

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
спортивная школа олимпийского резерва «Ермак»
(МБУ ДО СШОР «Ермак»)**

Утверждено

Приказом МБУ ДО СШОР «Ермак»
№ ЕР03 - 1873 от 28.04. 2023г.

**Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки
по виду спорта «тяжелая атлетика» спортивная дисциплина
«тяжелая атлетика»**

Разработана с учётом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика», утверждённой Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 14.12.2022г. №1232, в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 09 ноября 2022 года № 949 (зарегистрирован Минюстом России 13 декабря 2022г. регистрационный № 71492)

Этап спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)
Этап начальной подготовки	3
Учебно-тренировочный этап (спортивной специализации)	3-5
Совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается
Высшего спортивного мастерства	не ограничивается

Составитель программы:

№ п/п	Ф.И.О.	Должность
1.	Марчевская А.В.	Инструктор-методист ФСО
2.	Ваганова И.В.	Заместитель директора по спортивной подготовке
3.	Хабибуллина Н.В.	Заместитель директора по методической работе
4.	Балуев А.П.	Тренер высшей категории

г. Сургут, 2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка	4
I. Общие положения	4
1.1. Название программы, нормативное обеспечение	5
1.2. Цель, основные задачи и планируемые результаты реализации Дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика»	6
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	7
2.1. Характеристика вида спорта «тяжелая атлетика»	7
2.2. Сроки реализации этапов спортивной подготовки, возрастные границы и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	8
2.3. Объем учебно-тренировочного процесса	9
2.4. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	10
2.5. Годовой учебно-тренировочный план	15
2.6. Календарный план воспитательной работы	18
2.7. Антидопинговые мероприятия	20
2.8. Инструкторская и судейская практика	22
2.9. Медико-биологические средства восстановления	23
2.10. Педагогические средства восстановления	25
2.11. Естественные и гигиенические средства восстановления	27
2.12. Психологические средства восстановления	27
III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ	29
3.1. Требования к результатам прохождения Программы	29
3.2. Оценка результатов освоения Программы	31
3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки	32
IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА»	37
4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий	40
4.1.1. Общая физическая подготовка	40
4.1.2. Специальная физическая подготовка	42
4.1.3. Спортивные соревнования	56
4.1.4. Техническая подготовка	56
4.1.5. Тактическая подготовка	61
4.1.6. Теоретическая подготовка	62
4.1.7. Психологическая подготовка	65
4.1.8. Контрольные мероприятия. Инструкторская практика. Судейская	69

практика. Медицинские, медико-биологические мероприятия. Восстановительные мероприятия	
4.2. Учебно-тематический план	70
V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА»	76
VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	77
5.1. Материально-технические условия	77
5.2. Кадровые условия	81
5.3. Информационно-методические условия реализации Программы	82
Приложение 1	84
Приложение 2	85
Приложение 3	87
Приложение 4	89
Приложение 5	90

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика», дисциплине «тяжелая атлетика» (далее – Программа) разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика», (утв. приказом Министерства спорта Российской Федерации от 09 ноября 2022г. № 949), с учётом методических рекомендаций «Алгоритм составления дополнительной образовательной программы спортивной подготовки», разработанных ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания» в 2023 году.

Программа служит основным документом для эффективного построения многолетней подготовки резервов квалифицированных тяжелоатлетов и содействия успешному решению задач физического воспитания обучающихся.

При написании Программы учитывались следующие принципы построения процесса спортивной подготовки:

- направленность на максимально возможные (высшие) достижения;
- программно-целевой подход к организации спортивной подготовки;
- индивидуализация спортивной подготовки;
- единство общей и специальной физической подготовки;
- непрерывность и цикличность процесса подготовки;
- взаимосвязь всех составляющих процесса спортивной подготовки – учебно-тренировочного, соревновательного и воспитательного процессов.

Программа включает следующие разделы: общие положения, характеристику, систему контроля, рабочую программу по этапам и видам спортивной подготовки; особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам и условия реализации программы; завершается перечнем информационного обеспечения и приложениями.

Учебный материал Программы включает нормативную и практическую (методическую) части и содержит обоснованные рекомендации по построению, содержанию, организации и осуществлению учебно-тренировочного процесса на различных этапах многолетней подготовки обучающихся по виду спорта «тяжелая атлетика».

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Название программы, нормативное обеспечение

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика» спортивная дисциплина «тяжелая атлетика» муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования спортивная школа олимпийского резерва «Ермак» городского округа Сургут (далее – Программа) разработана с учетом примерной дополнительной образовательной программы по виду спорта «тяжелая атлетика», утвержденной приказом Минспорта России 14.12.2022 г. № 1232, федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика», утвержденного приказом Минспорта России 09 ноября 2022 г. № 949 (далее – ФССП), а также следующих нормативных правовых актов:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329 – ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федеральный закон от 30 апреля 2021 года № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24 ноября 2020 года № 3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года»;
- Распоряжением Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 года № 3894-р «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации» (с изменениями и дополнениями, вносимыми Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 сентября 2022 года № 2865-р);
- Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р «О Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30 октября 2015 года № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями, вносимыми приказом Министерства спорта Российской Федерации № 575 от 07 июля 2022 года) (далее — Приказ № 999); Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 3 августа 2022 года № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23 октября 2020 года № 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» СТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятий» (с изменениями и дополнениями, вносимыми приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации № 106н от 22 февраля 2022 года);

– Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

– методических рекомендаций «Алгоритм составления дополнительной образовательной программы спортивной подготовки на примере игровых видов спорта», разработанных ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания» в 2023 году.

1.2. Цель, основные задачи и планируемые результаты реализации Дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика»

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.

Цель многолетней спортивной подготовки – развитие и совершенствование физических качеств и двигательных способностей, улучшение физической подготовленности и физического развития посредством занятий видом спорта «тяжелая атлетика»; воспитание спортсменов высокой квалификации, потенциального резерва спортивных сборных команд города Сургута, ХМАО-ЮГра, России.

Основными задачами Программы являются:

- формирование и развитие спортивных и творческих способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

П. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

2.1. Характеристика вида спорта «тяжелая атлетика»

Тяжёлая атлетика – олимпийский вид спорта, в основе которого лежит выполнение двух соревновательных упражнений по поднятию штанги двумя руками (рывка и толчка), которые характеризуются проявлением скоростно-силовых способностей максимальной мощности и сложно-координационной техникой выполнения.

Характерной чертой тяжелоатлетического вида спорта является деление на весовые категории. Это даёт возможность занимающимся тяжёлой атлетикой, добиваться успеха с учётом веса тела. Другая положительная черта тяжёлой атлетики – возможность занимающегося проявить себя как в отдельно взятом упражнении, так и в сумме двоеборья. Занятия с тяжестями способствуют развитию силы всех групп мышц человека. Однако в тяжёлой атлетике, в отличие от других силовых видов спорта, необходимо проявлять скоростно-взрывную силу. Следовательно, атлету в этом виде спорта необходимо развивать не просто силу мышц, а такую силовую способность, которая бы позволила спортсмену за наименьшее время проявить максимальную силу. Подъём штанги в рывке и толчке требует проявления высокой техники исполнения этих упражнений, без чего даже очень сильный атлет не сможет успешно справиться с максимальным для себя весом. И, следовательно, тяжёлую атлетику можно отнести и к видам спорта, где необходимо проявлять координационные способности, ловкость, быстроту, внутреннее чувство движения. Но и этого недостаточно, если атлет не обладает волевыми качествами, решительностью и смелостью. Упражнения с тяжестями вырабатывают способность к концентрации волевых усилий, сосредоточенность, уверенность в своих силах.

Занятия тяжелой атлетикой способствуют:

- ✓ развитию скоростно-силовой подготовки занимающихся, позволяющей в повседневной жизни преодолевать трудности, связанные с проявлением максимальных силовых напряжений;
- ✓ развитию моральных и волевых качеств, в основе которых лежит строгая самодисциплина, основанная на высокой сознательности, здоровой оценке событий и своих действий, на подчинении своих чувств разуму.
- ✓ овладению знаниями в различных областях: физиологии, биохимии, психологии, биомеханики, основам гигиены, питания и спортивной тренировки.

Физиологические и биомеханические особенности тяжелоатлетических упражнений обуславливают психологию поведения атлета, так как во время подъема максимального веса, в любом из упражнений спортсмен учится предельно концентрировать свое внимание на подъеме веса, на проявлении максимальных мышечных усилий в каждый момент движения.

Участие в соревнованиях требует создания условий для проведения

регулярных, круглогодичных занятий, направленных на постоянное совершенствование физической подготовки, технических и тактических навыков.

В программе представлен материал для практических занятий по основным компонентам технической, тактической, физической, теоретической подготовки, раскрываются основные аспекты содержания тренировочной работы, базовый программный материал, система контрольных нормативов и требования для перевода занимающихся в группы более высокой спортивной квалификации.

В методической части программы раскрываются характерные черты многолетней подготовки занимающихся как единого непрерывного процесса. Рекомендуемая преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом сенситивных (благоприятных) фаз возрастного развития физических качеств.

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

Формирование этапа спортивной подготовки и закрепление за ними тренерского, тренерско-преподавательского состава осуществляется ежегодно в соответствии с утвержденным в организации порядком.

При формировании состава этапа подготовки учитываются:

- минимальный возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки;
- требования к наполняемости на этапах спортивной подготовки;
- спортивные разряды и спортивные звания занимающихся;
- возрастные и гендерные особенности развития занимающихся;
- результаты выполнения нормативов по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления (перевода) на этапы спортивной подготовки;
- уровень технического мастерства занимающегося.

На этап начальной подготовки зачисляются лица не моложе 9 лет, желающие заниматься тяжёлой атлетикой и не имеющих медицинских противопоказаний для освоения программы, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на данном этапе.

На учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) зачисляются подростки не моложе 12 лет. Эти учащиеся должны успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на данном этапе.

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются спортсмены 14 лет, либо старше. Эти спортсмены должны иметь спортивный разряд не ниже кандидата в мастера спорта, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в данную группу.

На этап высшего спортивного мастерства зачисляются спортсмены 15 лет, либо старше. Эти спортсмены должны иметь спортивное звание мастера спорта России или мастера спорта России международного класса, успешно сдать

нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в данную группу.

Таблица 1

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)	
			Минимальная	Максимальная
Этап начальной подготовки	3	9	8	16
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-5	12	6	12
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	15	3	6
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	1	2

[Приложение № 1 к ФССП по виду спорта «тяжелая атлетика», утвержденному приказом Минспорта России от 09 ноября 2022г. № 949; приказ Минспорта России от 03.08.2022г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»]

2.3. Объем учебно-тренировочного процесса

Эффективность роста спортивного мастерства во многом зависит от рациональной структуры учебно-тренировочных нагрузок. Чем выше величина нагрузки, тем больше утомление занимающегося и сдвиги в состоянии его функциональных систем, интенсивно участвующих в обеспечении работы. Продолжительность работы в состоянии явного утомления не должна быть настолько большой, чтобы оказывать отрицательное влияние на техническую подготовленность занимающегося и на его психическое состояние. Учебно-тренировочные нагрузки должны прогрессивно нарастать на разных этапах спортивной подготовки, иначе они перестанут вызывать необходимые сдвиги. Это осуществляется посредством увеличения объема и интенсивности нагрузки, усложнения задания и т.д.

Основной структурной единицей учебно-тренировочного процесса является отдельное занятие, в ходе которого используются средства и методы,

направленные на решение задач разделов спортивной подготовки: общей физической, специальной физической, технической, тактической, психологической подготовки.

Выполняемая работа может быть самой разнообразной и обеспечивает повышение различных сторон подготовленности, совершенствование оптимальной техники, тактики и т.д. Подбор упражнений, их количество определяют направленность занятия и его нагрузку.

