

ПРИНЯТО
на Педагогическом совете
МБУ ДО «СШОР им.В.П.Щедрухина»
«01» сентября 2023 г.
Протокол № 1.

УТВЕРЖДАЮ
Директор
МБУ ДО «СШОР им.В.П.Щедрухина»
В.Б.Лисина
«01» сентября 2023г.
Приказ от «01» сентября 2023г. № 248



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

1. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Тяжелая атлетика» (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта "тяжелая атлетика", утвержденным приказом Минспорта России от 9 ноября 2022 г. N 949 (1) (далее - ФССП).

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

Программа направлена на организацию непрерывного процесса подготовки спортивного резерва путем реализации дополнительных образовательных программы спортивной подготовки, с последовательным переводом спортсменов с одного этапа спортивной подготовки на другой, в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика».

Программный материал объединён в целостную систему многолетней спортивной подготовки и решает следующие основные задачи:

– формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования;

– отбор одаренных обучающихся (спортсменов) для дальнейшей специализации и прохождения спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика»;

– систематическое повышение мастерства обучающихся (спортсменов) за счет овладения техническим и тактическим арсеналом во время регулярных учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований;

– осуществление подготовки обучающихся (спортсменов) высокой квалификации для пополнения спортивных сборных команд, в том числе спортивных сборных команд Российской Федерации;

– осуществление подготовки спортсменов-инструкторов и судей по виду спорта «тяжелая атлетика».

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

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

* При комплектовании учебно-тренировочных групп:

1) максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки, не должна превышать двукратного количества обучающихся (спортсменов), рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки;

2) при проведении учебно-тренировочных занятий с обучающимися (спортсменами) из разных тренировочных групп соблюдаются следующие условия:

- непревышение разницы в уровне подготовки обучающихся (спортсменов) двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий, в командных игровых видах спорта – трех спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

- непревышение единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

- обеспечение требований по соблюдению техники безопасности.

3) учитывается возможность перевода обучающихся (спортсменов) из других спортивных организаций;

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	4,5	6	10	15	18	24
Общее количество часов в год	234	312	520	780	936	1248

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

1. Учебно-тренировочные занятия:

- групповые, индивидуальные, смешанные, в том числе с применением дистанционных технологий

2. Учебно-тренировочные мероприятия

N 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 другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18

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		

3. Спортивные соревнования

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

* Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся (спортсменов):

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

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

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

организациями.

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающихся (спортсменов) 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.

4. 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.

Годовой учебно-тренировочный план

Учебно-тренировочный процесс проходит в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом спортивной подготовки в течение всего календарного года и рассчитан на 52 недели (включая период самостоятельной подготовки и (или) летнего спортивно-оздоровительного лагеря для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса). Продолжительность самостоятельной подготовки составляет не менее 10% и не более 20 % от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

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

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

N п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершен ствования спортивн ого мастерст ва	Этап высшего спортивн ого мастерст ва
До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	18	24		
Недельная нагрузка в часах							
4,5	6	10	15	18	24		
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия							
2	2	3	3	4	4		
Наполняемость групп (человек)							
8	8	6	6	3	1		
1.	Общая физическая подготовка (%)	129	172	234	273	187	250
2.	Специальная физическая подготовка (%)	63	78	156	289	487	674
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	6	26	70	94	125
4.	Техническая подготовка (%)	30	37	52	62	56	50
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	7	10	16	31	28	37
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	15	24	37	50
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	5	9	21	31	47	62
Итого		234	312	520	780	936	1248

Календарный план воспитательной работы
(Приложение № 1)

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

1. Теоретическая часть

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие реализацию дополнительных программ

спортивной подготовки, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с обучающимися (спортсменами), проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить обучающихся (спортсменов), проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

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

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для обучающихся (спортсменов) и персонала спортсменов, а также родительских собраний;

- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;

- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Обучающиеся (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 обучающегося (спортсмена) действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

2. План антидопинговых мероприятий (Приложение № 2).

Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач спортивной школы является подготовка обучающихся (спортсменов) к роли помощника тренера-преподавателя, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судей .

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

Этап подготовки	Освоение инструкторских и судейских навыков
Учебно-тренировочный этап	<ol style="list-style-type: none">1. овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком;2. овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминкой, основной и заключительной частью;3. овладеть обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия);4. наблюдение за выполнением упражнений, технических приемов другими обучающимися, нахождение ошибок и исправление их.5. проведение разминки;6. самостоятельное ведение дневника: ведение учета

	<p>тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрация результатов спортивного тестирования, анализ результатов соревнований.</p> <p>7. изучение правил соревнований;</p> <p>8. участие в составе судейской коллегии в проведении соревнований в качестве судьи на дубле протокола, судьи-секундометриста, помощника секретаря;</p> <p>9. ведения протоколов соревнований.</p>
Этап совершенствования спортивного мастерства	<p>1. подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера-преподавателя;</p> <p>2. правильно демонстрировать технику выполнения рывковых и толчковых упражнений, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими обучающимися (спортсменами);</p> <p>3. помогать обучающимся групп начальной подготовки в разучивании отдельных упражнений;</p> <p>4. уметь самостоятельно составлять конспект тренировочного занятия и комплексы тренировочных занятий для разучивания частей занятия: разминки, основной и заключительной частей;</p> <p>5. участвовать в судействе соревнований в качестве бокового судьи.</p> <p>6. выполнять обязанности судьи на дубле протокола, судьи-секундометриста.</p> <p>7. Принимать участие в судействе соревнований в роли ассистента, судьи, секретаря.</p>
Этап высшего спортивного мастерства	<p>1. проводить тренировочные занятия в группах начальной подготовки;</p> <p>2. участвовать в судействе соревнований в качестве центрального судьи;</p> <p>3. выполнение обязанностей судьи на дубле протокола, судьи-секундометриста, ведущего секретаря. Прохождение судейского семинара.</p>

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

1. Медицинские и медико-биологические мероприятия

Для прохождения обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «тяжелая атлетика», в соответствии с Приказом Министерства здравоохранения РФ от 23.10.2020 г. № 1144н.

Спортивная школа осуществляет медицинский контроль, за состоянием здоровья лиц, проходящих обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки, несет ответственность за сохранность их жизни и здоровья, обеспечивает восстановительные и реабилитационные

мероприятия, обеспечивает фармакологическое, антидопинговое и психологическое сопровождение. Результаты врачебных и психологических наблюдений используются для коррекции индивидуальных планов спортивной подготовки лиц, проходящих обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки.

