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

Принята на заседании
педагогического совета
МАУДО «СШ № 1»
МО Динской район
Протокол № 6 от 25.08.2026 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАУДО «СШ № 1»
МО Динской район
_____А.А. Карякин
«01» 09 2026 г.
Приказ № 124 от 01.09.2026 г.

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

Разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика», утвержденным приказом Минспорта России от 14 ноября 2025 года № 953 (далее – ФССП)

Возраст спортсменов: 9 лет и старше
Срок реализации программы на этапах:
Этап начальной подготовки - 3 года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) - 3 года
Этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений

Авторы-разработчики:
Водяных В.И. – старший тренер-преподаватель
Носач М.Л. – инструктор-методист

ст. Динская
2026 год

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Общие положения	3
1.1.	Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА»	3
1.2.	Цели дополнительная образовательная программа спортивной подготовки	4
2.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	6
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы обучающихся, проходящих спортивную подготовку по отдельным этапам, количество обучающихся, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	7
2.2.	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	9
2.3.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	10
2.4.	Годовой учебно-тренировочный план	12
2.5.	Календарный план воспитательной работы	16
2.6.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	26
2.7.	Планы инструкторской и судейской практики	30
2.8.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	32
3.	Система контроля	38
3.1.	Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях	38
3.2.	Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	40
3.3.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки	42
4.	Рабочая программа по виду спорта «ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА»	49
5.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	69
5.1.	Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки	69
5.2	Кадровые условия реализации Программы	73
5.3.	Информационно-методические условия реализации Программы	74
6.	Список информационных, методических и учебных пособий	74

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУДО «СШ № 1»
МО Динской район
_____ А.А. Карякин
(подпись) (инициалы, фамилия)
01.09 2026 г.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА»

1. Общие положения

1.1. 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 14 ноября 2025 г. № 953 (далее – ФССП).

Программа составлена в соответствии с:

- Федеральный Закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – Федеральный закон №273-ФЗ);
- Федеральный Закон от 04 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями на 24 июня 2025 года) (далее – Федеральный закон №329-ФЗ);
- Федеральный закон Российской Федерации «О физической культуре в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ;
- Федеральный закон от 30 апреля 2021 года № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (далее – Федеральный закон №127-ФЗ);
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика» от 14 ноября 2025 года № 953;
- Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика», утвержденная приказом Минспорта России от 24 июня 2026 года № 553;
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» от 30.10.2015 г. № 999 (в ред. Приказов Минспорта РФ от 07.07.2022 № 575, от 17.05.2023 № 325, от 10.03.2026 № 202);
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» от 03 августа 2022 № 634 (в ред. Приказа Минспорта РФ от 30.05.2023 № 392);
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

•Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 19.05.2026г. № 484н «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»;

- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24 декабря 2020 г. № 952н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер-преподаватель»;
- Приказ Министерства труда Российской Федерации от 27.04.2023 N 362н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер»;
- Концепция развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 г. № 3894-р (с изменениями на 15 февраля 2025 года);
- Устав и локальные акты МАУДО «СШ № 1» МО Динской район.

1.2. **Цель** Программы - 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 обучающихся, воспитание волевых, смелых, дисциплинированных спортсменов.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки обучающихся, начиная с этапа начальной подготовки, до этапа высшего спортивного мастерства и предполагает **решение следующих задач:**

1. **Обучающие** – получение обучающимися знаний в области вида спорта «тяжелая атлетика», освоение правил и тактики, изучение истории вида спорта, опыта мастеров прошлых лет, воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей.

2. **Развивающие** – приобщение обучающихся к принципам здорового образа жизни, основам гигиены, формирование гармонично развитой личности посредством физического воспитания, на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки.

3. **Воспитательные** – формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования; повышение работоспособности обучающихся, расширение их физических возможностей.

4. **Спортивные** – отбор одаренных обучающихся для дальнейшей специализации и прохождения спортивной подготовки по виду спорта;

овладение методами определения уровня физического развития обучающихся и корректировка уровня физической подготовленности; систематическое повышение мастерства за счёт овладения техническим и тактическим арсеналом во время регулярных учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований; осуществление подготовки всесторонне развитых обучающихся высокой квалификации для пополнения сборных команд муниципальных образований, города, края и Российской Федерации; подготовка из числа обучающихся инструкторов-общественников и судей по тяжелой атлетике.

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Тяжёлая атлетика — это олимпийский вид спорта, в котором спортсмены соревнуются в выполнении упражнений по поднятию штанги над головой. С 1972 года официальная программа соревнований включает два упражнения:

- Рывок. Спортсмен поднимает штангу с помоста одним непрерывным движением, подседая под неё, и фиксирует над головой на полностью выпрямленных руках.
- Толчок. Упражнение состоит из двух этапов: сначала атлет поднимает штангу на грудь, немного подседая, а затем выталкивает её вверх над головой и фиксирует на вытянутых руках. В каждом из этих упражнений спортсмену даётся три попытки.

В отличие от чисто силовых видов спорта, здесь критически важна **взрывная сила** — способность за минимальное время проявить максимальную силу. Каждое соревновательное упражнение — это сложная цепочка движений, где нужно точно контролировать корпус, скорость, баланс и положение тела в пространстве. Ошибка в стойке, фазе подседа или фиксации ведёт к аннулированию попытки.

Официальные соревнования по спортивным дисциплинам в тяжелой атлетике проводятся в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта, в возрастных и весовых категориях в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией (далее – ВРВС).

Тяжелая атлетика во Всероссийском реестре видов спорта имеет **номер-код 0480001611Я**.

Перечень спортивных дисциплин по виду спорта «тяжелая атлетика»:

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины
весовая категория 29 кг — двоеборье	048 001 1 8 1 1 Д
весовая категория 31 кг — двоеборье	048 002 1 8 1 1 Д
весовая категория 33 кг — двоеборье	048 003 1 8 1 1 Н
весовая категория 35 кг — двоеборье	048 004 1 8 1 1 Н
весовая категория 37 кг — двоеборье	048 005 1 8 1 1 Н
весовая категория 40 кг — двоеборье	048 006 1 8 1 1 Д
весовая категория 40 кг — рывок	048 007 1 8 1 1 Д
весовая категория 40 кг — толчок	048 008 1 8 1 1 Д
весовая категория 41 кг — двоеборье	048 009 1 8 1 1 Ю
весовая категория 45 кг — двоеборье	048 010 1 8 1 1 С
весовая категория 45 кг — рывок	048 011 1 8 1 1 С
весовая категория 45 кг — толчок	048 012 1 8 1 1 С
весовая категория 49 кг — двоеборье	048 013 1 6 1 1 С
весовая категория 49 кг — рывок	048 014 1 6 1 1 С
весовая категория 49 кг — толчок	048 015 1 6 1 1 С
весовая категория 55 кг — двоеборье	048 016 1 6 1 1 Я
весовая категория 55 кг — рывок	048 017 1 6 1 1 Я
весовая категория 55 кг — толчок	048 018 1 6 1 1 Я

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины
весовая категория 59 кг — двоеборье	048 019 1 6 1 1 Б
весовая категория 59 кг — рывок	048 020 1 6 1 1 Б
весовая категория 59 кг — толчок	048 021 1 6 1 1 Б
весовая категория 61 кг — двоеборье	048 022 1 6 1 1 А
весовая категория 61 кг — рывок	048 023 1 6 1 1 А
весовая категория 61 кг — толчок	048 024 1 6 1 1 А
весовая категория 64 кг — двоеборье	048 025 1 6 1 1 Б
весовая категория 64 кг — рывок	048 026 1 6 1 1 Б
весовая категория 64 кг — толчок	048 027 1 6 1 1 Б
весовая категория 67 кг — двоеборье	048 028 1 6 1 1 А
весовая категория 67 кг — рывок	048 029 1 6 1 1 А
весовая категория 67 кг — толчок	048 030 1 6 1 1 А
весовая категория 71 кг — двоеборье	048 031 1 8 1 1 Б
весовая категория 71 кг — рывок	048 032 1 8 1 1 Б
весовая категория 71 кг — толчок	048 033 1 8 1 1 Б
весовая категория 73 кг — двоеборье	048 034 1 6 1 1 А
весовая категория 73 кг — рывок	048 035 1 6 1 1 А
весовая категория 73 кг — толчок	048 036 1 6 1 1 А
весовая категория 76 кг — двоеборье	048 037 1 6 1 1 Б
весовая категория 76 кг — рывок	048 038 1 6 1 1 Б
весовая категория 76 кг — толчок	048 039 1 6 1 1 Б
весовая категория 81 кг — двоеборье	048 040 1 6 1 1 Я
весовая категория 81 кг — рывок	048 041 1 6 1 1 Я
весовая категория 81 кг — толчок	048 042 1 6 1 1 Я
весовая категория 81+ кг — двоеборье	048 043 1 6 1 1 Я
весовая категория 81+ кг — рывок	048 044 1 6 1 1 Я
весовая категория 81+ кг — толчок	048 045 1 6 1 1 Я
весовая категория 87 кг — двоеборье	048 046 1 6 1 1 А
весовая категория 87 кг — рывок	048 047 1 6 1 1 А
весовая категория 87 кг — толчок	048 048 1 6 1 1 А
весовая категория 87+ кг — двоеборье	048 049 1 6 1 1 Б
весовая категория 87+ кг — рывок	048 050 1 6 1 1 Б
весовая категория 87+ кг — толчок	048 051 1 6 1 1 Б
весовая категория 89 кг — двоеборье	048 052 1 6 1 1 Я
весовая категория 89 кг — рывок	048 053 1 6 1 1 Я
весовая категория 89 кг — толчок	048 054 1 6 1 1 Я
весовая категория 96 кг — двоеборье	048 055 1 6 1 1 А
весовая категория 96 кг — рывок	048 056 1 6 1 1 А
весовая категория 96 кг — толчок	048 057 1 6 1 1 А

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

Сроки реализации этапов спортивной подготовки, возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки, определяются в соответствии с приложением №1 ФССП (**Таблица №1**).

