МИНИСТЕРСТВО СПОРТА ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ

Областное государственное казенное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа олимпийского резерва
«Школа высшего спортивного мастерства»

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ОГКУ ДО СШОР «ШВСМ»
_____ А.К. Крупский
Приказ № 7
«09» 02 2023 г.

Принято на педагогическом совете
ОГКУ ДО СШОР «ШВСМ»
Протокол № 1 от «29» 12 2022 г.

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

Срок реализации программы на этапах:

Этап начальной подготовки — 3 года
Тренировочный этап (этап спортивной специализации) — 5 лет
Этап совершенствования спортивного мастерства — без ограничений
Этап высшего спортивного мастерства — без ограничений

Иркутск, 2023

СОДЕРЖАНИЕ

1. Общие положения	3
2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика»	3
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	5
2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	6
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	6
2.4. Годовой учебно-тренировочный план	10
2.5.Ввоспитательная работа	11
2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	14
2.7. План инструкторской и судейской практики	15
2.8. Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	16
3. Система контроля, требования к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки	18
3.1. Требования к результатам прохождения спортивной подготовки	19
3.2. Оценка результатов освоения Программы	20
3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки	21
4. Рабочая программа по виду спорта «тяжелая атлетика»	24
4.1.Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	24
4.2. Учебно-тематический план	36
5. Особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика»	41
6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	41
6.1. Материально-технические условия реализации Программы	42
6.2. Кадровые условия реализации программы	44
6.3. Информационно-методические условия реализации Программы	45

I. 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 09 ноября 2022 года № 949 (далее – ФССП) и с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика», утвержденной приказом Министерства спорта Российской Федерации от 14 декабря 2022 года № 1232).

Правовые вопросы данной программы регламентируются Федеральными законами РФ, нормативными документами Министерства просвещения РФ и Министерства спорта РФ, регламентирующих порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон РФ от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Федеральный закон Российской Федерации от 30 апреля 2021 г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» и др.

Программа является нормативным локальным актом ОГКУ ДО СШОР ШВСМ, регламентирующий соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса и выполнение нормативов по общей и специальной физической, технической, тактической и спортивной подготовкам.

1.2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Иные цели программы- всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд

II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Вид спорта «тяжелая атлетика» - олимпийский вид спорта, в основе которого лежит выполнение упражнений по поднятию штанги над головой. Спортивные соревнования по тяжелой атлетике включают в себя два упражнения: рывок и толчок. Тяжелоатлеты имеют три попытки в каждом упражнении. Объединенное общее двух наиболее успешных попыток определяет общий результат в весовой категории. Весовые категории у мужчин и женщин разные. Тяжелоатлет, у которого не получилось успешно выполнить хотя бы один рывок и один толчок, проигрывает и выбывает из спортивного соревнования. - До создания Международной федерации тяжелоатлетов (ФИХ) атлеты соревновались в жиме и толчке двумя руками, иногда - в рывке и толчке одной рукой. Тяжелая атлетика - это прямое спортивное соревнование, когда каждый атлет имеет три попытки в рывке и три попытки в толчке. Самый тяжелый вес поднятой штанги в каждом упражнении суммируется в общем зачете. Как правило, спортивные соревнования проводятся с определением победителей и призеров в каждой весовой категории, исходя из веса тела спортсменов-участников.

Иногда спортивные соревнования спортсменов разных весовых категорий проводятся в общем потоке, а победитель и призеры определяются не по абсолютной максимальной сумме поднятых килограммов, а подсчетом очков по специальным уравнивающим формулам (Синклера, Стародубцева, Райдена). Спортивные соревнования по тяжелой атлетике судят 3 арбитра, и их решения становятся официальными по принципу большинства.

Спортивные дисциплины вида спорта «тяжелая атлетика» определяются организацией, реализующей (разрабатывающей) дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика» (далее - Организация), самостоятельно в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта, а также Таблицей № 1.

Таблица №1

Спортивные дисциплины вида 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
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

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

Образовательная деятельность по Программе в ОГКУ ДО СШОР ШВСМ осуществляется на этапах начальной подготовки, учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации) и этапе совершенствования спортивного мастерства. При определении продолжительности этапов подготовки учитываются:

- оптимальный возраст для достижения высоких спортивных результатов;
- возрастные границы максимально возможных достижений;
- возможная продолжительность выступлений на высшем уровне.

Нормативные требования к срокам реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки, наполняемости групп, представлены в Таблица 2 в соответствии с приложение с ФССП.

Таблица № 2

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

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

При комплектовании учебно-тренировочных групп учитывается:

- возрастные закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);
- объемов недельной тренировочной нагрузки;
- выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- спортивных результатов;
- возраста обучающего; (пп 4.1. Приказа № 634)
- наличия у обучающегося в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинского заключения о допуске к занятиям тяжелой атлетики (п. 36 т п.42 Приказа № 1144н)
- возможен перевод обучающегося из других организаций (пп. 4.2. Приказа № 634)
- максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) не превышающую двукратного количества обучающихся, на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства с учетом наличия обучающихся, имеющих уровень спортивной квалификации (спортивный разряд или спортивное звание), определенный в федеральном стандарте спортивной подготовки по тяжелой атлетике, указанных в таблице 2:

2.2. Объем программы

Таблица № 3

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	6	8	12	18	24	24
Общее количество часов в год	312	416	624	936	1248	1248

В зависимости от специфика вида спорта и периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового учебно-тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки (п.46 Приказа № 999).

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

Учебно-тренировочные занятия.

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные занятия;
- теоретические занятия;
- самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам спортивной подготовки;
- посещение обучающимися официальных спортивных соревнований, в том числе межрегиональных, общероссийских и международных, проводимых на территории Российской Федерации;
- организация и проведение совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями;
- учебно-тренировочные сборы;
- инструкторская и судейская практика учащихся;
- медико-восстановительные мероприятия и медицинский контроль;
- тестирование, промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

Учебно-тренировочные занятия проводятся со сформированной учебно-тренировочной группой (подгруппой).

Для реализации Программы применяются групповые, индивидуальные, смешанные и иные виды (формы) учебно-тренировочных занятий при реализации Программы устанавливаются 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.

Занятия начинаются не ранее 8:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21:00 часов.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в СШОР ШВСМ:

1. Объединяются (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском; (пп.3.7. Приказа № 634)

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

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов или спортивных званий;
- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

Для обеспечения круглогодичности обучения, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) организуются учебно-тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью учебно-тренировочного процесса в соответствии с перечнем учебно-тренировочных мероприятий в соответствии с ФССП Таблица №4

Таблица №4

Учебно-тренировочные мероприятия

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

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

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) проводятся в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий (сборов) определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, зала и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий (сборов).

Виды учебно-тренировочных мероприятий и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки указаны в таблице 4.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в СШОР ШВСМ формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных (сборах) с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более 2-х-кратного численного состава группы. (указывается с учетом пп.3.5 Приказа № 634)

Спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности

Спортивные соревнования в тяжелой атлетике - часть процесса учебно-тренировочной деятельности, под которым понимается нацеленное на результат (победу) участие на соревновательным помосте.

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.

ОГКУ ДО СШОР ШВСМ направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе: в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Соревнования в тяжелой атлетике делятся на личные и командные. Возраст участников определяется по состоянию на 31 декабря года проведения соревнований.

На каждом этапе спортивной подготовки предъявляются требования к объему соревновательной деятельности в виде контрольных, отборочных и основных соревнованиях в соответствии с ФССП Таблица №5

Таблица №5

Объем соревновательной деятельности

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

Работа по индивидуальным планам.

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.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса школа составляет и использует индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъекта Российской Федерации и спортивные сборные команды Российской Федерации.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Годовой учебно-тренировочный план строится:

- с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки;
- на основе принципа единства постепенности увеличения нагрузки и тенденции к максимальным нагрузкам через увеличение суммарного годового объема работы и увеличение количества тренировочных занятий в течение недельного микроцикла.

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки устанавливаются в соответствии с ФССП Таблица №6

Таблица №6

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мепроприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		6	8	12	18	24	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		8-16		6-12		3-6	2-4
1.	Общая физическая подготовка	184	225	280	350	265	250
2.	Специальная физическая подготовка	62	113	218	359	650	690
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	6	25	75	120	120
4.	Техническая подготовка	50	50	60	75	75	40
5.	Тактическая подготовка	-	-	5	12	12	12
6.	Теоретическая под готовка	10	13	15	18	12	12
7.	Психологическая подготовка	-	3	5	8	12	12
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	6	6	12	12	12	12
9.	Инструкторская практика	-	-	4	10	20	20
10.	Судейская практика	-	-	4	10	20	20
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1 раз в год	1 раз в год	1 раз в год	1 раз в год	1 раз в год	1 раз в год

12.	Восстановительные мероприятия	-	-	-	7	50	60
Общее количество часов в год		312	416	624	936	1248	1248

2.5. Воспитательная работа

Неотъемлемым компонентом Программы является воспитательная работа. Важнейшим элементом воспитательной работы является повседневный личный пример тренера-преподавателя и его роль в четкой организации всего учебно-тренировочного процесса, своевременном проведении тренировочных занятий и всех запланированных мероприятий.