Медицинский контроль, за состоянием здоровья обучающихся (спортсменов) осуществляется специалистами врачебно-физкультурного диспансера не менее 2-х раз в год. Углубленные медицинские обследования для членов сборных команд Российской Федерации и их резервного состава проводятся по отдельным программам проведения УМО.

Дополнительные медицинские осмотры обучающихся (спортсменов) следует проводить перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы. Необходимо вести контроль, за использованием фармакологических средств.

Медико-биологическое обеспечение тренировки	Медико-биологические средства тренировки
<ul style="list-style-type: none"> - врачебный контроль (углубленные, этапные, текущие медицинские обследования, врачебно-педагогические наблюдения); - лечение и реабилитация спортсменов; - обеспечение спортсменов лекарственными препаратами, медицинскими изделиями и специализированными пищевыми добавками; - оказание первой медицинской и первичной медико-санитарной помощи при проведении тренировочных сборов, занятий и соревнований. 	<ul style="list-style-type: none"> - рациональный суточный режим и личная гигиена спортсмена; - гигиеническое обеспечение мест занятий; - гигиеническое состояние спортивного оборудования и инвентаря; - рациональное питание с использованием препаратов и продуктов повышенной биологической ценности (белковые препараты, спортивные напитки и т.д.); - вдыхание кислорода, вдыхание искусственного ионизированного воздуха (аэроионизация); - гидропроцедуры (различные виды душа, ванн, баня); - физиопроцедуры (ультрафиолетовое облучение, световые (тепловые); - ультразвук, коротковолновая диатермия; - пребывание в барокамере и термокамере с дозированным изменением давления, содержания кислорода, температуры; - электростимуляция (электросон, электростимуляция нервно-мышечного аппарата, электровоздействия на биологически активные точки тела – электропунктуация);

	- различные виды массажа и самомассажа.
--	---

2. Восстановительные средства

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

2.1. Учебно-тренировочный этап (до 2-х лет подготовки) – восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередование тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе. Режим дня и питание. Витаминизация.

2.2. Учебно-тренировочный этап (свыше 2-х лет подготовки) – основными являются педагогические средства восстановления, т.е. рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма обучающегося (спортсмена); оптимальное соотношение нагрузок и отдыха как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла. Гигиенические средства восстановления используются те же, что и для УТГ 1 и 2 годов подготовки.

Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость, психического состояния обучающихся (спортсменов) при подготовке и участии в соревнованиях, используются педагогические методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы.

Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

2.3. Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

С ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма. Дополнительными педагогическими средствами могут быть переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок, объема и интенсивности, изменение характера пауз отдыха и их продолжительности.

На данном этапе подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления (педагогические, гигиенические, психологические и медико-биологические). При этом следует учитывать некоторые общие закономерности и влияние этих средств на организм обучающегося (спортсмена).

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает

восстановительный эффект, т.к. организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего глобального воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и т.д.) адаптация происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект.

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

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме (для обучающихся (спортсменов) этапа совершенствования спортивного мастерства) необходимо после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства вначале или в процессе тренировочного занятия. По окончании занятия с малыми или средними нагрузками достаточно применения обычных водных гигиенических процедур. Применение в данном случае полного комплекса восстановительных средств снижает тренировочный эффект.

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

Планы медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств строятся в зависимости от периода подготовки спортсменов.

Период подготовки	Средства
общеподготовительный период	Рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности, оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдение режима дня (учеба, отдых, тренировки), повышение эмоционального фона тренировочных занятий, баня, контрастный душ, плавание.
специально-подготовительный период	применение упражнений для проведения полноценных разминок и заключительной части тренировочных занятий, баня, сауна, массаж, самомассаж, витаминизация, физиотерапия.
соревновательный период	массаж, самомассаж, витаминизация, гидротерапия, работа с психологом.
переходный период	баня, гидротерапия, массаж, самомассаж, смена вида деятельности, получение положительных эмоций (экскурсии, походы и т.д.), антидопинговые мероприятия

III. Система контроля

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

На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
повысить уровень физической подготовленности;
овладеть основами техники вида спорта "тяжелая атлетика";
получить общие знания об антидопинговых правилах;
соблюдать антидопинговые правила;
принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;

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

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

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта "тяжелая атлетика" и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта "тяжелая атлетика";

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

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

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

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

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта "тяжелая атлетика";

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда "кандидат в мастера спорта" не реже одного раза в два года;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

На этапе высшего спортивного мастерства:

совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

выполнить план индивидуальной подготовки;

знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания "мастер спорта России" или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания "мастер спорта России международного класса" не реже одного раза в два года;

достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных,

всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

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.

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

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

N 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

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"

N 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	см	не менее	
			+5	+6

	уровня скамьи)			
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 штанги не менее 25% от собственного веса тела)	количество раз	не менее	
			8	6
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд"		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды - "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд"		

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"

N 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	количество раз	не менее	
			-	18

	разгибание рук			
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"			

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"

N 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

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

На практических занятиях решаются вопросы обучения двигательным действиям, овладения техникой тяжелоатлетических упражнений и развития необходимых физических качеств, приобретения инструкторских и судейских навыков, выполнения контрольных нормативов.

Важное значение имеет подготовительная часть занятия, в которую входит разминка, включающая различные общеразвивающие упражнения – для разных мышечных групп, акробатические элементы, беговые упражнения, прыжки и имитационные упражнения техники рывка и точка с техническим грифом или облегченной металлической гимнастической палкой.

В таблице 1 представлены примерные величины тренировочных нагрузок по этапам подготовки. В количестве подъемов штанги (КПШ) на этапе начальной подготовки учитывается вес штанги не менее 50 % (в специально-вспомогательных рывковых и толчковых упражнениях, а также в классических упражнениях), в остальных группах – не менее 60 %.

Примерные величины тренировочных нагрузок по годам для тяжелоатлетов

Таблица 1

Этап Группа Период	НП		ТЭ				ССМ		ВСМ
	До года	Свыше года	1-й год	Свыше 2 лет	3-й год	Свыше 3 лет	До года	Свыше года	Весь период
Показатели									
Объем, кол-во подъемов штанги (КПШ)	4000-5000	5000-6000	6000-7000	7000-9000 (7500-9000*)	9000-11000 (9000-11500*)	11000-13000 (11500-13500*)	13000-16000 (13500-16000*)	16000-19000 (16000-185000*)	19000-25000 (18500-26000*)
КПШ в рывковых и толчковых упр (вес 90-100 %) с учетом раздельного подсчета подъемов на грудь и толчков от груди	100-200	200-300	200-400	300-400	300-500	400-500	300-600	400-600	400-700
Относительная интенсивность в рывковых и толчковых упр, %	55-65	58-68	60-70	62-72	65-75	67-75	70-78	70-78	70-78

*-КПШ для женщин

Многолетняя тренировочная нагрузка в тяжелой атлетике делится на два этапа. На первом этапе происходит приспособление организма спортсмена к растущему объему и интенсивности нагрузки, что является ведущим фактором

в программе спортивных достижений.

