал	
	3. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – завершается получением сертификата.
	4. 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 на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/
	5. Семинар для тренеров-преподавателей «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера-преподавателя в процессе формирования	1 раз в год	

	антидопинговой культуры»		
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – завершается получением сертификата.
	2. 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 на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/
	3. Семинар для тренеров-преподавателей «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1 раз в год	
	4. Антидопинговая викторина	1 раз в квартал	
Этапы совершенствования спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – завершается получением сертификата.

При формировании ежегодных планов воспитательной работы учитывается:

1) Прохождение онлайн-курса РУСАДА возможно с возраста не менее 7 лет.

2) Для спортсменов 7 -12 лет на портале онлайн-образования РУСАДА с 2022 г. доступен **Онлайн-курс по ценностям чистого спорта.**

3) Для спортсменов 13 лет и старше на портале онлайн-образования РУСАДА доступен Антидопинговый онлайн-курс.

2.7. Планы инструкторской и судейской практики.

Одной из задач МАУДО «СШ № 1» является подготовка спортсменов к роли помощника тренера-преподавателя, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи. Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать инструкторскую и судейскую практику на всех последующих этапах спортивной подготовки.

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения спортсменами званий и навыков инструктора и судьи по спорту и последующего привлечения их к тренерско-преподавательской и судейской работе.

Она имеет большое воспитательное значение – у занимающихся вырабатывается сознательное отношение к учебно-тренировочному процессу, к решениям судей, дисциплинированность, занимающиеся приобретают определенные навыки наставничества.

Навыки организации и проведения занятий и соревнований приобретают на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

В группах начальной подготовки проводится коллективный разбор учебно-тренировочных занятий и соревнований, изучаются правила соревнований.

Отдельные, наиболее простые по содержанию учебно-тренировочные занятия занимающиеся выполняют самостоятельно. Они привлекаются к подготовке мест соревнований и помогают в судействе соревнований по сдаче контрольных нормативов.

Спортсмены учебно-тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией; овладеть основными методами построения учебно-тренировочного занятия: разминкой, основной и заключительной частью.

Во время проведения занятий необходимо развивать способность занимающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими занимающимися, находить ошибки и исправлять их.

В учебно-тренировочных группах спортсмены участвуют в проведении учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, участвуют вместе с ним в составлении планов подготовки, привлекаются к судейству контрольных соревнований.

В группах совершенствования спортивного мастерства спортсмены часть тренировок выполняют самостоятельно, проводят

отдельные занятия с младшими группами в качестве помощника тренера-преподавателя и инструктора, участвуют в судействе контрольных и официальных соревнований, выполняют необходимые требования для получения званий инструктора и судьи по спорту.

Таблица 11

№ п/п	Этап спортивной подготовки	Наименование темы
1.	Этап начальной подготовки	Инструкторская и судейская практика не предусмотрена.
2.	Этап учебно-тренировочный	Изучение правил соревнований по тяжелой атлетике, владение терминологией вида спорта. Подготовка мест проведения учебно-тренировочных занятий под руководством тренера-преподавателя, выполнение обязанностей дежурного. Подготовка места проведения соревнований, оказание помощи в судействе соревнований. Проведение разминки в младших группах под наблюдением тренера – преподавателя.
3.	Этап совершенствования спортивного мастерства	Судейская практика спортивных соревнований уровня физкультурно-спортивной организации, муниципального образования и уровня субъекта Российской Федерации.

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

К прохождению спортивной подготовки в МАУДО «СШ № 1» допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «тяжелая атлетика».

Ответственные специалисты учреждения обеспечивают контроль за своевременным прохождением обучающимися медицинского осмотра в специализированных медицинских учреждениях.

В целях повышения качества спортивной подготовки, профилактики травматизма и роста спортивных результатов МАУДО «СШ №1» осуществляется медицинское, медико-биологическое сопровождение учебно-тренировочного процесса, применяется комплекс восстановительных средств.

К медицинскому сопровождению учебно-тренировочного процесса относятся:

- медицинские осмотры, в том числе углубленное обследование спортсменов;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы.

К медико-биологическому сопровождению учебно-тренировочного процесса относятся:

- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения занятий и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за рациональным питанием с использованием препаратов и продуктов повышенной биологической ценности (белковые препараты, спортивные напитки и коктейли).

В целях физической и психологической разгрузки после соревновательного цикла, подготовки организма обучающегося к новому циклу учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, профилактики перенапряжений в МАУДО «СШ №1» применяется комплекс восстановительных средств, которые подразделяются на три основные группы: педагогические, психологические и медико-биологические.

Педагогические средства восстановления являются основными.

К ним относятся индивидуализация и рациональный режим чередования тренировки и отдыха, а также постоянный контроль и коррекция учебно-тренировочных занятий в зависимости от функционального состояния спортсмена. К этой группе средств восстановления относятся различные формы активного отдыха, проведение занятий на местности, налоне природы, различные виды переключения с одного вида работы на другой и т.п.

Педагогические средства восстановления являются основными, так как определяют режим спортсменов и правильное сочетание нагрузок и отдыха на всех этапах подготовки. Они предусматривают как оптимальное построение одного учебно-тренировочного занятия, так и их системы в микроциклах и на отдельных этапах тренировочного цикла. На этапе начальной подготовки следует варьировать нагрузку, условия проведения занятий, предусматривать регулярное переключение с одного вида деятельности на другой и вводить упражнения для активного отдыха. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) и этапе совершенствования спортивного мастерства рекомендуется предусматривать специальные восстановительные циклы.

Психологические средства восстановления предусматривают психорегулирующую тренировку, упражнения для мышечного расслабления, сон и отдых, а также другие приемы психогигиены и психотерапии. Средства внушения, специальные дыхательные упражнения.

Медико-биологические средства восстановления включают в себя рациональное питание, витаминизацию, а также физические факторы

(массаж, душ, сауну), а также обеспечение соответствия условий тренировок, соревнований и отдыха основным санитарно-гигиеническим требованиям.

Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.

В целом средство восстановления рекомендуется в работе на этапе начальной подготовки, применяя лишь при снижении спортивной работоспособности или же при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта.

Таблица № 12

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств, применяемых в МАУДО СШ № 1»

Вид мероприятия	Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия	Периодичность проведения
Медицинские мероприятия	НП	Контроль своевременности прохождения медицинских осмотров. Первичное медицинское обследование.	При отборе, до начала занятий спортом (обучения)
	УТ ССМ	Контроль своевременности прохождения углубленных медицинских обследований.	Ежегодно Периодичность прохождения для каждого этапа спортивной подготовки устанавливается действующим законодательством
	НП УТ ССМ	Дополнительные медицинские обследования	В течение года (по необходимости): - после заболеваний, травм; - перед спортивными соревнованиями.
Медико-биологические мероприятия	НП УТ ССМ	- комплексное исследования функционального состояния организма обучающегося; - мониторинг функционального состояния организма обучающегося в учебно-тренировочном и соревновательном цикле; - своевременная коррекция учебно-тренировочного и восстановительного процесса	Постоянно

Восстановительные мероприятия	НП УТ ССМ	Применение педагогических медико-биологических, психологических средств восстановления	Повседневно: -в учебно-тренировочном процессе; - в соревновательном цикле (быстрое восстановление)
--------------------------------------	-----------------	--	--

Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего глобального воздействия (парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств, дает больший эффект.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем - локального.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также объективные показатели контроля в тренировочных занятиях, рекомендованные ниже.

План применения восстановительных средств (на всех этапах спортивной подготовки)

№ п/п	Средства и мероприятия	Сроки реализации
1.	<p align="center">Педагогические</p> <ul style="list-style-type: none"> -Варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий; -Использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое; -Тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности); -Рациональная динамика нагрузки в различных структурных образованиях; -Планирование нагрузки с учетом возможностей спортсменов; -Рациональная организация режима дня. 	<p>В течение всего периода реализации программы с учетом развития адаптационных процессов</p>
2.	<p align="center">Психологические</p> <ul style="list-style-type: none"> -Аутогенная и психорегулирующая тренировка; -Средства внушения (внушенный сон-отдых); -Гипнотическое внушение; -Приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации; разнообразный досуг; -Условия для быта и отдыха, благоприятный психол. микроклимат. 	<p>В течение всего периода реализации программы с учетом психологического состояния спортсмена</p>
3.	<p align="center">Медико-биологические</p> <p>1. Рациональное питание:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Сбалансировано по энергетической ценности; -Сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, минеральные элементы, витамины); -Соответствует характеру, направлению тренировочных и соревновательных нагрузок; -Соответствует климатическим и погодным условиям. <p>2. Физиотерапевтические методы:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Массаж (общий, сегментарный, точечный); -Гидропроцедуры (различные виды душей и ванн); -Аппаратная физиотерапия; 	<p>В течение всего периода реализации программы</p>

3. Система контроля

3.1. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить

следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «пауэрлифтинг»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки.