В соответствии с приказом Минспорта России от 03.08.2022 г. № 634 для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация:

- объединяет (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособностью, болезнью, отпуском;
- проводит (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении условий не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий.

В соответствии с приказом Минспорта России от 03.08.2022 г. № 634 при комплектовании учебно-тренировочных групп Организация:

1. Учитывает возможность перевода обучающихся из других Организаций.
2. Определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп с учетом соблюдения единовременной пропускной способности спортивного сооружения и обеспечения требований по соблюдению техники безопасности (в ред. Приказа Минспорта РФ от 30.05.2023 N 392):

- на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки по соответствующему виду спорта (в ред. Приказа Минспорта РФ от 30.05.2023 N 392);
- на этапах совершенствования спортивного мастерства - с учетом наличия обучающихся, имеющих уровень спортивной квалификации (спортивный разряд или спортивное звание), определенный в федеральном стандарте спортивной подготовки по соответствующему виду спорта (в ред. Приказа Минспорта РФ от 30.05.2023 N 392).

Таблица № 1

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

Для спортивной дисциплины «тяжелая атлетика»	Этапы спортивной подготовки						
	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			Этап совершенство-вания спортивного мастерства
	НП-1	НП-2	НП-3	УТЭ-1	УТЭ-2	УТЭ-3	не ограничивается
Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, (лет)	9-10	11-12	12-13	12-15	13-16	14-17	13
Минимальная наполняемость (человек)	8	8	8	6	6	6	3
Максимальная наполняемость (человек)	16	16	16	12	12	12	6

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Учебно-тренировочный процесс проходит в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом спортивной подготовки в течение всего календарного года и рассчитан на 52 недели (включая четыре-пять недель летнего периода самостоятельной подготовки и (или) летнего спортивно-оздоровительного лагеря для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса), в соответствии с предельными требованиями к максимальному объему тренировочной нагрузки.

Объем Программы определяется в соответствии с приложением № 2 ФССП, представленным в **таблице № 2.**

Таблица № 2

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочныйэтап (этап спортивной специализации)			Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	УТЭ-1	УТЭ-2	УТЭ-3	Без ограничений
Количество часов в неделю	4,5	6	10	10	12	18
Общее количество часов в год	234	312	520	520	780	936

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

При реализации Программы применяются следующие виды (формы) обучения:

- учебно-тренировочные занятия:

а) Групповые учебно-тренировочные занятия, как организационная форма, позволяют тренерам-преподавателям управлять максимальными нагрузками; этот тип учебно-тренировочных занятий наиболее часто используется в программе тренировочных сборов и при так называемой централизованной подготовке, когда ряд одинаково подготовленных обучающихся обучает вместе. Нужно отметить, что длительная подготовка с использованием исключительно групповых учебно-тренировочных занятий имеет четкие психологические и нейрофизиологические ограничения. Если обучающиеся обучаются с высокой мотивацией, соревновательным и длительным эмоциональным напряжением, это может привести к чрезмерному и хроническому возбуждению центральной нервной системы и, в конечном счете, к эмоциональному истощению. Вот почему так важно найти гармоничное сочетание таких групповых (строго запрограммированных) и других типов учебно-тренировочных занятий.

б) Индивидуальные учебно-тренировочные занятия используются для осуществления строго запрограммированных учебно-тренировочных программ (таких, как при использовании групповых учебно-тренировочных занятий, см. выше), так и для более свободной и менее напряженной подготовки. Индивидуальные учебно-тренировочные занятия формируют программу подготовки высококвалифицированных обучающихся и вносят определенный вклад в программу подготовки в целом.

в) Смешанные учебно-тренировочные занятия часто используются во многих видах спорта. В индивидуальных дисциплинах индивидуальная часть учебно-тренировочных занятий обычно нужна для совершенствования техники, восстановления и расслабления.

- учебно-тренировочные мероприятия представлены в **таблице № 3** (в соответствии с приложением № 3 к ФССП).

- спортивные соревнования согласно объему соревновательной деятельности представлены в **таблице № 4** (в соответствии с приложением № 4 к ФССП).

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, календарным планом официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарным планом официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий федеральной территории "Сириус", календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий муниципального образования и соответствующими положениями (регламентами) об официальных спортивных соревнованиях.

Таблица № 3

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)		
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21
1.2	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18
1.3	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18
1.4	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации, федеральной территории «Сириус»	-	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	

Таблица № 4

Объем соревновательной деятельности

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

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

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

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

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

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

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

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

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

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

Используемые методы обучения:

1. Словесные (источник знаний — слово) — рассказ тренера, беседа, объяснение, лекция, работа с книгой;
2. Наглядные (источник знаний — образ) — демонстрация реальных или изображенных объектов, явлений и их наблюдение;
3. Практические (источник знаний — опыт) — упражнения, соревнования.

Примерный годовой учебно-тренировочный план представлен в **таблице №6**, составлен с учетом приложения № 2 к ФССП (**Таблица №2** Программы) и приложения № 5 к ФССП (**Таблица №5** Программы).

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 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 (%)	55	57	47	35	24
2.	Специальная физическая подготовка (%)	27	26	34	40	52
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1	3	4	5
4.	Техническая подготовка (%)	15	12	9	10	7
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	2	3	4	6	7
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1	2	2
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1	1	2	3	3

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

Примерный годовой учебно-тренировочный план на 52 недели тренировочных занятий по тяжелой атлетике

N п/п	Виды подготовки	Этап начальной подготовки				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап спортивного совершенствования мастерства	
		До 1 года		Свыше 1 года		До трех лет		Свыше трех лет			
		Недельная нагрузка в часах									
		4,5		6		10		14		18	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах									
		2		2		3		3		4	
		Наполняемость групп (человек)									
		от 8 человек		от 8 человек		от 6 человек		от 6 человек		от 3 человек	
		(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)
1	Общая физическая подготовка	129	55	178	57	244	47	273	35	225	24
2	Специальная физическая подготовка	63	27	82	26	177	34	312	40	487	52
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	-		1	16	3	31	4	47	5
4	Техническая подготовка	35	15	38	12	47	9	78	10	65	7
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	5	2	1	3	21	4	47	6	65	7
6	Инструкторская и судейская практика	-	-		-	5	1	16	2	19	2
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирования и контроль	2	1	4	1	10	2	23	3	28	3
8	Количество часов в неделю	4,5		6		10		14		20	
9	Количество часов в год	**234**		**312**		**520**		**780**		**936**	

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.

2.5. Календарный план воспитательной работы

Цели воспитательной работы:

- Подготовка обучающегося как субъекта учебной, профессиональной и личной жизнедеятельности; воспитание гуманной, творческой, культурной, саморазвивающейся личности, способной к самореализации имеющегося творческого потенциала.

- Формирование всесторонне развитой, гармоничной личности посредством накопления необходимых знаний, умений и навыков, формирования набора качеств, требуемых для жизнедеятельности и продолжения образования.

Задачи воспитательной работы:

- Социально-педагогическая адаптация и защита детей, посредством занятий физической культурой и спортом, формирование позитивного отношения между людьми, уважение прав другого человека.

- Развитие интересов и способностей личности, формирование и развитие личностных качеств, необходимых для активной жизнедеятельности.

- Целенаправленный поиск условий для максимального проявления потенциальных возможностей личности, формирования привычки к систематическому труду и состязательности, увеличение степени самостоятельности детей и самоконтроля.

- Формирование знаний, умений и навыков по обеспечению здорового образа жизни, устойчивого негативного отношения антисоциальным тенденциям в молодежной среде через занятия физической культурой и спортом.

В Конституции Российской Федерации закреплено, что дети являются важнейшим приоритетом государственной политики России. Государство создает условия, способствующие всестороннему духовному, нравственному, интеллектуальному и физическому развитию детей, воспитанию в них патриотизма, гражданственности и уважения к старшим.

Приоритетной задачей Российской Федерации в сфере воспитания детей является развитие высоконравственной личности, разделяющей российские традиционные духовные ценности, обладающей актуальными знаниями и умениями, способной реализовать свой потенциал в условиях современного общества, готовой к мирному созиданию и защите Родины.

Воспитание подрастающего поколения рассматривается как стратегический общенациональный приоритет, требующий консолидации усилий различных

институтов гражданского общества и ведомств на федеральном, региональном и муниципальном уровнях.

В части 1 и 2 статьи 2 Федерального закона № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – Федерального закона № 273-ФЗ), указано, что образование – это единый целенаправленный процесс воспитания и обучения, в котором воспитание – это деятельность, направленная на развитие личности, формирование у обучающихся трудолюбия, ответственного отношения к труду и его результатам, создание условий для самоопределения и социализации обучающихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде.

Именно через воспитание возможно в полной мере реализовать задачи государственной политики в сфере образования, в том числе развитие патриотизма и гражданской ответственности.

Длительное пребывание юного спортсмена в спортивной школе, большой объем и высокая интенсивность тренировочных занятий, постоянно растущий объем и сложность учебной программы в общеобразовательной школе и учебных заведениях, острый дефицит свободного времени, частые стрессовые ситуации, связанные с участием в соревнованиях – все эти факторы предъявляют очень высокие требования к физическому и психологическому состоянию обучающихся. Иногда их воздействие оказывается непосильными для обучающихся и тогда неизбежно снижение спортивных результатов или успеваемости в общеобразовательной школе, а иногда и обеих показателей. Подобные нежелательные явление не только отрицательно сказываются на спортивных успехах юных спортсменов, но и в значительной мере могут осложнить их будущее. Поэтому целенаправленная и систематическая воспитательная работа в школе имеет очень важное значение.

Воспитательная работа в МАУДО «СШ №1» МО Динской район основывается на творческом использовании общих принципов воспитания:

- гуманистический характер воспитания;
- воспитание в процессе спортивной деятельности;
- индивидуальный подход;
- воспитание в коллективе и через коллектив;
- сочетание требовательности с уважением личности обучающегося;
- комплексный подход к воспитанию;
- единство обучения и воспитания.