Календарный план воспитательной работы разработан на основе «Программы воспитания ОГКУ ДО СШОР ШВСМ и направлен на приобщение обучающихся к российским традиционным духовным ценностям, правилам и нормам поведения в российском обществе, а также на решение проблем гармоничного вхождения обучающихся в социальный мир и налаживания ответственных взаимоотношений с окружающими их людьми. Программа призвана обеспечить достижение обучающимся личностных результатов.

Календарный план воспитательной работы

Таблица № 7

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	**Профориентационная деятельность**		
1.1.	Судейская практика	**Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:** - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	**Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:** - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе;	В течение года
1.3.	Встречи с интересными людьми,	Беседы, встречи:	В течение года

	профессии в спортивной школе	- формирование представлений о труде как социальном явлении, обеспечивающем потребности человека через расширение круга знаний о профессиях в родном городе и Липецкой области, понимание того, что труд является обязательным, социально значимым компонентом в жизни взрослого человека.	
2.	**Здоровьесбережение**		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	**Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:** - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	**Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся**: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	В течение года
3.	**Патриотическое воспитание обучающихся**		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;	В течение года

		- тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	
3.3.	«Мой город и я»	Обогащение знаний: - об истории развития нашего края; - о почётных гражданах и их след в истории развития нашей страны. - об исторических памятниках; - воспитание нравственно-патриотических чувств, любви к родному краю, уважение к его истории, бережное отношение к природе.	В течение года
4.	**Развитие творческого мышления**		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	**Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:** - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	В течение года
5.	**Работа с родителями**		
5.1.	Семейные спортивные праздники «Мама, папа, я- спортивная семья»	- формирование позитивных межличностных взглядов, направленных на сплочение отношений между родителями и детьми	В течение года
	Ценности традиционной семьи	- беседы/дискуссии: связь поколений семьи, семейный уклад, семейные традиции обучающихся»; - создание ситуаций проявления заботы	В течение года
6.	**Безопасность жизнедеятельности**		
6.1.	Безопасность жизнедеятельности	- инструктажи по правилам поведения на занятиях, соревнованиях, массовых мероприятиях; - беседы о безопасном поведении в общественных местах, на дорогах, водных объектах; - беседы об информационной безопасности.	В течение года
6.2.	Культура организации рабочего места, внешнего вида. Бережное отношение оборудованию и оснащению учебного процесса	Приучение обучающихся к культурной организации рабочего места, внешнего вида, бережному отношению к оборудованию и оснащению учебного процесса	В течение года

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

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, является неотъемлемым компонентом Программы.

ОГКУ ДО СШОР ШВСМ в рамках образовательной деятельности по Программе реализует меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодные занятия для обучающихся, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил и др.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для обучающихся и персонала, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

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

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

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

Мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, реализуются в рамках нормируемой и ненормируемой части рабочего времени тренера-преподавателя как интегрировано в части тренировочных занятий по различным видам подготовки, так и отдельно в рамках теоретической подготовки.

В зависимости от этапов спортивной подготовки используется тот или иной перечень тем образовательной антидопинговой программы, разработанной и утвержденной Министерством спортом РФ.

Обязательным является прохождение онлайн-курса РУСАДА на платформе «Портал онлайн-образования РУСАДА». Для обучающихся 14 лет и старше и персонала доступен онлайн - курс «Антидопинг».

Кроме тематики, предлагаемой в образовательных программах, Министерство спорта Российской Федерации рекомендует изучать методические материалы, размещенные на официальном сайте РУСАДА, а также организовывать иные мероприятия воспитательного характера, направленные на формирование у подрастающего поколения установок о недопустимости применения допинга.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, по этапам подготовки размещен в приложении № 2 данной Программы.

2.7. Планы инструкторской и судейской практики.

Одной из задач, стоящих перед ОГКУ ДО СШОР ШВСМ, является последовательная подготовка обучающихся к выполнению обязанностей помощника тренера-преподавателя, инструктора и обеспечение опыта и практики в организации и проведении спортивных соревнований по виду спорта в качестве судьи.

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

Обучающиеся на учебно-тренировочном этапе должны овладеть принятой терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения учебно-тренировочного занятия: разминкой, основной и заключительной частью, а также овладеть обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей при проведении соревнований, организацию и проведение соревнований в младших группах, оформление основной судейской документации, ведения протоколов соревнований.

Итоговым результатом инструкторско-судейской практики является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту. Примерный план инструкторской и судейской практики представлен в Таблица № 8

Таблица № 8

Примерный план инструкторской и судейской практики

Тематика и содержание работы	**Этап подготовки**		
	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		**Этап совершенствования спортивного мастерства**
	До трех лет	**Свыше трех**	
Помощь тренеру-преподавателю в проведении контрольно-переводных и приемных нормативов, в роли ассистента, судьи, секретаря	+	+	
Помощь в организации тренировочного процесса, проведении физкультурно-спортивных мероприятий в спортивно-оздоровительных лагерях в роли ассистента, судьи, секретаря	+	+	+

Особенности подготовки мест занятий и соревнований, оборудования и инвентаря	+	+	+
Оценка выполнения отдельных упражнений	+	+	+
Соревновательная техника и тактика	+	+	
Общие положения о соревнованиях по тяжелой атлетике	+	+	+
Судейская коллегия; роль глав судьи, его заместителей, секретаря и судей на видах двоеборье (рывок, толчок)		+	+
Особенности судейства	+	+	+
Судейство соревнований		+	+

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

Организация медицинских, медико-биологических и восстановительных мероприятий в ОГКУ ДО СШОР ШВСМ на этапах спортивной подготовки включает в себя:

– углубленное медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год;

– дополнительные медицинские осмотры перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы;

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

– санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;

– контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств, выполнений рекомендаций медицинских работников. Медицинское обеспечение обучающихся осуществляется штатными медицинскими работниками муниципальной поликлиники и/или врачебно-физкультурным диспансером в соответствии с Приказом Министерство здравоохранения РФ от 23 октября 2020 года N 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях».

Обучающиеся обязаны проходить обязательный углубленный медицинский осмотр перед поступлением (приемом) в ОГКУ ДО СШОР ШВСМ. По результатам медицинского обследования на основе данных о состоянии здоровья принимается решение о допуске к тренировочным занятиям и соревнованиям, даются рекомендации по тренировочному процессу.

Несмотря на высокую скорость восстановительных процессов организма юных спортсменов, на всех этапах спортивной подготовки необходимо формировать осознанное отношение к восстановлению, являющемуся такой же неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса, как и само учебно-тренировочное тренировочное занятие.

Тренировка и восстановление - составляющие единого процесса овладения высоким спортивным мастерством. Система восстановительных мероприятий имеет комплексный характер,

включает в себя различные средства, при применении которых нужно учитывать возраст, спортивный стаж, квалификацию и индивидуальные (возрастные) особенности тяжелоатлетов.

Применяемые средств восстановления:

- педагогические средства восстановления:
- рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки;
- рациональное построение учебно-тренировочного занятия;
- постепенное возрастание учебно-тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;
- разнообразие средств и методов тренировки;
- переключение с одного вида спортивной деятельности на другой;
- чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности;
- изменение характера пауз отдыха, их продолжительности;
- чередование тренировочных дней и дней отдыха;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном тренировочном занятии и в отдельном недельном цикле;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годичного цикла;
- оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок;
- упражнения для активного отдыха и расслабления;
- корригирующие упражнения для позвоночника;
- дни профилактического отдыха.
- психологические средства восстановления:
- создание положительного эмоционального фона тренировки;
- переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия;
- внушение;
- психорегулирующая тренировка.
- медико-биологические средствам восстановления относятся следующие:
- гигиенические средства (водные процедуры закаливающего характера; душ, теплые ванны; прогулки на свежем воздухе; рациональные режимы дня и сна, питания; рациональное питание, витаминизация; тренировки в благоприятное время суток);

-физиотерапевтические средства (душ: теплый (успокаивающий) при температуре 36-38° и продолжительности 12-15 минут; прохладный, контрастный и вибрационный (тонизирующие) при температуре 23-28° и продолжительности 2-3 минуты; ванны: хвойные, жемчужные, солевые; бани 1-2 раза в неделю: парная или суховоздушная при температуре 80-90°, 2-3 захода по 5-7 минут (исключая предсоревновательный и соревновательный микроциклы), массаж).

Педагогические средства восстановления являются основными в работе тренера-преподавателя. Различные медико-биологические средства восстановления необходимо применять в группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, так как значительно возрастают интенсивность и объемы тренировочных нагрузок. Повышаются требования к планированию занятия. Неправильно методически построенное учебно-тренировочное занятие не даст положительных результатов даже при использовании вспомогательных средств восстановления. Примерный план применения медицинских, медико-биологических и восстановительных мероприятий представлен в Таблица № 9.