Практика показала, что если обучающийся (спортсмен) стремится выделять «ударные» годы по объему нагрузки для создания так называемого фундамента будущих результатов, то это, как правило, приводит к снижению темпов прогресса или задержке роста спортивно-технического мастерства. Первоочередной задачей всегда будет определение оптимального среднетренировочного веса для достижения планируемого результата, исходя из индивидуального коэффициента интенсивности (КИМ – отношение месячного среднетренировочного веса к результату в двоеборье, %).

Учитывая практический опыт и имеющиеся сведения, можно рекомендовать три основных варианта ежегодного прироста объема нагрузки на 6-летний период (при исходном годовом объеме 7000 ПШ): при 10 % прирост составит 7700, 8470, 9320, 10250, 11370 и 12510 ПШ; при 20 % - 8400, 10080, 12000, 14400, 17360 и 20820 ПШ; при 30 % - 9100, 11830, 15380, 20000, 26000 и 33800 ПШ.

Естественно, что на практике в зависимости от индивидуальных особенностей атлетов могут встречаться и комбинированные варианты прироста объема тренировочной нагрузки. Например, в первые годы тренировки прирост больше, а в последующие – меньше.

Второй этап многолетнего тренировочного процесса характеризуется относительной стабилизацией годового объема тренировочной нагрузки и постоянным приростом интенсивности. На этом этапе между интенсивностью и результатом в сумме двоеборья обнаружена прямая связь, в то время как между объемом и результатом такой связи нет.

Величина оптимального уровня объема строго индивидуальна. Оптимальный уровень объема и интенсивности тренировочной работы по годам подготовки – лишь исходные предпосылки для спортивно-технического совершенствования в многолетнем плане подготовки. Объективные предпосылки становятся реальной возможностью только при рациональном построении тренировочного процесса.

Периодизацию тренировочного процесса с учетом закономерностей следует понимать, как периодическую сменяемость состава средств, методов и величины нагрузки (оптимальной по объему и интенсивности), которая направлена на развитие наилучшей спортивной формы в рамках цикла подготовки.

Практика подготовки высококвалифицированных тяжелоатлетов показала, что успешнее прогрессируют спортсмены, которые на тренировках применяют оптимальные дозы соревновательных упражнений (нагрузка в классических упражнениях и подъемы субмаксимальных и максимальных весов штанги) на всем протяжении цикла подготовки и регулярно участвуют в соревнованиях (в оптимальном количестве) с полной отдачей сил.

С самого начала цикла подготовки (в подготовительный период сильнейшие тяжелоатлеты используют в тренировочном процессе широкий комплекс средств, который по своей биомеханической структуре близок к соревновательным упражнениям (специально-подготовительные и

специально-вспомогательные рывковые и толчковые упражнения).

Значительный объем нагрузки выполняется на высокой, близко к соревновательному уровню (разница составляет около 2-5 %) интенсивности, что ускоряет процесс совершенствования спортивного мастерства. При таком построении тренировочного процесса спортсмены способны уже в конце подготовительного периода показывать результаты, превышающие лучшие за предыдущий цикл.

При экспериментальном построении напряженного по объему подготовительного этапа (А.С.Медведев, 1980) для высококвалифицированных тяжелоатлетов оказалось, что спортсмены, сочетающие высокие параметры объема со значительной его интенсивностью, не только приблизились, но и в ряде случаев превзошли свои лучшие достижения предыдущего цикла.

Спортсмены, выполнившие запланированный объем нагрузки по КПШ, но с заниженной его интенсивностью, оказались далеки от своих личных рекордов. Таким образом, при реализации плана по КПШ необходимо самое серьезное внимание уделять оптимальному уровню интенсивности нагрузки.

Если атлет не справляется с нагрузкой, то лучше уменьшить ее объем, но ни в коем случае не снижать оптимальную для каждого этапа интенсивность. Особенно это относится к упражнениям, составляющим основную нагрузку (отягощения должны составлять 65-80 %).

У тяжелоатлетов нет соревновательных этапов. Спортсмены участвуют в соревнованиях один день с интервалами во времени (в большинстве случаев) около месяца. Поэтому в тяжелоатлетическом спорте непосредственную подготовку к соревнованиям предпочтительно называть предсоревновательным этапом.

В ходе предсоревновательного тренировочного процесса применяются нагрузки, характерные для подготовительного этапа, но в меньшем объеме. Здесь в основном применяется соревновательный метод.

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

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

В подготовительном периоде воздействие должно быть направлено на воспитание скоростно-силовых (и иных физических) качеств, главным образом с помощью упражнений, составляющих части (по фазам) соревновательных упражнений. Это является тем исходным материалом, на котором в дальнейшем осуществляется развитие функционального уровня организма спортсмена.

Атлет начинает свои выступления в цикле без снижения нагрузки и с полной отдачей сил. Соревнования служат проверкой, насколько правильно

был построен тренировочный процесс на каждом этапе подготовки, что создает реальные предпосылки к достижению более высоких результатов в конце цикла подготовки.

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

В подготовительном периоде занимающиеся на этапе начальной подготовки и атлеты с небольшим стажем проводят занятия со штангой 2-3 раза в неделю, имеющие спортивный разряд – 4-5 раз, а высококвалифицированные атлеты – до 12 лет. Объем нагрузки у занимающихся на этапе начальной подготовки третьих юношеских разрядников составляет не более 800 подъемов штанги (ПШ) в месяц.

У тяжелоатлетов 1-2 юношеских разрядов и третьего спортивного разряда – от 1500 до 2000 ПШ. Далее, начиная со II разряда, объем прогрессивно увеличивается: до 3000, 3500, 4000, 4500, 5000 ПШ и более.

Количество подъемов штанги весом 90-100% от максимального в зависимости от квалификации и весовой категории составляет в среднем от 5 до 30. Объем нагрузки в дополнительных упражнениях – в среднем около 30 %. Количество упражнений у занимающихся на этапе начальной подготовки (до 2 лет) – около 20. С повышением квалификации количество упражнений возрастает до 40 и более.

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

В данный период занимающиеся на этапе начальной подготовки и начальной специализации продолжают тренироваться 3-4 раза в неделю или переходят на тренировку через день. Квалифицированные спортсмены и особенно атлеты высокого класса могут тренироваться 4-9 раз в неделю (первые две недели можно проводить и две тренировки в день).