Воспитательная работа это не только отдельный от других видов профессиональной деятельности тренеров-преподавателей процесс. Вся деятельность тренера-преподавателя и в ходе учебно-тренировочного занятия, и

при совместном с обучающимися проведении досуга и на соревнованиях - это тоже воспитательная работа.

Тем не менее, эффективность воспитательной работы во многом зависит от тщательного выбора методов, средств и форм ее реализации в процессе многолетней подготовки спортсменов.

Методы воспитания, применяемые на тренировочных занятиях:

- формирование нравственного сознания (нравственное просвещение);
- формирование общественного поведения;
- использование положительного примера;
- стимулирование положительных действий (поощрение);
- предупреждение и осуждение отрицательных действий.

Формирование нравственного сознания связано с методами словесного воздействия на личность (беседы). Но при всем значении словесных методов, наибольшие возможности для усвоения основных нравственных категорий заложены в самой учебно-тренировочной деятельности спортсмена.

Эффективность воздействия методов зависит от авторитета тренера-преподавателя. Тренер-преподаватель должен предусмотреть возможную реакцию коллектива спортивной группы.

В условиях спортивной школы воспитательное воздействие тренера-преподавателя координируется с работой заместителя по воспитательной работе, в случае необходимости выстраивается система стимуляции и поощрения спортсменов.

Важнейшим условием эффективной воспитательной работы является наличие доверительного контакта спортсмена со своим тренером-преподавателем.

Успешность воспитания спортсменов во многом определяется способностью тренера-преподавателя повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Одна из главных особенностей спортивной деятельности – большое влияние на спортсмена личности тренера-преподавателя. Для подростка, увлеченного спортом, тренер-преподаватель становиться тем эталоном, по которому он учится жить. Стоит тренеру-преподавателю лишь раз нарушить привычные нормы, установленные правила – и многое может быть потеряно.

Ведущее значение в воспитательной работе с обучающимися уделяется формированию таких значимых для спортивной деятельности нравственных черт личности, как воля, трудолюбие, дисциплинированность. Воспитание волевых качеств – одна из важнейших задач деятельности тренера-преподавателя. Основные формы проявления этого качества – мужество, самообладание, выдержка, упорство в достижении цели, воля к победе. Ведущим методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Воспитание спортивного трудолюбия предполагает формирование способности спортсмена к преодолению специфических трудностей, что достигается, прежде всего, посредством систематического выполнения тренировочных заданий.

На конкретных примерах тренер-преподаватель убеждает спортсмена в том, что успех зависит от целеустремленности и трудолюбия. Внимание дисциплинированности тренер-преподаватель уделяет уже с первых занятий. Строгое соблюдение организации тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера-преподавателя, дисциплинированное поведение на учебно-тренировочных занятиях, в школе и дома – на все это обращает внимание тренер-преподаватель.

В воспитательной работе следует предусматривать также работу в целях реализации Концепции сокращения потребления алкоголя в Российской Федерации на период до 2030 г., утвержденной Распоряжением Правительства РФ от 11 декабря 2023 г. № 3547-р, Стратегии государственной антинаркотической политики Российской Федерации на период до 2030 года, утвержденной указом Президента РФ от 23 ноября 2020 г. № 733; Комплекса мер по борьбе с ожирением у детей до 18 лет, утвержденного Заместителем Председателя Правительства Российской Федерации Т.А. Голиковой от 1 декабря 2023 года № 18824-П12-ТГ и иных стратегических документов.

Одной из проблем последних лет стало повальное употребление табачной продукции несовершеннолетними.

В Федеральном законе от 31 июля 2020 г. N 303-ФЗ прописан запрет продажи табачной продукции или никотинсодержащей продукции, кальянов и устройств для потребления никотинсодержащей продукции несовершеннолетним, запрет потребления табака или потребления никотинсодержащей продукции несовершеннолетними, запрет вовлечения детей в процесс потребления табака и никотинсодержащей продукции.

Важно контролировать и не допускать случаев употребления такой продукции и немедленно реагировать в случае обнаружения фактов нарушения закона несовершеннолетними.

В случаях, когда появляются сложности во взаимодействии тренера-преподавателя и обучающегося, независимо от категории и вида возникающих проблем, необходимо обращаться к заместителю директора по воспитательной работе для оценки текущего положения, применения комплексного подхода к обучению и воспитанию, а так же поиска грамотного алгоритма, позволяющего не только сохранить ребёнка в соответствующей уровню подготовки группе, но и сделать всё, чтобы обучающийся реализовал свой потенциал в полной мере в избранном виде спорта.

2.5.1. Основные направления воспитательной работы в МАУДО «СШ №1» МО Динской район

Патриотическое воспитание

Это направление строится на основе формирования у обучающихся высоких моральных качеств, преданности Родине, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия, развития качеств личности гражданина, спортсмена, отвечающих национально-государственным интересам России. Формируется моральная и психическая готовность активно соревноваться в любых экстремальных условиях спортивного поединка, верность спортивному

долгу, гордость и ответственность за принадлежность к своей школе, району, краю.

Проводятся мероприятия, с участием приглашённых гостей, которые принимали участие в боевых действиях, отстаивая интересы России, посвящённые памятным датам и событиям.

Нравственное воспитание

1. Лекции, рассказы, беседы о воле и мужестве спортсменов, о боевом пути – членов сборных команд страны предвоенного периода. Примеры спортивного трудолюбия, умения достигать поставленной цели, несмотря на большие трудности, связанные с трудной жизненной ситуацией.

2. Большую помощь в воспитании молодых спортсменов оказывают встречи с известными спортсменами района, чемпионами и призерами, мастерами и кандидатами в мастера спорта России. Беседы тренеров-преподавателей с обучающимися на морально-нравственные темы, разъяснение общечеловеческих ценностей, которые являются залогом не только выдающихся спортсменов, но и личности с высокими моральными качествами.

3. Мастер-классы с ведущими спортсмена Динского района и Краснодарского края.

4. Регулярные беседы с воспитанниками с участием зам.директора по воспитательной работе, посвященные текущим событиям, исполнению приказов Управления Образования, Министерства спорта и директора МАУДО «СШ №1» МО Динской район.

Традиции спортивной школы

1. Празднование Дня открытия школы и юбилейные даты.

2. «День открытых дверей». На этом мероприятии проходят мастер-классы и показательные выступления по видам спорта, культивируемым в МАУДО «СШ №1» МО Динской район.

3. Физкультурно-спортивные мероприятия, посвященные Дню образования Динского района, Дню физкультурника, Дню Победы в ВОВ, Дню России.

Воспитание «успехом» в учебно-тренировочном процессе и соревнованиях

1. Одним из действенных средств воспитательной работы в МАУДО «СШ №1» МО Динской район является личный пример тренера-преподавателя и способность его ежедневно сочетать задачи физкультурно-спортивной подготовки и общего воспитания.

2. Использование на занятиях ИКТ, показ видеоматериала, презентаций.

3. Включение в занятие элементов деловых игр, что вносит в спортивную группу положительный воспитательный эффект и эмоциональное приподнятое настроение. Тренер-преподаватель поручает одному из обучающихся выполнять во время разминки свои функции, остальные обязаны ему подчиняться. Будучи увлечен игровой ролью, проводящий разминку проявляет активность, деловитость, творческие способности и зачастую раскрывается с совершенно незнакомой стороны.

Включенность обучающихся в совместную работу

Ежегодно в спортивной школе тренеры-преподаватели совместно с обучающимися организуют и проводят соревнования и спортивные праздники:

- участие в организации и проведении спортивных праздников – «День открытых дверей», «День физкультурника».
- участие в проведении и организации судейства школьных и районных соревнований по видам спорта;
- показательные выступления обучающихся отделения художественной гимнастики и спортивной акробатики на открытиях спортивных мероприятий, школьных и районных соревнованиях;
- организация и проведение конкурсов рисунков, презентаций.

Система поддержки одаренных, талантливых детей

Деятельность МАУДО «СШ №1» МО Динской район в первую очередь направленна на выявление, поддержку и сопровождение талантливых детей с раннего возраста. Такая система работы создает общую среду для проявления и развития способностей каждого ребенка. В систему входят:

- широкий спектр состязательных мероприятий, начиная с уровня учреждения и заканчивая всероссийским и мировым;
- система учета спортивных достижений обучающихся;
- система поощрения талантливых спортсменов.

Для проявления способностей детей на уровне учреждения и муниципалитета организуются спортивные мероприятия, где принимают участие обучающиеся МАУДО «СШ №1» МО Динской район.

С этой же целью одаренные спортсмены участвуют в соревнованиях краевого, Всероссийского и мирового уровней.

В систему поощрения талантливых спортсменов школы входят награждение главой администрации муниципального района Динской район, приглашение на новогоднюю елку Законодательного Собрания Краснодарского края, поездка во Всероссийский детский центр «Артек», «Смена».

Система работы по профилактике асоциального поведения детей и подростков

Как правило, часть обучающихся от общего числа занимающихся нуждается в социальной и педагогической поддержке. Заместитель по воспитательной работе и тренеры-преподаватели уделяют большое внимание в работе с подростками «группы риска». «Трудные» подростки находятся под их контролем. С ними проводятся беседы, лекции, они привлекаются к организации и участии в соревнованиях в рамках акции «Спорт-против наркотиков».

Здоровьесберегающее направление

Применение здоровьесберегающих технологий являются основой деятельности МАУДО «СШ №1» МО Динской район. Результаты юных спортсменов напрямую зависят от состояния здоровья обучающихся. Ежегодно обучающиеся проходят медосмотр. Это дает возможность отслеживать динамику физических качеств обучающихся и, при необходимости, проводить индивидуальную работу по коррекции имеющегося отклонения в состоянии здоровья.