При планировании использования средств восстановления в текущей работе тренеру-преподавателю рекомендуется использовать примерную схему и заполнять ее в соответствии с реальными запросами и возможностями.

Конкретный план, объем, целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяется исходя из решения текущих задач подготовки.

Таблица № 9

План медицинских, медико-биологических и восстановительных мероприятий.

№ п/п	Название мероприятия	Сроки
1	Медицинский осмотр перед поступлением	перед поступлением в ОГКУ ДО СШОР ШВСМ
2	Углубленное медицинское обследование	два раза в год
3	Дополнительные медицинские осмотры перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы	по мере необходимости
4	Медико-биологическим средства восстановления (сбалансированное питание)	в ходе учебно-тренировочных занятий, восстановительных сборов по календарному плану

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

Осуществление комплексного контроля учебно-тренировочного процесса и уровня спортивной подготовленности обучающихся на всех этапах является обязательным разделом Программы.

Цель контроля - в соответствии с Программой обеспечить оптимальность воздействий учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок на организм при планомерном повышении уровня их специальной подготовленности по годам и в зависимости от целевой направленности этапа подготовки. Задача спортивного контроля - на основе объективных данных о состоянии спортсмена обосновать и осуществить реализацию закономерного хода подготовки и в случае его нарушения внести необходимую коррекцию учебно-тренировочного процесса.

Основными нормативами на этапах многолетнего учебно-тренировочного процесса являются:

-рациональная организация режима дня;
-общая посещаемость тренировок;
-уровень и динамика спортивных результатов;
-участие в соревнованиях;
-нормативные требования спортивной квалификации;
-теоретические знания.

На каждом этапе многолетней спортивной подготовки осуществляется методическое сопровождение, предусматривающее оценку динамики функционального состояния с учетом успешности социализации ребенка, его возрастных особенностей.

3.1. Требования к результатам прохождения спортивной подготовки

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее - обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях в соответствии с Таблица № 10

Таблица № 10

Требования к результатам прохождения Программы.

Этап подготовки	Требования к результатам прохождения Программы
Этап начальной подготовки	- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом; - повысить уровень физической подготовленности; - овладеть основами техники вида спорта «тяжелая атлетика»; - получить общие знания об антидопинговых правилах; - соблюдать антидопинговые правила; - принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года; - ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы(испытания) по видам спортивной подготовки; - получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).
Учебно-тренировочный этап (этапе спортивной специализации)	- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности; - изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «тяжелая атлетика» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях; - соблюдать режим учебно-тренировочных занятий; - изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля; - овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «тяжелая атлетика»; - изучить антидопинговые правила; - соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений; - ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки; - принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году; - принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года; - получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.
Этап совершенствования спортивного мастерства	- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности; - соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания; - приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи; - овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «тяжелая атлетика»; - выполнить план индивидуальной подготовки; - закрепить и углубить знания антидопинговых правил; - соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений; - ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы(испытания) по видам спортивной подготовки; - демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях - показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;

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

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

Основными нормативами в подготовке обучающихся тяжелой атлетикой на этапах многолетнего учебно-тренировочного процесса являются:

- общая посещаемость учебно-тренировочных занятий,
- уровень и динамика спортивных результатов,
- участие в соревнованиях,
- нормативные требования спортивной квалификации,
- нормативные требования по ОФП и СФП,
- теоретические знания,
- антидопинговое образование и др.

По итогам каждого года и/или этапа спортивной подготовки в целом ОГКУ ДО СШОР ШВСМ осуществляется контроль уровня освоения Программы в соответствии с перечнем требований к результатам прохождения программы, указанные в таблице 10 раздела 3.1. данной Программы, на основе установленных методов оценивания результатов реализации Программы и ФССП в соответствии с Таблица №11

Таблица №11

Оценка реализации программы

Наименование результата	Критерии оценивания
Формирование устойчивого интереса к занятиям спортом	Регулярность и систематичность посещения тренировок.
Изучение основ безопасного поведения при занятиях спортом, основ теоретической подготовки	Уровень первичных знаний
Повышение уровень физической подготовленности;	- Положительная динамика показателей соответствующего возрасту спортсмена
Овладение основами техники вида спорта «тяжелая атлетика»	Показатели освоенности техники изученных упражнений
Получение знаний об антидопинговых правилах, соблюдение антидопинговые правила	Уровень знаний об антидопинговых правилах Выполнение плана мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним
Участие в официальных спортивных соревнованиях	Участие в соревнованиях в соответствии с требованиями программы
Выполнение контрольно-переводных нормативов (испытания) по видам спортивной подготовки	Показатели ОФП и СФП
Уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на следующий этап	Приказ о присвоении спортивного разряда/ спортивного звания

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации по годам и этапам определяют возможность зачисления на этап спортивной подготовки, перевода обучающихся с этапа спортивной подготовки на этап спортивной подготовки по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «Тяжелая атлетика».

Прием обучающихся осуществляется на основании результатов индивидуального отбора, который заключается в выявлении у поступающих физических и психологических способностей, двигательных умений, необходимых для освоения Программы.

Для проведения индивидуального отбора поступающих, ОГКУ ДО СШОР ШВСМ проводит тестирование в форме сдачи контрольных нормативов по ОФП и СФП, на основании ФССП, а при необходимости проводит предварительные просмотры, анкетирование и консультации в порядке, установленном ее локальными нормативными актами.

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) проводятся в виде промежуточной аттестации.

Промежуточная аттестация проводится не реже одного раза в год и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающихся посредством сдачи контрольно-переводных нормативов, а также результатов выступлений на официальных спортивных соревнованиях.

Все контрольные упражнения указаны для соответствующего периода подготовки и их успешная сдача дает право перейти на следующий этап (период) подготовки (исключение составляют требования к спортивным результатам: обучающийся переходит на следующий этап (период) подготовки только в случае выполнения необходимого разряда для данного этапа (периода).

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода по этапам спортивной подготовки в соответствии с ФССП представлены в Таблицах №12-15

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	
			130	120	140	130
1.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Приседания (с удержанием грифа весом 10 кг на прямых руках в рывковом хвате с задержкой 3 с 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 (этап спортивной специализации) по виду спорта «тяжелая атлетика»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
1.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Приседания (с удержанием грифа весом 15 кг на прямых руках в рывковом хвате с задержкой 3 с в низком седе)	количество раз	не менее	
			-	1
2.2.	Приседания (с удержанием грифа весом 20 кг на прямых руках в рывковом хвате с задержкой 3 с в низком седе)	количество раз	не менее	
			1	-
2.3.	Выпрыгивания со штангой на плечах (вес	количество раз	не менее	

	штанги не менее 25% от собственного веса тела)		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	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+2	+3
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Исходное положение – вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее	
			12	-
2.2.	Исходное положение – вис хватом сверху лежа на низкой перекладине. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее	
			-	18
2.3.	Исходное положение – лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение в течение 30 с	количество раз	не менее	
			18	15
2.4.	Вис хватом сверху на высокой перекладине на согнутых под углом 90° руках	с	не менее	
			16,0	12,0
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

Таблица №15

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			38	17
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Исходное положение – вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее	
			12	-
2.2.	Исходное положение – вис хватом сверху лежа на низкой перекладине. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее	
			-	18
2.3.	Исходное положение – лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение в течение 30 с	количество раз	не менее	
			24	30
2.4.	Вис хватом сверху на высокой перекладине на согнутых под углом 90° руках	с	не менее	
			18,0	14,0
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			

IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА»

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

При реализации учебно-тренировочного процесса на каждом этапе используются различные формы и методы подготовки спортсменов, такие как: общая и специальная физическая подготовка, техническая подготовка, тактическая подготовка, теоретическая подготовка, применяются различные методы тренировочной и соревновательной деятельности.

Этап начальной подготовки

Задачи этапа начальной подготовки – вовлечение максимального количества детей и подростков в систему спортивной подготовки по виду спорта тяжелая атлетика. Укрепление здоровья и закаливания организма, всестороннее физическое развитие, обучение технике тяжелоатлетических упражнений, формирование устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование широкого круга двигательных умений и навыков, освоение техники по виду сорта «Тяжелая атлетика», всестороннее гармоничное развитие физических качеств, отбор

перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта «Тяжелая атлетика», воспитание моральных и волевых качеств, приобретение первого опыта участия в соревнованиях, выполнение нормативов ОФП и СФП и 3-го юношеского разряда.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) свыше 3-х лет

Задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса:

- совершенствование техники;
- воспитание специальных физических качеств;
- повышение функциональной подготовленности;
- освоение допустимых тренировочных нагрузок;
- накопление соревновательного опыта.

Учебно-тренировочный этап (далее – УТ) приходится на период, когда в основном завершается формирование всех функциональных систем подростка, обеспечивающих высокую работоспособность и резистентность организма по отношению к неблагоприятным факторам, проявляющимся в процессе напряженной тренировки.

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

Техническая подготовка. Основной задачей технической подготовки на учебно-тренировочном этапе является достижение автоматизма и стабилизации двигательных действий.