11.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

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

-принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

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

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «тяжелая атлетика»;

- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года.

3.2. Оценка результатов освоения Программы.

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.

Основными видами текущего контроля в подготовке лиц, занимающихся пауэрлифтингом на этапах многолетнего тренировочного процесса, являются:

- уровень общей физической подготовленности обучающихся;
- уровень специальной физической и технико-тактической подготовленности обучающихся;
- уровень и динамика спортивных результатов;
- показатели тренировочной и соревновательной деятельности.

Предметом текущего контроля в спорте является содержание учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности обучающихся, их работоспособность, возможности функциональных систем.

Промежуточная аттестация обучающихся-это оценка результатов освоения обучающимися дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по видам спорта на определенных этапах их реализации посредством комплексов контрольно-переводных нормативов (испытаний), контрольных упражнений, а также результатов участия обучающегося на официальных спортивных соревнованиях, выполнение нормативных требований спортивной квалификации.

Промежуточная аттестация проводится не реже одного раза в год. (п.5 Приказа № 634) и включает в себя оценку уровня подготовленности посредством сдачи контрольно-переводных нормативов по видам спортивной подготовки.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий

спортивный сезон допускается по решению учреждения с учетом позиции комиссии в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы. (п.5 Приказа № 634).

Итоговая аттестация представляет собой форму оценки степени и уровня освоения обучающимися образовательной программы и проводится по завершению обучения по всей Программе. Итоговая аттестация является обязательной.

Нормативы, обязательные для выполнения при зачислении (переводе) на соответствующий этап спортивной подготовки, содержат минимальные требования по общей физической и специальной физической подготовке.

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным программой, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей несовершеннолетнего обучающегося) Учреждение осуществляет перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта (при ее реализации). (п.3.2. ст.84 Федерального закона № 273-ФЗ).

В целях выполнения требований, предъявляемых к уровню физических качеств у обучающихся, которые включают в себя сдачу нормативов по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления (перевода) на соответствующие годы этапов спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба» в МАУДО «СШ № 1» разработана бальная система оценки показателей:

Бальная система оценки показателей:

Результат		Итого
Невыполнение минимальных показателей физической и специальной подготовки по каждому нормативу	0 баллов	0 баллов
Минимальное обязательное выполнение показателей физической и специальной подготовки	1 балл	1 балл
При превышении выполнения минимальных показателей физической подготовки:		
на 1 (секунду, сантиметр, количество раз)	+ 1 балл	+2 балла
на 2 (секунды, сантиметра, количество раз)	+2 балла	+3 балла
на 3 (секунды, сантиметра, количество раз)	+3 балла	+4 балла
на 4 и более(секунды, сантиметра, количество раз)	+4 балла	+5 баллов
Для перевода на следующий этап необходим набрать:		

Этап начальной подготовки		не менее баллов	4
Учебно-тренировочный этап		не менее баллов	8

Учреждение самостоятельно определяет минимальный(проходной) балл, который необходимо набрать обучающемуся при зачислении переводе на следующий этап спортивной подготовки при условии выполнения всех нормативов по каждому виду подготовки, не ниже установленных ФССП.

Подведение итогов выполнения контрольно- переводных нормативов (тестов) осуществляется путем суммирования баллов по упражнениям ОФП и СФП. Общая сумма баллов по выполнению показателей заносится в протокол аттестационной комиссии и утверждается председателем комиссии. На основании результатов сдачи нормативов промежуточной аттестации, а также с учетом

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 результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, которая проводится:

- в течение года, по завершению учебно-тренировочного года;
- по завершении обучения на этапе спортивной подготовки.

Аттестация проводится на основе:

- разработанных комплексов контрольных упражнений (Таблицы 14 – 16);
- перечня вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты) (Таблицы 17-19);
- результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации (учет результатов осуществляется тренером-преподавателем и (или) ответственным специалистом, форма ведения учета устанавливается индивидуально и может изменяться).

Порядок проведения аттестаций обучающихся МАУДО «СШ № 1» закреплен в соответствующих локальных актах.

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

Для зачисления лиц, желающих пройти обучение по Программе в МАУДО «СШ № 1» и перевода обучающихся в группы на этапах спортивной

подготовки проводится оценка уровня развития физических качеств и двигательных навыков (прием контрольных и контрольно-переводных нормативов общей физической и специальной физической подготовки), а также уровня спортивной квалификации.

При приеме контрольных и контрольно-переводных нормативов в МАУДО «СШ № 1» используется бальная система, где выполнение каждого контрольного упражнения (теста) оценивается следующим образом:

«0 баллов» - тест не выполнен,

«1 балл» - тест выполнен.

Кандидаты для поступления и спортсмены, обучающиеся в МАУДО «СШ №1», получившие 0 баллов за выполнение контрольного теста (одного или нескольких), не могут быть зачислены или переведены в группы на этапах спортивной подготовки.

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки, уровень квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки представлены в Таблицах 14-16:

- для этапа НП - Таблица 14;
- для этапа УТ – Таблица 15;
- для этапа ССМ – Таблица 16.

Таблица № 14

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	140	130
1.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Приседание (с удержанием грифа, весом 10 кг, на прямых руках в рывковом хвате с задержкой 3с. в низком седе)	количество раз	не менее		не менее	
			-	-	1	1

Таблица № 15

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

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

Таблица № 16

**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/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+2	+3
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Исходное положение – вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее	
			12	-
2.2.	Исходное положение – вис хватом сверху, лежа на низкой перекладине. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее	
			-	18
2.3.	Исходное положение – лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение в течение 30с.	количество раз	не менее	не менее
			18	15
2.4.	Вис хватом сверху на высокой перекладине на согнутых под углом 90 ⁰ руках	с	не менее	не менее
			16,0	12,0
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд “кандидат в мастера спорта”			

и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки.

Оценка уровня подготовки обучающихся по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками.

Оценка уровня подготовки спортсменов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками проводится по системе зачёт (незачёт).

Перечень вопросов по этапам спортивной подготовки представлен в Таблицах 17-19.

Таблица № 17

Вопросы по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, на этапе НП (все периоды) по виду спорта «тяжелая атлетика»

1.	Понятие о физической культуре и спорте.
2.	Тяжелая атлетика как вид спорта.
3.	Спорт как средство воспитания характера, укрепления здоровья человека.
4.	Краткие сведения об организме человека.
5.	Режим дня школьников, занимающихся спортом.
6.	Гигиена. Врачебный контроль.
7.	Правила соревнований по тяжелой атлетике.
8.	Правила поведения в спортивной школе.

Таблица № 18

Вопросы по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, на этапе УТ (все периоды) по виду спорта «тяжелая атлетика»

1.	Краткие исторические сведения о возникновении тяжелой атлетики.
2.	Популярность тяжелой атлетики в России.
3.	Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития.
4.	Понятие о спортивной тренировке: цели, задачи, основное содержание.
5.	Физические упражнения как средство профилактики нарушения осанки.
6.	Правила обращения с инвентарем и уход за ним.
7.	Гигиенические требования к одежде и обуви.
8.	Общие основы методики обучения и тренировки.

Таблица № 19

Вопросы по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, на этапе ССМ (все периоды) по виду спорта «тяжелая атлетика»

1.	История развития вида спорта «тяжелая атлетика».
2.	Первые соревнования в России и за рубежом.
3.	Рациональное питание спортсменов.
4.	Временное ограничение спортивных нагрузок после перенесенных заболеваний.
5.	Инвентарь и уход за ним.
6.	Значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов.
7.	Врачебный контроль и самоконтроль.
8.	Правила поведения и безопасность во время тренировок и соревнований.

4. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине).

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

Процесс обучения в МАУДО «СШ №1» включает в себя следующие виды подготовки:

- общая физическая подготовка,
- специальная физическая подготовка,
- техническая подготовка,
- теоретическая, тактическая и психологическая подготовка,
- инструкторская и судейская практика,
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.

Общая физическая подготовка (ОФП) – система упражнений для укрепления здоровья и развития наиболее полезных физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их наиболее оптимальном сочетании. С помощью ОФП спортсмены овладевают двигательными навыками, умениями, физическими, психомоторными, морально-волевыми качествами. В ОФП исключается узкая специализация и гипертрофированное развитие только одного физического качества за счет и в ущерб остальных.