Работа с родителями

Направлена на формирование единства семьи и спортивной школы, выраженное во взаимопомощи и взаимовлиянии, привлечении родителей к воспитательному процессу через проведение совместных спортивных мероприятий, родительские собрания с детьми, работу родительского комитета. Инструкторами-методистами разработаны памятки для родителей, которые раздаются на родительском собрании.

Основные формы работы с родителями:

- родительские собрания: анализ работы группы, решение общих проблем;
- беседы, лекции, связанные с проблемами воспитания;
- общение по телефону и в группах ВК (сообщение об удачах и о причинах пропущенных занятий и т.д.);
- организация встреч с медицинскими работниками по вопросам здоровья ребенка (гигиена, режим дня, режим тренировок и питания, отдыха и т.д.);
- совместные физкультурно-спортивные мероприятия (поездки на соревнования, экскурсии), т.е. максимально возможное привлечение родителей в жизнь отделения;
- организация встреч с работниками полиции с целью профилактики первичных правонарушений (беседы, направленные на повышение бдительности подростков во время пребывания на улице, позднего возвращения домой).

Тройной союз: тренер-преподаватель, ребенок, родители, направленный на благополучие и гармоничное развитие обучающегося

Эффективная воспитательная работа предполагает постоянное изучение тренером-преподавателем внутреннего мира обучающегося, обстоятельств в семье, взаимоотношений с другими обучающимися.

Необходимо учитывать влияние, которое оказывают родители на формирование отношения детей к занятиям физической культурой и спортом. Очень сложно работать с теми обучающимися, чьи родители безразличны к спорту и не придают значения увлечению детей. Также нелегко работать с детьми излишне честолюбивых родителей, которые постоянной жаждой успеха ребенка угнетают его психику. Поэтому каждый тренер-преподаватель старается найти взаимопонимание с родителями.

Тренер-преподаватель должен помочь обучающемуся разобраться в себе, тактично указать на те особенности его личности, которые могут воспрепятствовать достижению успехов в спорте и жизни, и побудить его к самовоспитанию, а затем постоянно направлять его на самостоятельную работу над собой.

Если индивидуальная одаренность спортсмена – достаточно консервативный фактор, поскольку в его основе лежат природные задатки, то степень подготовленности к спортивному достижению – динамичный фактор. Отсюда решающее значение, определяющее достижение высоких результатов, имеет целенаправленная подготовка спортсмена.

Направленно воздействуя на природные задатки, тренер-преподаватель добивается необходимого развития способностей обучающихся, обеспечивающих прогресс в определенном виде спорта.

При этом главным условием является большая самоотдача спортсмена, выраженная в целеустремленной тренировке и достижении главной и промежуточной целей. В настоящее время тренировочные нагрузки и общие затраты времени в процессе подготовки спортсмена достигают значительных величин. Достаточно сказать, что в различных видах спорта общий объем времени, отводимого на тренировку и соревнования, колеблется в пределах 800-1500 часов в год. Все это предъявляет высокие требования к психическим качествам и свойствам личности спортсмена. Только высоко мотивированный на достижение спортсмен может выдержать такие нагрузки при высокой самоотдаче и требовательности к себе.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне – в нравственном, умственном и физическом отношении.

Важный фактор формирования спортивного коллектива – поддержание традиций коллектива.

Положительный воспитательный эффект имеют коллективные мероприятия, торжественное начало и окончание соревнований.

2.5.2. Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы МАУДО «СШ № 1» МО Динской район (**таблица № 7**) содержит:

1. Профориентационная деятельность.
2. Здоровьесбережение.
3. Патриотическое воспитание.
4. Развитие творческого мышления.
5. Лекционно-просветительная работа.

Таблица № 7

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Исполнители	Сроки
1	Проведение родительских собраний в группах.	Тренеры-преподаватели	В течение года
2	Разъяснение норм и правил поведения, требований Устава МАУДО «СШ №1» МО Динской район	Тренеры-преподаватели, зам. директора по ВР	Сентябрь
3	Проведение бесед и инструктажей по технике безопасности и по охране жизни детей, пожаробезопасности, о виде спорта, антитеррористической безопасности, безопасности передвижения при переходе автомобильных дорог, о требованиях закона Краснодарского края по профилактике безнадзорности и беспризорности)	Зам. директора по ВР, тренеры-преподаватели	В течение года
4	Мероприятия, посвященные «Дню солидарности в борьбе с терроризмом». Беседы: «Профилактика терроризма и экстремизма».10 сентября - Международный день памяти жертв фашизма	Зам. директора по ВР, тренеры-преподаватели	Сентябрь
5	Мероприятия в рамках краевого Дня безопасности. Профилактическая работа по	Зам. директора по ВР, тренеры-	Сентябрь

	предупреждению травматизма и гибели воспитанников при нахождении вблизи железнодорожного полотна.	преподаватели	
6	Неделя противопожарной безопасности, беседы с обучающимися о противопожарной безопасности, проведение практической тренировки по отработке плана эвакуации на случай возникновения пожара	Зам. директора по ВР, тренеры-преподаватели, инструкторы-методисты	Сентябрь, январь
7	Беседы по профилактике дорожно-транспортного травматизма «Внимание, дети!»	Тренеры-преподаватели	Сентябрь
8	Подготовка и проведение мероприятий, посвященных Дню Динского района, Дню Победы в ВОВ, Дню физкультурника, Дню России	Зам. директора по ВР, тренеры-преподаватели, методисты	В течение года
9	Режим, питание и гигиена спортсмена. Витаминизация	Мед. сестра, тренеры-преподаватели,	Октябрь
10	«По дороге в спортивную школу №1. Соблюдение ПДД при переходе через улицу». ПДД.	Тренеры-преподаватели, инструкторы-методисты	Ноябрь
11	Проведение бесед на тему: День народного единства 4 ноября	Тренеры-преподаватели, зам. директора по ВР	Ноябрь
12	Проведение мероприятий в рамках акции «Спорт против наркотиков»	Зам. директора по ВР, тренеры-преподаватели, инструкторы-методисты	Ноябрь
13	Подготовка и проведение мероприятий в дни школьных каникул (викторины, конкурсы, игры, эстафеты, соревнования)	Зам. директора по ВР, тренеры-преподаватели, инструкторы-методисты	Ноябрь Январь Март
14	Беседа на тему: « Воспитание патриотизма, коллективизма и взаимопомощи». День Героев Отечества (9 декабря)	тренеры-преподаватели, зам. директора по ВР	Декабрь
15	Проведение мероприятий в рамках «Декада здоровья»	Зам. директора по ВР, тренеры-преподаватели, инструкторы-методисты	Январь
16	Проведение мероприятий в рамках краевого конкурса оборонно массовой и военно-патриотической работы памяти маршала Г.К. Жукова Всероссийская акция «Блокадный хлеб»	Зам. директора по ВР, тренеры-преподаватели, инструкторы-методисты	Январь-февраль
17	Проведение мероприятий в рамках недели безопасного нахождения на льду «Осторожно, тонкий лед»	Зам. директора по ВР, тренеры-преподаватели, инструкторы-методисты	Январь-Март

18	Беседа на тему: «Гордимся нашей Родиной!», 23 февраля - День защитника Отечества	Тренеры-преподаватели, Зам.директора по ВР	Февраль
19	Проведение бесед по профилактике суицидального поведения среди несовершеннолетних «Остановись, пока не поздно!»	Тренеры-преподаватели	В течение года
20	Просмотр видеоматериалов с записью чемпионатов Мира, Олимпийских игр, чемпионатов Европы и обсуждение техники в избранном виде спорта.	Тренеры-преподаватели, инструкторы-методисты	В течение года
21	Проведение тематических консультаций с родителями несовершеннолетних, находящихся в трудной жизненной ситуации.	Административный состав, инструкторы-методисты	В течение года
22	Беседа на тему «18 марта - День воссоединения Крыма с Россией»	Тренеры-преподаватели, зам.директора по ВР	март
23	Проведение собраний обучающихся, выезжающих на соревнования. Проведение инструктажей по технике безопасности перед выездом на соревнования.	Тренеры-преподаватели	Апрель
24	Обновление информационных стендов	Административный состав, инструкторы-методисты	В течение года
25	Мероприятия, беседы по антитеррористической направленности	Зам. директора по ВР, тренеры-преподаватели, инструкторы-методисты	Апрель
26	Проведение мероприятий, посвящённых 82-летию Победы в Великой Отечественной войне	Зам. директора по ВР, тренеры-преподаватели, инструкторы-методисты	Май
27	Проведение контрольно-переводных испытаний	Зам. директора по УВР, тренеры-преподаватели, инструкторы-методисты	Май
28	Субботники по благоустройству территории	Административный состав, тренеры - преподаватели	В течение года
29	Беседы с обучающимися о жизни выдающихся спортсменов	Тренеры-преподаватели, инструкторы-методисты	В течение года
30	Проведение индивидуальных тематических консультаций с воспитанниками и родителями	Администрация, тренеры-преподаватели	В течение года
31	Мероприятия, посвящённые Дню защиты детей	Тренеры-преподаватели, зам.директора по ВР	июнь

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

На сегодняшний день применение допинга стало одной из самых актуальных проблем в мировом спортивном движении. Понятие «допинг» введено в спорт в 1865 г. и долгое время связывалось со стимуляцией лошадей при проведении скачек.

Первоначально под допингом понималось использование субстанций, искусственно повышающих эффективность выступлений. Наиболее полной можно считать определение допинга, данное Международным конгрессом по спортивной медицине (Страсбург, 1965 г.): «Допинг - это введение в организм человека любым путем вещества, чуждого этому организму, какой-либо физиологической субстанции в ненормальном количестве или какого-либо вещества неестественным путем для того, чтобы искусственно и нечестно повысить результат обучающегося во время выступления на соревнованиях». В узком смысле слова, данное определение не потеряло своего значения и сегодня, хотя с точки зрения противодействия нечестным подходам к достижению высоких спортивных результатов является неполным и недостаточным.

Организация, ориентированная исключительно на работу по противодействию допингу в спорте во всем мире - Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА).