Также пристальное внимание уделяться совершенствованию отдельных деталей, отработке четкого выполнения полуприседа а затем низкого седа при выполнении рывка и толчка, эффективного выталкивания штанги, активному выходу, овладению жесткой системой рука-туловище. В тренировке широко используется многократное повторение технических элементов в стандартных и вариативных условиях до достижения необходимой согласованности движений по динамическом и кинематическим характеристикам.

На учебно-тренировочном этапе техническое совершенствование теснейшим образом связано с процессом развития двигательных качеств и уровнем функционального состояния организма тяжелоатлетов. В этой связи техника должна совершенствоваться при различных состояниях, в том числе и в состоянии компенсированного и явного утомления. В этом случае у спортсмена формируется рациональная и лабильная техника с широким спектром компенсаторных колебаний в основных характеристиках структуры движений.

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки на учебно-тренировочном этапе:

- 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.

Этап совершенствования спортивного мастерства

Задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса:

- повышение специальной подготовленности;
- освоение повышенных учебно-тренировочных нагрузок;
- дальнейшее приобретение соревновательного опыта;
- дальнейшее совершенствование технического мастерства;
- выполнение нормативов КМС и МС России.

Этап спортивного совершенствования в тяжелой атлетике совпадает с возрастом достижения первых больших успехов (выполнение нормативов кандидата в мастера спорта и мастера спорта).

Продолжается совершенствование спортивной техники. Особое внимание уделяется индивидуализации техники и повышению надежности ее в условиях соревнований.

Также спортсмен должен овладеть разнообразными средствами и методами ведение тактической борьбы.

Эффективность спортивной тренировки на этапе совершенствования спортивного мастерства обусловлена повышением рационального сочетания элементов техники и физической подготовленности спортсменов. В этот период наряду с упражнениями из различных видов спорта и специальной подготовки, направленной на развитие специальной выносливости и скоростно-силовых качеств, продолжается работа над совершенствованием индивидуальных качеств, психологической устойчивости.

На этапе совершенствования спортивного мастерства наблюдается выраженное повышение объёма и интенсивности тренировочных нагрузок, их всё более специализированных характер. На этом этапе в соревновательном периоде часто применяется повторный метод с мощностью работы со скоростью от критической до соревновательной. Данный этап отличает существенное повышение объёма и интенсивности тренировочных нагрузок и их более специализированный характер. Учебно-тренировочный процесс всё более индивидуализируется и строится с учётом особенностей соревновательной деятельности спортсмена. Продолжается совершенствование спортивной техники, при этом особое внимание уделяется её индивидуализации и повышению надёжности в экстремальных условиях.

Планирование учебно-тренировочного процесса в группах спортивного совершенствования требует четкой постановки цели и задач для каждого года обучения. Это относится, прежде всего, к объему и интенсивности учебно-тренировочной работы. Для освоения нагрузок высокого объема и интенсивности, а также успешного подведения спортсменов к пику спортивной формы на период ответственных соревнований, планирование годичного учебно-тренировочного процесса в настоящее время осуществляется как по традиционной форме (однопиковое планирование), так и по типу двух- и трехцикловой подготовки в течение календарного года. Так как спортсмены, проходящие подготовку в группах спортивного совершенствования, еще находятся в стадии взросления, для них целесообразно планировать подготовку по традиционной форме с одноцикловым построением круглогодичной тренировки и длительным подготовительным периодом. Наиболее эффективной формой построения тренировки для спортсменов этой группы является комплексная форма. Комплексная форма предусматривает одновременное (в рамках одного учебно-тренировочного занятия или микроцикла), или параллельное (на более длительных этапах подготовки) решение учебно-тренировочных задач. При этом используются нагрузки с различным воздействием на организм. Форма построения тренировки по временному признаку предусматривает рациональный способ организации тренировки и рамках конкретного времени, обусловленного календарем соревнований, построением тренировки в период между разными по значимости стартами.

Локальные учебно-тренировочные задачи решаются путем последовательного применения микроциклов с различным тренирующим воздействием па спортсмена.

Продолжается совершенствование спортивной техники. При этом особое внимание уделяется ее индивидуализации и повышению надежности в экстремальных условиях спортивных состязаний.

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки на этапе совершенствование 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.

Этап высшего спортивного мастерства

Задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса на данном этапе:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов на официальных всероссийских и международных спортивных соревнованиях.
- формирование мобилизационной готовности спортсменов.

На этапе высшего спортивного мастерства осуществляется дальнейшее совершенствование уровня общей и специальной физической подготовленности, совершенствование технического мастерства спортсменов с учетом их индивидуальных анатомо-морфологических особенностей и специфических качеств, повышение соревновательного опыта, развитие волевых качеств и психологической подготовленности к участию в ответственных соревнованиях, совершенствование знаний и навыков тренера и судьи.

На этап достижения высшего спортивного мастерства приходится исключительно высокая напряженность соревновательной деятельности спортсменов, связанная с острой конкуренцией и плотностью спортивных результатов на крупнейших состязаниях. В связи с этим повышаются требования к качеству, стабильности и надежности технического и тактического мастерства, морально-волевой и психологической устойчивости спортсменов в условиях частых и ответственных стартов.

При планировании учебно-тренировочного процесса на этапе достижения высшего спортивного мастерства необходимо учитывать объективные возможности спортсмена, темпы прироста его функциональных характеристик, реально освоенные спортсменом объемы тренировочных нагрузок на предыдущих этапах подготовки и календарь соревнований. Средства и методы подготовки должны способствовать росту уровня специальной физической подготовленности и технико-тактического мастерства спортсмена

Основное содержание учебно-тренировочного процесса составляют специально подготовительные упражнения, объем ОФП снижается.

На этапе высшего спортивного мастерства учебно-тренировочный процесс направлен на достижение максимальной готовности к главным соревнованиям. Занятия характеризуются высокой интенсивностью и значительным объёмом. Перерывы в тренировке направлены на профилактическое восстановление с тем, чтобы предотвратить возможное перенапряжение.

Изыскиваются все возможности для роста спортивных результатов. Основной особенностью подготовки спортсменов является повышение результативности за счёт качественных сторон системы спортивной подготовки. Объёмы тренировочной работы и соревновательной деятельности повышаются незначительно (5-10%) по сравнению с предыдущим этапом подготовки. Основная задача этапа – отыскать скрытые резервы организма в различных сторонах его подготовленности (физической, технико-тактической, психологической) и обеспечить их проявление в тренировочной и соревновательной деятельности. Особое внимание уделяется поиску скрытых резервов в сфере тактической и психологической подготовленности.

Наиболее значимыми методическими положениями и принципами подготовки спортсменов на этапе высшего спортивного мастерства являются следующие:

- перспективное (минимум на 2 года) планирование подготовки, комплексная увязка её составляющих и систем обеспечения (научного, медицинского, материально-технического, финансового);
- базовая подготовка с опережающим развитием физической, функциональной и психологической подготовленности, на основе которых формируется новый уровень реализационной готовности психофизического потенциала и технико-тактического мастерства спортсмена в соревновательной деятельности;
- целенаправленное применение в учебно-тренировочном процессе инновационных технологий повышения работоспособности;
- углублённая индивидуализация учебно-тренировочного и соревновательного процесса;
- единство и оптимальное сочетание нагрузки и факторов восстановления;

- динамичность системы подготовки, гибкое планирование, оперативная коррекция учебно-тренировочного процесса и микро- и макроцикле в соответствии с текущим состоянием спортсмена.

Находясь в составах спортивных сборных команд Российской Федерации, спортсмены должны выдерживать значительные физические и психические нагрузки, уметь в экстремальных (соревновательных) условиях показывать достижения международного уровня.

На этапе высшего спортивного мастерства проводится специализированная спортивная подготовка с учётом индивидуальных особенностей высококвалифицированных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов и поддержания необходимого уровня здоровья при подготовке и выступлении на общероссийских и международных соревнованиях в составе сборных команд региона и Российской Федерации.

Особенностью планирования программного материала является сведение максимально возможных параметров нагрузок, средств и методов тренировки и контроля в одну принципиальную схему годичного цикла тренировки.

В целом по содержанию учебно-тренировочный процесс является логическим продолжением рассмотренных выше этапов подготовки.

Таким образом, система многолетнего учебно-тренировочного процесса имеет единую для всех этапов цель – планомерный рост спортивно-технического мастерства. Решающиеся на каждом этапе задачи не находятся в противоречии: решение предыдущих задач способствует успешному выполнению последующих. Процесс становления спортивного мастерства является связующим звеном в системе многолетнего учебно-тренировочного процесса.