Специальная физическая подготовка (СФП) - это специально организованный процесс, направленный на развитие и совершенствование физических качеств необходимых для успешного освоения и качественного выполнения упражнений троеборца.

Техническая подготовка - это процесс формирования знаний, умений и навыков выполнения, свойственных виду спорта упражнений и совершенствование их до максимально возможного уровня. Цель технической подготовки - сформировать такие знания, умения и навыки, которые позволили бы троеборцам с наибольшей эффективностью продемонстрировать свою индивидуальность и обеспечить дальнейший рост спортивного мастерства.

Теоретическая подготовка включает в себя формирование знаний об истории развития и современного состояния вида спорта «тяжелая атлетика», строении и функциях организма человека, понятия о физической культуре двигательной активности, здоровом образе жизни.

Психологическая подготовка.

В основе психологической подготовки лежат, с одной стороны, психологические особенности вида спорта, с другой стороны – психологические особенности спортсмена. Чем больше соответствия между тем и другим, тем скорее можно ожидать от юных троеборцев высоких результатов.

В психологической подготовке можно выделить:

- базовую психологическую подготовку;
- психологическую подготовку к тренировкам;
- психологическую подготовку к соревнованиям (предсоревновательная, соревновательная, постсоревновательная).

Медико-биологические средства восстановления.

Особое место среди средств восстановления, способствующих возникновению различных отрицательных последствий от физических нагрузок, занимают медико- биологические средства, к числу которых относятся: рациональное питание, фармакологические препараты, белковые препараты, спортивные напитки, кислородные коктейли, физио- и гидротерапия, различные виды массажа, бальнеотерапия, бани, сауны.

Как средства восстановления широко используются все виды массажа как ручной, так и аппаратный, а также комбинированный.

В комплексе средств восстановления спортсменов после травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата широко используются различные мази (чаще разогревающие), гели и кремы. Воздействие их на ткани обусловлено свойствами входящих в них ингредиентов. Так, одни мази вызывают резкую гиперемии тканей, другие снимают отек, воспаление.

Инструкторская и судейская практика – начинается на учебно-тренировочном этапе подготовки и продолжается на всех последующих этапах. Основная задача - подготовка занимающихся к роли помощника тренера- преподавателя, инструктора и активного участника в организации и проведении соревнований по тяжелой атлетике. Занимающиеся учебно-тренировочных групп должны овладеть принятой в тяжелой атлетике терминологией и уметь проводить строевые упражнения, овладеть основной и заключительной частями учебно-тренировочного занятия.

Структура многолетней подготовки тяжелоатлетов включает в себя этапы, на каждом из которых через освоение спортивных дисциплин решаются определённые задачи:

Таблица № 20

Основные задачи этапа подготовки	Наименование периода подготовки	Год подготовки	Уровень подготовки	Разделы и средства подготовки
НП (этап начальной подготовки)				
Выявление наиболее одаренных детей и подростков к занятиям тяжелой атлетикой, формирование у них потребности к систематическим занятиям и ведению здорового образа жизни, вовлечение их в систему спортивной подготовки, направленную на гармоническое развитие физических качеств, общей физической подготовки, формирования волевых и морально-этических качеств личности, изучение базовой техники тяжелой атлетики.	Первого года обучения	1-й	Без разряда	ОФП; СФП; Теоретическая подготовка; Техническая подготовка; Подвижные и спортивные игры, циклические виды спорта; Упражнения на внимание и координацию движений; Психологическая подготовка к первым стартам
	Свыше первого года обучения	2-ой		
УТЭ (учебно - тренировочный этап или этап спортивной специализации)				
Формирование спортивного мастерства, дальнейшее развитие физических качеств, функциональной подготовленности, совершенствование технико-тактического специальных психических качеств и приобретение соревновательного опыта	Начальной специализации	1-й	Массовые разряды	ОФП; СФП; ТТП; Теоретическая и психологическая подготовка; Спортивные соревнования; Медико-восстановительные Инструкторская и судейская практика; Тестирование и контроль
		2-ой		
	Углубленной специализации	3-ий 4-ый		
ССМ (этап совершенствования спортивного мастерства)				

<p>Привлечение к специализированной спортивной подготовке перспективных спортсменов для достижения высоких и стабильных спортивных результатов, позволяющих войти в состав сборной команды субъекта Российской Федерации</p>		<p>Весь период</p>	<p>КМС</p>	<p>ОФП; СФП; ТПП; Теоретическая и психологическая подготовка; Спортивные соревнования; Медико-восстановительные мероприятия; Инструкторская и судейская практика; Тестирование и контроль</p>
--	--	--------------------	------------	---

При реализации Программы и в соответствии с конкретными задачами многолетней спортивной тренировки постепенно увеличивается общий годовой объем учебно-тренировочной нагрузки, изменяется соотношение объемов (%) видов спортивной подготовки.

Из года в год повышается объем специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки, а общей физической подготовки – снижается.

Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе НП.

На этапе начальной подготовки при организации обучения большая часть времени отводится на игровые формы проведения упражнений при их общей направленности на развитие двигательных качеств и функциональных возможностей занимающихся.

Основной принцип построения учебно-тренировочного процесса на этапах начальной подготовки (НП-1, НП-2) – универсальность в постановке задач, выборе средств и методов по отношению ко всем занимающимся, соблюдение требований индивидуального подхода и всестороннего изучения особенностей и способностей каждого тяжелоатлета.

Основными задачами подготовки являются:

- укрепление здоровья и закаливание организма;
 - формирование физических качеств;
 - всестороннее физическое развитие;
 - привитие интереса к занятиям тяжелой атлетики
 - ;
 - обучение первоначальным навыкам и техническим действиям;
- развитие волевых качеств, воспитание организованности и целеустремленности;
- выявление задатков способностей и спортивной одаренности.

Для групп первого года обучения и в группах начальной подготовки свыше 1 года учебно-тренировочный процесс планируется как сплошной подготовительный период. При этом годичный цикл состоит из 3 периодов: подготовительный, соревновательный, переходный. Подготовка юных спортсменов на этапе отбора и начальной подготовки характеризуется разнообразием средств и технологий.

Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе УТ.

Основная направленность тренировки в группах спортивной подготовки на УТЭ – 1, 2, 3 года обучения дальнейшее повышение уровня всестороннего физического развития, совершенствование основных физических и морально-волевых качеств;

- изучение и совершенствование техники и тактики; приобретение опыта участия в соревнованиях; выполнение соответствующих разрядов.

Эффективность спортивной тренировки на данном этапе обусловлена рациональным сочетанием процессов.

Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе ССМ.

Этап спортивного совершенствования совпадает с возрастом достижения первых успехов (выполнение норматива кандидата в мастера спорта, а при определенных условиях и норматива мастера спорта). Поэтому одним из основных направлений тренировки является специальная физическая подготовка, совершенствование технического мастерства, соревновательная практика. На этом этапе заметно возрастает интенсивность тренировочного процесса, в первую очередь, за счет рациональных методов тренировки.

На этапе спортивного совершенствования тренировочный процесс должен быть более индивидуализированным. Центральное место в тренировке должна занимать организованная подготовка на тренировочных сборах, которая позволяет увеличить объем тренировочной нагрузки и ее качество. Особое внимание уделяется совершенствованию индивидуальной техники и тактики. На данном этапе многолетней подготовки идет максимальная реализация целенаправленная подготовка к высшим спортивным достижениям. Проводится углубленная тактическая подготовка за счет разносторонней теоретической подготовки и соревновательного опыта спортсмена. Осуществляется активный соревновательный опыт на тренировочных занятиях, за счет включения модельных соревнований в предсоревновательном этапе и участия в международных соревнованиях.

Основными задачами этапа спортивного совершенствования являются:

- совершенствование индивидуального технического мастерства;
- достижение высокого уровня общефизической и специальной подготовленности за счет планомерного освоения возрастающих тренировочных нагрузок;
- совершенствование базовой психологической подготовки, приобретение опыта формирования состояния боевой готовности к соревнованиям, самонастройки, сосредоточения внимания и мобилизации всех функций организма.

Общая физическая подготовка:

- Строевая подготовка.
- Повороты, перестроения, размыкание.
- Общеразвивающие упражнения, выполняемые на месте и в движении.
- Подвижные игры, эстафеты, бег наперегонки.
- Лазания, прыжки.
- Основы акробатики: кувырки, стойки, перевороты и т.п.
- Силовые упражнения: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, подъёмы туловища лёжа, приседания, висы на перекладине.
- Упражнения для увеличения гибкости.