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

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

Всемирный антидопинговый Кодекс ВАДА определяет допинг как нарушение одного или нескольких антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил Кодекс ВАДА относит:

- наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у обучающегося;
- использование или попытка использования обучающимся запрещенной субстанции или запрещенного метода;
- отказ или непредставление проб без уважительной причины после получения официального уведомления или любое другое уклонение от сдачи проб;
- нарушение существующих требований относительно доступности обучающимся для взятия у него проб вовремя вне соревновательного периода, включая не предоставление информации о местонахождении обучающегося и пропуски тестов;
- фальсификация или попытка фальсификации в любой составляющей допинг-контроля;
- обладание запрещенными субстанциями и запрещенными методами;

- распространение или попытка распространения запрещенной субстанции или запрещенного метода;

- назначение или попытка назначения обучающемуся запрещенного метода или запрещенной субстанции, помощь, потворство, подстрекательство, пособничество, сокрытие или любой другой вид соучастия.

Кодекс ВАДА принимает правило строгой ответственности, введенное Антидопинговым кодексом олимпийского движения. Согласно данному принципу, ответственность лежит на обучающимся, поэтому обнаружение в пробе с обучающегося запрещенной субстанции всегда определяется как нарушение антидопинговых правил.

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

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у обучающегося.

2. Использование или попытка использования обучающимся запрещенной субстанции или запрещенного метода.

3. Уклонение, отказ или неявка обучающегося на процедуру сдачи проб.

4. Нарушение обучающимися порядка предоставления информации о местонахождении.

5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг контроля со стороны обучающего или иного лица.

6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны обучающегося или персонала обучающегося.

7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода обучающимся или иным лицом.

8. Назначение или попытка назначения обучающемуся или иным лицом любому обучающемуся в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому обучающемуся во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.

9. Соучастие или попытка соучастия со стороны обучающегося или иного лица.

10. Запрещенное сотрудничество со стороны обучающегося или иного лица.

11. Действия обучающегося или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении обучающегося действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого обучающегося является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование обучающимся 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.

В МАУДО «СШ № 1» МО Динской район ежегодно проходят мероприятия по антидопинговой работе, согласно плану мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (**таблица № 8**).

Основная цель реализации плана – предотвращение допинга и борьба с ним в среде обучающихся, предотвращение использования обучающимися запрещенных в спорте субстанций и методов. При работе, направленной на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним необходимо применять доступную форму подачи материала с активным использованием фактов, цифр, жизненных примеров из разных видов спорта. Использование плакатов, фильмов, презентаций, наглядных пособий, в том числе медицинских макетов, демонстрирующих последствия применения допинга для здоровья, позволит более эффективно донести обучающимся материал. Важно делать акцент на этические принципы, повышение значимости честного спорта, уважение соперника, отойти от принципа «победа любой ценой».

Обучающийся обязан быть ознакомлен с нормативными документами:

- Международный стандарт ВАДА по тестированию;
- Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;
- Общероссийские антидопинговые правила.

Основными документами, регламентирующими антидопинговую деятельность, являются:

- Всемирный антидопинговый кодекс (актуальная версия — 2021 года);
- Международные стандарты ВАДА;
- Федеральный закон от 27.12.2006 № 240-ФЗ «О ратификации Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте»;
- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Общероссийские антидопинговые правила (утверждаются приказом Минспорта России; актуальная версия — 2026 года).

Основные направления антидопинговой работы:

- организация и проведение бесед по актуальным вопросам антидопингового контроля для обучающимся, а также тренеров и родителей обучающимися.

Согласно тематическому плану:

- ознакомление с антидопинговыми правилами обучающихся;
- проведение первичного инструктажа по антидопинговому законодательству тренеров-преподавателей при поступлении на работу;
- информирование занимающихся и работников Организации по вопросам антидопингового контроля на официальном сайте МАУДО «СШ №1» в сети Интернет;
- участие в семинарах по антидопинговой тематике.

Таблица № 8

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 насайте 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 повесткудня родительского собрания вопрос поантидопингу. Использовать памяткидля 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 антидопинговой культуры»	1 раз в год	
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Онлайн обучение насайте 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 повесткудня родительского собрания вопрос поантидопингу. Использовать памяткидля родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверкепрепаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/
	3. Семинар для тренеров-преподавателей «Виды нарушений антидопинго-вых правил», «Роль тренера и родителей впроцессе формирования антидопинговой культуры»	1 раз в год	
	4. Антидопинговая викторина	1 раз в квартал	
Этапы совершенствования спортивного мастерства	1. Онлайн обучение насайте 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 Организации является подготовка спортсменов к роли помощника тренера-преподавателя, инструктора 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 практика. В основе инструкторских занятий лежит принятая методика спортивной подготовки по тяжелой атлетике. Поочередно, исполняя роль инструктора, занимающиеся учатся последовательно и систематически изучать атакующие и защитные действия. Инструктор обязан правильно назвать это действие в соответствии с терминологией тяжелой атлетики, правильно показать его, дать тактическое обоснование, обратить внимание обучающихся на важнейшие элементы действия и методы его разучивания. Инструктор должен правильно подавать команду для исполнения действия, уметь находить и исправлять ошибки, рационально дозировать нагрузку в процессе совершенствования действия.

Инструкторские занятия наиболее эффективны, когда занимающиеся имеют уже необходимое представление о методике спортивной подготовки, а также правильно выработанные и прочно усвоенные технические навыки.

На тренировочном этапе необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет учебно-тренировочных занятий и соревновательных нагрузок, регистрировать результаты тестирования, анализировать выступления на соревнованиях.

Занимающиеся этапа совершенствования спортивного мастерства должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера-преподавателя, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими занимающимися, помогать занимающимися младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов. Занимающиеся должны принимать участие в судействе в физкультурно-спортивных организациях, спортивных и общеобразовательных школах в роли главного судьи, заместителя главного судьи, секретаря; в районных соревнованиях в роли судьи, секретаря.

Для занимающихся этапа совершенствования спортивного мастерства итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судьи по спорту.

Судейская практика дает возможность обучающемуся получить квалификацию судьи по избранной дисциплине. В возрасте 14-16 лет

прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку при условии регулярного участия в судействе соревнований присваивается судейская квалификация «Юный судья».

Теоретическая подготовка по судейству осуществляется на специальных занятиях (семинарах); судейскую практику обучающиеся получают на официальных соревнованиях. Чтобы предупредить ошибочные решения, рядом с судьей-стажером в качестве консультанта должен находиться квалифицированный судья.

Судейская категория присваивается лицам:

- достигшим возраста 16 лет;
- продемонстрировавшим знания, умения в судействе;
- активно и систематически участвовавшим в соревнованиях на судейских должностях в соревнованиях районного, городского и краевого масштабов.

Для обучающихся этапа совершенствования спортивного мастерства итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

Инструкторская и судейская практика - профессиональная ориентация, обеспечивающая формирование у занимающихся основ профессиональных знаний и умений, необходимых в профессии тренера.

Таблица № 9

План инструкторской и судейской практики

Год подготовки	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
	Содержание	Содержание	Содержание
1	-	Овладение терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений	1. Проведение тренировочных занятий в группах начальной подготовки или в учебно-тренировочных группах. 2. Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминка перед соревнованиями. 3. Демонстрация грамотной техники выполнения отдельных элементов и упражнений, исправление ошибок при их выполнении другими обучающимися. 4. Умение охарактеризовать
2	-	Овладение основными методами построения учебно-тренировочного занятия подготовительной, основной и заключительной частями.	
3	-	Наблюдение за выполнением упражнений другими обучающимися и нахождение ошибки в технике выполнения отдельных элементов, умение рационально дозировать нагрузку в процессе совершенствования действия.	
4	-	Подбор основных упражнений для разминки и самостоятельное ее проведение по заданию тренера-преподавателя. Проведение учебно-тренировочных занятий в	

		группах начальной подготовки с тренером-преподавателем.	методические закономерности развития быстроты, силы, выносливости), объяснить с какой интенсивностью работать. 5. Разработка индивидуального плана физической подготовки на мезоцикл и микроцикл. 6. Составление планов-конспектов учебно-тренировочных занятий по физической и технической подготовке для групп начальной подготовки и учебно-тренировочных занятий в группах начальной подготовки. Проведение занятий.
5	-	Ведение дневника самоконтроля учебно-тренировочных занятий. Анализ проведения занятий.	

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

Для прохождения спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика» обучающиеся должны пройти медицинские осмотры и предоставить медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний к прохождению спортивной подготовки, либо допуск к прохождению спортивной подготовки.

Медицинский (врачебный) контроль над юными спортсменами осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 19.05.2026г. № 484н «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» и предусматривает:

- медицинское обследование (1 раз в год для трупп НП);
- углублённое медицинское обследование (1 раз в год для групп УТЭ); дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- наблюдение в процессе учебно-тренировочных занятий; санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и соревнований, одеждой и обувью;

- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки при развитии заболевания или травмы;

- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;

- контроль над выполнением спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, питанию, режиму тренировок и отдыха, использованию восстановительных средств;

- самоконтроль спортсмена за ЧСС в состоянии покоя и после физической нагрузки, за качеством и количеством сна, аппетита, массы тела, общего самочувствия.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к тренировкам и спортивным мероприятиям здоровых спортсменов.

Начиная с учебно-тренировочного этапа первого года обучения спортсмены проходят углублённый медицинский осмотр во врачебно-физкультурном диспансере.

Организация обеспечивает контроль над своевременным прохождением спортсменами медицинского осмотра.

Систематический контроль за состоянием здоровья лиц, занимающихся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), включает предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования) согласно **таблице № 10**.