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки на этапе высшего спортивного мастерства:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «тяжелая атлетика»;

- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;

№ п/п	Теоретическая подготовка
1	Физическая культура и спорт в России
2	Антидопинговые мероприятия
3	Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений с отягощениями на организм занимающихся
4	Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена
5	Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи, основы спортивного массажа
6	Основы техники выполнения тяжелоатлетических упражнении методика обучения тяжелоатлетов
7	Методики тренировки и обучения тяжелоатлетов
8	Методика тренировки тяжелоатлетов
9	Планирование спортивной тренировки краткое сведения о физиологических основах спортивной тренировки
10	Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки
11	Психологическая подготовка
12	Общая и специальная физическая подготовка
13	Правила соревнований и их организация и проведение
14	Места занятий оборудование и инвентарь
15	Зачетные требования по теоретической подготовке
	Практическая подготовка
1	Общефизическая подготовка
2	Специальная подготовка
3	Контрольные испытания
4	Участие в соревнованиях

5	Инструкторская и судейская практика
6	Медицинские обследования

Распределение упражнений в системе многолетнего учебно-тренировочного процесса в тяжелой атлетике

№ п/п	Упражнения	Тренировочный этап			
		НП	ТЭ	ССМ	ВСМ
1	Рывок классический	+	+	+	+
2	Рывок из положения ниже колен			+	+
3	Рывок из положения гриф ниже колена			+	+
4	Рывок из положения гриф выше колена		+	+	+
5	Рывок из положения ноги прямые в наклоне				+
6	Рывок из прямой стойки			+	+
7	Рывок классический стоя на подставке				+
8	Рывок в полуприсед	+	+	+	+
9	Рывок в полуприсед из исходного положения ниже колена	+	+	+	+
10	Рывок в полуприсед штанга от коленного сустава				+
11	Рывок в полуприсед из исходного положения гриф выше колена	+	+	+	+
12	Рывок в полуприсед из исходного положения ноги прямые, в наклоне			+	+
13	Рывок в полуприсед из и.п. стоя на подставке			+	+
14	Рывок в полуприсед+приседания рывковым хватом	+	+	+	+
15	Тяга рывковая	+	+	+	+
16	Тяга рывковая из и.п. гриф ниже колен	+	+	+	+
17	Тяга рывковая от коленного сустава				+
18	Тяга рывковая из и.п. гриф выше колен	+	+	+	+
19	Тяга рывковая до коленного сустава			+	+
20	Тяга рывковая стоя на подставке		+	+	+
21	Тяга рывковая до прямых ног	+			
22	Тяга рывковая медленно+быстро			+	+
23	Тяга рывковая от коленного сустава + тяга рывковая			+	+
24	Тяга рывковая меленный подъем+медленное опускание				+
25	Тяга рывковая с помоста из и.п. гриф ниже колен+выше колен			+	+
26	Тяга рывковая с 4 остановками				+
27	Тяга рывковая с 4 остановками+медленное опускание+тяга рывковая быстро				+
28	Тяга рывковая+рывок классический	+	+	+	+
Толчковые упражнения (основная нагрузка)					
29	Толчок классическая	+	+	+	+
30	Толчок классический из и.п. гриф ниже колен		+	+	+
31	Толчок классический из и.п. от коленного сустава				+
32	Толчок классический из и.п. гриф выше колена		+	+	+
33	Толчок на грудь в полу присед	+	+	+	+
34	Толчок на грудь в полуприсед из и.п. гриф ниже колена	+	+	+	+
35	Толчок на грудь из и.п. от коленного сустава				+

36	Толчок на грудь из и.п. гриф выше колена	+	+		
37	Толчок на грудь в полуприсед+приседание +толчок		+	+	+
38	Толчок на грудь в полуприсед+швунг Толчковый+приседание (штанга вверх на вытянутых руках)	+	+		
39	Толчок на грудь в полуприсед-швунг толчковый	+	+		+
40	Швунг толчковый со стоек		+	+	+
41	Швунг толчковый+толчок		+	+	
42	Швунг толчковый из-за головы+приседание			+	
43	Полутолчок+толчок			+	+
44	Толчок со стоек	+	+	+	+
45	Толчок из-за головы	+	+	+	+
46	Приседание гриф на плечах+толчок из-за головы		+		
47	Приседание тяга на груди+толчок		+	+	+
48	Толчковая тяга	+	+	+	+
49	Толчковая тяга из и.п. гриф ниже колена	+	+	+	+
50	Толчковая тяга из и.п. гриф у коленных суставов				+
51	Толчковая тяга из и.п. гриф выше колена	+	+	+	+
52	Толчковая тяга до коленного сустава			+	+
53	Толчковая тяга стоя на подставке		+	+	+
54	Толчковая тяга до выпрямления ног	+	+		
55	Толчковая тяга медленно+быстро		+	+	+
56	Толчковая тяга с медленным опусканием				+
57	Толчковая тяга медленный подъем+медленное опускание				+
58	Толчковая тяга с 4 остановками				+
59	Толчковая тяга с 4 остановками+быстро				+
60	Толчковая тяга средним хватом			+	+
61	Толчковая тяга до коленного сустава+толчковая тяга			+	+
Приседания (основная нагрузка)					
62	Приседания гриф на плечах	+	+	+	+
63	Приседания гриф на груди	+	+	+	+
64	Приседания штанга на плечах в уступающем режиме			+	+
Наклоны (основная нагрузка)					
65	Тяга становая рывковым хватом		+	+	+
66	Наклон со штангой на плечах с согнутыми в коленях ногами			+	+
67	Наклон со штангой на плечах с согнутыми в коленях ногами+прыжок			+	+
Жимовые (основная нагрузка)					
68	Жим стоя				+
69	Швунг жимовой				+
70	Швунг жимовой+приседания		+		
71	Швунг жимовой из-за головы+приседения				+
72	Швунг рывковым хватом из-за головы+приседания		+	+	+
73	Уход в сед из и.п. гриф на плечах хват рывковый	+	+	+	+
74	Жим лежа		+	+	+

75	Приседания со штангой на плечах стоя на носках	+	+	+	+
76	Жим лежа ногами				+
77	Приседание в «ножницы» со штангой на плечах	+	+		
78	Приседание в «ножницы» со штангой на груди		+		
79	Приседание в «ножницы» со штангой между ногами в прямых руках	+	+	+	+
80	Прыжки вверх из и.п. гриф ниже колен хват рывковый	+	+		
81	Прыжки в глубину		+	+	+
82	Наклоны с отягощением на «козле»	+	+	+	+
83	Наклоны со штангой на плечах стоя на прямых ногах	+	+	+	+
84	Наклоны со штангой на плечах сидя на полу	+	+		
85	Наклоны со штангой на плечах сидя на стуле	+	+	+	+
Для мышц рук и плечевого пояса (дополнительная нагрузка)					
86	Жим рывковым хватом из-за головы	+	+	+	+
87	Жим рывковым хватом из-за головы + приседания	+	+	+	+
88	Жим рывковым хватом из-за головы сидя в разножке	+	+		
89	Жим сидя	+	+		
90	Жим лежа на наклонной скамье			+	+
91	Протяжка вверх толчковым хватом		+		
92	Протяжка вверх рывковым хватом				+
93	Протяжка вверх толчковым хватом + приседание		+		
94	Протяжка вверх толчковым хватом от коленного сустава				+
95	Протяжка вверх из и.п. от коленного сустава кисти сомкнуты			+	+
96	Протяжка вверх из и.п. гриф выше коленного сустава, хват толчковый				+
97	Протяжка вверх из и.п. гриф выше коленного сустава, хват рывковый				+
98	Протяжка вверх из прямой стойки, хват толчковый				+
99	Протяжка вверх из прямой стойки, хват рывковый		+	+	

Рекомендации по планированию спортивных результатов

Спортивные результаты могут планироваться как на предстоящий год, так и на олимпийский четырехлетний цикл. Необходимо планировать не только результат, но и возможное занятое спортсменом место на соревнованиях. Тренер-преподаватель совместно со спортсменом определяет контрольные, отборочные и основные соревнования предстоящего цикла спортивной подготовки.

Тренер-преподаватель должен ставить посильные, реально выполнимые задачи перед своими спортсменами и при планировании результатов должен учитывать следующие факторы:

- возраст спортсмена;
- стаж занятий спортом;
- спортивная квалификация;
- опыт спортсмена;
- результаты, показанные спортсменов в предыдущем сезоне;
- состояние здоровья спортсмена;
- уровень спортивной мотивации спортсмена;
- уровень психологической устойчивости спортсмена, его моральное состояние;
- наличие бытовых проблем;
- уровень финансовый обеспеченности спортсмена;
- обстановка в семье, поддержка близких ему людей;

- наличие каких-либо проблем в Учреждении (если спортсмен проходит обучение);
- прочие обстоятельства, от которых зависит успешная спортивная подготовка спортсмена.

В процессе подготовки в течение спортивного сезона планируемые результаты могут изменяться в ту или иную сторону, в зависимости от хода выполнения плана спортивной подготовки. Тренер-преподаватель обязан постоянно контролировать выполнение спортсменом индивидуального учебно-тренировочного плана и вносить необходимые коррективы.

Планирование учебно-тренировочного процесса осуществляется в соответствии со следующими сроками:

- перспективное планирование;
- ежегодное планирование;
- ежеквартальное планирование;
- ежемесячное планирование;
- еженедельное планирование.

