

СОГЛАСОВАНО:

На заседание тренерско-
Педагогического совета
МКУ ДО «СШ№ 1 »
Протокол №~.
от « 10 » 01 2023г

УТВЕРЖАЮ:

приказом директора
МКУ ДО «СШ№1»
Т.Х.Хамдохов
№ 2 от «10» 01 2023г



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ
ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА»**

Программа разработана на основании Федерального стандарта спортивной
подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика» (утвержденного приказом
Министерства спорта **РФ** от 09 ноября 2022 г. № 949)

Возраст лиц, проходящих спортивную подготовку- от 7 лет и старше

г.Нарткала
2023г

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ:

I.	Общие положения	
	1.Пояснительная записка	3
	2.Цель программы	3
II.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	
	3 .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	3
	4.Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	4
	5.Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	4
	6.Годовой учебно-тренировочный план	6
	7 .Календарный план воспитательной работы	9
	8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	11
	9.Планы инструкторской и судейской практики	13
	10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	14
III.	Система контроля	
	11. Требования к результатам прохождения Программы	15
	12. Оценка результатов освоения Программы	17
	13.Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки	18
IV	Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)	
	14.Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	22
	15.Учебно-тематический план	33
V.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	
	16. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	37
VI	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	
	17. Материально-технические условия реализации Программы	38
	18 Кадровые условия реализации Программы	42
	19. Информационно-методические условия реализации Программы ...	42

1. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика» (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке в МКУ ДО «СШ № 1 » УМР КБР (далее - Учреждение) с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика», утвержденным приказом Министерства спорта России от 09.11.2022 № 949¹ (далее - ФССП).

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

Основной целью многолетней спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика» является всестороннее и гармоничное развитие каждого обучающегося. Достижение этой цели связано с решением ряда образовательных

и воспитательных задач в ходе многолетнего, целенаправленного и планомерного учебно-тренировочного процесса.

Достижение поставленной цели возможно только в том случае, если методы, средства и методические подходы к физической, тактической, технической, теоретической и психологической подготовке конкретном этапе и на каждом возрастной группе будут адекватными.

11. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика» представлены в таблице 1.

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)
Этап начальной подготовки	3	9	16-20
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	12	8-16

¹ (зарегистрирован Минюстом России от 09.11.2022 регистрационный № 949).

Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	15	4
---	-------------------	----	---

4. Объем Программы по виду спорта «тяжелая атлетика» представлен в таблице 2.

Таблица 2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Количество часов в неделю	6	8	10	15	18
Общее количество часов в год	312	416	520	780	936

5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика».

Учебно-тренировочные занятия подразделяются на тренировочные, контрольные, модельные занятия по воспитанию физических и психических качеств и рекреационные.

Тренировочные занятия представляют собой тип занятий, объединяющий теоретические и тренировочные занятия. В них осваивают новый материал и закрепляют пройденный. Изучают различные элементы техники и тактики, исправляют ошибки, закрепляют знакомые двигательные действия, знакомятся с новыми упражнениями.

В тренировочных занятиях многократно повторяют хорошо освоенные элементы техники тяжелоатлетических упражнений, совершенствуют их в условиях различного объема и интенсивности тренировочных нагрузок.

Контрольные занятия проводятся с конкретной задачей проверки и оценки уровня подготовленности тяжелоатлетов по разделам подготовки технической, тактической, физической и морально-волевой.

Модельные занятия предусматривают соответствие содержания занятий программе предстоящих соревнований, их регламенту и контингенту участников.

Занятия по воспитанию физических и психических качеств состоят из занятий по тяжелой атлетике и другим видам спорта. Из тяжелой атлетики используются тренировочные и контрольные занятия, из других видов спорта - круговая тренировка, тренировочные и другие типы занятий.

Рекреационные занятия характеризуются малыми объемами, низкой интенсивностью, а также эмоциональной разгрузкой. Практикуются также прогулки по лесу (парку), бальнеологические процедуры, применение массажа, душа, ванн, использование бассейна.

Период и объем учебно-тренировочных мероприятий по виду спорта «тяжелая атлетика» представлен в таблице 3.

Таблица 3 Учебно-тренировочные мероприятия

N ~ п/п	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14.	18
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18
1.4	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14

2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия				
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-
2.5.	Объем соревновательной деятельности по виду спорта «тяжелая атлетика» представлен в таблице 4	-	До 60 суток	

Таблица 4. Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Контрольные	-	2	2	2	-
Отборочные	-	1	2	2	2
Основные	-	1	2	2	3

6. Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «тяжелая атлетика».

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика» представлены в таблице 5.

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «тяжелая атлетика» представлен в таблице 6.

Таблица 5. Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

№ г./п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
1.	Общая физическая подготовка (%)	53	54	49	38	20
2.	Специальная физическая подготовка (%)	25	24	35	40	54
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	0	5	10	12
4.	Техническая подготовка (%)	16	2	10	8	6
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка(%)	2	0	4	4	0
6.	Инструкторская и судейская практика(%)	-	-	3	4	4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль(%)	2	0	0	4	5

Таблица 6. Годовой учебно-тренировочный план

N- п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки				Этап совершенствования спортивного мастерства
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
6	8	10	15	1		
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в						8
часов						
2						3
Наполняемость групп (человек)						
8						4
1.	Общая физическая подготовка	90	101	11	153	200
2.	Специфическая физическая подготовка	75	75	72	123	112
3.	Участие в спортивных соревнованиях	28	33	47		47
4.	Техническая подготовка	19	101	83	103	93
5.	Тактическая подготовка	30	67	72	98	84
6.	Теоретическая подготовка	10	15	26	40	20
7.	Психологическая подготовка	7	10	15	26	42
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	10	10	12	12	14
9.	Инструкторская практика	0	0	0	20	17
10	Судейская практика	0	0	0	11	20
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия	9	10	12	12	27
12	Восстановительные мероприятия	71	71		135	156
Общее количество часов в год		312	416	520	780	936

7. Календарный план воспитательной работы по виду спорта «тяжелая атлетика» представлен в таблице 7.