Таблица № 10

Периодичность медицинских осмотров лиц, занимающихся физической культурой и спортом

Категория контингента	Кратность проведения
Лица, занимающиеся физической культурой, массовыми видами спорта, спортом на спортивно - оздоровительном этапе и этапе начальной подготовки, выполняющие нормативы испытаний (тестов) комплекса ГТО	1 раз в 12 месяцев
Лица, занимающиеся спортом на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), лица, обучающиеся по дополнительным образовательным программам в области физической культуры и спорта (углубленный уровень) в образовательных организациях дополнительного образования	1 раз в 12 месяцев
Лица, занимающиеся спортом на этапе совершенствования спортивного мастерства	1 раз в 6 месяцев
Лица, занимающиеся спортом на этапе высшего спортивного мастерства	1 раз в 6 месяцев

К здоровью спортсменов предъявляются большие требования, так как в процессе тренировочно-соревновательной деятельности могут возникать условия для развития перенапряжения и утомления. Система профилактико-восстановительных мероприятий носит комплексный характер и включает психолого-педагогические и медико-биологические воздействия.

Восстановительные средства и мероприятия

Восстановительно-профилактические средства - это специальные средства педагогического, психологического, медико-биологического характера, действие которых направлено на ускорение процессов восстановления организма после тренировочных нагрузок, повышения сопротивляемости организма к отрицательным факторам спортивной деятельности и внешней среды.

Восстановительные мероприятия проводятся:

- в повседневном тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности;
- в условиях соревнований, когда необходимо быстрое и по возможности полное восстановление физической и психологической готовности к следующему этапу;
- после тренировочного занятия, соревнования;
- в середине микроцикла в соревнованиях и свободный от игр день;
- после микроцикла соревнований;
- после макроцикла соревнований.

Педагогические средства

Являются основными средствами восстановления и предполагают управление величиной и направленностью тренировочной нагрузки, обеспечивают восстановление работоспособности. Педагогические средства - неотъемлемая часть рационально построенного тренировочного процесса и включают в себя:

- рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;
- варьирование продолжительности и характера (отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий;
- оптимальное использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключения с одного упражнения на другое. Использование игрового метода, что очень важно в занятиях с детьми и подростками;
- «компенсаторное» - упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью в конце тренировочного занятия, между тренировочными сериями или соревновательными стартами продолжительностью от 1 до 15 мин;
- тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности);
- полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий;
- использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.);
- повышение эмоционального фона тренировочных занятий;
- эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления;

• рациональная организация режима дня, предусматривающая определённое время для тренировок.

Психологические средства

Психологические средства наиболее действенны для снижения уровня нервно психической напряжённости во время ответственных соревнований и напряженных тренировок. Кроме того, они оказывают положительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. К их числу относятся:

- аутогенная и психорегулирующая тренировка;
- создание положительного эмоционального фона во время отдыха (цветовые и музыкальные воздействия);
- средства внушения (внушённый сон-отдых);
- интересный и разнообразный досуг;
- комфортные условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.

Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки и точное их достижение. Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой после тренировочного занятия.

Медико-биологические средства

С ростом объёма специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма лиц, проходящих спортивную подготовку.

Поэтому, медико-биологические средства занимают особое место среди средств восстановления, способствующих повышению физической работоспособности, а также препятствующих возникновению различных отрицательных последствий от физических нагрузок.

К медико-биологические средствам восстановления относятся, в частности:

- рациональное питание;
- витаминизация;
- массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро- и гидромассаж);
- бальнеотерапия (суховоздушная (сауна) и парная бани);
- гидротерапия (различные виды душей и ванн);
- физиотерапия (электропроцедуры, облучения электромагнитными волнами различной длины, магнитотерапия, иглорефлексотерапия).

Перечисленные медико-биологические средства восстановления назначаются и постоянно контролируются врачом.

Каждое из средств восстановления является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления.

Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное время.

Так, на этапе начальной подготовки проблемы восстановления решаются относительно просто. Для начинающих спортсменов требуется минимальное количество медико-биологических средств с относительным увеличением доли естественных, гигиенических и педагогических факторов: при планировании занятий на каждый день недели оговаривается с родителями общий режим занятий в школе, даются рекомендации по организации питания, отдыха.

Начиная с учебно-тренировочного этапа вопросам восстановления, уделяется уже большее внимание в связи с возрастанием объёмов и интенсивности тренировочных нагрузок, при увеличении соревновательных режимов тренировки, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю.

Планирование объёма восстановительных мероприятий имеет те же принципы, что и планирование нагрузки - т.е. систематичность, вариативность, учёт индивидуальных особенностей организма спортсменов и др.

При организации восстановительных мероприятий учитываются субъективные и объективные признаки утомления, недовосстановления. В дни больших нагрузок планируется меньше восстановительных мероприятий, чем в дни «отдыха», так как повышенные дозы восстановительных процедур «блокируют» максимальное воздействие тренировки на организм.

При составлении восстановительных комплексов учитывается, что вначале применяются средства общего глобального воздействия, а затем локального. 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, даёт больший эффект.

Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия.

В **таблице № 11** показаны средства восстановления тяжелоатлетов на разных этапах спортивной подготовки.

Таблица № 11

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Вид мероприятия	Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия	Периодичность проведения
Медицинские мероприятия	НП	Контроль своевременности прохождения медицинских осмотров	1 раз в 12 месяцев
		Контроль прохождения дополнительных медицинских обследований (для II и IV групп здоровья).	По назначению
		Контроль прохождения дополнительных медицинских осмотров перед участием в спортивных соревнованиях	По плану спортивных соревнований и мероприятий

	УТ	Контроль своевременности прохождения медицинских осмотров	1 раз в 12 месяцев
		Контроль прохождения дополнительных медицинских обследований (для III и IV групп здоровья)	По назначению
		Контроль прохождения дополнительных медицинских осмотров перед участием в спортивных соревнованиях	По плану спортивных соревнований и мероприятий
Медико-биологичес-кие мероприятия	УТ	Систематический контроль состояния здоровья спортсменов (наблюдение в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки)	По расписанию тренировочных занятий
Восстанови-тельные мероприятия	УТ	Применение педагогических, медико-биологических, психологических средств восстановления	По мере необходимости
		Восстановительные учебно-тренировочные сборы для участников спортивных соревнований не ниже уровня Краснодарского края	По плану спортивных соревнований и мероприятий

3. Система контроля

3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях

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, календарным планом официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарным планом официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий федеральной территории «Сириус», календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий муниципального образования и соответствующими положениями (регламентами) об официальных спортивных соревнованиях.

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:

3.1.1. На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «тяжелая атлетика»;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «тяжелая атлетика»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях начиная со второго года обучения;
- укрепление здоровья.
- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- овладеть основами техники вида спорта «тяжелая атлетика»;

- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «тяжелая атлетика»;

- получить общие знания об антидопинговых правилах;

- соблюдать антидопинговые правила;

- принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;

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

- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

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

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «тяжелая атлетика»;

- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «тяжелая атлетика»;

- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;

- укрепление здоровья;

- 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.

3.1.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «тяжелая атлетика»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и 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 тяжелой атлетикой 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 (периодах) их реализации посредством комплексов контрольно-переводных нормативов (испытаний), контрольных упражнений, а также результатов участия обучающегося на официальных спортивных соревнованиях, выполнение нормативных требований спортивной квалификации.

Задачи промежуточной аттестации обучающихся:

- определение уровня подготовленности обучающихся по базовым предметным областям дополнительных образовательных программ спортивной подготовки (общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, технико-тактическая подготовка и др.);
- выявление степени достижения прогнозируемых результатов образовательной деятельности;
- осуществление контроля выполнения требований к результатам прохождения дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика» для перевода на следующий этап (период) спортивной подготовки;
- определение необходимости внесения коррективов в содержание и методику образовательной деятельности и учебно-тренировочного процесса.

Промежуточная аттестация проводятся один раз в год, и включает в себя оценку уровня подготовленности посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки.

Итоговая аттестация - представляет собой форму оценки степени и уровня освоения обучающимися образовательной программы и проводится по завершению обучения по всей Программе, т.е. по окончании прохождения учебно-тренировочного этапа 4-го года обучения.

Итоговая аттестация проводится на основе принципов объективности и независимости оценки качества подготовки обучающихся и является обязательной.

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 (периодах) их реализации посредством комплексов контрольно-переводных нормативов (испытаний), контрольных упражнений, а также результатов участия

обучающегося на официальных спортивных соревнованиях, выполнение нормативных требований спортивной квалификации.

Задачи промежуточной аттестации обучающихся:

- определение уровня подготовленности обучающихся по базовым предметным областям дополнительных образовательных программ спортивной подготовки (общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, технико-тактическая подготовка и др.);
- выявление степени достижения прогнозируемых результатов образовательной деятельности;
- осуществление контроля выполнения требований к результатам прохождения дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика» для перевода на следующий этап (период) спортивной подготовки;
- определение необходимости внесения коррективов в содержание и методику образовательной деятельности и учебно-тренировочного процесса.

Промежуточная аттестация проводятся один раз в год, и включает в себя оценку уровня подготовленности посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки.

Итоговая аттестация - представляет собой форму оценки степени и уровня освоения обучающимися образовательной программы и проводится по завершению обучения по всей Программе, т.е. по окончании прохождения учебно-тренировочного этапа 4-го года обучения.

Итоговая аттестация проводится на основе принципов объективности и независимости оценки качества подготовки обучающихся и является обязательной.

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки

Контрольные нормативы — это приёмные нормативы для зачисления в Организацию, а также текущий контроль успеваемости обучающихся, который осуществляется в целях систематической проверки достижений обучающихся, в соответствии с планируемыми результатами прохождения спортивной подготовки, по видам спортивной подготовки на каждом этапе спортивной подготовки (согласно периоду обучения спортивной подготовки или году спортивной подготовки) в течение учебно-тренировочного года, с учётом уровня спортивной квалификации обучающегося.

Контрольно-переводные нормативы — это промежуточная аттестация обучающихся, которая осуществляется в целях оценки уровня подготовленности обучающихся по видам спортивной подготовки на каждом этапе спортивной подготовки (согласно периоду обучения спортивной подготовки или году спортивной подготовки) с учётом уровня спортивной квалификации обучающегося. Порядок, форма и условия прохождения аттестации устанавливаются в соответствии с Положением о порядке проведения контрольно-переводных нормативов для лиц, проходящих спортивную

подготовку на этапах спортивной подготовки в учреждении, утверждённого приказом директора.