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

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

Переходный период. Перерыв в занятиях со штангой более чем на две

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

После главного соревнования в конце года возможен двухнедельный перерыв в тренировках со штангой, но с активным отдыхом (некоторым спортсменам может потребоваться для отдыха больше времени). После такого перерыва объем и интенсивность нагрузки в течение месяца должны быть небольшие, причем в тренировках следует применять главным образом подготовительные, специально-вспомогательные рывковые и толчковые упражнения, а также дополнительные упражнения (до 40%).

Спортсмены, занимающиеся на этапе начальной подготовки, должны продолжать выполнять большой объем тренировочной нагрузки по базовой физической подготовке, сочетая ее с подготовительными рывковыми и толчковыми упражнениями, а на этапе начальной специализации занимающимся необходимо сразу приступить к дальнейшему совершенствованию техники классических упражнений.

Тренировки переходного периода служат активным отдыхом после проведенного цикла подготовки и одновременно настройкой к очередному циклу подготовки.

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

Таблица 10

№	Упражнение	Этапы и годы спортивной подготовки					
		НП		ТЭ		ССМ	ВСМ
		До года	Свыше года	До 2х лет	Свыше 2х лет	Весь период	Весь период
Основные (соревновательные упражнения)							
1	Рывок классический (Р.кл)	+	+	+	+	+	+
2	Толчок классический (Т.кл.)	+	+	+	+	+	+
Специально-подготовительные рывковые упражнения							
3	Р.стоя на возвышенности					+	+
4*	Р.стоя на возвышенности с остановкой ниже колен (н.к.)					+	+
5*	Р.стоя на возвышенности с остановкой выше колен (в.к.)					+	+
6*	Р.стоя на возвышенности с остановкой ниже и выше колен (н/в.к)					+	+
7	Р.на возвышенности				+	+	+
8*	Р.на возвышенности с остановкой н.к.					+	+

9*	Р. на возвышенности с остановкой в.к.					+	+
10*	Р. на возвышенности с остановкой н/в.к						
Специально-подготовительные толчковые упражнения							
11	Классический толчок с остановкой при подъеме на грудь н.к.				+	+	+
12	Классический толчок с остановкой при подъеме на грудь в.к.					+	+
13*	Классический толчок с остановкой при подъеме на грудь н/в.к						+
14	Классический толчок с остановкой при подъеме на грудь в седе				+	+	+
15	Классический толчок с остановкой при толчке от груди в полуприседе					+	+
16	Классический толчок с остановкой при толчке от груди в ножницах			+	+	+	
Подготовительные рывковые упражнения							
17	Протяжка рывковая			+	+	+	+
18	Протяжка рывковая с вися от паха	+	+	+	+	+	+
19	Протяжка рывковая с вися середины бедра	+	+	+			
20	Протяжка рывковая с вися в.к	+	+	+	+	+	+
21	Протяжка рывковая с вися н.к	+	+	+	+	+	+
22*	Протяжка рывковая с плитов от паха	+	+				
23*	Протяжка рывковая с плитов середины бедра	+	+	+			
24	Протяжка рывковая с плитов в.к	+	+	+	+		
25	Протяжка рывковая с плитов н.к	+	+	+	+	+	
26	Протяжка рывковая в полуприсед			+	+	+	+
27	Протяжка рывковая в полуприсед с вися от паха			+	+	+	+
28*	Протяжка рывковая в полуприсед с вися середины бедра		+	+	+	+	
29	Протяжка рывковая в полуприсед с вися в.к	+	+	+	+		
30	Протяжка рывковая в	+	+	+	+	+	+

	полуприсед с виса н.к						
31*	Протяжка рывковая в полуприсед с плинтов от паха	+	+				
32*	Протяжка рывковая в полуприсед с плинтов середины бедра		+	+			
33*	Протяжка рывковая в полуприсед с плинтов в.к		+	+	+		
34*	Протяжка рывковая в полуприсед с плинтов н.к			+	+		
35	Протяжка рывковая в сед				+	+	+
36	Протяжка рывковая в сед с виса от паха					+	+
37*	Протяжка рывковая в сед с виса середины бедра						
38	Протяжка рывковая в сед с виса выше колен			+	+	+	+
39	Протяжка рывковая в сед с виса н.к			+	+	+	+
40*	Протяжка рывковая в сед с плинтов от паха					+	+
41*	Протяжка рывковая в сед с плинтов середины бедра					+	+
42	Протяжка рывковая в сед с плинтов в.к				+	+	+
43	Протяжка рывковая в сед с плинтов н.к			+	+	+	+
44	Приседания в рывковый сед	+	+	+	+	+	+
45*	Приседания со штангой в рывковый полуприсед	+	+				
46	Швунгжимовый рывковым хватом			+	+	+	
47*	Швунгжимовый рывковым хватом в полуприсед				+	+	+
48	Швунгжимовый рывковым хватом в сед					+	+
Подготовительные толчковые упражнения							
49	Протяжка на грудь	+	+	+	+	+	+
50	Протяжка на грудь с виса середины бедра	+	+	+	+	+	
51	Протяжка на грудь с виса в.к	+	+	+	+		
52	Протяжка на грудь с виса н.к	+	+	+	+	+	+
53	Протяжка на грудь с плинтов середины бедра			+	+	+	+
54	Протяжка на грудь с плинтов в.к				+	+	+
55	Протяжка на грудь с плинтов н.к			+	+	+	
56	Протяжка на грудь в			+	+	+	

	полуприсед						
57*	Протяжка на грудь в полуприсед с вися середины бедра				+	+	+
58*	Протяжка на грудь в полуприсед с вися в.к					+	+
59*	Протяжка на грудь в полуприсед с вися н.к			+	+	+	
60*	Протяжка на грудь в полуприсед с плитов середины бедра	+	+	+	+		
61	Протяжка на грудь в полуприсед с плитов в.к		+	+	+	+	
62*	Протяжка на грудь в полуприсед с плитов н.к			+	+	+	+
63	Протяжка на грудь в сед				+	+	+
64	Протяжка на грудь в сед с вися середины бедра					+	+
65	Протяжка на грудь в сед с вися в.к			+	+	+	+
66	Протяжка на грудь в сед с вися н.к				+	+	
67*	Протяжка на грудь в сед с плитов середины бедра			+	+	+	
68	Протяжка на грудь в сед с плитов в.к				+	+	+
69	Протяжка на грудь в сед с плитов н.к		+	+	+	+	
70	Выталкивание от груди			+	+	+	+
71	Выталкивание от груди с остановкой в полуприседе				+	+	+
72	Швунгжимовой от груди из положения «ножницы»			+	+	+	+
73	Швунгжимовой из-за головы		+	+	+	+	
74*	Швунгжимовой из-за головы в полуприсед				+	+	+
75	Жим стоя от груди из положения «ножницы»					+	+
76*	Жим стоя из-за головы из положения «ножницы»						+
77	Уходы в ножницы со штангой от груди			+	+	+	+
78	Приседания в «ножницы» со штангой над головой толчковым хватом		+	+	+	+	
Специально-вспомогательные рывковые упражнения							
79	Рывок с вися от паха			+	+	+	+
80	Рывок с вися середины бедра		+	+	+	+	+
81	Рывок с вися в.к	+	+	+	+	+	+