В учебно-тренировочном процессе очень важно периодически применять большие по объему и высокие по интенсивности тренировки. В то же время тяжелые нагрузки, если они соответствуют уровню подготовленности и адекватны состоянию организма занимающегося, должны преодолеваться им на положительном эмоциональном фоне.

В таблице 2 представлены требования к объему учебно-тренировочной нагрузки на разных этапах спортивной подготовки.

Таблица 2

Объёмы 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	6-8	10-12	15-18	18-24	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-624	780-936	936-1248	1248-1664

[Приложение № 2 к ФССП по виду спорта «тяжелая атлетика», утвержденному приказом Минспорта России от 09 ноября 2022г. № 949]

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

1. Учебно-тренировочные занятия:

Освоение Программы осуществляется в рамках проведения групповых теоретических и практических учебно-тренировочных занятий.

Формы организации занятий: урочная (аудиторные – теоретические занятия, практические занятия), дистанционная (синхронная и асинхронная

организация учебно-тренировочного процесса с применением дистанционных образовательных технологий).

Учебно-тренировочные занятия проводятся с группой, сформированной с учетом возрастных и гендерных особенностей обучающихся избранного вида спорта (дисциплины вида спорта),

Дистанционные технологии обучения применяются при возникновении ситуаций угрозы жизни и здоровью занимающихся (эпидемии, режим повышенной готовности), а также при отсутствии материально-технической базы по производственным причинам (ремонтные работы, соревновательная деятельность).

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия устанавливается в астрономических часах (1 час - 60 минут) 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.

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

Занятия начинаются не ранее 8:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21:00 час (п. 3.6.2 СП 2.4.3648-20).

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса на период выезда тренера, тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия, его временной нетрудоспособности, отпуска допускается объединение на временной основе учебно-тренировочных групп для проведения учебно-тренировочных занятий при соблюдении следующих условий:

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

Структура учебно-тренировочного занятия:

Подготовительная часть (30 - 35 % от всего времени занятия) предусматривает:

- организацию обучающихся к началу занятия, проверку готовности к тренировке, сообщение задач занятия, повышение внимания обучающихся (для этого применяются строевые упражнения, команды), психологического настроя на продуктивную работу;
- осуществление общей разминки организма для повышения работоспособности сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем (применяются ходьба, бег, общеразвивающие упражнения);

— осуществление специальной разминки с целью подготовки к работе тех мышечных групп, которые будут задействованы в основной части занятия.

Основная часть (60 - 70 % от всего времени занятия) предназначена для решения конкретных задач спортивной подготовки. Если в основной части решается несколько задач разного типа, то перед каждой новой задачей необходимо провести кратковременную разминку, помогающую психологически настроиться и обеспечить врабатывание организма в новый режим деятельности.

Заключительная часть (5 - 10 % от всего времени занятия) способствует постепенному снижению функциональной активности организма. Постепенное снижение нагрузки достигается легко дозируемыми упражнениями (умеренный бег, ходьба, упражнения на гибкость). В этой части занятия необходимо рекомендовать обучающимся самостоятельные задания для выполнения в домашних условиях.

2. Учебно-тренировочные мероприятия:

Для обеспечения подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) учащихся организуются учебно-тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса в соответствии с перечнем учебно-тренировочных мероприятий (таблица 3).

Таблица 3

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	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	—	14	18	21

	мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России				
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным мероприятиям	–	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 дней
------	---	---	------------

[Приложение № 3 к ФССП по виду спорта «тяжелая атлетика», утвержденному приказом Минспорта России от 09 ноября 2022г. № 949]

3. Спортивные соревнования:

Соревнования – органическая часть процесса тренировки, призванная воспитывать волевые качества, приучать к спортивной борьбе, контролировать ход тренировки. Соревнования требуют особой подготовки, цель которой – правильно подойти к наиболее важным стартам. Система спортивных соревнований, кроме того, является специфическим методом управления подготовки спортсменов.

Соревнования - важная составная часть спортивной подготовки спортсменов и должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным спортсменами на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

Планируемый объем соревновательной деятельности устанавливается в Программе по типу спортивных соревнований: контрольные, отборочные, основные, с учетом особенностей вида спорта (спортивной дисциплины). с учетом задач спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающегося по Программе.

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена. Контрольную функцию могут выполнять как официальные спортивные соревнования различного уровня, так и специально организованные Учреждением.

Отборочные соревнования проводятся с целью отбора обучающихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Участие обучающихся в спортивных соревнованиях осуществляется на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий МБУ ДО СШОР «Ермак», в соответствии с календарным планом города Сургута, ХМАО-ЮГра, с единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий и с учетом значений, утвержденных в государственном (муниципальном) задании.

Требования к участию в спортивных соревнованиях:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных

соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «тяжелая атлетика»;

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

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

Объем соревновательной деятельности указан и представлен в таблице 4

Таблица 4

Объем соревновательной деятельности

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

[Приложение № 4 к ФССП по виду спорта «тяжелая атлетика», утвержденному приказом Минспорта России от 09 ноября 2022г. № 949]

4. Индивидуальные планы:

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на всех этапах спортивной подготовки согласно годовым учебно-тренировочным планам с одним или несколькими спортсменами в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях, включает в себя самостоятельную работу спортсменов по индивидуальным планам спортивной подготовки. Форма индивидуального учебного плана представлена в приложение №1.

2.5. Годовой учебно-тренировочный план

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

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

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20%

от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

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.

В структуре учебно-тренировочного процесса принято выделять: теоретическую, тактическую, общую физическую и специальную физическую, техническую и психологическую подготовку; участия в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика; медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль. В рамках каждого из этих направлений решаются еще более конкретные задачи. Соотношение объемов учебно-тренировочного процесса по виду спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по тяжелой атлетике представлены в таблице 5.

Таблица 5

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

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	Недельная нагрузка в часах	
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
2		3		4	
Наполняемость групп					
8		6		3	
1.	Общая физическая подготовка (%)	53-60	54-59	45-49	35-38
2.	Специальная физическая подготовка (%)	25-27	24-28	30-35	37-40
				52-54	54-60
				20-27	20-25

3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-2	4-5	8-10	9-12	9-12
4.	Техническая подготовка (%)	10-16	8-12	7-10	6-8	5-6	2-5
5.	Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка (%)	2-3	3-4	3-4	3-4	2-3	1-3
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	2-4	2-4	2-5
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-3	2-4	2-4	3-5	3-6

[Приложение № 5 к ФССП по виду спорта «тяжелая атлетика», утвержденному приказом Минспорта России от 09 ноября 2022г. № 949]

Начало учебного года – 1 сентября, окончание – 31 августа. Учебно-тренировочный процесс проводится в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа – 60 минут. Тренеры, тренеры-преподаватели организуют учебно-тренировочный процесс на основе следующих видов планирования:

- перспективного, с учетом олимпийского цикла;
- ежегодного - составляют план проведения групповых учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой аттестации на год;
- ежеквартального - планируют самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;
- ежемесячного, составляемого не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающего инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

Годовой учебно-тренировочный план определяет объём учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки и иным мероприятиям, распределяет учебно-тренировочное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения. Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки Учреждения представлен в приложении №2.

2.6. Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы составляется на учебный год с учётом годового учебного плана и следующих задач воспитательной работы:

- формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;
- воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья обучающихся;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;
- развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

Примерный календарный план воспитательной работы приведен ниже в таблице 6.

Таблица 6

Календарный план воспитательной работы

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

2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; 	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета). 	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	<p>Участие в:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные	В течение года

	навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	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.	
--	--	--	--

* Календарный план воспитательной работы составляется Организацией на учебный год. Перечень мероприятий плана воспитательной работы, сроки проведения мероприятий конкретизируются в годовом общешкольном плане воспитательной работы с указанием ответственных исполнителей. В календарный план воспитательной работы Организации могут вноситься изменения, в связи с запросами на исполнение мероприятий выше стоящими организациями.

2.7. Антидопинговые мероприятия

Антидопинговое обеспечение осуществляется на основании приказа Минспорта России 24.06.2021 г. №464 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых Правил», которые соответствуют положениям Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте, принятой Генеральной конференцией ЮНЕСКО на 33-й сессии в городе Париже 19 октября 2005 г. и ратифицированной Федеральным законом от 27 декабря 2006 г. №240-ФЗ «О ратификации Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте», Всемирного антидопингового кодекса, принятого Всемирным антидопинговым агентством, и Международным стандартам ВАДА.

Основная цель антидопинговых мероприятий - сформировать у обучающихся понимание ценности здорового образа жизни, критическое отношение к зависимому поведению, предотвратить использования допинга в спортивной среде.

Комплекс мер по антидопинговой профилактике:

- реализация курса по основам антидопингового поведения с учетом возраста, исходного уровня знаний, отношения обучающихся к проблеме допинга, их личностной заинтересованности в данном вопросе;
- формирование информационной политики: размещение материалов и стендов по данной тематике (брошюры, памятки);
- участие в организации и проведении спортивно-массовых, физкультурно-оздоровительных мероприятий по данной тематике, информационно-образовательных мероприятий в форме семинаров, лекций, круглых столов для обучающихся и их родителей;
- ежегодное обучение тренеров, тренеров-преподавателей, ответственных за антидопинговое поведение обучающихся с оценкой уровня знаний;
- ознакомление обучающихся под подпись с локальными нормативными актами, связанными с антидопинговыми правилами;

- получение сертификата о прохождении ежегодного дистанционного курса по антидопингу РУСАДА обучающимися.

Примерный план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним представлен в таблице 7.

Таблица 7

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

Этапы спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Прохождение онлайн-курс «Ценности спорта»	январь/февраль	Прохождение онлайн-курса на сайте РУСАДА проводится с обучающимися, либо тренерами-преподавателями, либо родителями (законными представителями)
	Занятие по теме: «Как выявляют допинг и наказывают нарушителей»	февраль/март	
	Мероприятие (любой формат), посвящённое Чистому спорту!	апрель	
	Занятие по теме: «Что такое допинг? Как появился?»	сентябрь	
	Занятие по теме «Последствия допинга для здоровья. Как повысить результаты без допинга?	октябрь	
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) спортивной подготовки до 3-х лет	Онлайн-курс "Ценности спорта"/"Антидопинг"	январь/февраль	Занятия, беседы проводятся тренерами-преподавателями, а также медицинскими работниками учреждения. Занятия могут проводиться в кабинетах, в спортивном зале. Предпочтительнее занятия по микрогруппам, т.к. как они позволяют организацию групповых дискуссий. Следует предусмотреть возможность удобного ведения записей. Рекомендуется
	Занятие по теме: «Допинг и спортмедицина, последствия допинга»	февраль	
	Занятие по теме: «Процедура допинг-контроля»	март	
	Мероприятие (любой формат), посвящённое Чистому спорту!	апрель	
	Занятие по теме: «Профилактика применения допинга среди спортсменов. Основы управления работоспособностью спортсмена»	октябрь	
	Лекция, беседа по теме: «Запрещённые субстанции и методы. Роль витаминизации в спорте»	ноябрь	
	Занятие по теме: «Мотивация нарушений антидопинговых правил»	декабрь	
	Онлайн-курс «Антидопинг»	январь/февраль	

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) спортивной подготовки выше 3-х лет	Занятие по теме: «Международные стандарты для списка запрещенных средств и методов. Наказания за нарушения АД правил»	февраль	использовать иллюстративные материалы и мультимедиа-презентации. Задание для самостоятельной работы: анализ новостей с использованием интернета, с целью найти новейшие публикации по проблеме допинга; поиск иллюстративных материалов, по профилактике зависимого поведения (плакаты социальной рекламы и т.п.), подготовка информационного материала (презентация, стенгазета, коллаж, памятка), направленного на предотвращение проблемы допинга в спорте.
	Занятие по теме: «Всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика»	март	
	Занятие по теме: «Актуальные тенденции в антидопинговой политике»	апрель	
	Занятие по теме: «Профилактика применения допинга среди спортсменов. Нормативно-правовая база антидопинговой работы»	сентябрь	
	Занятие по теме: «Допинг как глобальная проблема современного спорта»	октябрь	
	Занятие по теме: «Характеристика допинговых средств и методов. Роль витаминизации в спорте.	ноябрь	
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Онлайн-курс «Антидопинг»	январь/февраль	
	Занятие по теме: «Международные стандарты для списка запрещенных средств и методов. Наказания за нарушения АД правил»	февраль	
	Занятие по теме: «Всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика»	март	
	Занятие по теме: «Актуальные тенденции в антидопинговой политике»	апрель	
	Лекция, беседа по теме: «Недопинговые методы повышения спортивной работоспособности. Как повысить результаты без допинга?»	май	
	Занятие по теме: «Нормативно-правовая база антидопинговой работы»	сентябрь	
	Занятие по теме: «Допинг как глобальная проблема современного спорта»	октябрь	
	Занятие по теме: «Характеристика допинговых средств и методов. Наказания за нарушения АД правил»	ноябрь	

* В начале календарного года в план могут вноситься изменения. План утверждается приказом директора.

2.8. Инструкторская и судейская практика

Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий является обязательным для всех групп подготовки, проводится с целью получения занимающимися навыков управления поведением соревнующихся и правильной оценки соревновательных ситуаций и выполненных действий. Это также имеет большое воспитательное значение – у занимающихся формируется тяга к наставничеству, сознательное отношение к учебно-тренировочному процессу и уважение к решению судей.

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

Занимающиеся тренировочного этапа должны овладеть принятой терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений, овладеть основными методами построения учебно-тренировочного занятия: разминкой, основной и заключительной частью, а также овладеть обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после занятия).

Во время проведения занятий необходимо развивать способность занимающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Учащиеся должны научиться вместе с тренером, тренером-преподавателем проводить разминку, участвовать в судействе.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения занимающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований.

Во время учебно-тренировочного процесса на любом этапе необходимо обязать занимающихся самостоятельно вести дневник: учитывать учебно-тренировочные и соревновательные нагрузки, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Занимающиеся этапа совершенствования спортивного мастерства должны самостоятельно составлять конспект учебно-тренировочных занятий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной частей; проводить учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки. Принимать участие в качестве судьи, секретаря в спортивных соревнованиях.

Занимающиеся высшего спортивного мастерства должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить её по заданию тренера-преподавателя, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими занимающимися, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

Таблица 8

План инструкторской и судейской практики по этапам спортивной подготовки

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Инструкторская практика			
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Теоретические занятия	В течение года	Спортивная терминология. Структура учебно-тренировочного занятия. Структура комплексов для развития основных физических качеств.
	Практические занятия	В течение года	Составление и проведение комплексов ОРУ в подготовительной и заключительной части занятия. Демонстрация технических действий, выявление и исправление ошибок при выполнении упражнений другими обучающимися. Помощь в разучивании упражнений и приемов обучающимся групп этапа начальной подготовки. Разработка конспекта учебно-тренировочного занятия и проведение занятия в группе НП.
Судейская практика			
Этап совершенствования спортивного мастерства и этап высшего спортивного	Теоретические занятия	В течение года	Правила соревнований по волейболу. Положение о соревнованиях. Составление сметы, необходимой документации для проведения соревнований. Особенности организации и проведения соревнований по волейболу. Состав коллегии судей, их права и обязанности. Работа судей. Правила ведения протоколов и документации. Определение результатов соревнований.
	Практические занятия	В течение года	Участие в судействе внутришкольных и городских соревнований в роли секунданта, секретаря. Ведение протоколов соревнований. Выполнение функции судьи на соревнованиях среди младшего возраста.
Инструкторская практика			
	Теоретические занятия	В течение года	Составление рабочего плана, конспекта.
	Практические занятия	В течение года	Проведение учебно-тренировочного занятия различной направленности. Составление и проведение комплекса

<i>мастерства</i>			упражнений для индивидуальной подготовки связующих и нападающих игроков. Проведение индивидуального учебно-тренировочного занятия с учётом игровых функций спортсменов.
	Судейская практика		
	Теоретические занятия	В течение года	Составление положения о проведении спортивного соревнования.
	Практические занятия	В течение года	Практика судейства по основным обязанностям членов бригады спортивных судей.

2.9. Медико-биологические средства восстановления

Медицинское обеспечение спортивной подготовки направлено на сохранение и укрепление здоровья, обеспечение спортивного долголетия лиц, проходящих спортивную подготовку.

Организация осуществляет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования в медицинской организации, осуществляющей проведение медицинских осмотров лиц, занимающихся физической культурой и спортом на этапах спортивной подготовки.

Правила организации оказания медицинской помощи обучающимся (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра, установлены приказом Минздрава России от 23.11.2020г. № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях».

Систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), включает:

- предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры по углубленной программе медицинского обследования;
- этапные и текущие медицинские обследования;
- врачебно-педагогические наблюдения.

Основанием для допуска обучающихся к учебно-тренировочным занятиям является:

- на этапе начальной подготовки – наличие медицинского заключения с установленной первой или второй группой здоровья, выданного по результатам

профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе в соответствие с приказом Минздрава России (п. 36 Приказа № 1144н).

- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) и на следующих этапах спортивной подготовки – наличие медицинского заключения о допуске к тренировочным мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях.

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных мероприятий.

Восстановительные мероприятия проводятся: в повседневном учебно-тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности; в условиях спортивных соревнований, когда необходимо обеспечить быстрое и по возможности полное восстановление физической и психической готовности к следующему этапу; после учебно-тренировочного занятия, спортивного соревнования; в середине микроцикла в спортивных соревнованиях и свободный от игр день; после микроцикла спортивных соревнований; после макроцикла спортивных соревнований; перманентно.

Для восстановления работоспособности обучающихся используется широкий круг средств и мероприятий с учетом возраста, квалификации и индивидуальных особенностей спортсмена.

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств указан в таблице 9.

Таблица 9

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки (по всем годам)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Учебно-тренировочный этап (этап	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям

спортивной специализации	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
Этап совершенствования спортивного мастерства и этап высшего спортивного мастерства	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	2 раза в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года

2.10. Педагогические средства восстановления

К ним в первую очередь можно отнести индивидуализацию и рациональный режим чередования тренировки и отдыха, а также постоянный контроль и коррекцию учебно-тренировочных занятий в зависимости от функционального состояния спортсмена.

К этой группе средств восстановления относятся также использование различных форм активного отдыха, проведение занятий на местности, на лоне природы, различные виды переключения с одного вида работы на другой, создание положительного эмоционального фона и т.п.

Педагогические средства восстановления являются основными, так как определяют режим спортсменов и правильное сочетание нагрузок и отдыха на всех этапах подготовки. Они включают в себя:

- рациональное планирование учебно-тренировочного занятия в соответствии с функциональными возможностями организма спортсмена, правильное сочетание общих и специальных средств, оптимальное построение учебно-тренировочных и соревновательных микро- и макроциклов, широкое использование переключения, четкую организацию работы и отдыха;
- правильное построение отдельного учебно-тренировочного занятия с использованием средств для снятия утомления (полноценная индивидуальная разминка, подбор снарядов, мест для занятий, упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного

эмоционального фона). Сюда входит и общая организация режима дня спортсмена;

- варьирование интервалов отдыха между выполнением упражнений и учебно-тренировочных занятий; отдельных
- разработка системы планирования и использования различных восстановительных средств в месячных и годовых циклах;
- разработка методики физических упражнений, направленной на ускорение восстановления работоспособности спортсменов, совершенствование двигательных навыков, обучение тактическим действиям.

Что касается конкретных методов, то выбор того или иного из них и их сочетание должны осуществляться врачом и тренером, тренером-преподавателем в зависимости от характера и степени напряженности предшествующей нагрузки, характера и степени утомления, индивидуальных особенностей спортсмена, условий и материальной базы.

Правильное распределение нагрузки на организм и системы в процессе отдельного учебно-тренировочного занятия и различных по длительности учебно-тренировочных циклов способствует активизации процессов восстановления и повышению эффективности занятия.

Педагогические средства – основные, поскольку нерациональное планирование занятия нивелирует действие любых естественных, медико-биологических и психологических средств.

Большое значение как средство активного отдыха, переключения, способствующее восстановлению имеет ОФП. ОФП должно способствовать расширению функциональных возможностей, освоению более высокой специальной нагрузки, и ни в коем случае не приносить ущерб специальной подготовке.

2.11. Естественные и гигиенические средства восстановления

К данным средствам относятся:

- 1) рациональный режим дня;
- 2) правильное, то есть калорийное и сбалансированное питание;
- 3) естественные факторы природы;

Режим дня следует составлять с учетом правильной смены различных видов деятельности, дифференцированного подхода к разным группам занимающихся (в зависимости от возраста, закономерностей восстановления организма) и имеющихся условий. При этом должна быть соблюдена рациональная организация учебных и учебно-тренировочных занятий, активного и пассивного отдыха, питания, специальных профилактически-восстановительных мероприятий, свободного времени.

Организация питания. Питание спортсмена должно быть строго подчинено определенному режиму. В период напряженных тренировок целесообразно многократное питание, до 5-6 раз в сутки, включая и употребление специальных

пищевых восстановительных средств (продукты и напитки с повышенной биологической активностью).

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

Использование естественных факторов природы. Это солнечные и воздушные ванны, купание, закаливание, прогулки в лесу, в горах – факторы, встречающиеся на определенном пространстве и действующие на нервную систему как тонизирующие раздражители.

Выезды на природу, экскурсии должны рассматриваться как обязательная часть восстановительных мероприятий.

2.12. Психологические средства восстановления

В современном спорте нагрузка на психологическую сферу спортсменов очень высока. Соревнуясь, в ряде случаев, на пределе человеческих возможностей, в спорте равных побеждают те, у кого крепче нервы, лучше эмоционально-волевая подготовка, кто способен более качественно восстановить свою психологическую работоспособность, устранять избыточное нервное напряжение. Необходимо постоянно преодолевать большие не только физические, но и психологические нагрузки приводящие к повышенной нервно-психической активности, а затем к эмоциальному стрессу.

С помощью этих средств снижается уровень нервно-психологического напряжения и уменьшается психическое утомление, что способствует быстрейшему восстановлению двигательной сферы физиологических функций организма.

Специальные психологические воздействия, обучение приёмам психорегулирующей тренировки осуществляют квалифицированные психологи. Однако в спортивных школах возрастает роль тренера, тренера-преподавателя в управлении свободным временем занимающихся, в снятии эмоционального напряжения и т.д. Эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. Особое значение имеет определение психологической совместимости спортсменов.

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

3.1. Требования к результатам прохождения Программы

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

1) На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «тяжелая атлетика»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

2) На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

3) 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.

4) 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.

3.2. Оценка результатов освоения Программы

Для оценки уровня освоения Программы проводятся: *текущий контроль, промежуточная аттестация и итоговая аттестация* обучающихся.

Текущий контроль осуществляется тренером, тренером-преподавателем в течение учебного года с целью оценки эффективности используемых в процессе реализации программы средств и методов, выявления соответствия результатов освоения программы прогнозируемым результатам. Форма текущего контроля – наблюдение, беседа, показательные выступления, открытое занятие, соревнования.

Промежуточная аттестация осуществляется один раз в год, с мая по июнь месяц и включает в себя:

- аттестацию обучающихся на основе перечня тестовых вопросов по теоретической подготовке, не связанных с физическими нагрузками. Зачётом результата по теоретической подготовке является процент правильных ответов с результатом 80% и более (примерные вопросы для мониторинга знаний теоретического материала Программы для всех этапов подготовки представлены в приложении № 3);
- результат участия обучающегося в спортивных соревнованиях и выполнение ими требований спортивной квалификации (спортивный разряд);
- результаты сдачи контрольно-переводных нормативов, характеризующие основные физические и специальные качества (приложение № 4);
- результаты выполнения испытаний по техническому мастерству, характеризующих качество технической подготовленности обучающихся (приложение № 4) для каждого этапа и года спортивной подготовки;
- объём соревновательной деятельности (участие обучающихся в контрольных, отборочных и основных спортивных соревнованиях).
- наличие обучающегося в составе (основной, резерв) спортивной сборной команды МО, ХМАО-Югры, РФ;
- результаты спортивного сезона в учебно-тренировочном году;
- наличие сертификата о прохождении онлайн-курса РУСАДА.

Результаты промежуточной аттестации для каждого года и этапа спортивной подготовки оформляются протоколом по утверждённой форме (приложение № 5). Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению тренерского совета для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы (п. 5 Приказа № 634).

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Программой, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки (п. 3.2. ст. 84 Федерального закона № 273-ФЗ).

Освоение Программы завершается **итоговой аттестацией**, которая проводится по окончании этапа спортивной подготовки. Итоговая аттестация проводится с мая по июнь текущего года.

Обучающиеся – победители и призёры региональных и всероссийских от итоговой аттестации могут быть освобождены по решению тренерского, тренерско-преподавательского совета.

Критериями оценки качества и эффективности реализации Программы на этапах спортивной подготовки являются:

На этапе начальной подготовки:

- динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности обучающихся;
- уровень освоения основ техники в виде спорта «тяжелая атлетика»;
- стабильность состава обучающихся.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- динамика роста уровня специальной физической и технико-тактической, психологической подготовленности обучающихся в соответствии с индивидуальными особенностями;
- уровень освоения объёмов тренировочных нагрузок, предусмотренных Программой
- результаты участия в спортивных соревнованиях;
- состояние здоровья обучающихся.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- уровень общего и специального физического развития, и функционального состояния организма обучающихся;
- качество выполнения обучающимися объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных Программой и индивидуальным планом подготовки;
- динамика спортивных достижений, результаты выступлений на официальных всероссийских соревнованиях;
- перевод (зачисление) обучающихся из Организации, осуществляющей спортивную подготовку, в организацию другого вида (Югорский колледж-интернат Олимпийского резерва и т.п.).

На этапе высшего спортивного мастерства:

- стабильность выступления на официальных всероссийских спортивных соревнованиях по виду спорта «тяжелая атлетика»;
- выполнение требований для включения обучающихся в основной и резервный составы спортивных сборных команд РФ.

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

Нормативы физической подготовки обучающихся на этапах спортивной подготовки, уровень их спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «тяжелой атлетики» и включают нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) для зачисления и перевода на следующий этап и (или)

соответствующий этап спортивной подготовки по виду спорта.

Контрольные и контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки, уровень их спортивной подготовки обучающихся для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки представлены в таблицах 10-13.

Таблица 10

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

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

[Приложение № 6 к ФССП по виду спорта «тяжелая атлетика», утвержденному приказом Минспорта России от 09 ноября 2022г. № 949]

Таблица 11

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

№ п/п	Упражнение	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
1.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Приседание (с удержанием грифа весом 10 кг на прямых руках в рывковом хвате с задержкой 3с. в низком седе)	количество раз	не менее	
			-	1
2.2.	Приседания (с удержанием грифа весом 20 кг на прямых руках в рывковом хвате с задержкой 3с. в низком седе)	количество раз	не менее	
			1	-
2.3.	Выпрыгивание 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»,	

[Приложение № 7 к ФССП по виду спорта «тяжелая атлетика», утвержденному приказом Минспорта России от 09 ноября 2022г. № 949]

Таблица 12

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

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

[Приложение № 8 к ФССП по виду спорта «тяжелая атлетика», утвержденному приказом Минспорта России от 09 ноября 2022г. № 949]

Таблица 13

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

№ п/п	Упражнение	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			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 скаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение в течении 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»			

[Приложение № 9 к ФССП по виду спорта «тяжелая атлетика», утвержденному приказом Минспорта России от 09 ноября 2022г. № 949]

IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА»

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

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

Функции рабочей программы тренера, тренера-преподавателя:

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

Структура рабочей программы тренера, тренера-преподавателя:

- I. Титульный лист;
- II. Пояснительная записка;
- III. Нормативно-методические инструментарии учебно-тренировочного процесса;
- IV. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности отдельного этапа спортивной подготовки.

Содержание рабочей программы тренера, тренера-преподавателя:

- I. Титульный лист:
 - 1.1. Гриф согласования с руководителем Организации;
 - 1.2. Название рабочей программы тренера, тренера-преподавателя, фамилия, имя, отчество тренера, тренера-преподавателя, реализуемый этап спортивной подготовки, год обучения, срок реализации (не более года);
- II. Пояснительная записка:
 - 2.1. Цель и задачи этапа спортивной подготовки;
 - 2.2. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки;
- III. Нормативно-методические инструментарии учебно-тренировочного процесса:
 - 3.1. Перспективный план спортивной подготовки (для этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства);
 - 3.2. Годовой план спортивной подготовки (для реализуемых этапов);
 - 3.3. План по месяцам;

3.4. Индивидуальный план спортивной подготовки составляется для каждого спортсмена этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства;

IV. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки.

В соответствии с нормативными документами Программа содержит следующие вида спортивной подготовки:

Общая физическая подготовка (ОФП) – процесс развития двигательных способностей, не специфических для избранного вида мышечной деятельности, но косвенно влияющих на успех в спорте. ОФП направлена на укрепление здоровья, повышение уровня развития физических качеств и функциональных возможностей органов и систем организма.

Специальная физическая подготовка (СФП) – процесс развития двигательных способностей, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта.

Спортивные соревнования – соревнования являются важнейшей частью подготовки обучающихся. Сроки проведения соревнований являются основой для планирования нагрузок в годичном цикле.

Техническая подготовка – процесс обучения спортсмена основам техники двигательных действий и совершенствования избранных форм спортивной техники, а также развитие необходимых для этого двигательных способностей.

Тактическая подготовка - это искусство ведения спортивной борьбы, умение спортсмена грамотно построить ход соревновательной борьбы с учетом особенностей избранного вида спорта, своих индивидуальных особенностей, возможностей соперников и создавшихся внешних условий.

Теоретическая подготовка – процесс овладения минимумом знаний, необходимых для понимания сущности спорта и его социальной роли.

Психологическая подготовка – процесс формирования и совершенствования спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения.

Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) – оценка качества спортивной подготовки и результатов освоения Программы.

Инструкторская практика – приобретение самостоятельной практики проведения занятий.

Судейская практика – привлечение к судейству соревнований обучающихся.

Медицинские, медико-биологические мероприятия – оптимизация процесса подготовки на основе оценки различных сторон подготовленности и функциональных возможностей организма.

Восстановительные мероприятия – система восстановительных мероприятий имеет комплексный характер, включает в себя различные средства, при

применении которых учитывается возраст, этап подготовки, квалификацию и индивидуальные (возрастные) особенности тяжелоатлетов.

Процесс деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «тяжелая атлетика» строится на основе нормативных требований и учебных материалов, представленных в Программе. Планирование занятий и распределение учебного материала на этапах подготовки проводится на основании годового учебно-тренировочного плана и годового плана-графика распределения учебных часов, которые предусматривают круглогодичную организацию учебно-тренировочных занятий.

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

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

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

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

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

Основные задачи этапа начальной подготовки - вовлечение максимального количества детей и подростков в систему спортивной подготовки по виду спорта тяжелая атлетика. Укрепление здоровья и закаливания организма, всестороннее физическое развитие, обучение технике тяжелоатлетических упражнений,

формирование устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование широкого круга двигательных умений и навыков, освоение техники по виду сорта «Тяжелая атлетика», всестороннее гармоничное развитие физических качеств, отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта «Тяжелая атлетика», воспитание моральных и волевых качеств, приобретение первого опыта участия в соревнованиях, выполнение нормативов ОФП и СФП и 3-го юношеского разряда.

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

Задача этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства - повышение функциональных возможностей организма спортсменов, совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки, стабильность демонстраций высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях, поддержание высокого уровня спортивной мотивации, сохранение здоровья спортсменов. Достижения уровня спортивной сборной команды. Совершенствование качеств необходимых тяжелоатлетам, совершенствование техники тяжелоатлетических упражнений, получение званий инструктора и судьи по тяжелой атлетике, подтверждение нормативов кандидат мастера спорта (далее КМС), выполнение нормативов мастера спорта (далее - МС).

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

4.1.1. Общая физическая подготовка

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

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

Общеразвивающие упражнения без предметов:

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

Общеразвивающие упражнения с предметом:

- упражнения со скакалкой;
- с гимнастической палкой;
- с набивными мячами.

Упражнения на гимнастических снарядах:

- на гимнастической скамейке;
- на канате;
- на гимнастическом козле;
- на кольцах; на брусьях;
- на перекладине;
- на гимнастической стенке.

Упражнения из акробатики:

- кувырки;
- стойки;
- перевороты;
- прыжки на минибатуте.

Легкая атлетика:

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

Спортивные игры:

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

Подвижные игры:

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

Плавание:

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

4.1.2. Специальная физическая подготовка

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

Упражнения на развитие специальных физических качеств.

Упражнения для развития гибкости.

1. Упражнение для развития подвижности в суставах рук:

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

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

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

Упражнение для развития быстроты.

- Спринт от 30 до 100 м.
- Прыжки с места в длину и высоту
- Прыжки с разбега в длину и высоту

- Толкание ядра, метание набивного мяча
- Прыжки на возвышение
- Опорные прыжки, через козла, коня.

Упражнения для развития выносливости.

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

Упражнение для развития взрывной силы

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

Основные упражнения.

Рывковые упражнения.

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

14. Р.п.п. из и.п. гриф н.к. - рывок в полуприсед из исходного положения гриф ниже уровня коленных суставов, с виса.
15. Р.п.п. от к. - рывок в полуприсед с виса из исходного положения гриф на уровне коленных суставов.
16. Р.п.п. из и.п. ноги прям. в накл. - рывок в полуприсед с виса из исходного положения ноги выпрямлены в коленных суставах, стоя в наклоне.
17. Р.п.п. и.п., стоя на подст. - рывок в полуприсед с помоста, стоя на подставке.
18. Р.п.п. + Пр. – рывок в полуприсед с помоста плюс приседания со штангой вверху на прямых руках.
19. Т.Р. – тяга рывковая с помоста.
20. Т.Р. из и.п. гриф в.к. пл. – тяга рывковая из исходного положения гриф выше уровня коленных суставов, с плинтов.
21. Т.Р. из и.п. гриф в.к. – тяга рывковая из исходного положения гриф выше уровня коленных суставов, с виса.
22. Т.Р. из и.п. гриф н.к. пл. – тяга рывковая из исходного положения гриф ниже уровня коленных суставов, с плинтов.
23. Т.Р. из и.п. гриф н.к. – тяга рывковая из исходного положения гриф ниже уровня коленных суставов, с виса.
24. Т.Р. до к. – тяга рывковая с помоста, гриф до уровня коленных суставов.
25. Т.Р. до пр. ног – тяга рывковая с помоста до выпрямления ног, туловище в наклоне.
26. Т.Р. от к. – тяга рывковая с виса из исходного положения гриф на уровне коленных суставов.
27. Т.Р., стоя на подст. - тяга рывковая с помоста, стоя на подставке.
28. Т.Р. медл. + быстро - тяга рывковая с помоста медленно вверх, затем тяга рывковая с помоста быстрой.
29. Т.Р. от к. + Т.Р. – тяга рывковая с виса, гриф от колен, плюс тяга рывковая с помоста.
30. Т.Р. медл. подъём + медл. опуск. - тяга рывковая с помоста медленно вверх, затем медленное опускание на помост.
31. Т.Р. с пом. + из и.п. н.к. + в.к. - тяга рывковая с помоста плюс тяга рывковая с виса из исходного положения гриф ниже уровня коленных суставов плюс тяга рывковая с виса из исходного положения гриф выше уровня коленей.
32. Т.Р. с 4 ост. - тяга рывковая с помоста с четырьмя остановками (в момент отделения штанги от помоста, у колен, выше колен, стоя на носках).
33. Т.Р. с 4 ост. + медл. опуск. + Т.Р. быстро - тяга рывковая с помоста с четырьмя остановками плюс медленное опускание на помост плюс тяга рывковая быстро.
34. Т.Р. + Р.п.п. - тяга рывковая с помоста плюс рывок в полуприсед с помоста.
35. Т.Р. + Р.кл. - тяга рывковая с помоста плюс рывок классический.
- 35.1. Т.Р. стан. + Р.кл. - тяга рывковая становая с помоста плюс рывок классический.
- 35.2. Т.Р. до груди, с уходом. - тяга рывковая до груди, с уходом.