Сроки прохождения аттестации устанавливаются в соответствии с графиком проведения контрольно-переводных нормативов перевода обучающего на следующий этап спортивной подготовки, утверждаемым директором на каждый учебный год.

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы лиц, проходящих спортивную подготовку (далее - обучающиеся), на этапах спортивной подготовки, уровень спортивной квалификации таких лиц (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «тяжелая атлетика» и включают:

Нормативы общей физической и технической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика» (приложение № 6 к ФССП) **таблица №12**.

Нормативы общей физической и технической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «тяжелая атлетика» (приложение № 7 к ФССП) **таблица №13**.

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» (приложение № 8 к ФССП) **таблица №14**.

Перечень тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанных с физическими нагрузками, представлен в **таблице № 15**.

Таблица 12

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	
			108	103	122	117
1.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+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 № 13

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	
			162	147
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», «первый спортивный разряд»	

Таблица № 14

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	
			183	167
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			29	15
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+9	+13
2.Нормативы специальной физической подготовки				
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»			

Таблица № 15

Вопросы по видам подготовки, не связанные с физическими нагрузками

№ п/п	Темы	Этапы подготовки
1.	1. История тяжелой атлетики, как вида спорта. 2. Развитие тяжелой атлетики в России. 3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. 4. Гигиена, закаливание, режим питания спортсмена. 5. Правила соревнований по тяжелой атлетике. 6. Правила поведения на спортивных объектах, меры безопасности.	Этап начальной подготовки
2.	1. Развитие тяжелой атлетики в России. 2. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. 3. Влияние физических упражнений на организм спортсмена. 4.Правила соревнований по тяжелой атлетике, их организация и проведение. 5. Спортивный инвентарь и оборудование. 6. Планирование спортивной тренировки. 7. Основы методики обучения и спортивной тренировки.	Учебно-тренировочный этап
3.	1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. 2. Влияние физических упражнений на организм спортсмена. 3. Меры безопасности и правила поведения на спортивных объектах. 4. Планирование спортивной тренировки. 5. Основы методики обучения и спортивной тренировки. 6.Педагогический и медико-биологический контроль и самоконтроль. 7. Общая и специальная физическая подготовка и их роль в спортивной тренировке. 8. Правила соревнований по тяжелой атлетике, их организация и проведение.	Этап совершенствования спортивного мастерства

Методические указания к выполнению контрольных нормативов.

Норматив: *прыжок в длину с места толчком двумя ногами.*

Выполнение: спортсмен встаёт на стартовую линию, не наступая на неё, поставив ноги на ширину 15-20 см, несколько раз сгибая ноги, делает махи руками вперёд-назад, затем, выполняя мах руками вперёд-вверх, совершает прыжок вперёд как можно дальше, приземляясь на обе ноги. Результат определяется расстоянием от стартовой линии до ближайшей точки касания любой частью тела участника. Фиксируется лучший результат из трёх попыток.

Норматив: *сгибание и разгибание рук в упоре лежа.*

Выполнение: исходное положение - упор лежа, голова-туловище-ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью мягкого кубика, не нарушая прямой линии тела, а разгибание до полного выпрямления рук, при сохранении прямой линии голова-туловище-ноги. Дается одна попытка. Фиксируется количество отжиманий от пола при условии правильного выполнения за 30 секунд.

Норматив: наклон вперед из положения стоя на возвышении.

Выполнение: из исходного положения стоя на гимнастической скамье (тумбе), ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. По команде спортсмен выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами двух рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение двух секунд. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже - знаком «+». Оборудование и материалы: скамейка или тумба, линейка.

Норматив: *приседание (с удержанием грифа весом 10 кг на прямых руках в рывковом хвате с задержкой 3с в низком седе.)*

Выполнение: исходное положение. Встаньте, ноги на ширине плеч. Гриф держите на прямых руках в рывковом хвате (ладони смотрят от вас или к вам — это рывок, а не толчок).

Низкий сед. Опуститесь вниз, сохраняя корпус в одной плоскости: таз опускается низко, колени не выходят за линию носков. Это критически важно для корректной оценки и безопасности.

Задержка. В нижнем положении зафиксируйте тело на 3 секунды. Не «висите» на грифе — мышцы должны быть в напряжении, чтобы удержать вес, но без излишнего зажима.

Возврат. Поднимитесь обратно, не бросая гриф.

Норматив: *приседание (с удержанием грифа весом 15 кг на прямых руках в рывковом хвате с задержкой 3с в низком седе.)*

Начните с разминки.

Освойте хват. В рывковом хвате ладони обращены друг к другу (как при рывке штанги). Гриф должен лежать на всей поверхности кистей, а не на пальцах — так легче удерживать его на прямых руках.

Чётко зафиксируйте старт. Из положения стоя поставьте ноги на ширину плеч (или чуть шире для устойчивости). Гриф удерживайте на прямых руках перед собой или вдоль тела. Спина прямая, корпус напряжён — это основа для удержания веса в статике.

Плавно опускайтесь в низкий сед. Не делайте резких движений. Колени не выходят за линию стоп, таз опускается вниз и назад. Ваша задача — не просто сесть, а занять устойчивое, контролируемое положение.

Удерживайте 3 секунды. Ключевой момент — не просто опуститься, а зафиксироваться в низком седе ровно на 3 секунды. Не «висите» на грифе, но и не опускайте его резко. В этот момент работает статическая выносливость мышц рук, плеч и корпуса.

Контролируйте движение вверх. Поднимайтесь за счёт разгибания ног, а не рывком. Корпус должен подниматься плавно, без «удара» в верхней точке.

Следите за положением локтей. Локти должны быть слегка согнуты, но при удержании веса на прямых руках — зафиксированы в нейтральном положении (не разведены в стороны и не прижаты к туловищу слишком сильно). Это поможет избежать излишнего напряжения в запястьях.

Работайте над симметрией. Старайтесь держать гриф симметрично относительно тела — это снизит риск перекоса и неравномерной нагрузки.

Норматив *приседание (с удержанием грифа весом 20 кг на прямых руках в рывковом хвате с задержкой 3с в низком седе.)*

Рывковый хват. Руки должны быть прямыми на протяжении всего движения. Не сужайте хват — это смещает нагрузку на бицепсы и повышает риск потери грифа.

Низкий сед. В нижней точке спина должна быть почти параллельно полу, бёдра и корпус образуют почти прямую линию. Не округляйте спину — это снизит эффективность удержания и повысит риск травмы.

Задержка 3 секунды. Ключевой момент — не просто опуститься, а удержать гриф в зафиксированном низком положении ровно три секунды. Не считайте вслух: сосредоточьтесь на удержании, а секундомер запустите только после фиксации.

Распределение веса. Старайтесь держать гриф ближе к телу (в «замок» из локтей и кистей), чтобы снизить момент силы тяжести и облегчить удержание.

Норматив: *Выпрыгивания со штангой на плечах (вес штанги не менее 25% от собственного веса тела).*

Исходное положение. Поставьте ноги на ширине плеч. Штангу разместите на плечах так, как вы это делаете при обычных приседаниях. Держите спину прямо, не округляйте поясницу ни в фазе приседа, ни в момент прыжка.

Присед. Медленно и подконтрольно опуститесь в полуприсед (или чуть ниже, до параллели бёдер с полом). В нижней точке траектории таз должен находиться ниже уровня коленей.

Выпрыгивание. Из нижней точки сделайте мощное, взрывное усилие, чтобы выпрыгнуть как можно выше. Помогайте себе махом рук. В верхней точке пятки и носки должны оторваться от пола.

Приземление. Мягко опуститесь на носки, затем плавно перекатывайтесь на пятки, одновременно сгибая ноги в коленях для амортизации. Важно: никогда не приземляйтесь на прямые ноги — это создаёт огромную ударную нагрузку на колени и спину.

Повторение. Сразу, без паузы, опуститесь в полуприсед и начните новый цикл выпрыгивания. Движение должно быть динамичным, а не прерывистым.

Норматив: *Вис хватом сверху на высокой перекладине на согнутых под углом 90о руках*

Исходное положение. Подойдите к перекладине, возьмитесь за гриф хватом сверху на ширине плеч. Убедитесь, что ладони развёрнуты наружу. Ноги можно поставить вместе или слегка расставить — это не критично, но стабильное положение тела поможет лучше удерживать вес.

Сгибание рук. Из исходного положения плавно согните руки в локтевых суставах так, чтобы угол между плечом и предплечьем составил ровно 90 градусов. В этом положении мышцы рук и плечевого пояса находятся в сильном напряжении. Фиксация. Главная задача — удержать тело в этом положении как можно дольше. Старайтесь не раскачиваться и не менять угол сгибания рук.

4. Рабочая программа по виду спорта «тяжелая атлетика»

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

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

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

Функции рабочей программы тренера-преподавателя:

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

Процесс обучения в Организации 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 гиперемию 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.

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 включение 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. От того, 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 вперёд, 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 захлёстом (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 поочерёдно вверху, впереди, в стороне; поднимание 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, вверху); 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 тяже 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 под седа. 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 вверху 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

Таблица № 16

Учебно-тематический план

Виды подготовки	Объём подготовки в год	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки (до года/ свыше года обучения)			
Общая физическая подготовка	НП-1- 55% от годового объёма подготовки; НП-2 – 57% от годового объёма подготовки	январь-декабрь	Весь период: строевые упражнения, бег, прыжки, ходьба на носках, на пятках, упражнения без предметов: для рук и плечевого пояса, махи, отведения, приведение, вращения; упражнения для ног: различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на одной и двух ногах, выпады, прыжки на месте; 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.
Специальная физическая подготовка	НП-1- 27% от годового объёма подготовки; НП-2 – 26% от годового объёма подготовки	январь-декабрь	Весь период: координационные упражнения (подводящие), направленные на развитие и совершенствование координации движений при освоении форм различных движений; кондиционные (развивающие) упражнения, направленные на развитие и совершенствование физических и специфических качеств спортсмена; сопряженные упражнения, направленные на решение одновременно двух задач: совершенствование технико-тактического мастерства и повышение функциональных возможностей организма. 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. - упражнения для укрепления мышц шеи, имитационные упражнения: наклоны головы вперед с упором рукой в подбородок; наклоны головы вперед т 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.