Общая физическая подготовка включает упражнения, знакомство с которыми начинается в спортивно-оздоровительных группах и продолжается на протяжении всех лет обучения. Одно из основных требований, которое следует учитывать в процессе планирования тренировочных занятий заключается в том, чтобы средства, вводимые в тренировку, постепенно обновлялись и усложнялись. Это необходимо для того, чтобы обеспечить расширение и пополнение запаса двигательных умений и навыков, необходимых в тяжелой атлетике. Оттого, какими средствами и методами и насколько своевременно будут развиваться эти качества, зависит и овладение рациональной и эффективной техникой выполнения приемов. Общая физическая подготовка включает в себя строевые и порядковые упражнения, упражнения без предметов и с предметами, упражнения на гимнастических снарядах.

Строевые и порядковые упражнения:

- общие понятия о строевых упражнениях и командах; действия в строю, на месте и в движении; построение, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, размыкания и смыкания строя, перемена направления движения, остановка во время движения, шагом и бегом, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменение скорости движения.

Ходьба:

- обычная, спиной вперед, боком, на носках, на пятках, на наружном крае стопы, разворачивая стопу внутрь и наружу, в полу приседе, приседе;
- ускоренная, спортивная, с выпадами, на коленях, на четвереньках, приставным шагом в одну и другую сторону.

Бег:

- на короткие дистанции (30, 60 метров) из различных стартовых положений;
- на средние и длинные дистанции от 200 м. и далее по прямой и пересеченной местности (кросс);
- с преодолением препятствий по песку, воде, змейкой, спиной вперёд, боком;
- с высоким подниманием бедра, с захлестом (касаясь пятками ягодиц), с поворотом на носках;
- бег в равномерном и переменном (с ускорением) темпе, мелким и широким шагом, с изменением направления.

Прыжки:

- в длину с места и с разбега;
- прыжки на одной и двух ногах;
- со сменой положения ног (с одной ноги на другую, с двух ног на одну, с одной ноги на две);
- прыжки вперёд, назад, боком, с поворотом, с вращением;
- выпрыгивание на возвышение разной высоты;
- спрыгивание с высоты, в глубину;
- прыжки через скакалку;
- опорные прыжки через коня, козла (снаряды разной высоты).

Метания:

- теннисного мяча, гранаты, набивного мяча, камня (вперёд из-за головы, из положения руки внизу, от груди, назад);
- толкание ядра, набивного мяча, и других отягощений.

Упражнения без предметов:

а) упражнения для рук и плечевого пояса—одновременные, переменные и последовательные движения в плечах, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение, приведение, повороты, маховые движения, круговые движения); сгибания и разгибания рук в упоре лёжа (ноги на полу, на гимнастической скамейке или с опорой ногами о стену); упражнения для укрепления мышц кистей и сгибателей пальцев рук; отталкивания обеими руками и одной рукой от стены, пола.

б) упражнения для туловища — для формирования правильной осанки (наклоны вперёд, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками); дополнительные пружинистые наклоны; круговые движения туловищем; прогиб лёжа лицом вниз с различными положениями и движениями рук и ног; сгибание туловища лёжа на спине, поднимание ног и рук поочередно и одновременно; поднимание и медленное опускание прямых ног; поднимание туловища не отрывая ног от ковра; круговые движения ногами (велосипед).

в) упражнения для ног — в положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой; приседания на двух и на одной ноге; маховые движения; выпады с дополнительными пружинистыми движениями; поднимание на

носки; различные прыжки на одной и на двух ногах на месте и в движении; продвижение прыжками на одной и двух ногах.

г) упражнения на расслабления – из полу наклона туловища вперёд приподнимание и опускание плеч с полным расслаблением, свободным покачиванием и встряхиванием рук; из положения руки вверх, покачивание и потряхивание расслабленной руки и кисти; махи свободно висящими руками при поворотах туловища.

д) дыхательные упражнения – синхронное чередование акцентированного вдоха (короткого, энергичного, шумного) с выдохом (с частотой-вдох в секунду); повороты головы с одновременным вдохом; покачивания головы влево-вправо с одновременным вдохом; движения головы вверх-вниз с одновременным вдохом; наклон туловища вперёд с одновременным вдохом; ритмичные акцентированные вдохи при наклоне туловища вперёд и его выпрямлении; перенос веса туловища с акцентированными вдохами на каждое движение с одной ноги на другую (ноги широко расставлены в стороны); шаги на месте с вдохом на каждый подъём ноги; выпады в стороны; повороты туловища в стороны с вдохом на каждое движение.

Упражнения с предметами:

а) со скакалкой-прыжки с вращением скакалки вперёд и назад, на одной и обеих ногах, с ноги на ногу, с поворотами; два прыжка на один оборот скакалки; с двойным вращением скакалки; со скрещиванием рук; бег со скакалкой по прямой и по кругу.

б) с теннисным мячом – броски и ловля мяча из положения сидя (стоя, лёжа) одной и двумя руками; ловля мяча, отскочившего от стенки; перебрасывания мяча на ходу и при беге; метание мяча в цель (мишень) и на дальность (соревновательного характера); броски и ловля мяча с партнёром на месте и в движении.

в) упражнения с набивным мячом (вес мяча 1-2 кг) – вращение мяча пальцами; сгибание и разгибание рук с мячом; круговые движения руками с мячом; сочетание движений руками с движениями туловищем с мячом; броски и ловля мяча с поворотом и приседанием; перебрасывание мяча по кругу и друг другу из положения стоя (стоя на коленях, сидя, лёжа на спине) в различных направлениях, различными способами (толчком от груди двумя руками, толчком от плеча одной рукой, двумя руками из-за головы, через голову, между ногами); броски и подкидывания мяча одной и двумя ногами (в прыжке); эстафеты и игры с мячом; соревнования на дальность броска одной и двумя руками (вперёд, назад).

г) упражнения с гантелями (вес до 1 кг) – поочередное и одновременное сгибание рук; наклоны и повороты туловища с гантелями в вытянутых руках; приседание с различными положениями гантелей; из положения руки вдоль туловища, вращение кистью рук с гантелями поочередно вверху, впереди, в стороне; поднятие гантелей вверх одновременно и попеременно через стороны, впереди, от плеч; встречные движения гантелями вверх-вниз (вправо, влево, кругами); из положения руки в стороны, сведение рук с

гантелями перед собой; наклоны и повороты туловища с гантелями в руках (руки за головой, в стороны, впереди, вверх); броски и ловля гантелей из руки в руку.

Упражнения на гимнастических снарядах:

а) на гимнастической скамейке (упражнения на равновесие) – в стойке на одной ноге махи другой ногой, вращение рук в различных направлениях, вращение туловища; прыжки на двух ногах, с одной на другую, на одной ноге с поворотом на 90°, сидя верхом на скамейке поочередные наклоны к правой и левой ногам; наклоны к ноге, поставленной на скамейку; сидя на скамейке, прогибаясь коснуться головой ковра и вернуться в и.п.; сидя на скамейке с зафиксированными ногами наклоны назад (ноги закреплены за другую скамейку, за нижнюю перекладину гимнастической стенки или удерживаются партнером); прыжки через скамейку на двух (одной) ногах, стоя к ней лицом, спиной, боком; ходьба и бег по наклонной скамейке (скамейку закрепить за рейку гимнастической стенки); лежа на наклонной скамейке ногами вверх, руки за головой, сгибание и разгибание туловища; лежа на спине на наклонной скамейке головой вверх, держась руками за рейку, сгибаясь доставать ногами до рейки;

б) на гимнастической стенке - передвижение и лазанье с помощью и без помощи ног, стоя на разной высоте; прыжки вверх с рейки на рейку одновременным толчком руками и ногами; прыжки в стороны, сверху вниз, подтягивания на верхней рейке в висе лицом к стенке, спиной к стенке; в висе на верхней рейке поднимание ног до касания рейки; угол в висе; стоя лицом к стенке (хват рейки на уровне груди), махи ногой с возможно большей амплитудой; стоя лицом к стенке, коснуться ногой рейки как можно выше, прыжки на другой ноге (ногу отставлять от стенки возможно дальше); стоя лицом к стенке на расстоянии 1-2-х шагов (хват рейки на уровне плеч), махи ногой назад одновременно с наклоном вперед и др.;

в) на кольцах и перекладине - подтягивание разным хватом (ладонями к себе и от себя, широким и узким); подъем силой; висы на согнутых руках, головой вниз; раскачивание вперед, назад, в стороны, круговое;

г) на канате - лазанье с помощью ног, без помощи ног, в положении сед углом; раскачивание в висе на канате; прыжки на дальность, держась за канат и раскачиваясь; прыжки, держась за канат, через препятствие (условное);

д) на козле и коне - опорные прыжки через снаряды разной высоты;

е) упражнения на батуте (для учащихся 15 лет и старше): прыжок на обеих ногах; то же с поворотом на 90°, 180° (в обе стороны); прыжки в группировке (согнувшись); прыжок в сед, на колени; то же с поворотом на 90°, 180°; прыжок вперед на живот, то же в группировке; прыжок назад на спину; то же в группировке; прыжок с пируэтом (поворот на 180°, 360° вокруг своей оси) на ноги; сальто вперед и назад в группировке на ноги; сальто назад прогнувшись на ноги.