Толчковые упражнения.

36. Т.кл. (н. гр.) – толчок классический с помоста (на грудь).
37. Т.кл. – толчок классический с помоста.
38. Т.кл. из и.п. гриф в.к. пл. - толчок классический из исходного положения гриф выше уровня коленных суставов, с плинтов.
39. Т.кл. из и.п. гриф в.к. - толчок классический из исходного положения гриф выше уровня коленных суставов, с виса.
40. Т.кл. из и.п. гриф н.к. пл. - толчок классический из исходного положения гриф ниже уровня коленных суставов, с плинтов.
41. Т.кл. из и.п. гриф н.к. - толчок классический из исходного положения гриф ниже уровня коленных суставов, с виса.
42. Т.кл. из и.п. от к. - толчок классический с виса из исходного положения гриф на уровне коленных суставов.
- 42.1. Уход в сед из прямой стойки – уход в сед из исходного положения штанга в опущенных руках, хват толчковый (взятие на грудь).
- 42.2. Прот. в сед хв.т. – протяжка с помоста в сед на грудь, хват толчковый.
43. Н.гр. п.п. – подъём на грудь в полуприсед с помоста.
44. Н.гр. п.п. из и.п. гриф в.к. пл. – подъём на грудь в полуприсед из исходного положения гриф выше уровня коленных суставов, с плинтов.
45. Н.гр. п.п. из и.п. гриф в.к. – подъём на грудь в полуприсед из исходного положения гриф выше уровня коленных суставов, с виса.
46. Н.гр. п.п. из и.п. гриф н.к. пл. – подъём на грудь в полуприсед из исходного положения гриф ниже уровня коленных суставов, с плинтов.
47. Н.гр. п.п. из и.п. гриф н.к. – подъём на грудь в полуприсед из исходного положения гриф ниже уровня коленных суставов, с виса.
48. Н.гр. п.п. из и.п. от к. – подъём на грудь в полуприсед с виса из исходного положения гриф на уровне коленных суставов.
49. Н.гр. п.п. + Пр. - подъём на грудь в полуприсед с помоста плюс приседания со штангой на груди.
50. Н.гр. п.п. + Пр. + Т. - подъём на грудь в полуприсед + приседания со штангой на груди + толчок штанги от груди.
51. Н.гр. п.п. + Шв.т. - подъём на грудь в полуприсед плюс швунг толчковый.
52. Н.гр. п.п. + Т. - подъём на грудь в полуприсед плюс толчок штанги от груди.
53. Н.гр. п.п. + Шв.т. + Пр. (шт. вверху) - подъём на грудь в полуприсед плюс швунг толчковый плюс приседания со штангой вверху.
54. Н.гр. п.п. + Т. + Пр. (шт. вверху) - подъём на грудь в полуприсед плюс толчок штанги от груди плюс приседания со штангой вверху.
55. Шв.т. (н.гр. п.п.) – швунг толчковый, штанга берётся на грудь в полуприсед.
56. Шв.т. (со стоек) – швунг толчковый, штанга берётся со стоек.
57. Шв. из-за гол. хв.т. – швунг толчковый (штанга за головой).
58. Шв.т. + Т. (со стоек) - швунг толчковый (штанга берётся со стоек) плюс толчок от груди.
59. Шв. из-за гол. хв.т. + Пр. – швунг толчковый (штанга за головой) плюс приседания (штанга вверху на прямых руках).

60. П.т. + Т. – полутолчок плюс толчок (штанга берётся со стоек).
61. Т. со стоек – толчок от груди (штанга берётся со стоек).
62. Т. из-за гол. – толчок из исходного положения штанга на плечах.
63. Пр. + Т. – приседание со штангой на груди плюс толчок от груди.
- 63.1. Пр. + Шв.т. – приседание со штангой на груди плюс швунг толчковый.
- 63.2. Пр. + Шв.ж.+Т. – приседание со штангой на груди плюс швунг жимовой плюс толчок.
64. Пр. + Т. из-за гол. – приседания со штангой на плечах плюс толчок из-за головы.
- 64.1. Ж. с гр в т.разножке – жим с груди стоя в толчковой разножке "ножницы".
- 64.2. Шв. с гр в т.разножке – швунг с груди стоя в толчковой разножке "ножницы".
- 64.3. Уход в сед из и.п. гриф в опущ. руках хв.р. – уход в сед из исходного положения штанга в опущенных руках, хват рывковый (с выпрямлением рук вверх).
- 64.4. Уход в сед из и.п. гриф в опущ. руках хв.т. – уход в сед из исходного положения штанга в опущенных руках, хват толчковый (взятие на грудь).
- 64.5. Уход в разножку из и.п. гриф на груди хв.т. – уход в разножку из исходного положения штанга лежит на груди, хват толчковый (толчок).
- 64.6. Уход в разножку из и.п. гриф у лба хв.т. – уход в разножку из исходного положения штанга находится у лба, хват толчковый (толчок).
- 64.7. Подкид. штанги из и.п. гриф на груди хв.т. – подкидывание штанги из исходного положения штанга лежит на груди, хват толчковый (толчок).
65. Т.Т. – тяга толчковая с помоста.
66. Т.Т из и.п. гриф в.к. пл. - тяга толчковая из исходного положения гриф выше уровня коленных суставов, с плинтов.
67. Т.Т из и.п. гриф в.к. - тяга толчковая из исходного положения гриф выше уровня коленных суставов, с виса.
68. Т.Т из и.п. гриф н.к. пл. - тяга толчковая из исходного положения гриф ниже уровня коленных суставов, с плинтов.
69. Т.Т из и.п. гриф н.к. - тяга толчковая из исходного положения гриф ниже уровня коленных суставов, с виса.
70. Т.Т до к. - тяга толчковая с помоста, гриф до уровня коленных суставов.
71. Т.Т до выпр.ног - тяга толчковая с помоста до выпрямленных ног, туловище в наклоне.
72. Т.Т из и.п. от к. - тяга толчковая с виса из исходного положения гриф на уровне коленных суставов.
73. Т.Т., стоя на подст. - тяга толчковая из исходного положения, стоя на подставке.
74. Т.Т. медл. + быстро - тяга толчковая с помоста медленно вверх, затем тяга толчковая с помоста быстрая.
75. Т.Т. с медл. опуск. - тяга толчковая с медленным опусканием на помост.
76. Т.Т. медл. подъём + медл. опуск. - тяга толчковая с помоста медленно вверх, затем медленное опускание на помост.

77. Т.Т. с 4 ост. - тяга толчковая с помоста с четырьмя остановками (в момент отделения штанги от помоста, у колен, выше колен, стоя на носках).
78. Т.Т. с 4 ост. + быстро - тяга толчковая с помоста с четырьмя остановками плюс тяга толчковая с помоста быстрая.
79. Т.Т. ср.хв. - тяга толчковая с помоста, хват средний.
80. Т.Т до к. + Т.Т. - тяга толчковая с помоста, гриф до уровня коленных суставов плюс тяга толчковая с помоста.
81. Т.Т. + Н.гр. п.п. – тяга толчковая с помоста плюс подъём на грудь в полуприсед с помоста.
82. Т.Т. + Т.кл. (н.гр.) - тяга толчковая с помоста плюс подъём на грудь в разножку.

Приседания

83. Пр.пл. – приседания со штангой на плечах.
84. Пр.гр. – приседания со штангой на груди.
85. Пр.пл. уступ. – приседания со штангой на плечах медленное плюс быстрое вставление.

Наклоны

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

Жимовые упражнения

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

Дополнительные упражнения

Упражнения для мышц ног

96. Прыжки со шт. на пл. – прыжки вверх со штангой на плечах.
97. Прыжки вверх из и.п. гриф н.к. хв.р. - прыжки вверх из исходного положения гриф ниже уровня коленных суставов, хват рывковый.
98. Пр. со шт. на пл., стоя на носках – приседания со штангой на плечах, стоя на носках, бёдра сомкнуты.
99. Ж.л. ногами – штанга закреплена в направляющих стойках, атлет лежит на спине, отжимание штанги ногами.
100. Пр. в ножн. со шт. на пл. – приседания в ножницах со штангой на плечах.

101. Пр. в ножн. со шт. на гр. – приседания в ножницах со штангой на груди.
102. Пр. в ножн. со шт. между ног в прям. руках – приседания в ножницах, штанга располагается между ног в прямых руках.
103. Прыжки в глубину – спрыгивание в низ с последующим отталкиванием вверх.
- Упражнения для мышц спины (туловища)
104. Накл. с отягощ. на козле – наклон с отягощением за головой лёжа бёдрами на козле, ступни ног закреплены на рейке гимнастической стенки.
105. Накл. со шт. на пл., стоя на прям. ногах – наклоны со штангой на плечах, стоя на прямых ногах.
106. Накл. со шт. на пл., сидя на полу - наклоны со штангой на плечах, сидя на полу.
107. Накл. со шт. на пл., сидя на стуле - наклоны со штангой на плечах, сидя на скамейке (стуле и т.д.).

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса

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

Указанный перечень состава средств можно расширить за счет следующих упражнений:

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

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

Этап начальной подготовки

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

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

Занятия могут быть представлены в виде месячных таблиц (таблица 13). В каждой неделе отражается ориентировочное количество тренировок. В левой стороне таблицы перечисляются сокращенные названия упражнений и их количество в мезоцикле. В каждой тренировке номера обозначают запланированные упражнения из основной части урока и порядок их выполнения.

Таблица 14

Первый месячный цикл начальной подготовки (пример)

№ п/п	Месяц, № недели, тренировки Упражнения	октябрь															
		40				41				42				43			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1	Р. кл.				2				2					2	2		
2	Р. п.п.				1			4	1				1				
3	Р. п.п. из и.п. гриф в.к. с пл.	1				1		5		1							
4	Р. п.п из и.п.гриф н.к. с пл.		1				1				1						
5	Р. п.п. + Пр.			4	1			6	1					1	1		
6	Т.Р.		5	3		5							4	4			
7	Т.Р. до КС	4	4	3	4	4		4					3	3			
8	Т.Р. + Р. п.п.				5	5											
9	Н. гр.												2			2	
10	Т. кл.												2				
11	Н. гр. п.п.											2					
12	Н. гр. п.п. из и.п. гриф в.к. с пл.									2							
13	Н. гр. п.п. из и.п. гриф н.к. с пл.										2						
14	Н. гр. п.п. + Пр.										4	1		1		1	
15	Т. со стоек									2	3			3			3
16	Шв. т. со стоек					2	2				3						
17	Т.Т.										5	4	4	4			
18	Т.Т. до КС									3	4	3		3			
19	Т.Т. + Н. гр. п.п											5					
20	Пр. пл.	2	2	2				3	4			6		5			
21	Пр. гр.					3	3			4	6			5	5		
22	Ж.л.	3	3	6						5				6			
23	Накл. на «козле»	5	6			6	6			6				6	6		

Методические указания на первые три месяца обучения

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

- в первую неделю проходят все рывковые упражнения;
- во вторую - толчок от груди и швунг толчковый (штанга берется со стоек);
- в третью - объем упражнений расширяется с привлечением подъема штанги на грудь в полуприсед и в разножку, а также за счет тяг толчковых;
- в четвертую - в процесс обучения включаются 23 упражнения.

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

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

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

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

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

Учебно-тренировочный этап, этап совершенствования спортивного мастерства, этап высшего спортивного мастерства

В ходе подготовки спортсменов одной из важнейших задач является прочное овладение техникой классического рывка и толчка, т.е. целостным выполнением упражнений. Не надо обольщаться более быстрыми темпами роста результатов за счет форсированного развития силы в ущерб техническому мастерству. В связи с этим на данном этапе подготовки объем нагрузки в классических упражнениях составляет за годичный цикл в среднем 18% КПЩ. В ходе многолетнего тренировочного процесса должно происходить нарастание не только количественных, но и качественных параметров нагрузки. Важным фактором повышения эффективности (напряженности) тренировок служат комбинированные упражнения (КОУ) и различные режимы мышечной деятельности (РМД).

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

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

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

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

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

5-6 кратные подъемы чаще всего планируются на переходные этапы. В последующем их объем от подготовительного этапа к предсоревновательному снижается и составляет соответственно 32,16 и 5% (у разрядников и КМС). Нагрузка в дополнительных упражнениях регулируется главным образом ее объемом и составляет ко всей нагрузке на переходных этапах 36-47 %, на подготовительных – 23-24%, и на предсоревновательных этапах – 4- 18 %.

Распределение программного материала по этапам и годам подготовки представлены в таблице 14.

Таблица 15

Примерное распределение упражнений в системе многолетнего тренировочного процесса в тяжелоатлетическом спорте в зависимости от подготовленности

№ п/п	Упражнения	Этап подготовки		
		УТЭ до 3 лет	УТЭ свыше 3 лет	ЭССМ, ВСМ
1	2	3	4	5
Рывковые упражнения (основная нагрузка)				
1	Р. кл	+	+	+
2	Р. из и.п. гриф н.к.			+
3	Р. из и.п. гриф от КС			+
4	Р. из и.п. гриф в.к.		+	+
5	Р. и.п. ноги прям. в наклоне			
6	Р. из прямой стойки			+
7	Р. кл. стоя на подставке			
8	Р. п.п.	+	+	+
9	Р. п.п. из и.п. гриф н.к.	+	+	+
10	Р. п.п. от КС			
11	Р. п.п. из и.п. гриф в.к.	+	+	+
12	Р. п.п. из и.п. ноги прям. в наклоне			+
13	Р. п.п. из и.п. стоя на подст.			+
14	Р. п.п.+Пр. р.хв.	+	+	+
15	Т.Р.	+	+	+
16	Т.Р. из и.п. гриф н.к.	+	+	+
17	Т.Р. от КС			
18	Т.Р. из и.п. гриф в.к.	+	+	+
19	Т.Р. до КС			+
20	Т.Р. стоя на подставке		+	+
21	Т.Р. до прямых ног	+		
22	Т.Р. медленно+быстро			+
23	Т.Р. от КС+Т.Р.			+
24	Т.Р. медл. подъем+медл. опускание			
25	Т.Р. с пом.+ из и.п. н.к.+в.к.			+
26	Т.Р. с 4 остановками			
27	Т.Р. с 4 ост.+медл. опуск.+Т.Р. быстро			
28	Т.Р.+Р. кл.	+	+	+
Толчковые упражнения (основная нагрузка)				
29	Т. кл.	+	+	+
30	Т. кл. из и.п. гриф н.к.		+	+
31	Т. кл. из и.п. от КС			

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

Приседания (основная нагрузка)

63	Пр. пл.	+	+	+
64	Пр. гр.	+	+	+
65	Пр. пл. в уступающем режиме			+

Наклоны (основная нагрузка)

66	Тяга становая рывк. хватом		+	+
67	Накл. со шт. на пл. с согн. в кол. ногах			+
68	Накл. со шт. на пл. с согн. в кол. ногах+прыжок			

69	Жим стоя			
70	Швунг жимовой			
71	Швунг жимовой+Пр.		+	
72	Шв. ж. из-за гл. хв.т.+Пр.			
73	Шв. р.хв. из-за гол.+Пр.		+	+
74	Уход в сед из и.п. гриф на пл. хв. вывковый	+	+	+
75	Жим лежа		+	+

Для мышц ног (дополнительная нагрузка)

76	Пр. со шт. на пл. стоя на носках	+	+	+
77	Жим лежа ногами			
78	Пр. в «ножн.» со шт. на пл.	+		
79	Пр. в «ножн.» со шт. на гр.		+	
80	Пр. в «ножн.» со шт. между ногами в прямых руках	+	+	+
81	Прыжки вверх из и.п. гриф н.к. хв. рывковый	+	+	
82	Прыжки в глубину		+	+
83	Накл. с отягощ. на «козле»	+	+	+
84	Накл. со шт. на пл. стоя на прям. ногах	+	+	+
85	Накл. со шт. на пл. сидя на полу	+	+	
86	Накл. со шт. на пл. сидя на стуле	+	+	+

Для мышц рук и плечевого пояса (дополнительная нагрузка)

87	Ж. р. хв. из-за головы	+	+	+
88	Ж. р. хв. из-за гол.+Пр. р.хв.	+	+	+
89	Ж. р. хв. из-за гол., сидя в разножке	+	+	
90	Жим сидя	+	+	
91	Жим лежа на накл. скамье			+
92	Протяжка вверх толч. хв.		+	
93	Протяжка вверх рывк. хв.			
94	Прот. вверх т.хв.+Пр.		+	
95	Прот. вверх т.хв. от КС			
96	Прот. вверх из и.п. от КС кисти сомкнуты			+
97	Прот. вверх их и.п. гриф выше КС, хват толчковый			
98	Прот. вверх из и.п. гриф выше КС, хват рывковый			

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

4.1.3.Спортивные соревнования

На каждом этапе спортивной подготовки Программой предъявляются требования к объему соревновательной деятельности в виде контрольных, отборочных и основных соревнованиях в соответствии с разделом 2.4 данной Программы (таблицей 4).

4.1.4.Техническая подготовка

Техническая подготовка направлена на обучение спортсмена технике движений и доведение их до совершенства. Спортивная техника - это способ выполнения спортивного действия, который характеризуется определенной степенью эффективности и рациональности использования спортсменом своих психофизических возможностей. Роль спортивной техники в различных видах спорта неодинакова, она позволяет развить наиболее мощные и быстрые усилия в ведущих фазах соревновательного упражнения, экономить расхода энергетических ресурсов в организме спортсмена, обеспечить спортсмену красоту, выразительность и точность движений, обеспечить высокую результативность, стабильность и вариативность действий спортсмена в постоянно изменяющихся условиях соревновательной борьбы. Техническая подготовленность спортсмена характеризуется тем, что он умеет выполнять и как владеет техникой освоенных действий.

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

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

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

- общеподготовительные упражнения. Они позволяют овладеть разнообразными умениями и навыками, являющимися фундаментом для роста технического мастерства в избранном виде спорта;

- специально-подготовительные и соревновательные упражнения. Они направлены на овладение техникой своего вида спорта;
- методы целостного и расчлененного упражнения. Они направлены на овладение, исправление, закрепление и совершенствование техники целостного двигательного действия или отдельных его частей, фаз, элементов;
- равномерный, переменный, повторный, интервальный, игровой, соревновательный и другие методы, способствующие главным образом совершенствованию и стабилизации техники движений.

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

Изучение техники тяжелоатлетических упражнений начинается на этапе начальной подготовки.

Рывок.

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

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

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

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

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

Толчок.

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

Расположение звеньев тела относительно друг друга и штанги в пространстве.

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

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

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

Подъем штанги от груди.

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

Обучение техники рывка штанги.

Целостное выполнение упражнений для знакомства с основными позами в медленном, среднем и быстром темпе движения. Подготовительные рывковые упражнения: протяжка рывковая с виса от паха, протяжка рывковая с виса выше колен, протяжка рывковая с виса ниже колен, протяжка рывковая с виса от паха в полуприсед, жим из-за головы рывковым хватом, приседания со штангой на прямых руках над головой рывковым хватом, протяжка рывковая с виса выше

колен в полуприсед, протяжка рывковая с виса ниже колен в полуприсед, протяжка рывковая. Повторные метод развития усилий (3-5 подходов по 4-6 повторений при обучении упражнений). От степени освоение двигательных действий в целях закрепления программного материала следует комбинировать их по два-три упражнения, с дозировкой 12-16 повторений в общей сложности. Контролировать части тела, подвижность и действия связочного аппарата, сохранение равновесия и опорнодвигательного аппарата. Формировать правильную опору стоп и осанку.

Обучение техники подъема штанги на грудь.

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

Обучение техники толчка штанги от груди.

Целостное выполнение упражнений для знакомства с основными позами в медленном, среднем и быстрым темпе движения. Подготовительные толчковые упражнения: жим от груди, жим от груди из и.п. в «ножницы», полуприсед со штангой на груди, выталкивание от груди, швунг жимовой от груди. приседания со штангой над головой в «ножницы». Повторные метод развития усилий (3-5 подходов по 4-6 повторений при обучении упражнений). От степени освоение двигательных действий в целях закрепления программного материала следует комбинировать их по два-три упражнения, с дозировкой 10-14 повторений в общей сложности. Контролировать части тела, подвижность и действия связочного аппарата, сохранение равновесия и опорно-двигательного аппарата. Формировать правильную опору стоп и осанку.

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

Закрепление техники рывка.

Целостные с остановкой в периодах или фазах движения. Специальновспомогательные рывковые упражнения: рывок без разброса ног с виса от паха, рывок с виса от паха, тяга рывковая с плечами ниже колен, рывок без разброса ног с виса выше колен, рывок без разброса ног с виса ниже колен, тяга рывковая с виса ниже колен, рывок с виса выше колен, уход в рывковый сед, швунг жимовой из-за головы рывковым хватом, швунг жимовой из-за головы рывковым хватом в сед, швунг рывковый в сед. Динамический метод усилий (4-5 подходов до 5-6 повторений). Для закрепления данного программного материала следует

использовать комбинацию данных двигательных действий по два - три упражнения, начиная выполнять 2-3 подхода в общей сложности до 8-10 повторений в подходе с последующим увеличением интенсивности и снижением объема.

Совершенствование техники рывка.

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

Закрепление техники подъема на грудь.

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

Закрепление техники толчка от груди.

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

Совершенствование техники толчка.

Целостный и расчлененный метод выполнения классического толчка. Специально-вспомогательные упражнения: подъем на грудь с виса выше колен, подъем на грудь с виса ниже колен, подъем на грудь с подставок, подъем на грудь стоя на возвышенностях, тяга толчковая с подрывом и без подрыва, подъем на грудь в полуприсед, приседания со штангой на груди и на плечах, швунг

толчковый, швунг толчковый в сед, толчок штанги из-за головы, выталкивание штанги от груди. Варьирование темпов выполнения упражнений. Применение пассивного и активного растяжения мышц. Электростимуляционная тренировка мышц.

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

4.1.5.Тактическая подготовка

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

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

Главное средство обучения тактики - повторное выполнение упражнений по задуманному плану, например, бег с определенным изменением скорости; начало прыжков с установленной высоты; показ лучшего результата в жиме

и рывке в первой попытке; Использование одного из разученных вариантов в ответ на предусмотренную ситуацию; перемена тактической схемы и многое другое. Тактическое мастерство тесно связано с развитием физических и волевых качеств, с совершенствованием техники. Прежде чем попытаться осуществить задуманную тактическую комбинацию, необходимо повысить функциональные возможности спортсмена и его техническое мастерство.

4.1.6. Теоретическая подготовка

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

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

Содержание предметной области в зависимости от этапов подготовки.

Этап начальной подготовки.

1. История возникновения вида спорта и его развитие: зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
2. История возникновения вида спорта и его развитие: 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.
3. Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом: понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
4. Закаливание организма: знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.

5. Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом: Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
6. Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта: Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
7. Теоретические основы судейства. Правила вида спорта: Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
8. Режим дня и питание обучающихся: Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
9. Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта: Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
10. Техника безопасности: Требования техники безопасности при занятиях тяжелой атлетикой.

Учебно-тренировочный этап.

1. Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств. 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.
2. История возникновения олимпийского движения. Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
3. Режим дня и питание обучающихся. Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
4. Физиологические основы физической культуры. Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
5. Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося. Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
6. Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта. Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.

7. Психологическая подготовка. Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
8. Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта. Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
9. Правила вида спорта. Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
10. Техника безопасности: Требования техники безопасности при занятиях тяжелой атлетикой.

Этап совершенствования спортивного мастерства.

1. Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта. 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.
2. Профилактика травматизма. Перетренированность/Недотренированность. Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
3. Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося. Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
4. Психологическая подготовка. Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
5. Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс. Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
6. Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта. Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
7. Восстановительные средства и мероприятия в переходный период спортивной подготовки. Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка;

психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.

8. Техника безопасности: Требования техники безопасности при занятиях тяжелой атлетикой.

4.1.7. Психологическая подготовка

Достижение высокого уровня мастерства и успех выступления на соревнованиях во многом зависит от рационального построения психологической подготовки. Формирование психических качеств спортсмена может быть наиболее эффективным в подростковом и юношеском возрасте, и на тренера-преподавателя ложится обязанность использовать для этого средства и методы психологического воздействия.

В процессе психологической подготовки воспитываются психические качества личности, которые способствуют овладению мастерством в избранном виде спорта и соответствуют требованиям, предъявляемым к высокому знанию спортсмена, а также формируется психическая готовность к конкретным соревнованиям, к надежности выступления в них.

Психологическая подготовка обучающихся состоит из:

- общей психологической (круглогодичной) подготовки,
- психологической подготовки к соревнованиям,
- управления нервно-психическим восстановлением спортсменов.

Общая психологическая подготовка спортсменов. Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности обучающихся и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств. Тренеры, тренеры-преподаватели должны воспитывать обучающихся в духе нравственных принципов, формировать такие качества, как общительность, доброжелательность и уважение к товарищам, требовательность к другим и самому себе, спортивное самолюбие и стремление к самовоспитанию. Воспитываются волевые черты, проявляемые при соблюдении тренировочного режима, а также в соревнованиях: целенаправленность и самостоятельность в ходе подготовки, настойчивость в овладении мастерством в условиях больших нагрузок, смелость и самообладание при выполнении упражнений, связанных с риском, решительность и инициативность в трудных ситуациях соревнований, стойкость и выдержка при утомлении.

В процессе психологической подготовки вырабатывается эмоциональная устойчивость в различных условиях обитания и тренировки, в условиях соревнований. Формируются положительные межличностные отношения (общие моральные нормы поведения, сплоченность, взаимная требовательность и помощь, благоприятная психологическая атмосфера в ходе подготовки и соревнований),

взаимопонимание и взаимодействие членов группы. Содержание спортивного интеллекта включает: широкий кругозор и эрудицию, способность к планированию и анализу процесса подготовки, оценке своей тренированности и обобщению собственного опыта и опыта других спортсменов.

К специализированным психическим функциям относятся: оперативнотактическое мышление (способность к мгновенной ориентировке в соревновательной ситуации и принятию решения, коррекции плана выступления и отдельных действий, анализу своего выступления и выступлений конкурентов и др.); специализированное восприятие (пространства, времени, усилий, темпа); комплексные специализированные восприятия (чувство «штанги», чувства «веса» чувство ритма выполнения упражнения» и др.); простые и сложные сенсомоторные реакции, свойства внимания (концентрация, распределение, переключение).

Средства и методы психолого-педагогических воздействий, применяемых для формирования личности и межличностных отношений:

- информация спортсменам об особенностях развития их свойств личности и групповых особенностей команды;
- методы словесного воздействия: разъяснения, убеждения, советы, похвала, требования, критика, ободрение, суждение, внушение, примеры авторитетных людей и др.;
- методы смешанного воздействия: поощрение, наказание, общественные и личные поручения;
- морально-психологическое просвещение спортсменов в ходе лекций, бесед, консультаций, объяснений;
- личный пример тренера, тренера-преподавателя и ведущих спортсменов;
- воспитательное воздействие коллектива;
- совместные общественные мероприятия группы и команды: формирование и укрепление спортивных традиций команды, воздействие авторитетных людей, лидеров, коллективные обсуждения выполнения учебно-тренировочного плана, дисциплины и поведения спортсменов, итогов соревнований, организация целенаправленного воздействия литературы и искусства;
- постепенное осознание повышения трудности тренировочных заданий и уровня нагрузок;
- создание жестких условий тренировочного режима;
- моделирование соревновательных и предсоревновательных стрессовых ситуаций с применением методов секундирования.

Психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям. Основное содержание психологической подготовки тяжелоатлетов состоит в следующем:

- формирование мотивации к занятиям тяжелой атлетикой;
- развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю;
- совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти, что будет способствовать быстрому восприятию информации и принятию решений;

- развитие специфических чувств - «чувства помоста», «чувства штанги», «чувств ритма выполнения рывка и толчка»;
- формирование межличностных отношений в спортивном коллективе.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общей, проводимой в течение всего года, и специальной - к конкретному соревнованию.

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируется высокий уровень соревновательной мотивации, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

При психологической подготовке к конкретным соревнованиям воспитывается специальная (предсоревновательная) психологическая боевая готовность спортсмена, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнить во время выступления действия, необходимые для победы.

Общая психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям осуществляется путем разъяснения цели и задач участия в состязаниях, условий и содержания предсоревновательной подготовки, значения высокого уровня психической готовности к выступлению, регуляции тренировочных нагрузок и средств подготовки для улучшения психического состояния обучаемых, моделирования условий основных соревнований сезона, уменьшения действий внешних, отрицательно влияющих факторов, обучения приемам самоконтроля и саморегуляции и систематической их тренировки.

Специальная психологическая подготовка к конкретным соревнованиям предполагает решение трех психолого-педагогических задач:

- формирование установки, адекватной возможностям спортсмена;
- обеспечение необходимого уровня психической напряженности (мобилизованности);
- создание необходимого уровня устойчивости.

Для решении этих задач в непосредственной подготовке могут применяться отдельно и в комплексе следующие приемы: идеомоторная тренировка, различные варианты аутогенной тренировки (например, само-регуляция дыхания), метод отвлечения, метод самоприказа, метод сосредоточения внимания, анализ неудачных попыток в соревнованиях специальные формы разминки (например, «соревновательная разминка», выполнение упражнений в неблагоприятных условиях), проводится моделирование условие предстоящих соревнований, применяются приемы секундирования в ходе контрольных тренировок и др. Овладение данными приемами, применение их в определенной системе в процессе непосредственной подготовки и закрепление в процессе тренировочных занятий являются важными психологическими задачами. Решение их во многом

предопределяет надежность выступления спортсменов в ответственных соревнованиях.

Управление нервно-психическим восстановлением спортсменов. В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снимается нервнопсихическая напряженность, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, в перерывах между выступлениями, формируется способность к самостоятельному восстановлению. Нервнопсихическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения, рекламации и других средств. Для этой цели используются также рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха и развлечения, система аутовоздействий.

Средства и методы психолого-педагогических воздействий включены во все этапы и периоды круглогодичной подготовки, постоянно повторяются и совершенствуются. Некоторые из них на том или ином этапе годовых циклов обучения и тренировки, особенно в связи с подготовкой к соревнованиям, участием в них и восстановлением после значительных нагрузок, имеют преимущественное значение.

На этапе начальной подготовки основной упор в занятиях спортивных групп должен делаться на формирование интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и специальных морально-психологических чертах характера (трудолюбие в тренировке и дисциплинированность при соблюдении режима, чувство ответственности за выполнение плана подготовки и результаты выступления, уважение к тренеру, тренеру-преподавателю, требовательность к самому себе и др.), а также на установление положительных межличностных отношений в коллективе, развитие простейших сенсомоторных реакций, внимания, навыков самоконтроля.

На этапе занятий учебно-тренировочных групп внимание акцентируется на воспитании спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формировании волевых черт характера, улучшении взаимодействия в команде, развитии оперативного мышления и памяти, специализированных восприятий, создании общей психической подготовленности к соревнованиям.

На этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства основное внимание уделяется совершенствованию волевых черт характера, саморегуляции, специализированных восприятий, сложных сенсомоторных реакций и оперативного мышления, формированию специальной предсоревновательной и мобилизационной готовности к нервно-психическому восстановлению.

В круглогодичном цикле подготовки существует следующее распределение объектов психолого-педагогических воздействий.

В подготовительном периоде выделяются средства и методы, связанные с морально-психологическим просвещением обучающихся, воспитанием их спортивного интеллекта, разъяснением цели и задач участия в соревнованиях,

содержания общей психической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированных восприятий, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности.

В предсоревновательном периоде упор делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижение специальной психической и мобилизационной готовности в состязаниях.

В переходном периоде преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления спортсменов.

В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера, и приемы психической регуляции спортсменов.

В ходе учебно-тренировочных занятий также существует определенная тенденция преимущественного применения некоторых средств и методов психологопедагогического воздействия:

- в вводной части занятий применяются психолого-педагогические методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие разных свойств личности юных спортсменов, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций;
- в подготовительной части занятий - методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств, в основном совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции, повышается уровень психологической специальной готовности спортсменов;
- в заключительной части занятий совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению.

Распределение средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей обучающихся, задач индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий. Оценка эффективности воспитательной работы и психолого-педагогических воздействий в тренировочном процессе осуществляется путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность тяжелоатлета. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения коррективов в учебно-тренировочный процесс и планирования психологической подготовки спортсменов.

4.1.8. Контрольные мероприятия. Инструкторская практика. Судейская практика. Медицинские, медико-биологические мероприятия. Восстановительные мероприятия.

Планы и содержание разделов контрольные мероприятия, инструкторская и судейская практика, медицинские, медико-биологические мероприятия

и восстановительные мероприятия по этапам подготовки освещены во втором разделе данной Программы.

4.2. Учебно-тематический план

Учебно-тематический план по этапам спортивной подготовки, включающий темы по теоретической подготовке приведен в таблице 16.

Таблица 16

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Срок и проведенния	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся	≈ 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.

	при занятиях физической культурой и спортом			
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех 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	\approx 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	\approx 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	\approx 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	\approx 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	\approx 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	\approx 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	\approx 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	\approx 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:	\approx 1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в	\approx 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы

	обществе. Состояние современного спорта			спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап	Всего на этапе высшего	≈ 600		

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

			применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий
--	--	--	---

V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА»

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «тяжелая атлетика» относятся:

- 1) 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.
- 2) Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «тяжелая атлетика» учитываются организацией, при формировании программы спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.
- 3) Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.
- 4) 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.
- 5) 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

5.1 Материально-технические условия

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;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблица 17);
- обеспечение спортивной экипировкой (таблица 18);
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	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)	штук на помост	1
4.	Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)		3
5.	Гири спортивные (8 кг, 16 кг, 24 кг, 32 кг)	комплект	1
6.	Гриф тяжелоатлетический 5 кг.	Штук на помост	1
7.	Гриф тяжелоатлетический 10 кг.		1
8.	Гриф тяжелоатлетический (женский) 15 кг	штук на помост	1
9.	Гриф тяжелоатлетический (мужской) 20 кг		1
10.	Диск тяжелоатлетический 2,5 кг. (диаметр 45 см.)	штук на гриф	2
11.	Диск тяжелоатлетический 5 кг. (диаметр 45 см.)		2
12.	Диск тяжелоатлетический 0,5 кг. (диаметр 9,7-13,7 см.)	штук на гриф	2
13.	Диск тяжелоатлетический 1 кг. (диаметр 11,8-16 см.)		2
14.	Диск тяжелоатлетический 1,5 кг. (диаметр 13,9-17,5 см.)	штук на гриф	2
15.	Диск тяжелоатлетический 2 кг. (диаметр 15,5-19 см.)		2
16.	Диск тяжелоатлетический 2,5 кг. (диаметр 19-22 см.)	штук на гриф	2
17.	Диск тяжелоатлетический 5 кг. (диаметр 23-26 см.)		2
18.	Диск тяжелоатлетический 10 кг. (диаметр 45 см.)	штук на гриф	2
19.	Диск тяжелоатлетический 15 кг. (диаметр 45 см.)		2
20.	Диск тяжелоатлетический 20 кг. (диаметр 45 см.)	штук на гриф	2
21.	Диск тяжелоатлетический 25 кг. (диаметр 45 см.)		2
22.	Замки для тяжелоатлетического грифа (по 2,5 кг.)	комплект на гриф	1

23.	Магнезия	кг	0,5 на обучающегося
24.	Мат гимнастический	штук	1 на помост
25.	Зеркало настенное (0,6х2м)	штук	1
26.	Магнезница	штук	1
27.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг.)	комплект	1
28.	Ноутбук	штук	1
29.	Помост тяжелоатлетический тренировочный	комплект	1
30.	Плинты тяжелоатлетические	комплект	1 на помост
31.	Скамья атлетическая (регулируемая)	штук	1
32.	Скамья гимнастическая	штук	1
33.	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
34.	Стенка гимнастическая	штук	1
35.	Стойка для хранения грифов для штанги	штук	1
36.	Стойка для хранения дисков для штанги	штук	1
37.	Стойки для выполнения упражнений со штангой	штук	1 на помост
38.	Тренажер для развития мышц живота	штук	1
39.	Тренажер для развития мышц ног	штук	1
40.	Тренажер для развития мышц спины	штук	1
41.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	1
42.	Фиксаторы для тяжелоатлетического грифа	комплект	1 на гриф

Таблица 18

Обеспечение спортивной экипировкой

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

5.2. Кадровые условия

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнований на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной реализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера, тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера, тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «тяжелая атлетика», а так же 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 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный №54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуре и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный №68615) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Мероприятия по повышению квалификации кадрового состава представлены в таблице 19.

Таблица 19

Мероприятия по повышению квалификации кадрового состава

<i>№ n/n</i>	<i>Мероприятия</i>	<i>Должность</i>	<i>Сроки реализации</i>	<i>Кол-во чел.</i>	<i>Ожидаемый результат</i>
1	Направление на курсы повышения квалификации по должности:	Тренер, тренер-преподаватель	В течении реализации программы	Согласно графика	Повышение эффективности профессиональной деятельности, внедрение новых технологий.
		Инструктор-методист			
2	Посещение судейских семинаров и мастер-классов по видам спорта и др.	по мере проведения			Рост профессионального мастерства
3	Аттестация тренерского состава, инструкторов по спорту	Тренер, тренер-преподаватель	По плану аттестационной комиссии	Согласно графика	Рост профессионального мастерства

5.3 Информационно-методические условия реализации Программы

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон РФ от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
3. Федеральный закон Российской Федерации от 30 апреля 2021 г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
4. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»
5. «Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика», утвержденная Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 14 декабря 2022 года № 1232
6. Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика», утвержденный Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 09 ноября 2022 года №949
7. Беляев В.С., Бибе Л.М., Болховский Р.Н. Тяжелая атлетика. Техника классических упражнений: Учебное пособие. - М.: МГПУ, 2006.
8. Бережанский В.О. Специальная физическая подготовка квалифицированных тяжеловесов: Автореф. дисс. ... канд. пед. наук. - Львов, 2006.

9. Верхушанский Ю.В. Принципы организации тренировки спортсменов высокого класса в годичном цикле // Теория и практика физической культуры. -2006. - №2. - С. 24-31.
10. Горулов П.С., Румянцева Э.Р. Женская тяжелая атлетика: проблемы и перспективы, учебное пособие/ П.С. Горулов, Э.Р. Румянцева; Башкирский институт физической культуры. - м.: Советский спорт, 2006. - 164с.
11. Дворкин Л.С. Тяжелая атлетика: учебник для ВУЗов/Л.С. Дворкин.- М.: Советский спорт, 2005. - 600с.
12. Дворкин Л.С. Подготовка юного тяжелоатлета. - Москва, Советский спорт, 2006. – 338 с.
13. Лях В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития. - М.: Терра-Спорт, 2000. - 192 с.
14. Марченко В.В. Особенности тренировки квалифицированных тяжелоатлетов / В.В. Марченко, В.Н. Рогозян. // Теория и практика физической культуры. - 2004. - № 2. - С. 33-36.
15. Медведев А.С. Биомеханика классического рывка и толчка и основных специально-подготовительных рывковых и толчковых упражнений/А.С. Медведев (монография).- Ижевск: Олипм Лтд. – 1997
16. Основы спортивной тренировки: Учебно – методическое пособие. – Волгоград: Издательство Волгоградского государственного университета, 2001. – 88 с.
17. Программы спортивного питания в эргогенном обеспечении подготовки спортсменов: метод. пособие/ С.Н. Португалов, Н.И. Волков, В.И. Олейников, Н.А. Фурдин. - М.: Советский спорт, 2012. - 60с.
18. Роман Р.А.. Книга: «Тренировка тяжелоатлета» - 2-е изд., перераб., доп.- М.: ФиС, 1986.-175 с.
19. Роман Р.А., Шакирзятов М.С.. Пособие: «Рывок, толчок». Издание 2е, М.: ФиС, 1978.
20. Скотников В.Ф., Смирнов В.Е., Якубенко Я.Э. Тяжелая атлетика: примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР, ШВСМ. – М., 2009.
21. Сейфулла Р.Д. Спортивная фармакология. Справочник. -М.: ИПК «Московская правда», 1999.-106с.
22. Трофимова О.Г., Солоненко О.А. Силовые виды спорта: от истоков к современности: монография/ О.Г. Трофимова, О.А. Солоненко. - Ярославль: Изд-во ЯГПУ, 2010. - 151с.
23. Тяжелая атлетика: учеб для институтов физической культуры.- Изд., 4-е, перераб, доп./Под ред. А.Н. Воробьев. - М.: ФиС, 1988. - 238с.

Форма индивидуального плана

Отделение:

Тренер, тренер-преподаватель (инструктор по спорту):

Группа:

ФИ спортсменов:

		Разделы подготовки / Дата	19.03.2023	Примечание									
I	Теоретическая подготовка												
1													
2													
3													
4													
5													
II	Общая физическая подготовка												
1													
2													
3													
4													
5													
III	Специальная физическая подготовка												
1													
2													
3													
4													
5													
IV	Техническая подготовка												
1													
2													
3													
4													
5													
V	Контроль выполнения домашнего задания												
1													
2													
3													
Итого (минут):													

Тренер _____
ФИО _____

подпись _____

Приложение № 2

Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика»

Этапы и годы спортивной подготовки						
№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этап начальной подготовки	Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствова ния спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	Недельная нагрузка в часах
		4,5-6	6-8	10-12	15-18	18-24
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах						
		2		3	4	24-32
Наполняемость групп (человек)						
		8		6	3	1
1.	Общая физическая подготовка (ч.)					
2.	Специальная физическая подготовка (ч.)					
3.	Участие в спортивных соревнованиях (ч.)					
4.	Техническая подготовка (ч.)					

5.	Тактическая подготовка (ч.)						
6.	Теоретическая подготовка (ч.)						
7.	Психологическая подготовка (ч.)						
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (ч.)						
9.	Инструкторская практика (ч.)						
10.	Судейская практика (ч.)						
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия (ч.)						
12.	Восстановительные мероприятия (ч.)						
13.	Интегральная подготовка (ч.)						
	Итого (ч.) *						

* Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика» ежегодно на начало учебного года согласуется на Педагогическом совете и утверждается приказом директора

Примерные тестовые задания по теме: "Тяжелая атлетика"

1. Состязания по поднятию тяжестей известны с древних времен. В культуре каких народов они упоминаются впервые?

Египет+ Ванланг Рим

2. В зарождении тяжёлой атлетики во второй половине 19 века немалая заслуга принадлежит профессиональным силачам. Где они демонстрировали свою силу?

заводах цирке+ церкви

3. Сколько попыток предоставляется спортсмену на соревнованиях по тяжелой атлетике?

4 3+ 2

4. В каком году тяжелая атлетика выступила как самостоятельный вид спорта?

1885 г.+ 1882 г. 1890 г.

5. Кто является создателем первого в России атлетического кружка?

Петра Крылов Владислав Краевский+ Александр Бухаров

6. С какого года женщины принимают участие в Олимпийских играх?

1996г. 2004г. 2000г.+

7. С какого возраста разрешены занятия детей в спортивных школах по тяжелой атлетике?

7 лет 10 лет+ 9 лет

8. Сколько весит женский гриф?

10 кг 15 кг+ 8 кг

9. Сколько весит мужской гриф?

20 кг+ 15 кг 25 кг

10. Сколько времени дается на выполнение подхода на соревнованиях?

90 сек 30 сек 60 сек+

11. Соревнования по тяжелой атлетике проводятся в скольких упражнениях и как они называются?

3 2+ 1

12. Как называется удерживание штанги в позе, завершающей различные движения и отвечающей требованиям правил соревнований?
остановка пауза фиксация+

13. Спортивный снаряд, состоящий из металлического стержня и надеваемых на его концы дисков различного веса?
палка штанга+ гриф

14. Как называется спортсмен, занимающийся тяжелой атлетикой?
тяжелоатлет+ многоборец силач

15. Первый советский чемпион мира по тяжелой атлетике?
Юрий Власов Григорий Новак+ Василий Алексеев

ПРОТОКОЛ
результатов приема сдачи контрольно-тестовых упражнений (заданий) – (далее - нормативы)

Этап / группа _____
отделение _____

Дата проведения: « ____ » 202 ____ г.

№ п/п	Ф.И.О. обучающегося	Нормативы		Заключение	Примечание
		1.	2.		
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					
8.					
9.					

Тренер-преподаватель _____
(подпись) _____
(Ф.И.О.)

Приложение 5

Мониторинг результатов промежуточной, итоговой аттестации за 202_ - 202_ учебно-тренировочный год

Этап / группа _____

отделение		№ п/п	Ф.И.О. обучающегося (полностью)	Число, месяц, год рождения	Спорт.разряд, звание	Выполнение КПН	Объём соревновательной деятельности	Результаты сезона 2022-2023	Наличие сертификата РУСАДА	Теоретическая подготовка / тестирование	В составе сборной МО, ХМАО- Югры, РФ (основной/резерв)	Итоговый результат
Этап	группа											
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												

Тренер _____ (подпись) _____ (Ф.И.О.)

СОГЛАСОВАНО
Инструктор-методист _____ (подпись) _____ (Ф.И.О.)