Участие в соревнованиях	НП-2- 1% от годового объёма подготовки		
Техническая подготовка	НП-1- 15% от годового объёма подготовки; НП-2 – 12% от годового объёма подготовки	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	НП-1- 2% от годового объёма подготовки; НП-2– 3% от годового объёма подготовки	январь-декабрь	*Теоретическая подготовка.* 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. Рациональное питание спортсменов. Режим дня обучающихся. Вредные привычки и их профилактика.
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	НП-1- 1% от годового объёма подготовки; НП-2 – 1% 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	УТ-1,2,3- 47% от годового объёма подготовки; УТ-4,5 – 35% 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- 34% от годового объёма подготовки; УТ-4,5 – 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 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 толчка. Подъем штанги на грудь. Стартовое положение. Постановка ног под гриф штанги. Тяга. Направление и скорость движения штанги в первой и второй фазах тяги. Кинематика суставных перемещений и усилий атлета в тяже и подрыве. Наиболее рациональное расположение звеньев тела в граничный момент между тягой и подрывом. 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. Подъем штанги от груди. Положение ног, туловища, головы и рук на старте. Предварительный полу подсед перед выталкиванием. Направление, амплитуда и скорость полу подседа.
Участие в соревнованиях	УТ-1,2,3- 3% от годового объёма подготовки; УТ-4,5 – 4% от годового объёма подготовки	январь-декабрь	Применение в соревнованиях психологической подготовки. Участие в соревнованиях различного уровня.

Техническая подготовка	УТ-1,2,3- 9% от годового объёма подготовки; УТ-4,5 – 10% от годового объёма подготовки	январь-декабрь	Овладение техническими элементами, выполняемыми в ходе соревнований и доведение исполнения этих элементов до необходимой степени совершенства.
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	УТ-1,2,3- 4% от годового объёма подготовки; УТ-4,5 – 6% от годового объёма подготовки	январь-декабрь	*Теоретическая подготовка:* 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.
Инструкторская и судейская практика	УТ-1,2,3- 1% от годового объёма подготовки; УТ-4,5 – 2% от годового объёма подготовки	январь-декабрь	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.
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	УТ-1,2,3- 2% от годового объёма подготовки; УТ-4,5 – 3% от годового объёма 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).
Этап совершенствования спортивного мастерства			
Общая физическая подготовка	ССМ-1,2,3 24% 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 % 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 толчка. Подъем штанги на грудь. Стартовое положение. Постановка ног под гриф штанги. 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. 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. Подъем штанги от груди. Положение ног, туловища, головы и рук на старте.

			Предварительный полу подсед перед выталкиванием. Направление, амплитуда и скорость полу подседа. Основные 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 вверху 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.
Участие в соревнованиях	ССМ-1,2,3-5% от годового объёма подготовки	январь-декабрь	Обязательное условие для обучения на этапе спортивной подготовки. Занимающиеся принимают участие в соревнованиях различного уровня.
Техническая подготовка	ССМ-1,2,3-7% 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-1,2,3-7% от годового объёма подготовки	январь-декабрь	*Психологическая подготовка:* общая психологическая подготовка к соревнованиям и специальная психологическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях. Средства и методы психологического

			воздействия. Совершенствование моральных черт характера спортсмена. *Теоретическая подготовка:* 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). Режим дня и питания обучающихся: расписание учебно-тренировочного и 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.
Инструкторс-кая и судейская практика	ССМ-1,2,3-2% от годового объёма подготовки	январь-декабрь	Весь период: 1. Овладение терминологией вида спорта, обязанностями дежурного по группе, проведение разминки УТЗ, заключительной части, проведениеУТЗ, 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, восстановитель ные мероприятия	ССМ-1,2,3-3% от годового объёма 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. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

5.1. 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 Министерства здравоохранения Российской Федерации от 19 мая 2026 г. № 484н «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) (с изменениями, внесенными приказами Минздрава России от 22.02.2022 N 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный N 67554), от 26.09.2023 N 497н (зарегистрирован Минюстом России 29.09.2023 регистрационный N 75373), действует до 01.01.2027),
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки в соответствии с Приложением № 10 к ФССП (**Таблица № 17, № 18**),
- обеспечение спортивной экипировкой в соответствии с Приложением №11 к ФССП (**Таблица № 19**),
- 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 организация систематического медицинского контроля.

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

Таблица № 17

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 (диметр 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)	штук	2 на гриф
14.	Диск тяжелоатлетический 1,5 кг (диаметр 13,9-17,5см)	штук	2 на гриф
15.	Диск тяжелоатлетический 2 кг(диаметр 15,5-19см)	штук	2 на гриф
16.	Диск тяжелоатлетический 2,5 кг (диск 19-22 см)	штук	2 на гриф
17.	Диск тяжелоатлетический 5 кг (диаметр 23-26 см)	штук	2 на гриф
18.	Диск тяжелоатлетический 10 кг (диаметр 45 см)	штук	2 на гриф
19.	Диск тяжелоатлетический 15 кг (диаметр 45 см)	штук	2 на гриф
20.	Диск тяжелоатлетический 20 кг (диаметр 45 см)	штук	2 на гриф
21.	Диск тяжелоатлетический 25 кг (диаметр 45 см)	штук	2 на гриф
22.	Замок для тяжелоатлетического грифа (2,5 кг)	комплект	1
23.	Зеркало настенное (0,6Х2м)	штук	1
24.	Магнезница	штук	1 на зал

25.	Мат гимнастический	штук	1 на помост
26.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	1
27.	Плинты тяжелоатлетические	комплект	1 на помост
28.	Помост тяжелоатлетический тренировочный	комплект	1
29.	Скакалка гимнастическая	штук	8 на зал
30.	Скамья атлетическая (регулируемая)	штук	1
31.	Скамья гимнастическая	штук	1
32.	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
33.	Стенка гимнастическая	штук	1
34.	Стойка для хранения грифов для штанги	штук	1
35.	Стойка для хранения дисков для штанги	штук	1
36.	Стойки для выполнения упражнений со штангой	штук	1 на помост
37.	Тренажер для развития мышц живота	штук	1
38.	Тренажер для развития мышц ног	штук	1
39.	Тренажер для развития мышц спины	штук	1
40.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	1
41.	Фиксаторы для тяжелоатлетического грифа	комплект	1 на гриф

Таблица № 18

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Ед. измер.	Расч. ед.	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.	Магнезия	кг	На обучающегося	0,5	1	0,5	1	0,5	1

Таблица № 19

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование									
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Обувь тяжелоатлетическая (штангетки)	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	1
2.	Гетры тяжелоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1
3.	Лямки тяжелоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	1	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	-	-	1	1	2	1
7.	Фиксатор лучезапястного сустава (напульсник)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
8.	Футболка с коротким рукавом (тренировочная)	штук	на обучающегося	-	-	2	1	3	1

5.2. 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 09.11.2022 № 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 «полиатлон», с учетом количества и квалификации обучающихся, в МАУДО «СШ №1» определён кадровый состав лиц учреждения, необходимый для реализации данной Программы (**Таблица № 20**).

Таблица № 20

Кадровый состав лиц учреждения, необходимый для реализации Программы

Должность
Руководящие должности
Директор
Заместитель директора по УР
Заместитель директора по ВР
Педагогические работники
Старший тренер-преподаватель
Тренер-преподаватель
Инструктор-методист
Иные работники

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

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203) (с изменениями, внесенными приказом Минтруда России от 30.08.2023 N 686н (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2023, регистрационный N 75229), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 27.04.2023 N 362н (зарегистрирован Минюстом России 25.05.2023, регистрационный N 73442), действует до 01.09.2029, профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 68615), действует до 01.09.2028, 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 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей заключается в систематическом повышении квалификации. Согласно п.2 ч.5 ст.47 Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»

педагогические работники имеют право на повышение 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 Учреждения 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 тяжелоатлетов на всероссийских и международных соревнованиях.

5.3. Информационно-методические условия реализации программы

Для реализации Программы используется комплекс информационных образовательных ресурсов, в том числе цифровые образовательные ресурсы, а также перечень информационно-методического обеспечения.

Система современных педагогических технологий обеспечивает обучение в современной информационно-образовательной среде (ИОС), а именно:

- печатная продукция (книги/журналы, газеты, справочники, методическая и деловая документация);
- видеопродукция (диски, видео, кинофильмы);
- конференции, семинары, мастер-классы, презентации и т.д.;
- получение новейшей информации, размещённой в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет».

Рассматривая информационно-методическое обеспечение процесса подготовки спортсменов в современной тяжелой атлетике, нельзя не отметить важную роль персонального компьютера и применения прикладных образовательных спортивных программ, позволяющих на качественно новом, более высоком организационно-методическом уровне управлять тренировочным процессом, повышая его результативность и эффективность.

6. Список информационных, методических и учебных пособий

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика» (приказ Минспорта России от 14 ноября 2025 г. № 953).

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. Богачёв В.И. «Хорсенс — 92: точка отсчёта» / В. И. Богачёв // Москва: Олимп, 1992. — 36 с.

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: Терра 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 https://kubansport.krasnodar.ru/
3. Методический раздел сайта ФГБУ «Федеральный центр подготовки спортивного резерва» **https://спортивныйрезерв.рф/**
4. Официальный интернет-сайт РУСАДА https://www.rusada.ru/
5. Электронный ресурс «Спортивная Россия» https://infosport.ru/
6. Официальный сайт МАУДО «СШ № 1» ст. Динская https://dyush1.uodinskoi.ru/