82	Рывок с вися н.к	+	+	+	+	+	+
83 *	Рывок с плитов от паха					+	+
84 *	Рывок с плитов середины бедра				+	+	+
85	Рывок с плитов в.к	+	+	+	+	+	+
86	Рывок с плитов н.к	+	+	+	+	+	+
87	Рывок в полуприсед				+	+	+
88 *	Рывок в полуприсед с остановкой н.к					+	+
89 *	Рывок в полуприсед с остановкой в.к					+	+
90 *	Рывок в полуприсед с остановкой н/в.к						+
91 *	Рывок в полуприсед с вися от паха						+
92 *	Рывок в полуприсед с вися середины бедра					+	+
93	Рывок в полуприсед с вися в.к				+	+	+
94	Рывок в полуприсед с вися н.к			+	+	+	+
95 *	Рывок в полуприсед с плитов от паха					+	+
96 *	Рывок в полуприсед середины бедра			+	+		
97	Рывок в полуприсед с плитов в.к				+	+	+
98	Рывок в полуприсед с плитов н.к			+	+	+	
99	Рывок без разброса ног				+	+	+
100 *	Рывок без разброса ног с остановкой ниже колен					+	+
101 *	Рывок без разброса ног с остановкой в.к					+	+
102 *	Рывок без разброса ног с остановкой н/в.к						+
103 *	Рывок без разброса ног с вися от паха			+	+	+	+
104 *	Рывок без разброса ног с вися середины бедра		+	+	+	+	
105 *	Рывок без разброса ног с вися в.к		+	+	+		
106 *	Рывок без разброса ног с вися н.к			+	+	+	+
107 *	Рывок без разброса ног с плитов от паха				+	+	+
108 *	Рывок без разброса ног с плитов середины бедра			+	+		
109	Рывок без разброса ног с плитов в.к		+	+	+		

110	Рывок без разброса ног с плитов ниже колен			+	+	+	
111	Рывок без разброса ног в полуприсед			+	+		
112	Рывок без разброса ног в полуприсед с остановкой н.к				+	+	
113 *	Рывок без разброса ног в полуприсед с остановкой в.к					+	+
114 *	Рывок без разброса ног в полуприсед с виса от паха					+	+
115 *	Рывок без разброса ног в полуприсед с виса середины бедра				+	+	
116 *	Рывок без разброса ног в полуприсед с виса в.к				+	+	+
117 *	Рывок без разброса ног в полуприсед с виса н.к			+	+	+	+
118 *	Рывок без разброса ног в полуприсед с плитов от паха				+	+	
119 *	Рывок без разброса ног в полуприсед с плитов середины бедра						+
120	Рывок без разброса ног в полуприсед с плитов выше колен				+	+	+
121 *	Рывок без разброса ног в полуприсед с плитов н.к					+	+
122	Рывок стоя на возвышенности в полуприсед				+	+	+
123 *	Рывок стоя на возвышенности в полуприсед с остановкой н.к					+	+
124 *	Рывок стоя на возвышенности в полуприсед с остановкой в.к					+	+
125 *	Рывок стоя на возвышенности в полуприсед с остановкой н/в колен						+
126 *	Рывок на возвышенности в полуприсед			+	+	+	
127 *	Рывок на возвышенности в полуприсед с остановкой н.к				+	+	+
128 *	Рывок на возвышенности в полуприсед с остановкой в.к				+	+	+
129 *	Рывок на возвышенности в полуприсед с остановкой				+	+	+

	н/в.к						
130	Тяга рывковая			+	+	+	+
131	Тяга рывковая с остановкой н.к				+	+	+
132 *	Тяга рывковая с остановкой в.к				+	+	+
133	Тяга рывковая с остановкой н/в.к					+	+
134	Тяга рывковая с виса середины бедра		+	+	+	+	
135	Тяга рывковая с виса в.к	+	+	+	+	+	
136	Тяга рывковая с виса н.к		+	+	+	+	+
137 *	Тяга рывковая с плинтов от паха			+	+	+	+
138 *	Тяга рывковая с плинтов середины бедра		+	+	+		
139	Тяга рывковая с плинтов в.к	+	+	+	+	+	+
140	Тяга рывковая с плинтов н.к	+	+	+	+	+	+
141	Тяга рывковая стоя на возвышенности				+	+	+
142	Тяга рывковая стоя на возвышенности с остановкой н.к					+	+
143	Тяга рывковая стоя на возвышенности с остановкой в.к				+	+	+
144	Тяга рывковая стоя на возвышенности с остановкой н/в.к				+	+	+
145	Тяга рывковая без выходов на носки	+	+	+			
146	Тяга рывковая с остановкой н.к без выходов на носки		+	+	+		
147	Тяга рывковая с остановкой в.к без выходов на носки		+	+	+		
148	Тяга рывковая с остановкой н/в.к без выходов на носки			+	+	+	+
149 *	Тяга рывковая с виса середины бедра без выходов на носки	+	+	+			
150 *	Тяга рывковая с виса в.к без выходов на носки	+	+				
151	Тяга рывковая с виса н.к без выходов на носки	+	+	+			
152 *	Тяга рывковая с плинтов от паха без выходов на носки		+	+	+		
153 *	Тяга рывковая с плинтов середины бедра без выходов на носки	+	+				
154	Тяга рывковая с плинтов выше колен без выходов на	+	+	+			