Специальная физическая подготовка.

Основы техники базовых упражнений.

К специальной физической подготовке относятся специально-подготовительные упражнения, включающие элементы соревновательных упражнений или близких им по форме и характеру проявляемых физических качеств. Основная задача такой подготовки заключается в обеспечении более избирательного воздействия на различные системы организма спортсменов.

В зависимости от преимущественной направленности специальных упражнений они подразделяются:

- координационные (подводящие) - направленные на развитие и совершенствование координации движений при освоении форм различных движений (акробатические упражнения, упражнения для укрепления мышц, в само страховке, упражнения с партнером, имитационные; упражнения на тренажерах);

- кондиционные (развивающие) упражнения, направленные преимущественно на развитие и совершенствование физических и специфических качеств спортсмена (собственно-силовые; скоростно-силовые; упражнения, направленные на преимущественное развитие силовой и скоростно-силовой выносливости, гибкости);

- сопряженные упражнения, направленные на решение одновременно двух задач:

- а) совершенствование технико-тактического мастерства;

- б) повышение функциональных возможностей организма (упражнения, повышающие мощность выполнения отдельных технико-тактических действий; комплексы упражнений, игры разной продолжительности и интенсивности).

Специально-подготовительные упражнения

Акробатические упражнения: кувырки вперед из упора присев, скрестив голени, из основной стойки, из стойки на голове и руках, из стойки на руках до положения сидя в группировке, до упора присев, с выходом на одну ногу, в стойку на лопатках; длинный кувырок с прыжка, через препятствие; кувырок через левое (правое) плечо; кувырки назад из упора присев, кувырки назад с выходом в стойку, через левое (правое) плечо; «колесо», подъем разгибом.

Упражнения для укрепления мышц шеи: наклоны головы вперед с упором рукой в подбородок; наклоны головы вперед и назад с упором соединенных рук в затылок (с захватом головы руками); наклон головы в сторону с помощью руки; движение головы вперед-назад, в стороны, кругообразные из упора головой в ковер с помощью и без помощи рук; движения вперед-назад, в стороны, кругообразные, стоя на голове с опорой ногами о стену; наклоны головы в стойке с помощью партнера; стоя на четвереньках поднимание и опускание головы; повороты головы в стороны с помощью партнера.

Имитационные упражнения: имитация различных технических действий и приемов; имитация различных тяжелоатлетических действий и приемов с предметом; набивными мячами, отягощениями.

Техническая подготовка (избранный вид спорта)

Техника тяжелой атлетики включает совокупность методов, направленных на овладение техническими элементами, выполняемыми в ходе соревнований и доведение исполнения этих элементов до необходимой степени совершенства. Техническая подготовка включает также и изучение упражнений, используемых в качестве общей и специальной физической подготовки, так как, прежде чем применять упражнение по ОФП и СФП, необходимо технически правильно его выполнять.

Освоение элементов техники.

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.

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 полу приседа и выталкивания. Направление, скорость и амплитуда выталкивания. Уход в подсед после толчка. Отталкивание от снаряда. Порядок перестановки 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

В тренировочном процессе запланировано динамичное нарастание средств в процессе подготовки. Расширение состава средств СФП в годы подготовки, обусловлено необходимостью хорошо освоить и закрепить рациональную технику классических упражнений.

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

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

Из толчковых упражнений это толчок классический, подъем на грудь в полуприсед с помоста и из исходных положений гриф ниже колен, толчок от груди, штанга берется со стоек или из-за головы, тяга толчковая с помоста и

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

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

Указанный перечень состава средств можно расширять за счет следующих упражнений:

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

В ходе подготовки спортсменов спортивно-оздоровительных групп, одной из важнейших задач является прочное овладение техникой классического рывка и толчка, т.е. целостным выполнением упражнений. Важным фактором повышения эффективности (напряженности) тренировок служат комбинированные упражнения (КОУ) и различные режимы мышечной деятельности (РРМД).

Другие виды спорта и подвижные игры

Развитию волевых качеств и соревновательного азарта способствуют спортивные игры: баскетбол, гандбол, регби, футбол - ознакомление с

основными элементами техники, тактики и правилами соревнований; двусторонние игры, игры по упрощенным правилам.

Подвижные игры и эстафеты: с элементами бега, прыжков, ползания, лазания, метаний, кувырков; с переноской, расстановкой и собиранием предметов; переноской груза; с сохранением равновесия; со скакалками, набивными мячами, элементами спортивных игр; комбинированные эстафеты с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях.

Тактическая и психологическая подготовка

Тактическая подготовка:

- создание и использование благоприятных ситуаций;
- сбор информации о противнике;
- постановка цели соревнований;
- планирование соревновательного дня (режим отдыха, питания, питьевой режим).

Психологическая подготовка:

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Все это требует понимания ряда психологических особенностей и закономерностей самоконтроля и само регуляции. Тренеру, работающему со спортсменами, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей необходимые для формирования психологически уравновешенной, полноценной всесторонне развитой личности.

Основными **задачами** психологической подготовки являются:

- привитие устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование установки на тренировочную деятельность;
- формирование волевых качеств спортсмена;
- развитие коммуникативных свойств личности и интеллекта спортсмена.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. Развитие внимания и равновесия у спортсменов. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей.

В спортивной психологии выделяют **объективные** и **субъективные** трудности.

Объективные трудности:

- трудности, связанные с развитием физических качеств силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости, а также связанные с функциональной подготовкой в избранном виде спорта;
- трудности, связанные с освоением способов выполнения (техники) двигательного действия в избранном виде спорта. Это знания, умения и навыки в дифференцировке пространственных, временных и динамических параметров движения;

- трудности, связанные с планированием и организацией своих действий (тактикой) на тренировке и соревнованиях. Очень важно развить способности в оперативном и тактическом мышлении спортсмена;

- трудности, связанные с условиями тренировочной деятельности. Это могут быть недостаточно хорошие места тренировок (залы, стадионы, бассейны), метеоусловия, в том числе состав группы (женский или мужской), психологический климат в спортивной группе;

- трудности, связанные с соревновательной деятельностью в избранном виде спорта. Это могут быть новые, незнакомые места соревнования, внезапное изменение расписания соревнований, судейство, характер жеребьевки, непредсказуемые действия соперника и др.

Субъективные трудности, связанные с личным переживанием спортсменом успеха или неуспеха своей спортивной деятельности, с личным отношением спортсмена к своей спортивной деятельности. Это могут быть индивидуальные ценности спортсмена (интересы), потребности, мотивы и цели спортивной деятельности как тренировок в том или ином виде спорта, так и соревнований.

Есть субъективные трудности иного порядка - проявление отрицательных эмоций страха, неуверенности в своих силах, боязни противника, поражения, чрезмерной ответственности за результат своей деятельности, отрицательные предстартовые состояния (стартовая лихорадка, стартовая апатия). Так или иначе, основным психическим механизмом появления различных субъективных трудностей у спортсмена является недостаточное количество информации, знаний, умений и навыков в их преодолении. Наличие определенных психологических барьеров не позволяет спортсмену раскрыть полностью свои возможности, свою подготовленность в условиях соревнований.

Воспитание волевых качеств - одно из важнейших задач в деятельности тренера. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для юного спортсмена волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований.

Используя различные трудности в тренировочном процессе, необходимо соблюдать постепенность и осторожность. В этих ситуациях перед юными спортсменами, как правило, не ставятся - задачи проявлять предельные мобилизационные возможности.

В работе с юными спортсменами устанавливается определённая тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия:

- методы словесного воздействия - разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей;

- методы смешанного воздействия – выполнение общественных и личных поручений, наказание.

Большие трудности спортсмен испытывает при поддержании вестибулярной устойчивости. Различные положения тела, резкие повороты, внезапные ускорения, замедления движений – всё это требует больших волевых усилий при стремлении наиболее точно выполнить двигательную задачу.

Развитию волевых качеств спортсмена в процессе технической подготовки будут способствовать трудности, связанные с организацией внимания спортсмена при выполнении двигательных действий.

В развитии воли спортсмена особое значение имеет взаимосвязь между самими волевыми качествами: активность и самостоятельность, целеустремлённость и инициативность, решительность и настойчивость, смелость и самообладание, уверенность в своих силах.

4.2. Учебно-тематический план по каждому этапу спортивной подготовки.

Учебно-тематический план

Таблица № 21

Виды подготовки	Объём подготовки в год	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки (до года/ свыше года обучения)			
Общая физическая подготовка	<p>НП-1- 53-60% от годового объёма подготовки;</p> <p>НП-2 – 54-59% от годового объёма подготовки</p>	январь-декабрь	<p>Весь период: строевые упражнения, бег, прыжки, ходьба на носках, на пятках, упражнения без предметов: для рук и плечевого пояса, махи, отведения, приведения, вращения;</p> <p>упражнения для ног: различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на одной и двух ногах, выпады, прыжки на месте,</p> <p>упражнения для шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы, наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые движения туловищем, седы из положения лежа на спине.</p>
Специальная физическая подготовка	<p>НП-1- 25-27% от годового объёма подготовки;</p> <p>НП-2 –</p>	январь-декабрь	<p>Весь период: координационные упражнения (подводящие), направленные на развитие и совершенствование координации движений при освоении форм различных движений; кондиционные (развивающие) упражнения, направленные на развитие и</p>

	24-28% от годового объёма подготовки		<p>совершенствование физических и специфических качеств спортсмена; сопряженные упражнения, направленные на решение одновременно двух задач: совершенствование технико-тактического мастерства и повышение функциональных возможностей организма.</p> <p>Специально-подготовительные упражнения:</p> <p>-акробатические упражнения: кувырки вперед из упора присев, скрестив голени, из основной стойки, из стойки на голове и руках, из стойки на руках до положения сидя в группировке, до упора присев, с выходом на одну ногу, в стойку на лопатках.</p> <p>- упражнения для укрепления мышц шеи, имитационные упражнения: наклоны головы вперед с упором рукой в подбородок; наклоны головы вперед и назад с упором соединенных рук в затылок; наклон головы в сторону с помощью руки; движение головы вперед-назад, в стороны, кругообразные из упора головой в ковер с помощью и без помощи рук.</p>
Техническая подготовка	<p>НП-1- 10-16% от годового объёма подготовки;</p> <p>НП-2 – 8-12% от годового объёма подготовки</p>	январь-декабрь	Выполнение имитационных упражнений (имитация различных технических действий и приемов; имитация различных тяжелоатлетических действий и приемов с предметом, набивными мячами отягощениями).
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	<p>НП-1- 2-3% от годового объёма подготовки;</p> <p>НП-2- 3-4% от годового объёма</p>	январь-декабрь	<p><i>Теоретическая подготовка.</i></p> <p>Тяжелая атлетика как вид спорта. Правила поведения на учебно-тренировочном занятии. Спорт как средство воспитания характера, укрепления здоровья человека. Гигиенические требования к одежде и обуви.</p> <p>Рациональное питание спортсменов. Режим дня занимающихся. Вредные</p>

	подготовки		привычки и их профилактика.
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	НП-1-1-2% от годового объёма подготовки; НП-2 – 1-3% от годового объёма подготовки	январь-декабрь	Медицинское обследование (1 раз в год для групп НП), -наблюдение в процессе учебно-тренировочного занятия, -санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью, - контроль за выполнением обучающимися рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха. Сдача контрольных нормативов (июнь, декабрь).
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения)			
Общая физическая подготовка	Т-1,2,3-45-49% от годового объёма подготовки; УТ-4,5 – 35-38% от годового объёма подготовки	январь-декабрь	Весь период: общеразвивающие упражнения для рук, ног, туловища с предметами (медицинбол, степ-платформа, скакалка, гантели), упражнения без предметов, легкоатлетические упражнения. Упражнения для развития гибкости (маховые и вращательные движения руками), упражнения для развития скоростно-силовых качеств (подскоки, прыжки), Упражнения для развития силовых качеств (с набивными мячами, с гантелями). Упражнения для развития выносливости (непрерывный бег, плавание, езда на велосипеде).
Специальная физическая подготовка	УТ-1,2,3-30-35% от годового объёма подготовки; УТ-4,5 – 37-40% от годового объёма подготовки	январь-декабрь	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/. 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

			<p>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.</p> <p>Толчок. Основные различия в технике выполнения рывка и толчка. Подъем штанги на грудь. Стартовое положение. Постановка ног под гриф штанги.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>Подъем штанги от груди. Положение ног, туловища, головы и рук на старте. Предварительный полу подсед перед выталкиванием. Направление, амплитуда и скорость полу подседа.</p>
Участие в соревнованиях	<p>УТ-1,2,3-4-5% от годового объема подготовки;</p> <p>УТ-4,5 – 8-10% от годового объема подготовки</p>	январь-декабрь	<p>Применение в соревнованиях психологической подготовки.</p> <p>Участие в соревнованиях различного уровня.</p>
Техническая подготовка	<p>УТ-1,2,3-7-10% от годового</p>	январь-декабрь	<p>Овладение техническими элементами, выполняемыми в ходе соревнований и доведение исполнения этих элементов до</p>

	<p>объёма подготовки; УТ-4,5 – 6-8% от годового объёма подготовки</p>		<p>необходимой степени совершенства.</p>
<p>Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка</p>	<p>УТ-1,2,3-3-4% от годового объёма подготовки; УТ-4,5 – 3-4% от годового объёма подготовки</p>	<p>январь-декабрь</p>	<p><i>Теоретическая подготовка:</i> Правила проведения соревнований: разбор правил соревнований по тяжелой атлетике, виды и характер соревнований, положение о соревнованиях, программа, права и обязанности участников, требования к специальной экипировке, представители, тренеры, капитаны команд, весовые категории и возрастные группы. Порядок взвешивания, правила выполнения упражнений, вызов участников на помост, количество подходов и надбавка веса на штангу. Определение личных и командных результатов соревнований, условия регистрации рекордов. Помещение для соревнований, оборудование и инвентарь.</p>
<p>Инструкторская и судейская практика</p>	<p>УТ-1,2,3-1-3% от годового объёма подготовки; УТ-4,5 – 2-4% от годового объёма подготовки</p>	<p>январь-декабрь</p>	<p>Весь период: 1. Овладение терминологией вида спорта, обязанностями дежурного по группе, проведение разминки УТЗ, заключительной части, проведение УТЗ, анализ выступлений на соревнованиях. 2. Изучение основных правил тяжелой атлетики, судейство на соревнованиях, выполнение обязанностей судьи или помощников судьи и ведение протокола соревнований. Участие в судействе соревнований в спортивной школе, выполнение обязанностей главного судьи, главного секретаря.</p>
<p>Медицинские, медико-биологические, восстановительные</p>	<p>УТ-1,2,3-2-4% от годового объёма подготовки; УТ-4,5 –</p>	<p>январь-декабрь</p>	<p>Углубленное медицинское обследование (1-2 раза в год); -наблюдения в процессе учебно-тренировочных занятий; - санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и</p>

мероприятия	2-4% от годового объёма подготовки		соревнований, одеждой и обувью; -контроль за выполнением обучающимися рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха. Сдача контрольных нормативов (июнь, декабрь).
Этап совершенствования спортивного мастерства			
Общая физическая подготовка	ССМ-1,2,3 20-27% от годового объёма подготовки	январь- декабрь	Весь период: общеразвивающие упражнения для рук, ног, туловища с предметами (медицинбол, степ-платформа, скакалка, гантели), упражнения без предметов, легкоатлетические упражнения. Упражнения для развития гибкости (маховые и вращательные движения руками), упражнения для развития скоростно-силовых качеств (подскоки, многоскоки, прыжки), Упражнения для развития силовых качеств (с набивными мячами, с гантелями).
Специальная физическая подготовка	ССМ-1,2,3- 52-54 % от годового объёма подготовки	январь- декабрь	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/. 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. Толчок. Основные различия в технике выполнения рывка и

		<p>толчка. Подъем штанги на грудь. Стартовое положение. Постановка ног под гриф штанги.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>Подъем штанги от груди. Положение ног, туловища, головы и рук на старте. Предварительный полу подсед перед выталкиванием. Направление, амплитуда и скорость полу подседа.</p> <p>Основные стержневые упражнения, которые применяются в ходе всей многолетней подготовки.</p> <p>Из рывковых упражнений это рывок классический, рывок в полуприсед, рывок в полуприсед из исходного положения гриф ниже и выше уровня колен, рывок в полуприсед с последующим приседанием со штангой вверху на прямых руках, тяга рывковая с помоста и из исходных положений гриф ниже и выше колен, тяга рывковая, затем рывок классический.</p> <p>Из толчковых упражнений это толчок классический, подъем на грудь в полуприсед с помоста и из исходных положений гриф ниже колен, толчок от груди, штанга берется со стоек или из-за головы, тяга толчковая с помоста и из исходных положений гриф ниже и выше колен. На всех этапах применяются приседания со</p>
--	--	--

			<p>штангой на плечах и на груди, а также уход в сед из исходного положения гриф на плечах, хват рывковый.</p> <p>Из дополнительных средств постоянно применяются приседания со штангой на плечах стоя на носках и приседания в «ножницах» со штангой между ногами в прямых руках; наклоны с отягощением на «козле», со штангой на плечах, стоя на прямых ногах и со штангой на плечах, сидя на стуле; жим рывковым хватом из-за головы с последующим приседанием со штангой вверху. Итого 26 упражнений.</p>
Участие в соревнованиях	ССМ-1,2,3-9-12% от годового объёма подготовки	январь-декабрь	Обязательное условие для обучения на этапе спортивной подготовки. Занимающиеся принимают участие в соревнованиях различного уровня.
Техническая подготовка	ССМ-1,2,3-5-6% от годового объёма подготовки	январь-декабрь	Специально-вспомогательные упражнения. Применение пассивного растяжения мышц перед выполнением упражнения и после него. Ударный метод развития взрывной силы мышц для совершенствования элементов техники. Избирательная тренировка отдельных групп мышц.
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	ССМ-1,2,3-2-3% от годового объёма подготовки	январь-декабрь	<p><i>Психологическая подготовка:</i> общая психологическая подготовка к соревнованиям и специальная психологическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях. Средства и методы психологического воздействия. Совершенствование моральных черт характера спортсмена.</p> <p><i>Теоретическая подготовка:</i> История возникновения вида спорта и его развитие, автобиографии выдающихся спортсменов, чемпионы и призеры Олимпийских игр. История возникновения Олимпийского движения, возрождение Олимпийской идеи, международный олимпийский комитет (МОК).</p> <p>Режим дня и питания обучающихся: расписание учебно-тренировочного и</p>

			учебного процесса, роль рационального и сбалансированного питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Гигиенические основы физической культуры и спорта, закаливание организма. Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом. Теоретические основы соревновательной деятельности и судейства, правила вида спорта, обязанности и права участников соревнований, система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта. Деление участников по возрасту и полу, правила поведения при участии в спортивных соревнованиях. Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта: правила эксплуатации и безопасное пользование.
Инструкторская и судейская практика	ССМ-1,2,3-2-4% от годового объема подготовки	январь-декабрь	Весь период: 1. Овладение терминологией вида спорта, обязанностями дежурного по группе, проведение разминки УТЗ, заключительной части, проведение УТЗ, анализ выступлений в соревнованиях. 2. Изучение основных правил тяжелой атлетики, судейство на соревнованиях краевого уровня. Участие в судействе соревнований в спортивной школе, выполнение обязанностей главного судьи, главного секретаря.
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	ССМ-1,2,3-3-5% от годового объема подготовки	январь-декабрь	Углубленное медицинское обследование (1-2 раза в год); - наблюдения в процессе учебно-тренировочных занятий; - санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью; - контроль за выполнением обучающимися рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха. Сдача контрольных нормативов (июнь-декабрь).

5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «тяжелая атлетика» основаны на особенностях вида спорта «тяжелая атлетика» и его спортивных дисциплин.

Программа реализуется с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «тяжелая атлетика», по которым осуществляется спортивная подготовка.

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

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «пауэрлифтинг» 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 особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «тяжелая атлетика».

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

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.

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.

Из рывковых упражнений это рывок классический, рывок в полуприсед, рывок в полуприсед из исходного положения гриф ниже и выше уровня колен, рывок в полуприсед с последующим приседанием со штангой вверх на

прямых руках, тяга рывковая с помоста и из исходных положений гриф ниже и выше колен, тяга рывковая, затем рывок классический.

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

Соревнования по тяжелой атлетике проводятся в двух упражнениях, которые выполняются в следующей последовательности:

- а) рывок,
- б) толчок.

Оба упражнения должны быть выполнены двумя руками.

В каждом упражнении спортсмену даётся не более трёх (3) подходов. По решению жюри участнику может быть предоставлен дополнительный подход (подходы) в случаях, предусмотренных настоящими правилами соревнований.

Соревнования по тяжелой атлетике организуются для спортсменов мужского и женского пола. Участники соревнуются в весовых категориях в соответствии с собственным весом и в возрастных группах, установленных настоящими правилами, и указанных в положении о соревнованиях.

В Российской Федерации соревнования проводятся в возрастных группах в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией.

Все возрастные группы определяются по году рождения атлетов.

Соревнования по тяжелой атлетике проводятся в весовых категориях в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта.

Во время проведения того или иного соревнования спортсмен может выступить только в одной весовой категории.

Соревнования для каждой весовой категории проводятся в один день.

ПРАВИЛА ВЫПОЛНЕНИЯ СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ:

Рывок:

- Штанга расположена на помосте горизонтально перед ногами штангиста. Она берётся хватом сверху, ладонями вниз и поднимается непрерывным движением от помоста на полностью выпрямленные руки над головой, сначала в положение «ножницы» или «в сед», соответственно с разбросом или сгибанием ног. По ходу этого непрерывного движения штанга может перемещаться скользящим движением вдоль голеней и бёдер. Никакая другая часть тела, за исключением ступней, не может касаться помоста при выполнении этого упражнения. Поднятый вес должен быть зафиксирован в конечном неподвижном положении, руки и ноги выпрямлены, ступни на одной линии до тех пор, пока рефери не дадут сигнал «Опустить!». Спортсмен (ка) может подниматься из положения «ножницы» или «седа» в течение необходимого ему или ей времени, но должен закончить движение, установив ступни ног на одной линии, параллельно плоскости туловища и штанги.

Рефери дают сигнал опустить штангу немедленно, как только штангист примет неподвижное во всех частях тела положение.

Толчок:

- Первая часть – подъём на грудь: Штанга расположена на помосте горизонтально перед ногами штангиста. Она берётся хватом сверху, ладонями вниз и поднимается непрерывным движением от помоста на грудь, сначала в положение «ножницы» или «в сед». По ходу этого непрерывного движения штага может перемещаться скользящим движением вдоль голеней и бёдер. Штанга не должна касаться груди до её финальной позиции, где она фиксируется на ключицах или на груди выше сосков, или на полностью согнутых руках. Затем, перед выполнением толчка от груди, ступни ног снова устанавливаются на одну линию, ноги выпрямляются. Спортсмен (ка) может выполнять указанное вставание в исходное положение для толчка в течение необходимого ему или ей времени, но должен закончить это движение постановкой ступней ног на одну линию параллельно плоскости туловища и штанги.

- Вторая часть – толчок от груди: Спортсмен сгибает ноги и разгибает их вместе с руками, чтобы вытолкнуть штангу вверх на полностью выпрямленные в вертикальном положении руки. Затем спортсмен (ка) вновь переставляет ступни ног на одну линию и, когда руки и ноги полностью выпрямлены, ждёт сигнала судей на помосте опустить штангу. Рефери дают сигнал опустить штангу немедленно, как только штангист примет неподвижное положение во всех частях тела.

После подъема на грудь, перед толчком спортсмен (ка) может поправить положение штанги. Это нельзя считать ошибкой, если это не означает попытку толчка, но позволяет спортсмену:

-а) освободить большие пальцы рук от «замка», если этот приём используется;

-б) опустить штангу в более низкое положение, чтобы она удобно легла на плечи, если была принята слишком высоко и затрудняет дыхание или причиняет боль;

-в) изменить ширину хвата.

ОБЩИЕ ПРАВИЛА ВЫПОЛНЕНИЯ СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

1. Разрешается захват грифа штанги в «замок», т. е. покрытие в момент захвата штанги конечной фаланги большого пальца другими пальцами той же самой руки.

2. Во всех упражнениях рефери должны считать «Вес не взят» в любом незавершённом подходе, в котором гриф штанги достиг высоты уровня коленей.

3. После сигнала судей на помосте опустить штангу штангист должен опустить её перед собой и не допускать преднамеренного или случайного её падения. Опустить штангу от захвата можно, если она прошла уровень плеч.

4. Спортсмен, который не может полностью выпрямить руки в локтях вследствие анатомических дефектов, должен указать на этот факт трём судьям на помосте и жюри до начала подъема штанги.

5. При применении стиля «подъём в низкий сед» в рывке или при подъеме на грудь для толчка штангист может использовать для облегчения вставания раскачку с возвратными или пружинящими движениями ног.

6. Использование жира, масла, воды, талька, или любого аналогичного смазывающего материала на бедрах запрещено. Спортсменам не разрешается выходить в зону соревнований, если у них на бедрах имеется какая-либо субстанция. Штангисту, который использует какую-либо смазку, даётся указание убрать её до выхода на подиум. На время удаления смазки секундомер не останавливается.

7. Использование магнезии на руках, бедрах и т.д. разрешается в зоне разминки и после выхода на подиум, на помосте.

6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

6.1. 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, сауны;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 N 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях" (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный N 61238)¹;

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (Приложение №10 к ФССП);

обеспечение спортивной экипировкой (Приложение №11 к ФССП);

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.

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

Таблица № 22

п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Бокс плиометрический мягкий(различной высоты)	штук	1
2.	Весы электронные (до 200 кг)	штук	1
3.	Возвышение для помоста (подставка под ноги)	комплект	1
			на помост
4.	Гири спортивные (8, 16, 24, 32 кг)	комплект	1
5.	Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)	комплект	3
6.	Гриф тяжелоатлетический 5 кг	штук	1
			на помост
7.	Гриф тяжелоатлетический 10 кг	штук	1
			на помост
8.	Гриф тяжелоатлетический(женский) 15 кг	штук	1
			на помост
9.	Гриф тяжелоатлетический(мужской) 20 кг	штук	2
			на помост
10.	Диск тяжелоатлетический 2,5 кг (диаметр 45см)	штук	2
			на гриф
11.	Диск тяжелоатлетический 5 кг (диаметр 45 см)	штук	2
			на гриф
12.	Диск тяжелоатлетический 0,5 кг (диаметр 9,7см -13,7 см)	штук	2
			на гриф

13.	Диск тяжелоатлетический 1 кг (диаметр 11,8-16 см)	штуки	2
			на гриф
14.	Диск тяжелоатлетический 1,5 кг (диаметр 13,9-17,5 см)	штуки	2
			на гриф
15.	Диск тяжелоатлетический 2 кг (диаметр 15,5-19 см)	штуки	2
			на гриф
16.	Диск тяжелоатлетический 2,5 кг (диаметр 19-22 см)	штуки	2
			на гриф
17.	Диск тяжелоатлетический 5 кг (диаметр 23-26 см)	штуки	2
			на гриф
18.	Диск тяжелоатлетический 10 кг (диаметр 45 см)	штуки	2
			на гриф
19.	Диск тяжелоатлетический 15 кг (диаметр 45 см)	штуки	2
			на гриф
20.	Диск тяжелоатлетический 20 кг (диаметр 45 см)	штуки	2
			на гриф
21.	Диск тяжелоатлетический 25 кг (диаметр 45 см)	штуки	2
			на гриф
22.	Замки для тяжелоатлетического грифа (по 2,5 кг)	штуки	1
			на гриф
23.	Зеркало настенное (0,6X2 м)	штуки	1
24.	Магnezия	кг	0,5
			на обучающегося
25.	Магnezница	штуки	1
26.	Мат гимнастический	штуки	1
			на помост
27.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	1
28.	Ноутбук	штуки	1
			1
29.	Плиты тяжелоатлетические	комплект	на
			помост
30.	Помост тяжелоатлетический тренировочный	комплект	1
31.	Скамья атлетическая (регулируемая)	штуки	1
32.	Скамья гимнастическая	штуки	1
33.	Стеллаж для хранения гантелей	штуки	1
34.	Стенка гимнастическая	штуки	1

35.	Стойка для хранения грифов для штанги	штук	1
36.	Стойка для хранения дисков для штанги	штук	1
37.	Стойки для выполнения упражнений со штангой	штук	1
			на помост
38.	Тренажер для развития мышц живота	штук	1
39.	Тренажер для развития мышц ног	штук	1
40.	Тренажер для развития мышц спины	штук	1
41.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	1
42.	Фиксаторы для тяжелоатлетического грифа	комплект	1
			на гриф

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица № 23

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование									
п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Ботинки тяжелоатлетические (штангетки)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
2.	Гетры тяжелоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1
3.	Лямки тяжелоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1
4.	Пояс тяжелоатлетический	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2
5.	Трико тяжелоатлетическое	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1

6.	Фиксатор коленного сустава(наколенник)	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1
7.	Фиксатор лучезапястного сустава (напульсник)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
8.	Футболка с коротким рукавом (тренировочная)	штук	на обучающегося	-	-	3	1	3	1

6.2. Кадровые условия реализации Программы.

При реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Тяжелая атлетика» в Учреждении соблюдаются требования к укомплектованности и квалификации кадрового состава.

В соответствии с требованиями, утвержденными Приказом министерства физической культуры и спорта Краснодарского края от 09.11.2022г. № 1843 «Об утверждении положений и условий развития детско-юношеского спорта в целях подготовки спортивных сборных команд Краснодарского края и спортивного резерва для спортивных сборных команд Краснодарского края», требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика», с учетом количества и квалификации обучающихся в МАУДО «СШ № 1» определен кадровый состав лиц Учреждения, необходимый для реализации данной Программы.

Кадровый состав лиц Учреждения

Таблица № 24

Должность
Руководящие должности
Директор
Заместитель директора по учебной работе
Заместитель директора по воспитательной работе
Педагогические работники
Старший тренер-преподаватель
Тренер-преподаватель
Инструктор-методист
Иные работники
Медицинская сестра

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

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 22.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей заключается в систематическом повышении квалификации. Согласно п.2 ч. 5 ст. 47 Федерального закона от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в РФ» тренеры-преподаватели МАУДО «СШ № 1» проходят обучение по программам повышения квалификации не реже, чем один раз в три года, или профессиональную переподготовку в организациях, имеющих лицензию на право ведения данного вида образовательной деятельности. Тренеры-преподаватели МАУДО «СШ № 1» постоянно повышают профессиональную подготовку, участвуя в тренерских, судейских семинарах, анализируют результаты выступлений на соревнованиях своих обучающихся, изучают опыт работы тренеров высокого класса, просматривают и анализируют выступления ведущих спортсменов на всероссийских и международных соревнованиях.

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

- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе начальной подготовки второго года обучения и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) первого и второго года спортивной подготовки;

- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) четвертого года спортивной подготовки и этапа совершенствования спортивного мастерства;

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

При одновременном проведении тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку в группах на разных этапах спортивной подготовки, не должна быть превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения.

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы.

Для реализации Программы созданы следующие информационно-методические условия:

- в учреждении имеются методические и учебные пособия;
- в процессе обучения тренеры-преподаватели используют информационные Интернет-ресурсы.

Список информационных, методических и учебных пособий:

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика» (приказ Минспорта России от 09 ноября 2022 г. № 949).
2. «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации» (приказ Минспорта России от 12.05.2014г. № ВМ-04-10/2554).
3. Федеральный закон от 14.12.2007г. № 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации".
4. Богачев В., Хорсенс –92: точка отсчета/ В. Богачев. – Москва: Олимп, 2003.
5. Волков В.М., Воспитательные процессы в спорте / В.М. Волков. – Москва: Физкультура и спорт, 2005.
6. Костил Д. Л., Физиология спорта / Д. Л. Костил. - Москва: Олимпийская литература, 2001.
7. Лукьянов А. И., Тяжелая атлетика для юношей /А. И. Лукьянов. Москва: Физкультура и спорт, 2003.

8. Смолов С. Ю., Тяги как одно из основных упражнений силового троеборья / С. Ю. Смолов. – Москва: Атлетизм, 2000.
9. Туманян Г.С., Текущие тренировочные планы / Г.С. Туманян.- Москва: Советский спорт, 2002.
10. Холодов Ж. К., Теория и методика физического воспитания и спорта. / Ж. К. Холодов – Москва: Terra спорт, 2004.

Перечень Интернет-ресурсов:

1. официальный сайт министерства спорта РФ <http://www.minsport.gov.ru>;
2. официальный сайт министерства физической культуры и спорта Краснодарского края <http://www.kubansport.ru/>;
3. методический раздел сайта ФГБУ «Федеральный центр подготовки спортивного резерва» <https://fcpsr.ru/cat/1/1/37>;
4. электронный ресурс «Спортивная Россия» <https://infosport.ru/>;
5. официальный сайт МАУДО «СШ № 1» ст. Динская <http://>