Перспективные многолетние планы подготовки составляются как для группы спортсменов, так и для одного спортсмена. Групповой план должен содержать данные, намечающие перспективу и основные направления подготовки всей группы. В нем должны найти отражение тенденции к возрастанию требований к различным сторонам подготовки спортсмена, а конкретные показатели плана по годам - соответствовать уровню развития спортсменов данной группы. Индивидуальный перспективный план содержит конкретные показатели, которые намечает тренер-преподаватель совместно со спортсменом на основе анализа предшествующего опыта подготовки (фактическое выполнение спортсменом разделов группового плана) с учетом его индивидуальных особенностей.

Составление перспективного плана не должно сводиться к механическому воспроизведению нескольких годичных планов, с неизменным повторением из года в год одних и тех же задач одного и того же содержания. Следует отразить тенденцию возрастающих из года в год требований к различным сторонам подготовленности спортсмена и предусмотреть последовательное изменение задач тренировки, величин тренировочных нагрузок, контрольных нормативов и других показателей в каждом году подготовки. Перспективный план должен носить целеустремленный характер.

В перспективном планировании предусматривается достижение спортивных результатов, в зависимости от возраста и продолжительности занятий.

Индивидуальный перспективный план содержит конкретные показатели, которые намечает тренер на основе анализа предшествующего опыта подготовки (фактическое выполнение спортсменом) с учетом его индивидуальных особенностей.

Ежегодное планирование. На основе перспективных планов составляются годовые планы тренировки спортсмена. В них более подробно перечисляются средства тренировки, конкретизируются объемы учебно-тренировочных нагрузок, сроки спортивных соревнований, определяется направленность соревнований: контрольные, отборочные, основные. Годовое планирование подготовки осуществляется в виде схемы-графика, в котором отражены все виды подготовки и обеспечения с учетом основных спортивных мероприятий. Планирование годичного цикла осуществляется с учетом особенностей периодизации тренировки в соответствии с закономерностями развития спортивной формы.

Структура годичного плана (число и последовательность макроциклов, периодов и мезоциклов) уточняется в связи с системой индивидуального календаря соревнований спортсмена.

Годичный цикл может состоять из одного или двух, что диктуется числом малых стартов, и временными интервалами между ними, которые определяют набор и чередование периодов. При разработке годичных планов необходимо учитывать следующие организационно-методические положения:

- рациональное сочетание нагрузок различной преимущественной направленности;
- последовательное или комплексное совершенствование двигательных качеств, лежащее в основе проявления технико-тактического мастерства, уменьшения влияния лимитирующих факторов за счет волнообразного характера динамики тренировочной нагрузки, изменения соотношения ее компонентов, объема и интенсивности работы и отдыха.

Форма перспективного плана подготовки спортсмена представлена в приложении 4 к настоящей Программе.

Ежеквартальное, ежемесячное планирование (или оперативное) разрабатывается на период, этап или месяц тренировки, рекомендуется составлять графический рабочий план или логическую схему.

Этот вид предполагает планирование тренировки на определенный мезоцикл, микроцикл, отдельное тренировочное занятие. Оно осуществляется на основе годичного плана.

Наиболее широкое распространение получило планирование тренировки на один месяц. В месячном плане конкретизируются основные положения годичного плана. Наиболее подробно приводятся подбор средств учебно-тренировочного процесса, динамика объема и интенсивности тренировочных нагрузок, контрольные нормативы.

При составлении оперативных планов необходимо, чтобы направленность учебно-тренировочных занятий четко соответствовала задачам, решаемым в данный отрезок определенного тренировочного цикла.

Оперативное планирование включает в себя рабочий (тематический) план, план-конспект учебно-тренировочного занятия, план подготовки к отдельным соревнованиям.

Рабочий (тематический) план определяет конкретное содержание занятий на определенный учебно-тренировочный цикл или календарный срок (например, месяц).

В этом документе планируется методика обучения и спортивного совершенствования в соответствии с требованиями программы и плана-графика годичного цикла спортивной тренировки.

План-конспект учебно-тренировочного занятия составляется на основе рабочего плана. В этом документе детально определяют задачи, содержание и средства каждой части занятия, дозировку упражнений и организационно-методические указания. План подготовки к отдельным соревнованиям должен моделировать программу предстоящих соревнований (чередование нагрузок и отдыха) и включать средства для достижения максимальной работоспособности и формирование чувства абсолютной уверенности в своих силах.

На основании рабочего плана составляется **план недельного учебно-тренировочного цикла** (или текущее планирование). Недельный учебно-тренировочный план представляет собой набор моделей нескольких учебно-тренировочных занятий. Логическая схема недельного учебно-тренировочного цикла должна отражать основную направленность цикла в целом и направленность отдельных тренировочных занятий.

К документам текущего планирования относятся:

- рабочий (тематический) план определяет конкретное содержание занятий на определенный учебно-тренировочный цикл или календарный срок (например, месяц). В этом документе планируется методика обучения и спортивного совершенствования в соответствии с требованиями программы и плана-графика годичного цикла спортивной тренировки.

- план-конспект учебно-тренировочного занятия составляется на основе рабочего плана. В этом документе детально определяют задачи, содержание и средства каждой части занятия, дозировку упражнений и организационно-методические указания.

План подготовки к соревнованиям должен моделировать программу предстоящих соревнований (чередование нагрузок и отдыха) и включать средства для достижения максимальной работоспособности и формирование чувства абсолютной уверенности в своих силах.

Общие же рекомендации по планированию спортивных результатов можно представить следующим образом:

- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - первый спортивный разряд;

- на этапе совершенствования спортивного мастерства - спортивный разряд "кандидат в мастера спорта";

- на этапе высшего спортивного мастерства - спортивное звание "мастер спорта России".

Для спортсменов различных этапов спортивной подготовки существуют нормативы, выполнение которых требуется для перевода, обучающегося на следующий этап подготовки (в соответствии с ФССП).

Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий и обеспечению техники безопасности при их проведении

Структура учебно-тренировочного занятия (тренировки) представляет собой относительно устойчивый порядок объединения его компонентов (соотношение общей и специальной физической подготовки, физической и технической, соотношение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок) и их закономерное соотношение друг с другом в общей последовательности.

Учебно-тренировочное занятие формируется из нескольких тренировочных частей.

В учебно-тренировочном занятии выделяют три части: подготовительную, основную и заключительную. Объективная проблема выделения частей в учебно-тренировочном занятии – динамика работоспособности спортсмена в ходе занятия, которая вначале повышается до максимума, после чего некоторое время стабилизируется, а затем неизбежно снижается из-за наступающего утомления.

Эффективность любого учебно-тренировочного занятия связана в первую очередь с правильной постановкой его задач. Первоначально с учетом задач занятия определяется и разрабатывается содержание основной части, а затем в соответствии с ним подбирается материал для подготовительной и заключительной частей. Обычно наиболее сложные задачи, связанные с овладением новым материалом, движениями большой координационной сложности, решают в самом начале основной части урока. При этом придерживаются такой последовательности: ознакомление, разучивание, совершенствование.

Подготовительная часть (разминка) - (примерно 15-20% занятия), организация обучающихся, изложение задач и содержание занятия, разминка и подготовка спортсменов к выполнению нагрузок, формировании осанки, развития координации движения и т.д. Задачи: раскрепощение; разогревание и подведение к основной нагрузке; «двигательная настройка» (врабатывание в режим специализированных актов); «психическая нагрузка» (обеспечение оптимальной возбудимости, сосредоточенности, психической готовности к тренировке с тяжестями различной интенсивности и величины объемов). Разминка служит для повышения работоспособности спортсмена до такого уровня, который обеспечивает успешное решение задач занятия, а также уменьшает опасность травматизма. Слишком короткая разминка не позволит спортсмену подготовиться к основной работе, а слишком продолжительная может вызвать нежелательное утомление.

В основной части - (примерно 65-75% занятия), решаются наиболее важные задачи занятия: овладение различными двигательными навыками и умениями, совершенствование в технике выполнения соревновательных упражнений, дальнейшее развитие скоростно-силовых качеств, воспитание физических, морально-волевых и других качеств.

Заключительная часть - (примерно 10-15% занятия): занятия решает задачи направленного снижения функциональной активности спортсменов, активизации восстановительных процессов. В нее включаются разнообразные задания, связанные со снижением тонуса мышц, с восстановлением дыхания.

Учебно-тренировочное занятие должно обеспечивать эффективное решение поставленных физических или технических задач. В зависимости от их количества, занятия могут иметь избирательную и комплексную направленность.

Избирательная направленность обеспечивает большую степень воздействия на состояние спортсмена в каком-либо одном направлении (например, включая в себя задания на воспитание только выносливости или силы).

Занятия комплексной направленности решают не одну, а несколько задач, из-за чего воздействие на состояние спортсмена становится более разносторонним и уменьшается монотонность занятия.

Управление учебно-тренировочным процессом возможно при наличии разработанных программ, как отдельного учебно-тренировочного занятия, так и цикла занятий.