	носки						
155	Тяга рывковая с плитов н.к без выходов на носки						
156	Тяга рывковая стоя на возвышенности без выходов на носки					+	+
157 *	Тяга рывковая стоя на возвышенности с остановкой н.к без выходов на носки					+	+
158 *	Тяга рывковая стоя на возвышенности с остановкой в.к без выхода на носки					+	+
159 *	Тяга рывковая стоя на возвышенности с остановкой н/в.к без выходов на носки					+	+
160 *	Швунг рывковый в полуприсед					+	+
161	Швунг рывковый в сед				+	+	+
162 *	Уход рывковый в полуприсед			+	+	+	+
163	Уход рывковый в сед	+	+	+	+	+	+
Специально-вспомогательные толчковые упражнения							
164	Подъем на грудь	+	+	+	+	+	+
165	Подъем на грудь с остановкой н.к				+	+	+
166	Подъем на грудь с остановкой в.к				+	+	+
167	Подъем на грудь с остановкой н/в.к					+	+
168 *	Подъем на грудь с виса середины бедра		+	+	+	+	
169	Подъем на грудь с виса в.к		+	+	+	+	+
170	Подъем на грудь с виса н.к	+	+	+	+	+	+
171 *	Подъем на грудь с плитов середины бедра	+	+	+	+		
172	Подъем на грудь с плитов в.к		+	+	+	+	+
173	Подъем на грудь с плитов н.к	+	+	+	+	+	+
174	Подъем на грудь в полуприсед					+	+
175 *	Подъем на грудь в полуприсед с остановкой н.к					+	+
176 *	Подъем на грудь в полуприсед с остановкой в.к					+	+
177 *	Подъем на грудь в полуприсед с остановкой						+

	н/в.к						
178 *	Подъем на грудь в полуприсед с виса середины бедра			+	+	+	+
179	Подъем на грудь в полуприсед с виса в.к			+	+	+	+
180	Подъем на грудь в полуприсед с виса н.к			+	+	+	+
181 *	Подъем на грудь в полуприсед с плитов середины бедра					+	+
182	Подъем на грудь в полуприсед с плитов выше колен				+	+	+
183	Подъем на грудь в полуприсед с плитов н.к			+	+	+	+
184	Подъем на грудь без разброса ног				+	+	+
185 *	Подъем на грудь без разброса ног с остановкой н.к			+	+	+	+
186 *	Подъем на грудь без разброса ног с остановкой в.к				+	+	+
187 *	Подъем на грудь без разброса ног с остановкой н/в.к					+	+
188 *	Подъем на грудь без разброса ног с виса середины бедра					+	+
189 *	Подъем на грудь без разброса ног с виса в.к				+	+	+
190 *	Подъем на грудь без разброса ног с виса ниже колен			+	+	+	+
191 *	Подъем на грудь без разброса ног с плитов середины бедра					+	+
192	Подъем на грудь без разброса ног с плитов в.к				+	+	+
193	Подъем на грудь без разброса ног с плитов н.к			+	+	+	+
194 *	Подъем на грудь без разброса ног в полуприсед	+	+	+	+		
195 *	Подъем на грудь без разброса ног в полуприсед с остановкой н.к				+	+	+
196 *	Подъем на грудь без разброса ног в полуприсед с остановкой в.к					+	+
197 *	Подъем на грудь без				+	+	+

	разброса ног в полуприсед с остановкой н/в.к						
198*	Подъем на грудь без разброса ног в полуприсед с вися середины бедра			+	+	+	+
199*	Подъем на грудь без разброса ног в полуприсед с вися выше колен	+	+	+	+	+	
200*	Подъем на грудь без разброса ног в полуприсед с вися ниже колен	+	+	+	+		
201*	Подъем на грудь без разброса ног в полуприсед с плинтов середины бедра	+	+	+			
202*	Подъем на грудь без разброса ног в полуприсед с плинтов в.к					+	+
203*	Подъем на грудь без разброса ног в полуприсед с плинтов н.к				+	+	+
204	Подъем на грудь стоя на возвышенности в полуприсед					+	+
205*	Подъем на грудь стоя на возвышенности в полуприсед с остановкой н.к					+	+
206*	Подъем на грудь стоя на возвышенности в полуприсед с остановкой в.к					+	+
207*	Подъем на грудь стоя на возвышенности в полуприсед с остановкой н/в.к						+
208	Подъем на грудь на возвышенности в полуприсед					+	+
209*	Подъем на грудь на возвышенности в полуприсед с остановкой н.к				+	+	+
210*	Подъем на грудь на возвышенности в полуприсед с остановкой в.к					+	+
211*	Подъем на грудь на возвышенности в полуприсед с остановкой н/в.к						+
212	Тяга толчковая		+	+	+	+	+
213	Тяга толчковая с остановкой н.к			+	+	+	+
214	Тяга толчковая с остановкой				+	+	+

	в.к						
215	Тяга толчковая с остановкой н/в.к					+	+
216*	Тяга толчковая с виса середины бедра		+	+	+		
217*	Тяга толчковая с виса в.к		+	+	+	+	
218	Тяга толчковая с виса н.к		+	+	+	+	+
219*	Тяга толчковая с плитов середины бедра			+	+	+	
220	Тяга толчковая с плитов в.к	+	+	+	+	+	+
221	Тяга толчковая с плитов н.к	+	+	+	+	+	+
222	Тяга толчковая стоя на возвышенности				+	+	+
223	Тяга толчковая стоя на возвышенности с остановкой н.к					+	+
224	Тяга толчковая стоя на возвышенности с остановкой в.к					+	+
225	Тяга толчковая стоя на возвышенности с остановкой н/в.к					+	+
226	Тяга толчковая без выхода на носки	+	+	+	+	+	+
227	Тяга толчковая с остановкой н.к без выхода на носки			+	+	+	+
228	Тяга толчковая с остановкой в.к без выхода на носки	+	+	+	+		
229	Тяга толчковая с остановкой н/в.к без выходов на носки	+	+	+			
230*	Тяга толчковая с виса середины бедра без выходов на носки	+	+				
231*	Тяга толчковая с виса в.к без выхода на носки	+	+	+			
232*	Тяга толчковая с виса н.к без выходов на носки	+	+	+	+		
233*	Тяга толчковая с плитов середины бедра без выходов на носки						
234	Тяга толчковая с плитов в.к без выходов на носки	+	+	+	+	+	+
235	Тяга толчковая с плитов н.к без выходов на носки	+	+	+	+	+	+
236	Тяга толчковая стоя на возвышенности без выходов на носки				+	+	+
237	Тяга толчковая стоя на возвышенности с					+	+

	остановкой н.к без выходов на носки						
238	Тяга толчковая стоя на возвышенности с остановкой в.к без выходов на носки					+	+
239	Тяга толчковая стоя на возвышенности с остановкой н/в.к без выходов на носки						+
240	Швунг толчковый от груди	+	+	+	+	+	+
241	Швунг толчковый от груди с остановкой в полуприседе			+	+	+	+
242*	Швунг толчковый из-за головы				+	+	+
243*	Швунг толчковый из-за головы с остановкой в полуприседе					+	+
244	Толчок от груди	+	+	+	+	+	+
245	Толчок от груди с остановкой в полуприседе				+	+	+
246	Толчок из-за головы				+	+	+
247*	Толчок из-за головы с остановкой в полуприседе					+	+
Дополнительные упражнения							
248	Жим штанги от груди стоя		+	+	+	+	+
249	Жим штанги от груди сидя на скамье				+	+	+
250	Жим штанги из-за головы стоя			+	+	+	+
251	Жим штанги из-за головы сидя на скамье				+	+	+
252	Жим штанги из-за головы рывковым хватом стоя	+	+	+	+	+	+
253*	Жим штанги из-за головы рывковым хватом сидя на скамье					+	+
254	Жим штанги из-за головы рывковым хватом из седа					+	+
255	Жим штанги от груди лежа	+	+	+	+	+	+
256	Жим штанги от груди лежа узким хватом				+	+	+
257	Жим штанги от груди лежа широким хватом			+	+	+	+
258*	Подъем плеч со штангой стоя					+	+
259	Тяга штанги к животу в наклоне					+	+
260*	Тяга штанги к груди в наклоне					+	+
261	Наклоны со штангой на			+	+	+	+

	плечах стоя						
262 *	Повороты в стороны со штангой на плечах стоя					+	+
263	Поднимание туловища со штангой на плечах в горизонтальном положении				+	+	+
264	Приседание со штангой на плечах	+	+	+	+	+	+
265	Полуприседания со штангой на плечах	+	+				
266	Приседания со штангой на скамью	+	+	+	+	+	+
267	Приседания со штангой на плечах с остановкой в полуприседе				+	+	+
268	Приседания со штангой на плечах с остановкой в седе					+	+
269	Приседания со штангой на груди	+	+	+	+	+	+
270 *	Приседания со штангой на груди с остановкой в полуприседе					+	+
271	Приседания со штангой на груди с остановкой в седе					+	+
272	Приседания со штангой на плечах «ножницы»					+	+
273	Выходы на носки со штангой на плечах				+	+	+

* - используется по мере необходимости для исправления технических ошибок.

Учебно-тематический план (Приложение № 3)

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

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

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта "тяжелая атлетика" учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ

спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

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

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта "тяжелая атлетика".

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Материально-технические условия реализации Программы

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 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" (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020,

регистрационный N 61238) ¹;

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (Приложение № 4);

обеспечение спортивной экипировкой (Приложение № 5);

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

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

Кадровые условия реализации Программы

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

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203), профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный N 54519), профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 68615) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054).
уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников

Информационно-методические условия реализации Программы

1. «Единая всероссийская спортивная классификация 2022-25». Министерство спорта РФ. М.; 2021.

2. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта тяжелой атлетике (утв. приказом Минспорта РФ от 09 ноября 2022г. № 949).

3. «Маленькие игры для многих». А. Лёшер. Изд. «Полымя», Минск, 1983г.
4. «Микроциркуляция при мышечной деятельности». В.И. Козлов, И.О. Тупицын. Изд. «Физкультура и спорт», Москва, 1982г.
5. «От игры к спорту». Г.А. Васильков, В.Г.Васильков. Изд. «Физкультура и спорт», Москва, 1985г.
6. «Ради здоровья детей». Р.В.Тонкова-Ямпольская, Т.Я. Черток. Изд. «Просвещение», Москва, 1985г.
7. «Тренировка тяжелоатлета». Р.А.Роман Изд. «Физкультура и спорт», Москва, 1986г.
8. «Тяжелоатлетический спорт». А.Н. Воробьев. Изд. «Физкультура и спорт», Москва, 1977г.
9. «Юный тяжелоатлет» Л.С.Дворкин. изд. «Физкультура и спорт», Москва, 1982г.
10. Богун П.Н. «Игра как основа национальных видов спорта» 2004 г. «Просвещение»
11. «Тяжелая атлетика». Ежегодник. Изд. «Физкультура о спорт», 1979 г.
12. «Тяжелая атлетика». Ежегодник. Изд. «Физкультура о спорт», 1976 г.
13. «Тяжелая атлетика». Программа, В.Ф.Скотников, В.Е.Смирнов, Я.Э.Якубенко. Изд. «Советский спорт», Москва: 2005
14. Верхошанский Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1988.
15. Виноградов М. Н. Физиология трудовых процессов. – 2-е издание. – М.: Медицина, 1966.
16. Волков Н. И. Биохимические основы выносливости спортсмена// Теория и практика физической культуры. – 1967. - №3
17. Гандельсман А. Б., Смирнов К. М. Физическое воспитание детей школьного возраста. – М.: Физкультура и спорт, 1966.
18. Градополов К. В. Бокс. – М.: Физкультура и спорт, 1961.
19. Дешин Д.Ф., Врачебный контроль в физическом воспитании Ф и С.
20. Жуков М.Н. Подвижные игры на уроках, переменах 2000 г. «Асадема»
21. Ильин Е. П. Дифференциальная психофизиология физического воспитания. – Л., 1979.
22. Киселев Ю.Я. Психическая готовность спортсмена: пути и средства достижения. М.: Советский спорт, 2009.
23. Коджасперов Ю.Г. Развивающие игры на уроках физической культуры 1998 г. «Дрофа».
24. Красников А.А. Основы теории спортивных соревнований. М.: Советский спорт, 2005.
25. Кунат П. Проблемы нагрузки с точки зрения психологии спорта// Психология и современный спорт. – М., 1973.

26. Курамшин, Ю.Ф. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник / под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2004.

27. Максименко А.М. Теория и методика физической культуры: учебник / А.М. Максименко. – М.: Издательство Физическая культура, 2005.

28. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: Учебник для спец. вузов. - М.: ФГУП "Известия", 2001. - 3-е издан, (или 1-2).

29. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет: учебник для высших специальных физкультурных учебных заведений. 3-е изд. СПб.: Издательство «Лань», 2005.

30. Мотылянская Р. Е. Выносливость у юных спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1969.

31. Новиков А.Д.; Матвеев Л.П., Теория и методика физического воспитания, журнал Физкультура и Спорт.

32. Холодов, Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физической культуры и спорта: учебное пособие для студентов высших учебных заведений/ Ж.К.Холодов, В.С.Кузнецов. - М.: Издательский центр «Академия», 2008.

33. Яковлев Н.И., «Режим и питание спортсмена в период тренировки и соревнований», журнал Физкультура и Спорт.

34. Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта «Тяжелая атлетика», Москва, 2016

Интернет-ресурсы

1. <http://www.lib.sportedu.ru> – научно-методический журнал «Физическая культура».