Таблица 7 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 ответственности к педагогической работе;	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;	В течение года
2.2	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы	В течение года

		обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки. оптимальное питание, профилактика переутомления и травм. поддержка физических кондиций. знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	
	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 обучающихся в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и обучающихся на соревнованиях)	Беседы. встречи. диспуты. другие мероприятия с приглашением именитых обучающихся, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях. в том числе в парадах. церемониях открытия (закрытия). награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках. организуемых в том числе организацией. реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1	Практическая подготовка (формирование умений и навыков. способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов: - развитие навыков юных обучающихся и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения. воспитания	В течение года

		толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных обучающихся;	
--	--	--	--

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

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

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

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для обучающихся и персонала обучающихся, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним представлен в таблице 8.

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

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

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у обучающегося.
2. Использование или попытка использования обучающимся запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка обучающегося на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение обучающимся порядка предоставления информации о местонахождении и.

5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны обучающегося или иного лица,
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны обучающегося или персонала обучающегося.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода обучающимся или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения обучающимся или иным лицом любому обучающемуся в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому обучающемуся во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны обучающегося или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны обучающегося или иного лица.

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

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

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

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности обучающихся и персонала обучающихся, на постоянной основе, необходимо реализовывать образовательные программы с обучающимися и персоналом обучающихся на обязательной основе в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий в организации, осуществляющей спортивную подготовку.

Антидопинговые мероприятия направлены на разъяснительной работы среди занимающихся для проведения профилактики применения допинговых средств, консультации спортивного врача.

Мероприятия антидопинговой программы в Учреждении преследует следующие цели:

- обучение занимающихся общим основам фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;
- обучение обучающихся конкретным знаниям по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики;
- увеличение числа молодых обучающихся, ведущих активную пропаганду по неприменению допинга в спорте.

Таблица 8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте

и обучающихся с ним

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его	Форма мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	Ценности спорта	Онлайн-курс	Январь - февраль
	Принципы и ценности, связанные с чистым спортом	Беседа	По назначению
	Риски применения запрещенных добавок	Беседа	По назначению
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Антидопинг	Онлайн-курс	Январь - февраль
	Права и обязанности Обучающихся и Персонала обучающегося. Принцип Строгой ответственности	Беседа	По назначению
	Последствия использования допинга, например для физического и психического здоровья, социальные и экономические последствия, а также санкции	Беседа	По назначению
Этапы совершенствования спортивного мастерства	Антидопинг	Онлайн-курс	Январь - февраль
	Права и обязанности Обучающихся и Персонала обучающегося. Принцип Строгой ответственности	Беседа	По назначению
	Субстанции и Методы из Запрещенного списка, обзор основных изменений, вошедших в Запрещенный список в текущем году	Семинар	По назначению

9. Планы инструкторской и судейской практики по виду спорта «тяжелая атлетика».

Одной из задач учреждения является подготовка обучающихся к роли помощника тренера-преподавателя, инструктора и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судей.

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

Обучающиеся учебно-тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части; обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия).

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в группах, ведение протоколов соревнований.

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

Обучающиеся этапа совершенствования спортивного мастерства должны самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных занятий для различных частей тренировки: разминки, основной и заключительной части; проводить тренировочные занятия в группах начальной подготовки; принимать участие в качестве судьи в спортивных соревнованиях.

Для обучающихся этапа совершенствования спортивного мастерства итоговым результатом является получение судейского звания судьи по спорту.

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

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

Восстановительные мероприятия делятся на 4 группы средств:

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

рациональное планирование тренировки в соответствии с функциональными возможностями организма обучающегося, сочетание общих и специальных средств, оптимальное построение тренировочных и соревновательных микро- и макроциклов, широкое использование переключения. четкую организацию работы и отдыха;

правильное построение отдельного 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). Организация режима дня обучающегося;

- варьирование интервалов отдыха между выполнением отдельных упражнений и тренировочных занятий;

- разработка системы планирования и использования различных восстановительных средств в месячных и годовых циклах тренировки.

2. Естественные и гигиенические средства восстановления. К ним относятся:

- рациональных режим дня;
- правильное, то есть калорийное и сбалансированное питание;
- естественные факторы природы (прогулки, выезды на природу, экскурсии и т.д.)

3. Психологические средства восстановления. Соревнуясь, иной раз - 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, устранить избыточное нервное напряжение. Постоянное необходимо преодолевать большие не только физические, но и психологические нагрузки, приводящие к повышенной нервно-психической активности, а затем к эмоциональному стрессу.

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

4. Медико-биологические средства восстановления. К их числу относятся: рациональное питание, кислородные коктейли, различные виды массажа, бальнеотерапия, бани (сауны) и др.

111. Система контроля

11.Требования к результатам прохождения Программы:

11.1. 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-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

1 1.2. 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.

1 1.3. 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»;

- 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).

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

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической

и психологической подготовленности;

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

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта

«тяжелая атлетика»;

- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки;

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

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях 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.

11.3. 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.

12. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов по этапам подготовки.

Этапный контроль позволяет оценить этапное состояние обучающегося, которое является следствием длительного тренировочного эффекта.

Комплекс контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовки, технического мастерства обучающихся на этапе начальной подготовки

1. Прыжок в длину с места.
 2. Поднимание туловища из положения лежа за 20 сек.
 3. Челночный бег 3х 1 Ом.
 4. Наклон вперед стоя на скамье.
 5. Удержание в висе на согнутых руках.
 6. Запрыгивание на гимнастическую скамью за 20 сек.
 7. Прокручивание рук с гимнастической палкой и обратно.
 8. 6* рывков штанги на грудь с 30% весом от собственного веса тела 1 О*
 9. подъемов штанги на грудь с 30% весом от собственного веса тела.
 10. 15* толчков штанги от груди с 30% весом от собственного веса тела.
- *-Для занимающихся на 2 году подготовки и старше, для перехода на тренировочный этап.

Комплекс контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовки, технического мастерства обучающихся на учебнотренировочном этапе (этап спортивной специализации)

1. Прыжок в длину с места.
2. Поднимание ног к перекладине в висе.
3. Челночный бег 3х10 м.
Наклон вперед стоя на скамье.
4. Отжимание в упоре лежа от пола за 20 сек. Прокручивание рук
5. с гимнастической палкой и обратно.
6. 6 рывков штанги на грудь с 50% весом от собственного веса тела 1 О
7. подъемов штанги на грудь с 50% весом от собственного веса
8. 15 толчков штанги от груди с 50% весом от собственного веса тела.

Комплекс контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовки, технического мастерства обучающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства

- Прыжок в длину с места.
- Поднимание ног к перекладине в висе.
1. Наклон вперед стоя на скамье.
2. Отжимание в упоре лежа от пола за 20 сек. Прокручивание рук
3. с гимнастической палкой и обратно.
4. 6 рывков штанги на грудь с 50% весом от собственного веса тела 1 О
5. подъемов штанги на грудь с 50% весом от собственного веса
- 6.
- 7.
8. 15 толчков штанги от груди с 50% весом от собственного веса

Результаты тестирования заносят в протокол сдачи тестов.

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика» представлены в таблицах 9-11.

Таблица 9. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика»

а) физика						
N~ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года		Норматив свыше	
			обучения		года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
, 1. Нормативы общей физической подготовки						
1 . 1	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	140	130
1.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Приседания (с удержанием грифа весом 1 О кг на прямых руках в рывковом хвате с задержкой 3 с в низком седе)	количество раз	не менее		не менее	
			-	-	1	1

Таблица 10. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (нап спортивной специализации) по виду спорта «тяжелая атлетика»

N ~ п/п	Упражнения	Единица измерения 1.	Норматив	
			юноши	девушки
Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 160	145
1.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +5	+6
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Приседания (с удержанием грифа весом 15 кг на прямых руках в рывковом хвате с задержкой 3 с в низком седе)	количество раз	не менее	
2.2.	Приседания (с удержанием грифа весом 20 кг на прямых руках в рывковом хвате с задержкой 3 с в низком седе)	количество раз	не менее	
2.3.	Выпрыгивания со штангой на плечах (вес штанги не менее 25% от собственного веса тела)	количество раз	не менее 8	6
3. Уровень спортивной квалификации				
Спортивные разряды -				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	«третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды - «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

Таблица 11. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и *УС* овень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на 1тап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «тяжелая атлетика»

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

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по виду спорта «тяжелая атлетика».

Содержание подготовки на этапе начальной подготовки

Работа с молодыми атлетами начинается с 9-летнего возраста в группах НП и ведется 2 года, затем спортсмены переходят в тренировочные группы.

На рассматриваемом этапе подготовки тренировочный процесс включает 64 разновидности специальных тяжелоатлетических упражнений.

На начальном этапе обучения (первые три месяца) предусмотрено выполнение 23 упражнений, на последующих циклах - по 37. Небольшое количество упражнений должно способствовать более прочному освоению основ рациональной 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.

Поурочные занятия могут быть представлены в виде месячных таблиц, в которых указаны порядковые номера недель (начиная с января). **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 занятия и порядок их выполнения.

Содержание основной части тренировок в первом календарном

году

На данном этапе запланировано 38 упражнений. **В** первые 5 месяцев (январь-май) количество (23) и состав упражнений остаются без изменений. В июне-июле число упражнений снижается (до **11** - 9) с целью более широкого привлечения упражнений **ОФП**. **В** последующие месяцы количество упражнений вновь увеличивается, но не до прежнего количества. Появляются новые упражнения. Но это не означает, что ранее выполняемые упражнения не следует применять в подготовке.

Тренировки в первом календарном году для групп **НП**, как и прежде, представляются в виде месячных таблиц. Сохраняется принцип однонаправленности тренировок и общее количество упражнений (до 6) в занятии.

В конце марта (во время весенних каникул) планируют квалификационные соревнования. Затем через полтора месяца (в середине мая) или в начале летних каникул необходимо провести итоговые соревнования за первое полугодие. Следующие квалификационные соревнования проводятся в начале ноября, и, наконец, итоговые соревнования за второе полугодие - в конце декабря.

Содержание основной части тренировок во втором календарном

году

Общее количество упражнений за год остается практически прежним - 22

37, их планирование вновь осуществляется в виде месячных таблиц. 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).

Здесь и во всех последующих программах тренировки принцип однонаправленности сохраняется. Система соревнований остается прежней.

Содержание программы для спортсменов 3-го года подготовки

В годичном цикле сохраняются прежние количество упражнений и принципы распределения состава средств по месячным циклам, но меняется система соревнований. Сроки итоговых соревнований прежние - май, декабрь. Но им должны предшествовать по два отборочных соревнования, как у высококвалифицированных спортсменов.

Тренировочные программы представляют в формализованном виде, где на каждое упражнение, тренировку и недельный цикл в течение всего года рассчитывают нагрузку по объему и интенсивности. Объем нагрузки из расчета 7000 ПШ за год распределяют по недельным циклам исходя из календаря соревнований в зависимости от дня выступления в соответствующей весовой категории каждый атлет должен быть подведен ко дню выхода на помост.

За предыдущие 2 года спортсмены должны были хорошо освоить классический рывок и толчок, в основном по фазам. На данном этапе внимание акцентируется на закреплении целостного выполнения этих соревновательных упражнений. Включение подъема штанги в классическом рывке и точке для выполнения упражнения из различных исходных положений планируется индивидуально и по мере необходимости.

Методические указания для первых трех лет подготовки

С учетом передовой практики на первые 3 года подготовки рекомендуются следующие объемы нагрузки по годам: 5000-6000, 6000-7000 и 7000-9000 КШ. Для групп **НП** в подводящих рывковых и толчковых упражнениях учитывается вес штанги не менее 50%, в остальных группах - не менее 60%. Поскольку в первые 3 года происходит в основном становление техники и выявляются индивидуальные особенности спортсменов, относительная интенсивность в рывковых и толчковых упражнениях составляет в среднем 69% (60-75%), количество субмаксимальных и максимальных (90-100%) подъемов в рывковых и толчковых упражнениях для групп **НП** - от 100 до 200, на следующий год подготовки 200-300 КПП

В группах **НП** запланировано в среднем по три-четыре тренировки в неделю, далее до пяти. Количество упражнений - от 3 до 6, в каждом упражнении до 6-8 подходов. Величина колебания нагрузки между тренировками и недельными циклами незначительная. В летнее время одна из тренировок в недельном цикле целиком посвящена ОФП.

В ходе подготовки допускается увеличение количества упражнений за занятие по личному усмотрению тренера или целесообразная адекватная 2

замена одного - двух упражнений.

Программа общеподготовительных упражнений Общеподготовительные упражнения играют в тренировочном процессе

важную роль. В период полового созревания спортсменов (13-16 лет) общеподготовительные упражнения служат незаменимым средством, способствующим более активному развитию всех функциональных систем организма и физических качеств: скоростно-силовых, гибкости, ловкости и выносливости. И, что не менее важно, одновременно готовят сухожильно-связочный аппарат к максимальным нагрузкам в более зрелом возрасте. Известно, что сухожильно-связочный аппарат совершенствуется гораздо медленнее, нежели сила. Это одна из важных причин, согласно которой нежелательно форсировать развитие силы.

ОФП складывается из общеподготовительных упражнений, включаемых в разминку, в основную и заключительную части занятия, особенно в группа **НП**. Однако больший ее объем планируется в отдельных занятиях с применением различных видов спорта.

Занятия любым видом спорта должны сопровождаться технически грамотным выполнением всех его приемов и действий.

Организация разносторонней подготовки в летнее время

Летнее время - наиболее благоприятный период для организации хорошей разносторонней подготовки, особенно с привлечением средств легкой атлетики.

Легкоатлетические упражнения обладают широким диапазоном воздействия на развитие важнейших физических качеств. Для

тяжелоатлетического ж спорта существенное значение имеют скоростносиловые упражнения.

С этой целью на летние месяцы составляют программы **ОФП** с преимущественным применением средств легкой атлетики.

В процессе реализации подготовки по **ОФП** в летние месяцы юные тяжелоатлеты проходят контрольные испытания дважды: в конце июля и августа. В остальное время года организуется сдача существующих нормативов по **ОФП** - это осуществляют ежегодно и во всех группах **подготовки**.

Программа по **ОФП** на летние месяцы позволяет более концентрированно воздействовать на разностороннее развитие организма подростка по всем направлениям. Вместе с тем такая организация тренировочного процесса должна способствовать более успешному решению задач **СФП** в годичном цикле подготовки.

Легкоатлетическая подготовка осуществляется круглый год. Ее элементы должны присутствовать и в разминочной, и в заключительной частях каждого занятия. Освоение легкоатлетических упражнений и видов спорта надо начинать с грамотного показа и обучения рациональной технике.

Общеподготовительные упражнения (**ОФП**) в период полового созревания способствуют функционированию на более высоком уровне всех органов и систем организма спортсмена; развитию важнейших физических

качеств: силы, быстроты, гибкости, ловкости и выносливости; подготовке опорно-двигательного аппарата к тем нагрузкам, которые тяжелоатлетам придется испытывать в будущем, на этапе высшего спортивного мастерства. Содержание подготовки спортсменов от тренировочных групп до высшего спортивного мастерства.

Оптимальность повышения тренировочной нагрузки обеспечивается не только ростом параметров объема и интенсивности, но и изменением ее внутренней структуры, содержанием состава средств, которые, будучи организованы в систему, значительно повышают эффективность нагрузки. Однако в существующей практике текущего и особенно перспективного планирования главное внимание уделяется в основном определению уровня объема и интенсивности тренировочного процесса. Это обстоятельство приводит к монотонности тренировок, снижению эмоциональной настроенности атлетов и нарушению рациональной структуры критериев нагрузки. Дело еще в том, что технически грамотно поднимать штангу атлет может лишь в ограниченном количестве подходов в одном упражнении (6-8), при количестве повторений за подход - 1 - 6.

С учетом этого в системе многолетней подготовки предусматривают не только увеличение объема и интенсивности нагрузки, но и количества упражнений. На третий год подготовки все занимающиеся, как правило, выполняют III разряд, а затем преодолевают каждую ступеньку спортивной классификации в среднем через год.

Как видно из представленной Таблицы 12, начиная с I разряда, запланировано динамичное нарастание средств в процессе подготовки. До II разряда включительно количество упражнений постоянно.

Расширение состава средств СФП в первые годы подготовки, видимо, нецелесообразно, поскольку необходимо хорошо освоить и закрепить рациональную технику классических упражнений.

Таблица 12. Распределение упражнений в системе многолетнего тренировочного

процесса в тяжелоатлетическом спорте

N- п/п	Упражнения	Квалификация. стаж		16-й год ¹		Высшее мастерство I
		4-й ~д J	5-й год	II разряд I	I разряд	
		II разряд I	I разряд	КМС	МС	
<u>Рывковые упражнения (основная нагрузка)</u>						
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. из и.п. ноги пря:-v1. в наклоне					+
6	Р. из прямой стойки			+		
7	Р. кл. стоя на подставке					
8	Р. п.п.	+	+	+	+	
9	Р. п.п. ю и.п. гриф н.к.	+	+	+	+	
10	Р. п.п. от КС					

1 1	Р. п.п. из и.п. гриф в.к.	+	-	-	1	+	+	+	+
12	Р. п.п. из и.п. ноги прям. в наклоне							+	+
13	Р. п.п. из и.п. стоя на подставке							+	+
14	Р. п.п. + Пр. р.хв.	+				+	+	+	+
15	Т.Р.	+				+	+	+	+
16	Т.Р. из п.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+ ТР							+	+
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 ~ытянут. руках)		+						
f-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	!	+			+	+	+	+
4	Пр. пл.+ Т. из-за головы					+	+		
6	Пр. гр.+ Толчок						+	+	+
4	Т.Т.		+			+	+	+	+
4	Т.Т. из и.п. гриф н.к.		+			+	+	+	+
5	Т.Т. из и.п. от КС								
51	Т.Т. из и.п. гриф в.к.		+			+	+	+	+
5	Т.Т. до КС							+	+
5	Т.Т. стоя на подставке					+	+	+	+
5	Т.Т. до выпрямления ног		+			Т			
5	Т.Т. медленно+быстро					+	+	+	+
5	Т.Т. с медлен. опусканием								+
6									

1.

57 ¹ Т.Т. медленный подъем+медл.

Т

!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 станова я 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

+

Жимовые (основная нагрузка)

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)

L76 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. сидя на полу

+

+

+

+

85 Накл. со шт. на пл. сидя на стуле

+

+

+

+

Для мышц рук и плечевого пояса (дополнительная нагрузка)

86 ~- р. хв. из-за головы

-1 - +

+

+

+

87 Ж. р. хв. из-з~ гол+Пр. р.хв.

1

+

+

+

88 Ж. р. хв. из-за гол .. сидя в разножке

+

+

1

+

89 Жим сидя

+

+

L90 Жим лежа на накл. скамье

+

+

91 Протяжка вверх толч. хв.

+

92 Протяжка вверх рывк. хв.

+

93 Прот. вверх т.хв.+Пр.

+

94 Прот. вверх т.хв. от КС

96	¹ Прот. вверх из и.т.т. ;~ КС к;сти сомкнуты				+	+
97	Прот. вверх их и.т.т. гриф выше КС. хват толчковый			1		+
98	¹ Прот. вверх из и.п. гриф выше КС. хват рывковый			1		+
99	¹ Прот. вверх из прям. стойки, хват [гопчковый]				.	
100	П - прот. вверх из прям. стойки хват рывковый			±	±	
Всего		37	1	52	62	70

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

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

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

Из дополнительных средств постоянно применяются приседания со штангой на плечах стоя на носках и приседания в «ножницах» со штангой между ногами в прямых руках; наклоны с отягощением на «козле», со штангой на плечах, стоя на прямых ногах и со штангой на плечах, сидя на стуле; жим рывковым хватом из-за головы с последующим приседанием со штангой вверху. Итого 26 упражнений. Применяются упражнения, запланированные однократно, эпизодически: 38, 41, 42, 62, 70, 71, 78, 79, 81, 85, 92-94, 99, 100. Они могут быть более или менее эффективны, более или менее сложны по выполнению, одним спортсменам могут нравиться больше, другим - меньше. В ходе их освоения предложенные средства в зависимости от индивидуальных особенностей (личного настроения) после апробации найдут более точное место в многолетнем плане подготовки.

Указанный перечень состава средств можно расширять за счет следующих упражнений:

2. Рывок классический, хват толчковой.
3. Рывок классический из исходного положения (и.п.) гриф выше КС + из и.п. гриф ниже КС + рывок классический.
3. Рывок в полуприсед, хват толчковый.
4. Тяга рывковая до коленей, стоя на подставке.
5. Тяга рывковая, хват обратный.
6. Подъем штанги на грудь из и.п. ноги прямые.
7. Подъем штанги на грудь, стоя на подставке.

8. Подъем штанги на грудь из и.п. гриф выше КС + из и.п. гриф ниже КС + с помоста (можно стоя на подставке).
9. Подъем на грудь в полуприсед средним (широким) хватом.
10. Тяга толчковая (ТТ) из и.п. гриф у КС + ТТ.
11. ТТ + из и.п. гриф н.к. + в.к.
12. ТТ из и.п. гриф в.к. + н.к. + ТТ.
13. ТТ с 4 остановками + медленное опускание + ТТ быстрая.] 4. ТТ до КС, стоя на подставке.
14. ТТ до прямых ног, стоя на подставке.
15. ТТ, хват обратный.
16. Тяга одной рукой.
17. Приседание со штангой на груди медленное.
18. Сидя в разножке, штанга на плечах, разгибание ног в КС без выпрямления вверх.

20. Вставание со штангой на груди из полуприседа.
21. Вставание со штангой на плечах из полуприседа и т.д.

В ходе подготовки спортсменов I и II разрядов 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% КППШ, что в 2 раза больше, чем у КМС, и в 3 раза больше, чем на этапе высшего спортивного мастерства. В эти же годы в программах не планируют классический рывок и толчок из различных исходных положений с учетом того, что выполнение этих упражнений по частям (фазам) хорошо освоено в ГНП. Совершенствование техники классических упражнений осуществляется в основном за счет подъема штанги в полуприсед с помоста, стоя на подставке и из различных исходных положений, это относится и к тягам.

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 (РРМД).

У спортсменов II - I разрядов и КМС объем нагрузки в КОУ и РРМД составляет от 2000 до 2500 КППШ за год. Существуют рекомендации, что статические напряжения не следует применять в первые годы тренировок, так как сначала для них нужно создать определенную физическую базу. Исследования этого вопроса на юношах до 17 лет (среди которых были спортсмены от I разряда до МС) подтвердили высказывания о нежелательности включения для этого контингента не только статических усилий, но и вообще всего комплекса РРМД.

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 предсоревновательных периодов 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, согласно Таблице 12, видно, что 3-4 кратные подъемы (75-80 %-ые отягощения) в основных упражнениях являются стержнем круглогодичного тренировочного процесса. Их объем у разрядников и КМС составляет в среднем 51 %, а у высококвалифицированных атлетов 57 % независимо от периода подготовки. 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 периоды. В последующем их объем от подготовительного периода к предсоревновательному снижается и составляет соответственно 32, 16 и 5% (у разрядников и КМС) и 35, 28, 13 % (у атлетов высокого класса).

Нагрузка в дополнительных упражнениях регулируется главным образом ее объемом и составляет ко всей нагрузке на переходных периодах 36-47 %, на подготовительных - 23-24 %, и на предсоревновательных периодах - 4-18 %.

Таблица 13. Планирование методов тренировки в зависимости от этапа подготовки

№ Упражнения, 0/4, т		Периоды										
		Подготовительный					Предсоревновательный					
		КПШ за один подход					Переходный					
t		1-2	3-4	5-6	1-2	3-4		1-2	3-4	5-6		
Для атлетов 1,2 разрядов и КМС												
1	Основные	[27]	53		20	46	1	42	12	18	50	132
2	Дополнительные		16	32	52	8	56		36	8	36	56
Для высококвалифицированных тяжелоатлетов (МС)												
	Основные		16	56	28	30	56		14	10	55	35
2	Дополнительные		24	34	42	16	54		30	6	36	58

Таблица 14. Объем нагрузки (КПШ) в дополнительных упражнениях по лапам подготовки, %

Квалификация спортсменов	Периоды		
	Подготовительный	Предсоревновательный	Переходный
2 разряд	36	16	52
1 разряд	40	16	54
КМС	38	12	58
МС	42	20	56

Согласно периодизации тренировочного процесса, подготовительный период тренировки должен превышать предсоревновательный план по объему нагрузки в среднем на 30-40%. В многолетней системе тренировки это колебание составляет в среднем 36,7%.

Таблица 15. Периодизация объема нагрузки (КПШ) из расчета на 4-недельный цикл (средние показатели за год)

Квалификация спортсменов	Периоды		
	Подготовительный	Предсоревновательный	Переходный
2 разряд	1180	740	788
1 разряд	1424	908	972
КМС	1680	1072	1124
МС	1900	1330	1100

Объем нагрузки переходного периода находится в основном на уровне объема предсоревновательного периода, но в общем объеме нагрузки переходного периода значительное место отводится дополнительным упражнениям (от 36 до 47%), а 90% подъемов штанги в рывковых и толчковых упражнениях в несколько раз меньше, чем в подготовительном и предсоревновательном периодах.

Таблица 16. Интенсивность в рывковых и толчковых упражнениях

Интенсивность квалификации спортсменов	Подготовительный		Предсоревновательный		Переходный	
	В с/м	90-100% веса	В с/м	90-100% веса	В с/м	90-100% веса
2 разряд	77,5	56	76	44	73,5	20
1 разряд	75	44	76	56	76,5	32
КМС	72,5	20	74	28	72,5	12
МС	72,1	20	74	28	71	0

Параметры интенсивности средне тренировочного веса - в среднем имеют минимальные колебания по периодам подготовки.

Учитывая большую выносливость молодых атлетов к 90-100%-м подъемам, для тяжелоатлетов разрядников их нужно запланировать больше.

Таблица 17. Распределение объема нагрузки (КПШ в 0/4,) в рывковых упражнениях по зонам интенсивности за годичный цикл

Квалификация спортсменов	Зоны интенсивности					
	60-65	70-75	80-85	90-95	100	КИ
2 разряд	9	51	29	11	-	75
1 разряд	7	56	28	8	1	75
КМС	10	61	25	4	-	72
МС	16	63	19	2	2	71

Таблица 18. Распределение объема нагрузки (КПШ в %) в толчковых упражнениях по зонам интенсивности за годичный цикл

Квалификация спортсменов	Зоны интенсивности					
	60-65	70-75	80-85	90-95	100	КИ
2 разряд	8	42	37	12	1	76
1 разряд	4	45	39	11	1	77
КМС	9	53	"" ..	5	-	74
МС	11	55	31	""	""	73

Для проведения занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства, кроме основного тренера по виду спорта тяжелая атлетика допускается привлечение дополнительно второго тренера по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

15. Учебно-тематический план по виду спорта «тяжелая атлетика» представлен в таблице 19.

Таблица 19. Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	600/900		
	История возникновения вида спорта и его развитие	60/100	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся обучающихся. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	60/100	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	60/100	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	60/100	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культурой и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	60/100	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы	60/100	май	Понятие о технических элементах вида спорта.

Учебно - тренировочный этап (этап спортивной специализации)	обучения базовым элементам техники и 1-----т_::!_ктики вида <u>спорта</u>			Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	60/100	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 спор тивных соревнованиях по виду <u>спорта</u> .
	Режим дня и питание обучающихся	60/100	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, <u>сбалансированное питание</u> ~
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта Всего на учебнотренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	120/100	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного оборудования и спортивного инвентаря. использования
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	150/250	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 <u>силах</u> .
	История возникновения олимпийского движения	150/250	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский <u>комитет (МОК)</u> .
	Режим дня и питание обучающихся	150/250	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным <u>соревнованиям</u> . <u>Рациональное, сбалансированно~ питание</u> . Спортивная физиология.
	Физиологические <u>основы</u> физическ_о_й ___	150/250	декабрь	Классификация различных видов мышечной <u>реальности</u> . Физиологическая <u>характеристика</u>

Теоретические основы техн и ко-тактической подготовки. Основы техники <u>вида спорта</u>	культуры			состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков. Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	150/250	январь	
	Психологическая подготовка	220/300	сентябрь-апрель	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности Классификация спортивного инвентаря и экипировки для
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	220/300	декабрь-май	вида спорта. подготовка к эксплуатации. уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	220/300	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	1200		
Этап совершенствования движения. Роль и место спортивного мастерства	Олимпийское физическое			Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма.	200	сентябрь	
	Первичная подготовленность/	200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.

недотренированность				
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	20 0	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической	
Психологическая подготовка	20 0	декабрь	ПОДГОТОВКА Обучающихся. --- --	
Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	20 0	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	20 0	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.	

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

16. К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «тяжелая атлетика» относится освоение техники движений выполнения классических, тяжелоатлетических упражнений - рывок и толчок.

Тяжелая атлетика относится к скоростно-силовым видам спорта, характерной особенностью которых является кратковременность усилий и максимальное проявление их мощности. Поэтому спортивная техника в тяжелой атлетике направлена на то, чтобы обучающийся мог при решении двигательных задач наиболее полно и эффективно использовать все эти качества т.е. максимально эффективно развивать скоростно-силовое напряжение во всех фазах движения и в правильном направлении.

В понятие спортивной техники входит система специальных одновременных и последовательных движений, направленных на рациональную организацию взаимодействия внутренних и внешних сил (действующих на тело обучающегося) с целью наиболее полного и эффективного использования их для достижения высоких спортивно-технических результатов.

Рывок - первое соревновательное упражнение классического двоеборья - выполняется двумя способами: с «ножницами» и «разноножкой» (с приседом). В основном они отличаются техникой ухода (приседа) под штангу и вставанием.

Рывок соревновательный - это скоростно-силовое упражнение, которое выполняется в одно действие, подъем штанги за счет одного непрерывного движения двумя руками широким хватом в положение сед со штангой над головой на прямые руки, после чего фиксируется в положении стоя.

Толчок - это сложно-координационное упражнение со скоростно-силовым характером, выполняемое в два действия. «Подъем штанги на грудь» за счет одного непрерывного движения поднятия штанги двумя руками на грудь в сед, после чего штанга фиксируется в положении стойки, и «толчок штанги от груди» одним непрерывным движением за счет силы ног - вытолкнув штангу двумя руками, зафиксировать на прямых руках над головой.

Толчок классический - это второе соревновательное упражнение в олимпийском виде спорта «тяжелая атлетика», которое состоит из 8 периодов и 13 фаз.

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

17. Материально-технические условия реализации Программы по виду спорта «тяжелая атлетика».

Учреждение, осуществляющее спортивную подготовку по виду спорта «тяжелая атлетика» имеет следующие объекты инфраструктуры:

1. Зал тяжелой атлетики;
2. Тренажерного зала;
3. Универсальный спортивный зал;
4. Раздевалка, оборудованная достаточным количеством мебели и санузлом для личной гигиены обучающихся;
5. Медицинский пункт, оборудован в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, физической и спортивной культуры и спорта (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)²;
6. Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика» представлены в таблице 20;
7. Перечень необходимой спортивной экипировки для прохождения спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика» представлены в таблице 21;
8. Обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно, питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий осуществляется за счет средств учреждения в соответствии с Планом физкультурных и спортивных мероприятий отделений по видам спорта ОГ АУ «СШ «Кристалл»;
9. Медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организация систематического медицинского контроля осуществляется в соответствии с графиком ГБУЗ «СОВФД».

² с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67555-1).

**Таблица 20. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми
к по виду спорта «тяжела ат пеги к.а»**

No 11/	Наименование	Единица и1мерел-шая	Количество ЮШ:ЛИЙ
1.	Бокс плиометрический мягкий (различной высоты)	комплект	1
2.	Весы электронные (до 200 кг)	штук	1
3.	Возвышение для помоста (подставка под ноги)	комплект	1
4.	Гири спортивные (8. 16. 24. 32 кг)	комплект	1
5.	Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)	комплект	1
6.	Гриф тяжелоатлетический 5 кг	штук	1
7.	Гриф тяжелоатлетический 10 кг	штук	1
8.	Гриф тяжелоатлетический (женский) 15 кг	штук	1
11	Гриф тяжелоатлетический (мужской) 20 кг	штук	1
10.	Диск тяжелоатлетический 2.5 кг (диаметр 45 см)	штук	2
11 .	Диск тяжелоатлетический 5 кг (диаметр 45 см)	штук	2
12.	Диск тяжелоатлетический 0.5 кг (диаметр 9,7 см - 13.7 см)	штук	2
13.	Диск тяжелоатлетический 1 кг (диаметр 11,8-16 см)	штук	2
14.	Диск тяжелоатлетический 1,5 кг (диаметр 13,9-17,5 см)	штук	2
15.	Диск тяжелоатлетический 2 кг (диаметр 15,5-19 см)	штук	2
16.	Диск тяжелоатлетический 2.5 кг (диаметр 19-22 см)	штук	2
17.	Диск тяжелоатлетический 5 кг (диаметр 23-26 см)	штук	2
18.	Диск тяжелоатлетический 1 О кг (диаметр 45 см)	штук	2
19.	Диск тяжелоатлетический 15 кг (диаметр 45 см)	штук	2

28.	Ноутбук	штук	1
29.	Плинты тяжелоатлетические	комплект	1
			на помост
30.	Помост тяжелоатлетический тренировочный	комплект	1
31.	Скамья атлетическая (регулируемая)	штук	1
32.	Скамья гимнастическая	штук	1
33.	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
34.	Стенка гимнастическая	штук	1
35.	Стойка для хранения грифов для штанги	штук	1
36.	Стойка для хранения дисков для штанги	штук	1
37.	Стойки для выполнения упражнений со штангой	штук	1
			на помост
38.	Тренажер для развития мышц живота	штук	1
39.	Тренажер для развития мышц ног	штук	1
40.	Тренажер для развития мышц спины	штук	1
41.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	1
42.	Фиксаторы для тяжелоатлетического грифа	комплект	1
			на гриф

Таблица 21. Об

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

18. Кадровые условия реализации Программы по виду спорта «тяжелая атлетика».

Требования к кадровому составу организуемых, реализуемых и осуществляемых дополнительных образовательных программ спортивной подготовки:

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 № 191 н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 22.05.2022, регистрационный № 68615) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

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

19. Информационно-методические условия реализации Программы Список

литературных источников

1. Беляев В.С. Тактика тренера по профилактике травматизма в тяжелой атлетике: учебно-методическое пособие/ В.С. Беляев, Д.Н. Черногоров, Ю.А. Матвеев, Ю.Л. Тушер. - М.: МГПУ, 2012. - 80 с.
2. Беляев В.С., Тушер Ю.Л., Черногоров Д.Н., Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика» - Москва, - 2016
3. Верхошанский Ю.В. Принципы организации тренировки спортсменов высокого класса в годичном цикле // Теория и практика физической культуры. - 2006. - №2. - С. 24-31.

4. Горулев **П.С., Э.Р.** Румянцева Женская тяжелая атлетика. Проблемы и перспективы - Издательство Москва, - 2006
5. Дворкин Л.С. Подготовка юного тяжелоатлета. = Москва, Сов~Л.:!НП1 спорт, 2006. -33 8 с.
6. Дворкин Л.С. Тяжелая атлетика: учебник для вузов. / Л.С. Дворкин; 1-я и 2-я главы - Л.С. Дворкин, А.П. Слободян. - М.: Советский спорт, 2005. - 600 с.
7. Кубаткин В.П. Спортивная тренировка как предмет системного исследования / **В.П. Кубаткин** // Теория и практика физической культуры. - 2003. -№1. - С. 28-31.
8. Марченко В.В. Особенности тренировки квалифицированных тяжелоатлетов / В.В. Марченко, В.Н. Рогозян. // физической Теория и практика культуры. - 2004. - № 2. - С. 33-36.
9. Матвеев Л. **П.** Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов: учеб, пособие / Л. **П.** Матвеев. Киев: Олимпийская литература, 1999.
10. Медведев А.С., Скотников В.Ф., Смирнов В.Е., Денискин В.Н. Объем и интенсивность тренировочной нагрузки в основных группах упражнений у сильнейших тяжелоатлетов мира в зависимости от массы тела и этапа подготовки: Учебное пособие для спортсменов и тренеров **ВШТ, ФПК.** - М., 1996.
11. Медико-биологические проблемы физической культуры и спорта в современных условиях (по материалам одноименной Международной научнопрактической конференции) // Теория и практика физической культуры. - 2004. - № 2. - С. 62-63.
12. Основы спортивной тренировки: Учебно - методическое пособие. - Волгоград: Издательство Волгоградского государственного университета, 2001. - 88 с.
13. Платонов **В.Н.** Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов - К.: Олимпийская литература, 2004. - 808 с.
14. Смолевский В.М. Централизованная тренировка (подготовка) спортсменов высшего класса: принципы, организация и методы реализации / В.М. Смолевский // Теория и практика физической культуры. - 2003. - № 5. - С. 28-32.
15. Шестаков В.Б., Ерегина С.В. Теория и практика тхэквондо (ВТФ): учебник. Гриф УМО. - М: Советский спорт, 2011.

Перечень информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. <https://w.v-w.minsport.gov.ru>
2. <https://rfwf.ru/>
3. <http://www.lesgaft.spb.ru>
4. <http://lib.spo1iedu.ru/press>

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 376304230083447847618637456882370283188412430206
Владелец Хамдохов Тимур Хазизович
Действителен с 11.04.2024 по 11.04.2025