План-конспект учебно-тренировочного занятия - самый детализированный план, необходимый для построения и управления учебно-тренировочным процессом.

Документальной формой учета данных о выполнении физической нагрузки и степени ее воздействия на организм является дневник тренировок. После каждого учебно-тренировочного занятия в дневник подробно записывается не только сама физическая нагрузка, но и свои ощущения и наблюдения, как она переносилась (хорошее самочувствие, легкость или вялость, боль в мышцах и т.п.).

Кроме того, тренер-преподаватель заранее должен знать свои действия в экстремальных случаях (оказание доврачебной помощи, способы транспортировки пострадавших, места оказания врачебной помощи и др.) и другие специфические особенности могущие возникнуть при проведении тренировок.

Существуют определённые требования к организации учебно-тренировочного занятия, которых должен придерживаться каждый занимающийся спортом.

- делать общую и специальную разминку в течение 15–20 мин.
- начинать занятия не ранее чем за 2 часа после приёма пищи
- заниматься в удобной спортивной одежде и обуви, соответствующей виду спорта
- не выполнять без разрешения тренера-преподавателя контрольные прикидки или сложные, ещё не освоенные упражнения с отягощениями
- не отвлекаться и не отвлекать других во время занятий
- строго выполнять план учебно-тренировочных нагрузок, указанных тренером-преподавателем
- не допускать перерывов в учебно-тренировочных занятиях без уважительной причины
- стремиться к приобретению теоретических знаний по методике тренировки, физиологии, гигиене, самоконтроле, правилам соревнований
- регулярно проходить медицинское обследование.
- вести дневник учебно-тренировочных занятий.

В конце каждой тренировки тренер-преподаватель делает оценку проведенного занятия.

Условия и организация проведения учебно-тренировочного занятия:

- программное обеспечение: годовое и поурочное планирование, расписание занятий
- кадровое обеспечение: наличие тренера-преподавателя по виду спорта
- материально-техническое оснащение в соответствии с ФССП «тяжелая атлетика»
- врачебно-физкультурное обеспечение: контроль за состоянием здоровья, допуск к занятиям спортом и соревнованиям.

В содержание учебно-тренировочного занятия входит не только выполнение физических упражнений. Это сложная и многообразная деятельность спортсмена и тренера-преподавателя, которая проявляется в овладении новыми навыками и умениями, непосредственном выполнении упражнения, обсуждении, анализе и осмысливании выполняемых действий, контроле за состоянием своего здоровья, приобретении теоретических знаний и практического опыта.

Все перечисленные стороны содержания учебно-тренировочного занятия тесно взаимосвязаны между собой и дополняют друг друга.

Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнований

Общие требования безопасности

Обеспечение безопасности лиц, проходящих спортивную подготовку и предупреждение травм при поведении учебно-тренировочных занятий, является одной из главных задач организации учебно-тренировочного процесса.

К занятиям по тяжёлой атлетике допускаются лица с 9 лет и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

В обязанность тренера-преподавателя входит проведение инструктажа обучающимися по правилам безопасности во время занятий. Работа по профилактике травматизма, заболеваний и

несчастных случаев при учебно-тренировочных занятиях является одной из важнейших задач тренера-преподавателя.

Во избежание перегрузок на занятиях по тяжёлой атлетике ведущих к травматизму и отрицательным последствиям спортсмен должен получить в начале календарного года допуск к занятиям по тяжёлой атлетике.

После болезни или перенесенных травм возобновлять занятия можно только по разрешению врача и проводить их в сокращенном объеме.

Обучающиеся должны строго соблюдать установленные в учреждении правила поведения, режим труда и отдыха, правила по обеспечению пожаро-взрывобезопасности, гигиены и санитарии.

Во время учебно-занятий по тяжёлой атлетике возможно воздействие следующих опасных и вредных факторов:

- повышенная физическая динамическая нагрузка;
- неконтролируемое падение снаряда;
- неправильная (завышенная) установка веса на снаряд;
- недостаточные двигательные навыки (не достаточно отработанная техника подъёма штанги).

Для учебно-тренировочных занятий по тяжёлой атлетике все обучающиеся и тренер-преподаватель должны иметь соответствующий комплект спортивной одежды и обуви.

О каждом несчастном случае во время учебно-тренировочных занятий тренер-преподаватель должен поставить незамедлительно в известность руководителя или представителя администрации учреждения.

В случае легкой травмы тренер-преподаватель должен оказать помощь пострадавшему. К лицам, получившим тяжелые травмы во время занятий, необходимо срочно вызвать скорую помощь. До прибытия скорой помощи пострадавшему должна быть оказана первая доврачебная помощь в соответствии с инструкцией по первой доврачебной помощи, действующей в учреждении.

Обучающиеся, нарушающие правила безопасности, отстраняются от занятий и на них накладывается дисциплинарное взыскание. Перед очередным занятием со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж.

Знание и выполнение требований инструкций по технике безопасности учреждения является должностной обязанностью тренера-преподавателя, а их несоблюдение влечет за собой, в зависимости от последствий нарушения, виды ответственности, установленные законодательством РФ (дисциплинарная, материальная, уголовная).

4.2. Учебно-тематический план

Таблица № 16

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	**Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:**	**≈ 120/180**		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.

	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	…	…	…	…

	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	**≈ 600/960**		
Учебно-трениро-вочный этап (этап спортивной специализа-ции)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	**Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).**
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь - апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
	…	…	…	…
Этап соверше	**Всего на этапе совершенствова**	**≈ 1200**		

н-ствования спортивного мастерства	**ния спортивного мастерства:**			
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления:

				питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
	…	…		…
Этап высшего спортивного мастерства	**Всего на этапе высшего спортивного мастерства:**	**≈ 600**		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка;

			психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ

Рывок - упражнение, в котором спортсмен осуществляет подъем штанги над головой одним слитным движением прямо с помоста на полностью выпрямленные руки, одновременно подседая под нее, это низкий сед или разножка Попова. Затем, удерживая штангу над головой, спортсмен поднимается, полностью выпрямляя ноги.

Толчок - упражнение, состоящее из двух раздельных движений. Во время взятия штанги на грудь спортсмен отрывает ее от помоста и поднимает на грудь, одновременно выполняя «низкий сед» (или «разножка Попова»), а потом поднимается. Затем спортсмен выполняет полуприсед и резким движением посылает штангу вверх на прямые руки, одновременно подседая под нее, разбрасывая ноги чуть в стороны (швунг) или вперед-назад («ножницы»). После фиксирования положения штанги над головой спортсмен выпрямляет ноги, ставя стопы на одном уровне (параллельно), удерживая штангу над головой.

На спортивных соревнованиях по тяжелой атлетике каждый спортсмен имеет три попытки в «рывке» и три попытки в «толчке». Самый тяжелый вес поднятой штанги в каждом упражнении суммируется в общем зачете. Как правило, спортивные соревнования проводятся с определением победителей и призеров в каждой весовой категории, исходя из веса тела спортсменов-участников. Иногда спортивные соревнования спортсменов разных весовых категорий проводятся в общем потоке, а победитель и призеры определяются не по абсолютной максимальной сумме поднятых килограммов, а подсчетом очков по специальным уравнивающим формулам (Синклера, Стародубцева, Райдена). Спортивные соревнования по тяжелой атлетике судят 3 арбитра, и их решения становятся официальными по принципу большинства.

В отличие от других силовых видов спорта, в тяжелой атлетике важны не только силовые показатели, но и гибкость, скорость и координация, которые проявляются в технической сложности выполнения двух основных тяжелоатлетических упражнений - рывок и толчок.

Тяжелоатлет, у которого не получилось успешно выполнить хотя бы один рывок и один толчок, проигрывает и выбывает из спортивного соревнования.

VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

6.1. Материально-технические условия реализации Программы.