2. <http://www.olimpiada.dljatebja.ru> – Летние и зимние олимпийские игры.

3. INFOLIO – Университетская электронная библиотека (АСФ КемГУ).

4. www.eLIBRARY.ru – Научная электронная библиотека.

5. www.pedlib.ru – Педагогическая библиотека.

6. www.nlr.ru – Российская национальная библиотека.

7. www.rsl.ru – Российская государственная библиотека.

8. www.fpo.asf.ru – Сайт факультета педагогического образования

9. www.shtanga24.ru - Федерация тяжелой атлетики Красноярского края

10. www.rfwf.ru/ - Федерация тяжелой атлетики России

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Для групп НП <u>Теоретическое изучение:</u> Программа соревнований, классификация и дисциплины. Ознакомление с правилами вида спорта «тяжелая атлетика». Права и обязанности участников соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.	В течение года
		Для групп УТ до 3-лет <u>Практическое изучение:</u> Выполнение обязанностей судьи на дубле протокола, судьи-секундометриста.	В течение года
		Для групп УТ св 3-х лет <u>Практическое изучение:</u> Участие в судействе соревнований в качестве бокового судьи, помощника секретаря	В течение года
		ССМ <u>Практическое изучение:</u> Участие в судействе соревнований в качестве бокового судьи. Выполнение обязанностей судьи на дубле протокола, судьи-секундометриста.	В течение года
		ВСМ <u>Практическое изучение:</u> Участие в судействе соревнований в качестве бокового судьи, центрального судьи. Выполнение обязанностей судьи на дубле протокола, судьи-секундометриста, ведущего секретаря. Прохождение судейского семинара.	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	УТГ <u>Практическое изучение:</u> Освоение навыков организации проведения учебно-тренировочного занятия, в качестве помощника тренера-преподавателя. Подача команд. Показ упражнений. Контроль за их выполнением.	В течение года
		ССМ <u>Практическое изучение:</u> Организация и руководство группой. Подача команд. Упражнений. Контроль за их выполнением. Обучение подводящим упражнениям.	

		Формирование навыка наставничества. ВСМ <u>Практическое изучение:</u> Организация и руководство группой. Составление конспектов учебно-тренировочного занятия в соответствии споставленной задачей. Формирование склонности к педагогической работе.	
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Физкультурно-массовые мероприятия: Массовый кросс посвященный «Дню Победы» «День защиты детей» «День физкультурника» «День знаний» Осенний кросс Беседы: «Мы против вредных привычек» «Жизнь прекрасна - когда она безопасна» «Здоровье - это здорово» «Полезный разговор»	май, июнь август сентябрь октябрь
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	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

	соревнованиях)		
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; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	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.	Трудовое воспитание		
5.1.	Целенаправленный процесс формирования у подрастающего поколения потребности в разнообразной трудовой деятельности (учебной, трудовой, общественной и т. п.), глубокого уважения к труду человека, бережливого отношения к материальным и духовным ценностям, созданным трудом людей, осознанного и добросовестного отношения к своей работе и обязанностям.	- Установление распорядка дежурства по уборке места занятий после учебно-тренировочного занятия. - проведение субботников в парках, на территориях спортивного зала, в местах проведения учебно-учебно-тренировочных занятий на улице.	сентябрь, апрель

План антидопинговых мероприятий

Спортсмены	Вид программы	Тема	Сроки проведения	Примечание
Этап начальной подготовки	Веселые старты	«Честная игра»	Февраль	Тренеры отделений по видам спорта
	«Спорт – это арена для честной борьбы, где неприемлем обман»	Тематический час	1 раз в год	Проводится в виде беседы с вопросами и ответами
	«Честная игра», «Чистый спорт», «Настоящий спортсмен»	Онлайн карточки на сайте РУСАДА https://newrusada.triagonal.net	1 раз в год	Допинг – это обман! Как пример негативного поведения в среде детей.
	Ознакомление с сайтом РУСАДА и информацией, размещенной на ней, об необходимости прохождения сертификации на сайте РУСАДА	Онлайн курс на сайте РУСАДА https://newrusada.triagonal.net	1 раз в год	Занятие проводится с ознакомительным и слайдами
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		Последняя неделя месяца	Тренеры отделений по видам спорта
	Ознакомление с Общероссийскими антидопинговыми правилами, последствиями допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, антидопинговые правила	Инструктаж	Сентябрь	Проводится на всех этапах, под роспись спортсменов.
	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования	Март	Тренеры отделений по видам спорта

		антидопингово й культуры»		
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Деятельность основных антидопинговых организаций: МОК, Международный параолимпийский комитет, ВАДА, РУСАДА	Теоретическое занятие	В течение года	Провести в форме лекции, беседы
	«Честная игра», «Чистый спорт», «Настоящий спортсмен», «Окружение», «Правила в спорте», «Спортивное поведение»	Онлайн карточки на сайте РУСАДА https://newrusada.triagonal.net	1 раз в год	
	«День чистого спорта»	Спортивное мероприятие	Международный день чистого спо рта	Викторина
	«Честный спорт - альтернатива допингу»	Викторина (тестовое задание)	1 раз в квартал (февраль, май, август, ноябрь)	Тестовые задания с выбором правильного ответа
	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Родительское собрание	1-2 раза в год (апрель, сентябрь)	Лекция Беседа
	«Медицинские аспекты антидопинга»	Тематический час	1 раз в месяц	Лекция
	Этап совершенствовани я спортивного мастерства, Этап высшего спортивного мастерства	«Антидопинг» (сертификат)	Онлайн курс на сайте РУСАДА https://newrusada.triagonal.net	январь
Деятельность основных антидопинговых организаций: МОК, Международный параолимпийский комитет, ВАДА, РУСАДА		Теоретическое занятие	В течение года	Провести в форме лекции, беседы
«Санкции за нарушение антидопинговых правил»		Викторина (тестовое задание)	1 раз в квартал (февраль, май, август, ноябрь)	Тестовые задания с выбором правильного ответа
	«Медицинские аспекты антидопинга – (международный стандарт «Запрещенный	Тематический час	1 раз в месяц (январь)	Лекция

	СПИСОК»»			
--	----------	--	--	--

Учебно-тематический план

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 1 года обучения/ свыше 1 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

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

			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 3 лет/свыше 3 лет обучения:	≈ 600/960		
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 совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		
	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-учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование учебно-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-учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование учебно-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-учебно-тренировочных мероприятий

**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

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
N п/п	Наименование	Единица измерени я	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количес во	срок эксплуата ции (лет)	количес во	срок эксплуат ации (лет)	количес во	срок эксплуат ации (лет)	количес во	срок эксплуат ации (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