ОГКУ ДО СШОР ШВСМ, реализующая дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, обеспечивает соблюдение требований к материально-техническим и кадровым условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной

подготовки предусматривают:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурноспортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238) ;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки в соответствии с ФССП (Таблица №17);
- обеспечение спортивной экипировкой в соответствии с ФССП (Таблица №18);
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Таблица №17

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Бокс плиометрический мягкий (различной высоты)	комплект	1
2.	Весы электронные (до 200 кг)	штук	1
3.	Возвышение для помоста (подставка под ноги)	комплект	1 на помост
4.	Гири спортивные (8, 16, 24, 32 кг)	комплект	1
5.	Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)	комплект	3
6.	Гриф тяжелоатлетический 5 кг	штук	1 на помост
7.	Гриф тяжелоатлетический 10 кг	штук	1 на помост
8.	Гриф тяжелоатлетический (женский) 15 кг	штук	1 на помост
9.	Гриф тяжелоатлетический (мужской) 20 кг	штук	1 на помост
10.	Диск тяжелоатлетический 2,5 кг (диаметр 45 см)	штук	2 на гриф
11.	Диск тяжелоатлетический 5 кг (диаметр 45 см)	штук	2 на гриф
12.	Диск тяжелоатлетический 0,5 кг (диаметр 9,7 см – 13,7 см)	штук	2 на гриф
13.	Диск тяжелоатлетический 1 кг (диаметр 11,8-16 см)	штук	2 на гриф
14.	Диск тяжелоатлетический 1,5 кг (диаметр 13,9-17,5 см)	штук	2

			на гриф
15.	Диск тяжелоатлетический 2 кг (диаметр 15,5-19 см)	штук	2
			на гриф
16.	Диск тяжелоатлетический 2,5 кг (диаметр 19-22 см)	штук	2
			на гриф
17.	Диск тяжелоатлетический 5 кг (диаметр 23-26 см)	штук	2
			на гриф
18.	Диск тяжелоатлетический 10 кг (диаметр 45 см)	штук	2
			на гриф
19.	Диск тяжелоатлетический 15 кг (диаметр 45 см)	штук	2
			на гриф
20.	Диск тяжелоатлетический 20 кг (диаметр 45 см)	штук	2
			на гриф
21.	Диск тяжелоатлетический 25 кг (диаметр 45 см)	штук	2
			на гриф
22.	Замки для тяжелоатлетического грифа (по 2,5 кг)	комплект	1
			на гриф
23.	Зеркало настенное (0,6х2 м)	штук	1
24.	Магнезия	кг	0,5
			на обучающегося
25.	Магнезница	штук	1
26.	Мат гимнастический	штук	1
			на помост
27.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	1
28.	Ноутбук	штук	1
29.	Плинты тяжелоатлетические	комплект	1
			на помост
30.	Помост тяжелоатлетический тренировочный	комплект	1
31.	Скамья атлетическая (регулируемая)	штук	1
32.	Скамья гимнастическая	штук	1
33.	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
34.	Стенка гимнастическая	штук	1
35.	Стойка для хранения грифов для штанги	штук	1
36.	Стойка для хранения дисков для штанги	штук	1
37.	Стойки для выполнения упражнений со штангой	штук	1
			на помост
38.	Тренажер для развития мышц живота	штук	1
39.	Тренажер для развития мышц ног	штук	1
40.	Тренажер для развития мышц спины	штук	1
41.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	1
42.	Фиксаторы для тяжелоатлетического грифа	комплект	1
			на гриф

Таблица №18

Обеспечение спортивной экипировкой

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

6.2. Кадровые условия реализации Программы:

Количественный расчет кадровой потребности осуществляется на основе тарификации тренерского состава, планово-расчетных показателей количества лиц, осуществляющих спортивную подготовку, и режима эксплуатации спортивных сооружений, на которых осуществляется реализация Программы.

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

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

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей.

С целью профессионального роста и присвоения квалификационных категорий - дополнительное профессиональное образование (программы повышения квалификации) не реже одного раза в пять лет.(минимальная продолжительность программы повышения квалификации составляет 16 часов).

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы

Информационно-методические условия реализации Программы включают в себя применяемые комплексы информационных образовательных ресурсов, в том числе цифровые образовательные ресурсы, а также перечень информационно-методического обеспечения.

Список литературных источников, необходимый для использования в работе лицами, осуществляющими реализацию Программы:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон РФ от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
3. Федеральный закон Российской Федерации от 30 апреля 2021 г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
4. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об

особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»

5. «Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика», утвержденная Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 14 декабря 2022 года № 1232

6. Информационно-методические условия реализации Программы включают в

7. себя применяемые комплексы информационных образовательных ресурсов, в том

8. числе цифровые образовательные ресурсы, а также перечень информационно-методического обеспечения.

9. Список литературных источников, необходимый для использования в работе

10. лицами, осуществляющими реализацию Программы:

11. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

12. Федеральный закон РФ от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

13. Федеральный закон Российской Федерации от 30 апреля 2021 г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;

14. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»

15. «Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика», утвержденная Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 14 декабря 2022 года № 1232

Список литературных источников, необходимый для обучающихся:

1. Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика», утвержденный Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 09 ноября 2022 года №949

2. Дворкин Л.С. Подготовка юного тяжелоатлета. - Москва, Советский спорт, 2006. - 338 с.

3. Лях В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития. - М.: Терра-Спорт, 2000. - 192 с.

4. Медведев А.С. Биомеханика классического рывка и толчка и основных специально-подготовительных рывковых и толчковых упражнений/А.С. Медведев (монография).- Ижевск: Олипм Лтд. - 1997

5. Программы спортивного питания в эргогенном обеспечении подготовки спортсменов : метод. пособие/ С.Н. Португалов, Н.И. Волков, В.И. Олейников, Н.А. Фурдин. - М.: Советский спорт, 2012. - 60с.

6. Зациорский В.М.. Книга: «Физические качества спортсмена»; М.: ФиС, 1970.200 с.

7. Роман Р.А., Шакирзятов М.С.. Пособие: «Рывок, толчок». Издание 2е, М.: ФиС, 1978.

8. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. - М.: Изд- кий центр «Академия», 2001. - С.406-408

Перечень аудиовизуальных средств, необходимый для использования в работе лицами, осуществляющими реализацию Программы, и обучающимся:

Аудиовизуальные средства обучения (АВСО) - особая группа технических средств обучения, включающая экранные и звуковые пособия, предназначенные для предъявления зрительной и слуховой информации:

1. Видеозаписи с соревнований различного уровня.

2. Презентации по различным темам: антидопинг, технология спорта, подготовка тяжелоатлета, профилактика травматизма в спорте, история тяжелой атлетики.

3. Компьютерная программа «Атлет», предназначенная для автоматизации введения записей и последующего анализа тренировочных программ тяжелоатлета.

4. Аппаратно-программный комплекс для тяжелой атлетики визуализации, фото фиксации тренировочного процесса и соревнований, ведения статистики), с программным обеспечением WLF-1.

5. Компьютерная программа лицензированная «Тяжёлая атлетика Analyzer 3.0» для анализа и корректировки техники и специальных качеств тяжелоатлета.

6. Программный комплекс Power Table.

Перечень интернет-ресурсов, необходимый для использования в работе лицами, осуществляющими реализацию программы, и обучающимся:

Международные:
Международная Федерация тяжелой атлетики - http://www.iwf.net
Европейская Федерация тяжелой атлетики - http://www.ewfed.com
Международный Олимпийский Комитет - http://www.olympic.org
_ВАДА (Всемирное антидопинговое агентство) - http://www.wada-ama.org
Всероссийские:
Министерство спорта Российской Федерации - http://www.minsport.gov.ru
Олимпийский Комитет России - http: //olympic.ru
Федерация тяжелой атлетики России - http://www.rfwf.ru, https://vk.com/rfwf
_РУСАДА (Независимая Национальная антидопинговая организация) - http://www.rusada.ru/
ФГБУ «Федеральный центр подготовки спортивного резерва» - https://fcpsr.ru/
Региональные:
Министерство спорта Иркутской области:https://irkobl.ru/sites/minsport/

Приложение № 1
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки
по виду спорта «тяжелая атлетика»

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	Онлайн обучение на платформе «Портал онлайн-образования РУСАДА»	1 раз в год январь	Прохождение онлайн курса - это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://course.rusada.ru/
	Веселые старты «Честная игра»	1-2 раза в год	Пример сценария веселые старты «Честная игра» на сайте РУСАДА httDs://rusada.ru/education/for-children/vesyelye-starty.php
	Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Проводится ответственным за антидопинговое обеспечение
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в месяц	Задача - научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания Использование ресурсов http://list.rusada.ru (тренер-преподаватель называет 2-3 препарата).
	Антидопинговая викторина «Играй честно»	По назначению	Участие в викторине с представителями других видов спорта МАУ ДО ДЮСШ
	Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1 раз в год	Использование ресурсов РУСАДА https://rusada.ru/education/materials/ Формат собрания возможен очные либо онлайн с показом презентации.
	Семинар для тренеров-преподавателей и персонала	1 раз в год	Проводится ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
Учебно-тренировочный этап (этап	Онлайн обучение на платформе «Портал онлайн-образования РУСАДА»	1 раз в год январь	Прохождение онлайн курса - это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://course.rusada.ru/
	Веселые старты «Честная игра»	1-2 раза в год	Пример сценария веселые старты «Честная игра» на сайте РУСАДА httDs://rusada.ru/education/for-children/vesyelye-starty.php
	Антидопинговая викторина «Играй честно»	По назначению	Участие в викторине с представителями других видов спорта МАУ ДО ДЮСШ
	Теоретические занятия «День чистого спорта»	1 раз в год апрель	Проводится ответственным за антидопинговое обеспечение

спортивной специализации)	Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1 раз в год	Использование ресурсов РУСАДА https://rusada.ru/education/materials/ Формат собрания возможен очные либо онлайн с показом презентации.
	Семинар для тренеров-преподавателей и персонала	1 раз в год	Проводится ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Онлайн обучение на платформе «Портал онлайн-образования РУСАДА»	1 раз в год январь	Прохождение онлайнкурса - это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://course.rusada.ru/
	Семинары - «Виды нарушенийантидопинговых правил» - «Процедура допинг контроля» - «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1- 2 раза в год	Проводится ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе