Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Спортивная школа олимпийского резерва № 16 г. Волгограда

УТВЕРЖДЕНА
и введена в действие приказом
от 10.01.26г № 1/2
Директор МБУ СШОР № 16
_____ В.Н. Попов

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

I. Общие положения

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по тяжелой атлетике с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика», утвержденным приказом Минспорта России от 14 ноября 2025 г. № 953[1] (далее – ФССП).

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

1.3. **Характеристика тяжелой атлетики как вида спорта и его отличительные особенности:**

Тяжелая атлетика – олимпийский вид спорта, занятие которым способствует гармоничному развитию человека, разумному сочетанию физической силы и здоровья, красоты и знаний, что, в конечном счете, определяет место человека в жизни общества.

Тяжёлая атлетика - это вид спорта, в котором спортсмены состязаются в поднятии тяжестей в классическом двоеборье — рывке и толчке.

Такая **программа соревнований** штангистов действует только с 1972 г. благодаря решению Международной федерации тяжёлой атлетики. А до этого (с 1934 г.) штангисты соревновались в сумме троеборья — жиме, рывке и толчке и даже до 1934 года — в пятиборье (жим двумя руками, рывок и толчок одной и двумя руками). За многолетнюю историю развития тяжелоатлетического спорта изменялись и весовые категории.

Соревнования по подъёму тяжестей стали проводиться в США в 60-е гг. XIX столетия. В Европе в начале 70-х гг. И. Триа основал школы тяжёлой атлетики в Париже и Брюсселе. С 1896 г. тяжёлая атлетика была включена в программу Олимпийских игр (кроме 1900,1908, 1912 гг.). 1-й чемпионат Европы состоялся в 1896 г. в Роттердаме, 1-й чемпионат мира — в 1898 г. в Вене. В 1912 г. основан Всемирный тяжелоатлетический союз, утверждены правила международных соревнований. В 1-й четверти XX века сильнейшими были тяжелоатлеты Франции, Германии, Австрии, Италии, США.

Характерной чертой тяжелоатлетического вида спорта, как и других силовых видов спорта, является деление на **весовые категории**. Это даёт возможность спортсменам, занимающимся тяжёлой атлетикой, добиваться успеха с учётом веса тела. Другая

[1] (зарегистрирован Минюстом России 16 декабря 2025 г., регистрационный № 84626).

положительная черта тяжёлой атлетики — возможность спортсмена проявить себя как в отдельно взятом классическом 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. Вот почему об этом виде спорте ещё говорят как о скоростно-силовом виде спорта. 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.

Для достижения высоких спортивных результатов в тяжелоатлетическом спорте применяется в основном **индивидуальный подход к тренировке** каждого спортсмена, начиная практически с первых его шагов в спорте. Это относится к технике выполнения упражнения, планированию нагрузки, развитию тех или иных двигательных качеств, подбору специально-вспомогательных упражнений, участию в соревнованиях. Было установлено, что спортсмены высочайшего класса проявляли только им присущие двигательные, волевые и технические способности. Нет ни одного атлета, чемпиона мира или Европы, который бы выполнял подъём штанги в рывке и толчке абсолютно одинаково. Каждый проявляет свою индивидуальность во всём, что позволяет добиваться выдающихся результатов. Вот такую индивидуальность и необходимо находить в каждом человеке с первых шагов в спорте.

Тяжёлая атлетика, как, впрочем, и другие силовые виды спорта, это такой вид спорта, в котором любые нарушения режима жизни, пропуск тренировочных занятий сразу же дают о себе знать снижением результатов, ухудшением работоспособности и самочувствия. Отсюда тренировки с тяжестями приучают к плановой, систематической работе, выполнению режима питания и отдыха. А контроль за состоянием веса тела приучает быть грамотным в вопросах гигиены питания

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

2.1. **Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки** представлены в таблице 1.

Таблица 1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	9	8
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1-4	12	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	13	3
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	15	1

2.2. **Объем Программы** представлен в таблице 2.

Таблица 2

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочныйэтап (этап спортивной специализации)		Этап совершенство-вания 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

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

- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные, смешанные);
- учебно-тренировочные мероприятия;
- спортивные соревнования;
- самостоятельная подготовка;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Основной формой организации и проведения учебно-тренировочного процесса является **учебно-тренировочное занятие**.

В основу комплектования учебно-тренировочных групп положена система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. *Многолетняя спортивная подготовка* - это единая педагогическая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп; оптимальное соотношение процессов обучения, воспитания физических качеств, формирования двигательных умений и навыков; нацеленность на высшее спортивное мастерство; оптимальное соотношение различных сторон подготовленности; неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постоянно меняется; поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок; строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок; одновременное развитие физических качеств на всех этапах и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды наиболее благоприятные для этого.

Исходя из цели, занятия могут быть учебно-тренировочными, контрольными, соревновательными. На *учебно-тренировочных занятиях* идет не только разучивание нового материала, закрепление ранее пройденного, повышение эффективности выполнения ранее изученных движений, но и большое внимание уделяется повышению и совершенствованию общей и специальной работоспособности. *Контрольные занятия* обычно применяются в конце прохождения определенного раздела программы. На таких занятиях принимаются зачеты по ОФП, СФП, технике, что позволяет оценить качество проведенной тренировочной работы, успехи и отставание отдельных спортсменов и их

главные недостатки в уровне моральной, волевой, физической и технической подготовленности. *Соревновательные занятия* проводятся в форме неофициальных и внутришкольных соревнований. Это могут быть классификационные турниры для начинающих и спортсменов младших разрядов или турниры-прикидки с участием квалифицированных спортсменов с целью окончательной коррекции состава команды. Такие соревнования могут проводиться в присутствии зрителей, с награждением и другими атрибутами официальных соревнований. Они особенно полезны и крайне необходимы при недостаточном количестве официальных соревнований или с целью моделирования предстоящих стартов. С их помощью удается формировать у спортсменов соревновательный опыт.

Учебно-тренировочные занятия строятся в соответствии с общими закономерностями построения занятий по физическому воспитанию. Их эффективность в значительной степени зависит от рациональной организации, обеспечивающей должную плотность занятий, выбора оптимальной дозировки нагрузки, тщательного учета индивидуальных особенностей занимающихся. В зависимости от вышеперечисленных факторов, а также от этапа подготовки предпочтение может быть отдано различным организационным формам учебно-тренировочных занятий: групповой, индивидуальной, фронтальной, а также самостоятельным занятиям.

При *групповой форме* проведения учебно-тренировочных занятий имеются хорошие условия для создания соревновательного микроклимата в процессе занятий, взаимопомощи обучающихся при выполнении упражнений.

При *индивидуальной форме* обучающиеся получают задание и выполняют его самостоятельно, при этом сохраняются оптимальные условия для индивидуального дозирования нагрузки, воспитания у юного спортсмена самостоятельности, творческого подхода к тренировке.

При *фронтальной форме* группа обучающихся одновременно выполняет одни и те же упражнения. В этом случае тренер имеет возможность осуществлять общее руководство группой и индивидуальный подход к каждому обучающемуся.

Одной из форм учебно-тренировочного процесса являются *самостоятельные занятия:* утренняя гимнастика, индивидуальные занятия по заданию тренера, который рекомендует комплексы упражнений, последовательность их выполнения, необходимую методическую литературу.

В учебно-тренировочном процессе различают занятия по общей физической подготовке и специальные занятия, основная задача которых - преимущественно специальная физическая, техническая, тактическая подготовка.

Учебно-тренировочное занятие состоит из трех частей: подготовительной, основной, заключительной. Конкретное содержание каждой из них определяется задачами, которые ставятся на данном занятии.

Задачей *подготовительной части* является предварительная организация обучающихся: построение в шеренгу, рапорт, сообщение задач занятия и др. Центральное место в подготовительной части занимает функциональная подготовка обучающихся к предстоящей основной деятельности, что достигается выполнением дозируемых и непродолжительных физических упражнений. Подбор средств для подготовительной части занятия определяется задачами и содержанием основной части. Подготовительная часть занимает, как правило, 10-15 минут.

В процессе тренировки квалифицированных обучающихся вместо подготовительной части занятия проводится разминка - комплекс специально подобранных физических упражнений, выполняемых с целью подготовки организма к предстоящей деятельности.

Разминка повышает функциональные возможности организма, создает условия для проявления максимальной работоспособности. Она состоит из двух частей - «разогревания» организма и настройки на предстоящую спортивную деятельность. Задача первой части разминки - повысить общую работоспособность обучающегося усилением деятельности главным образом вегетативных функций организма. Задача второй части

разминки - подготовить обучающегося к выполнению первого тренировочного упражнения основной части занятия, «настроить» его на выполнение тех упражнений, которые специфичны для данной спортивной специализации и занимают главное место в основной части. Общая продолжительность разминки - не менее 25-30 минут.

Содержание разминки перед соревнованием в принципе то же, что и перед учебно-тренировочным занятием, однако проведение разминки перед соревнованием имеет определенные особенности. Она начинается за 60-80 минут до старта и обычно состоит из трех частей: «разогревание», настройка на предстоящую работу; перерыв для отдыха и подготовки к выходу на место соревнования; окончательная настройка на месте соревнования.

Решение наиболее сложных задач занятия осуществляется в *основной части*, которая характеризуется наибольшей физиологической и психической нагрузкой, достигающей уровня, необходимого для решения задач совершенствования всех сторон подготовленности обучающегося. При планировании и проведении основной части занятия целесообразно руководствоваться следующими положениями. Задачи технической подготовки, как правило, решаются в первой трети основной части занятия, когда спортсмен находится в состоянии оптимальной готовности к восприятию новых элементов осваиваемой спортивной техники. Наибольшая нагрузка выполняется во второй трети основной части урока и постепенно снижается в последней трети. Комплексные занятия с параллельным решением нескольких задач оказывают на организм обучающихся всестороннее и существенное воздействие.

Последовательность применения упражнений различной преимущественной направленности в основной части учебно-тренировочного занятия должна быть примерно следующей: сначала выполняются упражнения на быстроту; затем упражнения, направленные на развитие силы; упражнения для улучшения координации движений, как правило, выполняются в начале основной части; упражнения на гибкость обычно чередуются с другими упражнениями (особенно с силовыми и скоростно-силовыми). Ее продолжительность - 80-90 минут.

Заключительная часть занятия обеспечивает постепенное снижение нагрузки, создает определенные предпосылки для последующей деятельности, подводит итог занятию. Ее примерное содержание: выполнение несложных упражнений с постепенно понижающейся интенсивностью, строевые и порядковые упражнения, упражнения на расслабление. Продолжительность заключительной части – 8-10 минут.

Преимущественная направленность учебно-тренировочного занятия, его задачи, средства и методы, величина и характер тренировочных нагрузок определяются недельным планом тренировки. Продолжительность учебно-тренировочного занятия в спортивной школе зависит от года обучения, возраста, квалификации тяжелоатлетов и задач тренировки. Время проведения занятий в течение дня планируется в зависимости от условий тренировки, режима учебы и отдыха. Тренер должен следить за тем, чтобы время занятий оставалось по возможности стабильным, так как перестройка режима тренировки сопровождается понижением работоспособности спортсменов, ухудшением процессов восстановления после тренировочных нагрузок, что отрицательно сказывается на эффективности учебно-тренировочного процесса.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются **учебно-тренировочные мероприятия**, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса в соответствии с перечнем, представленным в таблице 3.

Таблица 3

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

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

Различают:

- *контрольные соревнования*, в которых выявляются возможности обучающегося, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования;

- *отборочные соревнования*, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники основных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников основных соревнований, в отборочных соревнованиях перед обучающимися ставится задача завоевать первое или одно из первых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях;

- *основные соревнования*, цель участия в которых – достижение максимальных результатов, полная мобилизация своих функциональных возможностей. Обычно они завершают отдельные макроциклы подготовки. Рациональная соревновательная практика должна подводить обучающихся юношеского возраста к решающему соревнованию года, которое становится основным событием всей системы подготовки.

Объем соревновательной деятельности по виду спорта «тяжелая атлетика» представлены 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 совершенство-вания спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше трех лет	До трех лет	Свыше трех лет		
Контрольные	-	1	1	1	1	1
Отборочные	-	-	-	1	1	1
Основные	-	1	2	2	1	1

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

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

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

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

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

2.4. **Годовой учебно-тренировочный план**

К иным условиям реализации Программы относятся трудоемкость Программы (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, осуществляется в соответствии с годовым учебно–тренировочном планом (включая период самостоятельной подготовки).

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

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

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

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

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

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.

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса 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 спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенство-вания спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка (%)	53-60	54-59	45-49	35-38	20-27	20-25
2.	Специальная физическая подготовка (%)	25-27	24-28	30-35	37-40	52-54	54-60
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-2	2-5	4-10	4-12	4-12
4.	Техническая подготовка (%)	10-16	8-12	7-10	6-10	5-10	2-10
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	2-3	3-4	3-4	3-6	3-9	3-9
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	1-4	1-4	1-5
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-3	2-4	2-4	3-6	3-10

Таблица 6

Годовой учебно-тренировочный план

Виды подготовки и иные мероприятия		ЭТАПЫ И ГОДЫ ПОДГОТОВКИ								
		НП			УТ (СС)				ССМ	ВСМ
		до года	свыше года		до трех лет			свыше трех лет		
		1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 года	Без ограничений	Без ограничений
		Количество часов в неделю								
		6	8	8	10	10	10	15	18	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах								
		2	2	2	3	3	3	3	4	4
1.	Общая физическая подготовка	166	225	225	234	234	234	294	195	272
2.	Специальная физическая подготовка	83	106	106	167	167	167	299	487	674
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	8	8	26	26	26	63	85	113
4.	Техническая подготовка	49	49	49	41	41	41	50	56	25
5.	тактическая, теоретическая подготовка, психологическая подготовка	9	16	16	20	20	20	35	38	38
6.	Инструкторская, судейская практика	-	-	-	15	15	15	15	37	51
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль.	5	12	12	17	17	17	24	38	75
Общее количество часов в год		**312**	**416**	**416**	**520**	**520**	**520**	**780**	**936**	**1248**

2.5. **Календарный план воспитательной работы** 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 склонности 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 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	В течение года

		укрепления иммунитета).	
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, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые учреждением	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 учреждением.	В течение года
4.	**Развитие творческого мышления**		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	**Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:** - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года

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

Таблица 8

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн курса. Ссылка на образовательный курс:https://rusada.ru/education/online-training/
	2 Принципы и ценности чистого спорта, знакомство с понятием "чистый спорт" и глобальной антидопинговой системой. Антидопинговые правила.	1 раз в год	Проведение в форме теоретического занятия, беседы, лекции
	3. Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов	1 раз в год	Проведение в форме теоретического занятия, беседы, лекции
	4. Ответственность за нарушение антидопинговых правил	1 раз в год	Проведение в форме теоретического занятия, беседы, лекции
	5. Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» Проверка лекарственных препаратов через сайт РУСАДА	1 раз в год	Использовать памятки для родителей. Научить пользоваться сервисом по проверке препаратов, ссылка: https://rusada.ru/substances/check-the-medicine/
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн курса. Ссылка на образовательный курс:https://rusada.ru/education/online-training/
	2. Понятие допинга, история борьбы с допингом в спорте, общие принципы борьбы с допингом.	1 раз в год	Проведение в форме теоретического занятия, беседы, лекции
	3. Антидопинговые правила.	1 раз в год	Проведение в форме теоретического занятия, беседы, лекции
	4. Субстанции и методы, включенные в Запрещенный список. Применение лекарственных средств и разрешение на ТИ.	1 раз в год	Проведение в форме теоретического занятия, беседы, лекции
	5. Процедура допинг-контроля. Права и обязанности спортсмена.	1 раз в год	Проведение в форме теоретического занятия, беседы, лекции
	6. Применение лекарственных средств, проверка препаратов, риски использования пищевых добавок	1 раз в год	Проведение в форме теоретического занятия, беседы, лекции

	7. Виды нарушений антидопинговых правил, ответственность за их нарушения	1 раз в год	Проведение в форме теоретического занятия, беседы, лекции
	8. Предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований	1 раз в год	Проведение в форме теоретического занятия, беседы, лекции
	9. Процесс отбора проб мочи и крови. Биологический паспорт спортсмена.	1 раз в год	Проведение в форме теоретического занятия, беседы, лекции
	10. Последствия применения допинга для физического и психического здоровья, социальные и экономические последствия, санкции за использование допинга в спорте.	1 раз в год	Проведение в форме теоретического занятия, беседы, лекции
	11. Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» Проверка лекарственных препаратов через сайт РУСАДА	1 раз в год	Использовать памятки для родителей. Научить пользоваться сервисом по проверке препаратов, ссылка: https://rusada.ru/substances/check-the-medicine/
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн курса. Ссылка на образовательный курс:https://rusada.ru/education/online-training/
	2. Антидопинговые правила.	1 раз в год	Проведение в форме теоретического занятия, беседы, лекции
	3. Субстанции и методы, включенные в Запрещенный список. Применение лекарственных средств и разрешение на ТИ.	1 раз в год	Проведение в форме теоретического занятия, беседы, лекции
	4. Процедура допинг-контроля. Права и обязанности спортсмена.	1 раз в год	Проведение в форме теоретического занятия, беседы, лекции
	5. Применение лекарственных средств, проверка препаратов, риски использования пищевых добавок	1 раз в год	Проведение в форме теоретического занятия, беседы, лекции
	6. Виды нарушений антидопинговых правил, ответственность за их нарушения	1 раз в год	Проведение в форме теоретического занятия, беседы, лекции

	7. Предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований	1 раз в год	Проведение в форме теоретического занятия, беседы, лекции
	8. Процесс отбора проб мочи и крови. Биологический паспорт спортсмена.	1 раз в год	Проведение в форме теоретического занятия, беседы, лекции
	9. Последствия применения допинга для физического и психического здоровья, социальные и экономические последствия, санкции за использование допинга в спорте.	1 раз в год	Проведение в форме теоретического занятия, беседы, лекции

2.7. **Планы инструкторской и судейской практики**

В данном разделе программы представлено содержание инструкторской и судейской практики для лиц, проходящих спортивную подготовку в учебно-тренировочных группах, группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Одной из задач спортивных школ является подготовка спортсменов к роли помощников тренера-преподавателя, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей.

Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки.

Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Спортсмены учебно-тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта; овладеть основными методами построения учебно-тренировочного занятия; овладеть способами разминки, основной и заключительной частью; уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать упражнения, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими обучающимися; помогать спортсменам младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений.

Судейские навыки приобретаются путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению судейских обязанностей своей и других группах, ведения протоколов соревнований.

Таблица 9

План инструкторской и судейской практики на учебно-тренировочном этапе

Год подготовки	**Вид практики**	**Содержание практики**	**Сроки проведения**
1	Инструк-торская	Овладение принятой терминологией и командным языком; *основными* методами построения учебно-тренировочного занятия; разминкой, основной и заключительной частями.	В течение года
	Судей-ская	Изучение основных положений правил по тяжелой атлетике. Судейство соревнований в роли бокового судьи.	В течение года

2	Инструк-торская	Во время проведения занятий необходимо развивать способность наблюдать за выполнением упражнений, находить ошибки и уметь их исправлять.	В течение года
	Судей-ская	Судейство соревнований в роли бокового судьи. Контроль формы спортсменов.	В течение года
3	Инструк-торская	Занимающиеся обучаются вместе с тренером-преподавателем проводить разминку, заключительную часть учебно-тренировочного занятия.	В течение года
	Судей-ская	Участие в судействе соревнований в качестве бокового судьи. Проведение процедуры взвешивания участников соревнований.	В течение года
4	Инструк-торская	Занимающиеся подбирают основные упражнения для разминки и самостоятельно проводят ее по заданию тренера-преподавателя, помогают спортсменам младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений.	В течение года
	Судей-ская	Участие в судействе соревнований в роли помощника секретаря. Ведение протоколов соревнований. Выполнение функции рефери на соревнованиях среди младших юношей.	В течение года

Лица, проходящие спортивную подготовку на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства должны овладеть навыками грамотно демонстрировать технику выполнения отдельных элементов и упражнений, замечать и исправлять ошибки при их выполнении другими обучающимися, самостоятельно разрабатывать конспект занятий и комплексы учебно-тренировочных занятий для различных частей тренировки: разминки, основной и заключительной частей; проводить учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки.

Спортсмены должны принимать участие в судействе соревнований в роли бокового судьи, секретаря.

Для лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах совершенствования спортивного мастерства, и высшего спортивного мастерства итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания судьи по спорту.

Таблица 10

План инструкторской и судейской практики на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

Год подготовки	**Вид практики**	**Содержание практики**	**Сроки проведения**
1	Инструк-торская	Овладение навыками грамотно демонстрировать технику выполнения отдельных элементов и упражнений, замечать и исправлять ошибки при их выполнении другими занимающимися. Помощь тренеру-преподавателю при проведении занятий в младших возрастных группах.	В течение года
	Судей-ская	Участие в судействе соревнований в роли секретаря. Ведение протоколов соревнований. Выполнение функции рефери на соревнованиях среди младших возрастных групп.	В течение года

2	Инструк-торская	Самостоятельная разработка конспекта занятий и комплексов учебно-тренировочных заданий для различных частей тренировки: разминки, основной и заключительной частей; проведение тренировочных занятий в группах начальной подготовки.	В течение года
	Судей-ская	Участие в судействе соревнований в роли боковых судей, секретаря.	В течение года
3 и последующие	Инструк-торская	Самостоятельная разработка конспекта занятий и комплексов учебно-тренировочных заданий для тренировки; знакомство с документами планирования и учета работы в спортивной школе. Проведение учебно-тренировочных занятий в учебно-тренировочных группах.	В течение года
	Судей-ская	Участие в судействе соревнований в роли главного секретаря. Выполнение функции главного судьи на соревнованиях младших юношей.	В течение года

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

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено на этап начальной подготовки только при наличии медицинских документов, подтверждающих отсутствие противопоказаний для освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

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 (в том числе по углубленной программе медицинского обследования); этапные и текущие медицинские обследования; врачебно-педагогические наблюдения.

Основными задачами медицинского обследования в группах начальной подготовки является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача. Все это позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности.

В процессе многолетней подготовки углубленные медицинские обследования позволяют следить за динамикой этих показателей, а текущие обследования - контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок и своевременно принимать необходимые лечебно-профилактические меры.

Ряд видов обследования (этапный, текущий, срочный) осуществляется в основном при работе с обучающимися в группах спортивного совершенствования, в условиях тренировочных сборов с привлечением специалистов комплексной научной группы, врачей-специалистов (кардиологов, невропатологов, биохимиков и др.).

Основной целью *первичного обследования* является оценка при допуске к занятиям видом спорта состояния здоровья (с позиции существующих в этом плане нормативных документов, также эндогенных и профессиональных факторов риска), уровня физического развития (в том числе степени полового созревания, когда речь идет о детях и подростках), функциональных возможностей ведущих систем организма и общей физической работоспособности.

Ежегодные углубленные медицинские обследования проводятся не реже 1 раза в 12 месяцев для лиц, занимающихся на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе, и не реже 1 раза в 6 месяцев для лиц, занимающихся на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства, а также спортсменов спортивных сборных команд Российской Федерации. Их основной целью является оценка состояния здоровья обучающихся, уровня физического развития (в том числе степени полового

созревания) и функционального состояния ведущих систем организма.

Дополнительные медицинские обследования проводятся после перенесенных заболеваний и травм, длительных перерывов в тренировках, по просьбе тренера-преподавателя или обучающегося. Их основная цель, в принципе, совпадает с целью углубленных медицинских обследований.

Этапный контроль проводится 4 раза в году:

- 1-е обследование - по окончании втягивающего этапа подготовительного периода;
- 2-е и 3-е обследования - в середине и конце подготовительного периода;
- 4-е обследование - в конце предсоревновательного периода.

Основной целью этапного контроля является определение кумулятивных изменений, возникающих в организме спортсменов в процессе тренировочных занятий.

В ходе его регистрируются:

- общая физическая работоспособность;
- энергетические потенции организма;
- функциональные возможности ведущих для избранного вида спорта систем организма;
- специальная работоспособность.

Текущий контроль. Основной целью текущего контроля является определение степени выраженности отсроченных постнагрузочных изменений в функциональном состоянии ведущих органов и систем организма спортсмена.

Текущий контроль *осуществляется:*

- ежедневно утром (натощак, до завтрака; при наличии двух тренировок - утром и перед второй тренировкой);
- три раза в неделю (первый - на следующий день после дня отдыха, второй - на следующий день после наиболее тяжелой тренировки и третий - на следующий день после умеренной тренировки);
- один раз в неделю - после дня отдыха.

В предсоревновательном периоде целесообразно использование первого варианта организации текущего контроля.

При проведении текущего контроля, независимо от специфики выполняемых тренировочных нагрузок, обязательно оценивается функциональное состояние:

- центральной нервной системы;
- вегетативной нервной системы;
- сердечно-сосудистой системы;
- опорно-двигательного аппарата.

Дополнительно контролируются:

а) при выполнении нагрузок, направленных на развитие выносливости:

- морфологический и биохимический состав крови;
- кислотно-щелочное состояние крови (при этом следует иметь в виду, что постнагрузочное восстановление кислотно-щелочного состояния крови в норме должно занимать не более 2 ч);
- состав мочи.

б) при выполнении скоростно-силовых нагрузок:

- функциональное состояние нервно-мышечного аппарата.

в) при выполнении сложнокоординационных нагрузок:

- функциональное состояние нервно-мышечного аппарата;
- функциональное состояние анализаторов.

Срочный контроль. Основной целью срочного контроля является оценка изменений, возникающих в организме спортсмена непосредственно в момент выполнения тренировочных нагрузок и в период восстановления (до 2 ч после окончания занятия).

При организации срочного контроля одни показатели регистрируются только до и после тренировки, другие - непосредственно в процессе тренировки. Непосредственно в процессе тренировки (независимо от специфики выполняемых нагрузок) обычно

анализируются только:

- внешние признаки утомления;
- динамика частоты сердечных сокращений;
- значительно реже - показатели биохимического состава крови.

До и после тренировки целесообразно регистрировать срочные изменения:

а) при выполнении нагрузок, направленных на развитие выносливости:

- массы тела;
- функционального состояния сердечно-сосудистой *системы;*
- функционального состояния системы внешнего дыхания;
- морфологического состава крови;
- биохимического состава крови;
- кислотно-щелочного состава крови;
- состава мочи;

б) при выполнении скоростно-силовых нагрузок:

- функционального состояния центральной нервной системы;
- функционального состояния нервно-мышечного аппарата.

Врачебно-педагогические наблюдения - совместные наблюдения врача и тренера-преподавателя в условиях тренировки и соревнований, направленные на совершенствование тренировочного процесса.

Тренер-преподаватель определяет работоспособность спортсмена, выполнение им намеченного плана тренировки, результативность и качество выполнения движений, а врач оценивает состояние занимающегося и его реакцию на нагрузку. Сопоставление этих данных позволяет наиболее точно и полно охарактеризовать нагрузку занятия или соревнования и ее соответствие состоянию спортсмена, помогает тренеру-преподавателю своевременно внести изменения в учебно-тренировочный процесс. Исследования проводят до занятия, в ходе и по окончании его, а также на различных этапах восстановления.

Методика обследования зависит от конкретных задач и условий, количества обследуемых, наличия аппаратуры и др. Однако во всех случаях необходимо стремиться к тому, чтобы исследование было комплексным и отражало сдвиги в состоянии основных функциональных систем, обеспечивающих работоспособность организма при занятиях спортом.

Планы применения восстановительных средств

Для восстановления работоспособности спортсменов, с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей юного спортсмена применяется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических).

Педагогические средства восстановления:

- рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки;
- рациональное построение учебно-тренировочного занятия;
- постепенное возрастание тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;
- разнообразие средств и методов тренировки;
- переключение с одного вида спортивной деятельности на другой;
- чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности;
- изменение пауз отдыха, их продолжительности;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном тренировочном занятии и в отдельном недельном цикле;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годичного цикла;
- оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок;
- упражнения для активного отдыха и расслабления;
- дни профилактического отдыха.

Психологические средства восстановления:

- создание положительного эмоционального фона тренировки;
- переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия;

- внушение;
- психорегулирующая тренировка.

Медико-биологические средства восстановления:

Гигиенические средства:
- водные процедуры закаливающего характера;
- душ, теплые ванны;
- прогулки на свежем воздухе;
- рациональные режимы дня и сна, питания;
- витаминизация;
- тренировки в благоприятное время суток.

Физиотерапевтические средства восстановления:

- душ: теплый (успокаивающий) при температуре 36-38 градусов и продолжительностью 12-15 мин., прохладный, контрастный и вибрационный при температуре 23-28 градусов и продолжительностью 2-3 мин;
- ванны хвойные, жемчужные, солевые;
- бани и бассейны – 1-2 раза в неделю (исключая предсоревновательный и соревновательный микроциклы);
- кислородотерапия;
- массаж.

Учебно-тренировочный этап (до 2-х лет обучения) - восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим и медико-биологическим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе, соблюдение режима дня и питания, витаминизацию организма.

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

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

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

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

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

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств, дает больший

эффект.

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме необходимо после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства в начале или в процессе учебно-тренировочного занятия. По окончании занятия с малыми и средними нагрузками достаточно применения обычных водных гигиенических процедур. Применение в данном случае полного комплекса восстановительных средств снижает тренировочный эффект.

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

Современная система подготовки тяжелоатлетов включает в себя три подсистемы: *систему соревнований, систему тренировки, систему факторов, дополняющих тренировку и соревнования и оптимизирующих их эффект.*

В основе системы факторов, дополняющих тренировку и соревнования, лежит спортивный режим. Поэтому можно условно выразить основные положения подготовки в лаконичной формуле: спортивный результат = тренировка + режим.

Спортивный режим играет важную роль в подготовке спортсменов, так как он обеспечивает: достижение высоких спортивных результатов; стабильность спортивной формы; повышение работоспособности; быстрейшее восстановление после значительных тренировочных и соревновательных нагрузок; спортивное долголетие; профилактику травм; быструю адаптацию при подготовке к соревнованиям в сложных условиях (жаркий климат, среднегорье, быстрая смена климатических и временных зон). Особую роль режим играет на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям, а также при выступлении спортсменов на крупнейших международных турнирах в сложных климатических условиях.

Средства и методы психической коррекции направлены в основном на *изменение (совершенствование) характера обучающегося,* развитие специальных способностей и оптимизацию психического состояния обучающегося. Объединяются эти средства и методы в единую структуру, которую принято называть «психологической подготовкой». Она делится на общую (применяется в повседневном учебно-тренировочном процессе) и специальную (применяется в период непосредственно предсоревновательной подготовки).

Общая психологическая подготовка решает задачи:

- совершенствования мотивов спортивной тренировки;
- создания позитивного отношения к учебно-тренировочному процессу;
- развития лучших сторон спортивного характера и компенсации (нивелировании) его слабых сторон;
- формирования психических компонентов тактических навыков;
- развития психических качеств, определяющих специальные спортивные способности.

Специальная психологическая подготовка решает одну главную задачу – оптимизацию психического состояния обучающегося в процессе подготовки к ответственному соревнованию. Сюда включается адаптация к различным (прогнозируемым) соревновательным ситуациям, устранение негативных проявлений личностных особенностей обучающихся (повышенной тревожности, неконтролируемой агрессивности, эмоциональной возбудимости и т.д.), ориентация на социальные ценности, формирование у обучающегося или команды «психических внутренних опор», оптимизация «сильных» сторон характера и темперамента.

На выбор конкретных средств и методов психической коррекции существенное влияние оказывают факторы времени, места соревнований, социально-психологического климата в команде, индивидуальных особенностей, а также лица, применяющего средства коррекции.

Использование восстановительных средств является составной частью учебно-

тренировочного процесса. Важное значение для оптимизации восстановительных процессов имеет создание положительного эмоционального фона.

Таблица 11

Средства восстановления

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
Для групп НП			
Развитие физических качеств с учетом специфики вида спорта, физическая и техническая подготовка	Восстановление функционального состояния организма и работоспособности	Рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течение дня и в циклах подготовки. Гигиенический душ ежедневно, ежедневно водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание	Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме
Для групп УТ(СС), ССМ, ВСМ			
Перед учебно-тренировочным занятием, соревнованием	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности тренировки, разминки, предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности ФСО юных спортсменов	Упражнения на растяжение. Разминка. Массаж. Искусственная активизация мышц. Психорегуляция мобилизующей направленности	3 мин 10-20 мин 5-15 мин (разминание 60%) Растирание массажным полотенцем с подогретым пихтовым маслом 38-43°С 3 мин само- и гетерорегуляция
Во время учебно-тренировочного занятия, соревнования	Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения	Чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности. Восстановительный массаж, возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание, разминание). Психорегуляция Мобилизующей направленности	В процессе тренировки. 3-8 мин 3 мин само- и гетерорегуляция

Сразу после учебно-тренировочного занятия, соревнования	Восстановление функции кардиореспираторной системы. Лимфоциркуляции тканевого обмена	Комплекс Восстановительных упражнений - ходьба, дыхательные упражнения, душ – теплый / прохладный	8-10 мин
Через 2-4 часа после учебно-тренировочного занятия	Ускорение восстановительного процесса	Локальный массаж, массаж мышц спины (включая шейно-воротниковую зону). Душ – теплый / умеренно холодный / теплый.	8-10 мин 5-10 мин
В середине микроцикла, в соревнованиях свободный от игр день	Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений. Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий массаж	Восстановительная тренировка. После восстановительной тренировки
После микроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок	Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий массаж, душ Шарко, подводный массаж	Восстановительная тренировка, туризм. После восстановительной тренировки.

III. Система контроля

3.1. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку, необходимо выполнить следующие **требования к результатам прохождения Программы**, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

3.1.1. 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).

3.1.2. 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 нарушать их;

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

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях;

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

3.1.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать 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;

- 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 нарушать их;

- 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, в том числе в межрегиональных спортивных соревнованиях;

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

3.1.4. 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 и не нарушать их;

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

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, в том числе во всероссийских спортивных соревнованиях;

- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России», не реже одного раза в три года или выполнить нормы и условия их выполнения, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса».

3.2. **Оценка результатов освоения Программы** сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой учреждением на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия

обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

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

Таблица 12

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативны общей физической подготовки						
1.1.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			108	103	122	117
1.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Приседания (с удержанием грифа весом 10 кг на прямых руках в рывковом хвате с задержкой 3 с в низком седе)	количество раз	не менее		не менее	
			-	-	1	1

Таблица 13

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши	девочки/ девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			162	147
1.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Приседания (с удержанием грифа весом 15 кг на прямых руках в рывковом хвате с задержкой 3 с в низком седе)	количество раз	не менее	
			-	1
2.2.		количество раз	не менее	

	Приседания (с удержанием грифа весом 15 кг на прямых руках в рывковом хвате с задержкой 3 с в низком седе)		1	-
2.3.	Выпрыгивания со штангой на плечах (вес штанги не менее 25% от собственного веса тела)	количество раз	не менее	
			8	6
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

Таблица 14

Контрольно-переводные нормативы для зачисления (перевода) в группы на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Период подготовки / Контрольные упражнения	Девушки				Юноши			
	УТ (СС) 1 год	УТ (СС) 2 год	УТ (СС) 3 год	УТ (СС) 4 год	УТ (СС) 1 год	УТ (СС) 2 год	УТ (СС) 3 год	УТ (СС) 4 год
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	не менее 147см	не менее 155 см	не менее 161 см	не менее 167 см	не менее 170 см	не менее 175 см	не менее 179 см	не менее 183 см
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	не менее + 6 см	не менее + 8 см	не менее + 10 см	не менее + 13 см	не менее + 5 см	не менее + 6 см	не менее + 7 см	не менее + 9 см
Приседания (с удержанием грифа весом 15 кг на прямых руках в рывковом хвате с задержкой 3 с в низком седе)	не менее 1 раз	не менее 1 раз	не менее 2 раз	-	не менее 1 раз	не менее 2 раз	не менее 3 раз	-
Выпрыгивания со штангой на плечах (вес штанги не менее 25% от собственного веса тела)	не менее 6 раз	не менее 7 раз	не менее 8 раз	-	не менее 8 раз	не менее 9 раз	не менее 10 раз	-
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	-	-	-	не менее 15 раз	-	-	-	не менее 29 раз
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	-	-	-	не менее 15 раз	-	-	-	не менее 18 раз
Вис хватом сверху на высокой перекладине на согнутых под углом 90° руках	-	-	-	не менее 12,0 с	-	-	-	не менее 16,0 с

Таблица 15

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши	девочки/ девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			183	167
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			29	15
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+9	+13
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	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
2.2.	Вис хватом сверху на высокой перекладине на согнутых под углом 90° руках	с	Не менее	
			16,0	12,0
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

Таблица 16

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юниоры/ мужчины	юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			218	183
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			37	16
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	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	
			20	18
2.2.		с	не менее	

	Вис хватом сверху на высокой перекладине на согнутых под углом 90° руках		18,0	14,0
3. **Уровень спортивной квалификации**				
3.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			

IV. Рабочая программа по виду спорта «тяжелая атлетика»

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

Средства и методы спортивной тренировки

Средство — это конкретное содержание действия обучающегося, а *метод* — это способ действий, путь их применения. Основными средствами тренировки являются физические упражнения, которые условно можно разделить на три группы: общеподготовительные, специально-подготовительные и соревновательные.

К общеподготовительным упражнениям относятся те, которые по форме движения не имеют сходства с соревновательным упражнением, с помощью них решается задача всестороннего функционального развития организма обучающегося, повышается общий уровень работоспособности и координации движений.

Специально-подготовительные упражнения по внешней форме и внутреннему содержанию проявляемых качеств и деятельности функциональных систем организма обучающегося очень близки к избранному виду спорта. Они занимают центральное место в системе тренировок тяжелоатлетов и охватывают круг средств, включающих элементы соревновательной деятельности, способствуют направленному воздействию на те или иные системы организма и, решая задачи развития физических способностей, совершенствуют техническое мастерство.

Специально-подготовительные упражнения по силе воздействия должны быть идентичными соревновательному упражнению или же несколько превосходить его. Только при этом условии возможен положительный перенос тренированности. Чем меньше специально-подготовительные упражнения отличаются от соревновательного, тем они более эффективны.

Специально-подготовительные упражнения могут избирательно воздействовать на отдельные звенья тела — это упражнения локального воздействия; могут также воздействовать на весь организм в целом, т. е. повторяют в тех или иных (облегченных, утяжеленных) условиях тренировочного процесса. Соревновательные упражнения в целом — это упражнения глобального воздействия.

Соревновательные упражнения — это комплекс двигательных действий, являющихся предметом спортивной специализации и выполняемых в соответствии с существующими правилами соревнований. К этим упражнениям относятся избранный рывок и толчок и их варианты.

Средства разделяются по направленности воздействия на две группы:

- преимущественно связанные с совершенствованием различных сторон подготовленности — технической, тактической и т. п.;
- преимущественно связанные с развитием двигательных качеств.

Методы спортивной тренировки в практических целях принято условно делить на три группы: словесные, наглядные и практические. При подборе методов следует обратить внимание за тем, чтобы они строго соответствовали поставленным задачам, общедидактическим принципам, а также специальным принципам спортивной тренировки, возрастным и половым особенностям обучающегося, их классификации и уровню подготовленности.

К словесным методам относятся: рассказ, объяснение, лекция, беседа, анализ, обсуждение, команда, подсказка и др. Эти методы должны использоваться в лаконичной, образной и доступной форме, чему в значительной мере способствуют специальная терминология и сочетание словесных методов с наглядными.

Наглядные методы многообразны и в значительной степени обуславливают действенность процесса тренировки. К ним прежде всего следует отнести правильный в методическом отношении, непосредственный показ упражнений и их элементов тренером-преподавателем.

Кроме этого следует широко использовать наглядные пособия:

- учебные кино-видеофильмы, кинокольцовки, киноограммы;
- простейшие ориентиры, которые ограничивают направление движений;
- сложные ориентиры, которые путем световых, звуковых сигналов и механических лидирующих устройств, в том числе и с программным управлением, обеспечивают обратную связь.

Методы практических упражнений условно можно разделить на две основные подгруппы:

- методы, преимущественно направленные на освоение спортивной техники, т.е. на формирование двигательных умений и навыков, характерных для тяжёлой атлетики;
- методы, преимущественно направленные на развитие двигательных качеств.

Обе подгруппы методов тесно взаимосвязаны, применяются в неразрывном единстве, обеспечивают эффективное решение задач спортивной тренировки.

Среди методов, преимущественно направленных на освоение спортивной техники, выделяют методы разучивания движений в целом и по частям. Разучивание движений в целом осуществляется при освоении относительно простых упражнений, а также сложных движений, разделение которых на части невозможно. Однако в этом случае внимание, лиц проходящих спортивную подготовку последовательно акцентируется на рациональном выполнении отдельных элементов целостного двигательного акта. При разучивании более или менее сложных движений, которые можно разделить на относительно самостоятельные элементы, освоение спортивной техники осуществляется по частям. В дальнейшем целостное выполнение двигательных действий приводит к соединению в единое целое ранее освоенных составляющих сложного упражнения.

При использовании методов разучивания движений, как в целом, так и по частям большая роль отводится подводящим и имитационным упражнениям. Подводящие упражнения применяются для облегчения задач овладения спортивной техникой путем планомерного освоения более простых двигательных действий. В имитационных упражнениях сохраняется общая структура основных упражнений и обеспечиваются условия, облегчающие освоение двигательных действий. Имитационные упражнения очень широко используются при совершенствовании технического мастерства как новичков, так и спортсменов высокой квалификации. Они не только позволяют создать представление о технике спортивного упражнения, облегчить процесс его усвоения, но и обеспечивают эффективную координацию между двигательными и вегетативными функциями.

Структуру методов, преимущественно направленных на развитие двигательных качеств, определяют характер упражнения в процессе однократного использования данного метода (непрерывный или с интервалами отдыха) и режим выполнения упражнений (равномерный, стандартный или переменный, варьирующий).

Непрерывный метод характеризуется однократным непрерывным выполнением тренировочной работы.

Интервальный метод предусматривает выполнение упражнений с регламентируемыми паузами отдыха.

При использовании обоих методов упражнения могут выполняться как в равномерном, так и в переменном режиме. В зависимости от подбора упражнений и особенностей их применения тренировка может носить обобщенный (интервальный) или избирательный (преимущественный) характер.

При обобщенном воздействии осуществляется параллельное (комплексное) совершенствование различных качеств, обуславливающих уровень подготовленности спортсмена, а при избирательном — преимущественное развитие отдельных качеств. *При равномерном режиме интенсивность работы является постоянной, при переменном — варьирующей.*

В качестве других самостоятельных методов следует выделить игровой и соревновательный.

Игровой метод предусматривает выполнение двигательных действий в условиях игры, в пределах характерных для нее правил, арсенала технико-тактических приемов и ситуаций. Его применение обеспечивает высокую эмоциональность занятий и связано с решением в постоянно изменяющихся ситуациях разнообразных задач. Эти особенности игровой деятельности требуют от занимающихся инициативы, смелости настойчивости и самостоятельности, умения управлять своими эмоциями, проявления высоких координационных способностей, быстроты реагирования и мышления, оригинальных и неожиданных для соперников технических и тактических решений. Все это предопределяет эффективность игрового метода для совершенствования различных сторон подготовки тяжелоатлета.

Соревновательный метод предполагает специально организованную деятельность, направленную на выявление уровня подготовленности спортсмена и выступающую в качестве способа повышения эффективности учебно-тренировочного процесса. Этот метод может осуществляться в усложненных или облегченных условиях по сравнению с теми, которые характерны для официальных соревнований.

Применяя соревновательный метод, необходимо учитывать квалификацию обучающегося, уровень его технической, тактической, физической, теоретической, интегральной и особенно психологической подготовленности. Соревновательный метод как один из наиболее эффективных методов воздействия на организм занимающихся особенно широко используется при работе с квалифицированными и хорошо тренированными спортсменами.

В спортивной практике всегда следует учитывать возможность решения нескольких задач одним методом. А так как в его названии обычно выделяется преимущественная направленность упражнений, то необходимо учитывать и сопутствующие воздействия. Наряду с этим выполнение задания может быть осуществлено одновременно несколькими методами. Например, одновременно. Действует несколько методов в случае, когда один из них определяет организацию, а другой — способ выполнения упражнения (круговой, поточный, соревновательный и др.).

В каждом отдельном случае выбор метода и средств определяется решаемой задачей, возрастом, подготовленностью и полом занимающихся, условиями и другими факторами.

При выборе тренировочных упражнений надо шире использовать возможность создавать положительный эмоциональный фон. Это не только обеспечивает высокую работоспособность, но и способствует более активному восстановлению. Из методов выполнения упражнений надо отдавать предпочтение тем, которые обеспечивают не только рост тренированности, но и лучшее восстановление. Процесс восстановления во многом зависит от функциональных возможностей организма. Здесь очень важна общая физическая подготовленность спортсмена. Она повышает жизнедеятельность и устойчивость организма к различным внешним воздействиям, в том числе и к тренировочным нагрузкам, помогает легче переносить их и быстрее восстанавливаться.

Структура тренировочного процесса.

Структура тренировочного процесса включает в себя:

Виды подготовки, связанные с физическими нагрузками, в том числе общую физическую подготовку, специальную физическую подготовку, техническую подготовку.

Общая физическая подготовка осуществляется строевыми упражнениями, общеразвивающими упражнениями без предметов и с предметами, упражнениями на гимнастических снарядах, упражнениями других видов спорта:

- строевые упражнения - раскрывают понятия о строе, выполнении команд, расчет группы, повороты, движения;

- общеразвивающие упражнения без предметов - упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для туловища, для ног, для всех частей тела;

- общеразвивающие упражнения с предметами - со скакалкой, набивными мячами, гимнастической палкой и т.д;

- упражнения на гимнастических снарядах - канат (лазание по вертикальному канату, шесту с помощью рук и ног, лазание без помощи ног, размахивание в висе), козёл (опорные прыжки – ноги врозь, согнув ноги, боком, вскочить на козла и соскочить и т.д.), перекладина (подтягивания, качи, переворот в упор, соскоки и т. д.), гимнастическая стенка (в висе поднимание и опускание согнутых и прямых ног, разведение и сведение, круговые движения ногами и т. д., стоя у стенки наклоны туловища вперед, назад, в стороны с опорой ногой о рейку, лежа или сидя, наклоны вперед, назад и т. д.);

- акробатика (кувырок вперед, назад, в боковые стороны, стойки на лопатках, на плечах, стойка на руках у стены и с помощью партнера, кувырки с разбега в перед, стойка на голове, переворот колесом, мост, кувырок назад в стойку на голове, на руках.);

- лёгкая атлетика (бег 60, 100 м., прыжок в длину с места, в высоту с места, метание и т. д.);

- спортивные игры (баскетбол, волейбол, бадминтон, ручной мяч, настольный теннис, футбол и т. д.);

- подвижные игры (с бегом, с прыжками, с метанием, с перетягиванием каната, эстафеты и т. д.).

Специальная физическая подготовка включает в себя:

- изучение и совершенствование техники тяжелоатлетических упражнений;
- развитие специфических качеств тяжелоатлета.

Оба раздела применяются в тренировочном процессе параллельно и на всех этапах спортивной подготовки.

Изучение техники тяжелоатлетических упражнений.

РЫВОК

1. Является сложным в координационном отношении скоростно-силовым упражнением. Сложность упражнения возрастает с увеличением глубины подседа под штангу, поэтому целесообразно сначала усвоить упражнение, не прибегая к расстановке ног. С этой целью лучше использовать рывок в полуприсед.

2. Рывок с уходом в подсед Старт, подход к штанге, постановка ног, дыхание. Стартовое положение (захват, ширина хвата, положение рук, ног, туловища, головы). Разновидности старта (статический отсчет, динамический). Дыхание перед выполнением упражнения. Поднимание штанги до ухода в подсед – тяга: направление, амплитуда и скорость движения звеньев тела, характер мышечных усилий. Подготовка к подрыву и подрыв: определение места начала подрыва, положение звеньев тела перед подрывом, направление, амплитуда и скорость движения отдельных звеньев тела, согласование мышечных усилий. Уход в подсед – действия атлета при уходе в подсед способствуют дальнейшему подъему штанги. Способы ухода (разножка, ножницы). Взаимодействие атлета со штангой. Зависимость высоты фиксации штанги в подседе от подвижности в голеностопных, коленных и тазобедренных суставах. Величины углов в этих суставах. Вставание из подседа – выпрямление ног, туловища, перестановка ног, фиксация штанги. Опускание на помост. Дыхание при рывке.

ТОЛЧОК

1. Толчок - такое же сложное в координационном отношении упражнение. Оно состоит из двух движений – поднятие штанги на грудь и толчок от груди. Сложность этого упражнения нарастает с увеличением веса штанги. Однако и уменьшение веса тела может резко исказить технику упражнения. Рекомендуется сначала осваивать толчок от груди, затем - подъем штанги на грудь. В дальнейшем объединение этих действий не вызывает каких-либо затруднений. Подъем штанги на грудь. Старт - подход к штанге, постановка ног, дыхание. Стартовое положение – захват, ширина захвата, местонахождения звеньев тела.

Разновидность старта – динамический (с подготовленными горизонтальными и вертикальными движениями) и статический. Выбор наиболее целесообразного старта и закрепление техники его выполнения. Начало подъема (тяга) – направление, амплитуда, скорость движения звеньев тела, характер мышечных усилий. Нахождение оптимальных соотношений в разгибании коленных и тазобедренных суставов с учетом силы мышц ног и туловища. Подготовка к подрыву, подрыв – определение места начала подрыва, положение звеньев тела перед подрывом, характер развиваемых мышечных усилий. Направление, амплитуда и скорость движения звеньев тела в подрыве. Уход под штангу способами – полуприсед, разножка, ножницы. Перестановка ног. Взаимодействие атлета и штанги (подведение-подворот локтей под гриф, опускание туловища, отклон, прогиб), местонахождение звеньев тела в крайнем нижнем положении для толчка со штангой. Толчок штанги от груди. Исходное положение – со штангой на груди, определение наиболее эффективного местонахождения грифа и звеньев тела. Предварительный подсед – направление движения, глубина подседа. Толчок – направление, характер развиваемых мышечных усилий. Уход под штангу способами – полуприсед (без расстановки ног) и ножницы, перестановка ног в передне-заднем направлении. Взаимодействие атлета и штанги (опускание туловища, выпрямление рук). Движение звеньев тела перед уходом под штангу. Местонахождение звеньев тела в крайнем нижнем положении ухода. Вставание со штангой – порядок перестановки ног, фиксация штанги, опускание штанги на помост, дыхание при толчке.

Техническая подготовка:

– совершенствование техники рывка – целостное и расчлененное выполнение отдельных периодов и фаз движения со штангой разного веса. Специально-вспомогательные упражнение – рывок в полуподсед, рывок без подседа, рывок с виса, рывок стоя на возвышении, приседания со штангой на выпрямленных руках, выполнении тяги рывковой с различными отягощениями в быстром, среднем, медленном темпе и т. д.

- совершенствование техники толчка – целостный и расчлененный метод выполнение классического толчка. Специально-вспомогательные упражнения – подъем штанги в полуприсед, подъем на грудь с подставок, стоя на возвышении, тяга толчковая с подрывом, без подрыва, приседания со штангой на груди и на плечах, швунг толчковый, швунг без подседа, толчок штанги из-за головы и т. д.

Виды подготовки, не связанные с физическими нагрузками, в том числе теоретическую, тактическую, психологическую.

На теоретических занятиях занимающиеся знакомятся с развитием физкультурного движения, историей тяжелой атлетики, получают знания по анатомии, физиологии, врачебному контролю, гигиене, теоретические сведения о технике выполнения упражнений, методике обучения и тренировки, правилам и судейству соревнований.

Под тактической подготовкой в тяжелой атлетике понимается целенаправленный процесс овладения специальными тактическими знаниями, умениями и навыками, позволяющими наиболее эффективно использовать все разнообразие технических приемов и способов их выполнения и развивать у тяжелоатлетов способность формировать, выбирать и реализовывать наиболее рациональные и адекватные сложившимся условиям программы тактики выполнения одиночного подхода, серии и упражнения в целом в зависимости от изменения ситуации в процессе соревновательной борьбы.

Принято считать, что формирование состояния психической готовности к соревнованию представляет собой процесс направленной организации сознания и действий спортсмена в зависимости от предполагаемых условий данного соревнования.

Периоды отдыха.

Рациональное применение тренировочных нагрузок неразрывно связано с использованием и нормированием необходимого отдыха между упражнениями, сериями упражнений или тренировочными занятиями. Весьма важно, что во время отдыха в организме в виде биологической реакции возникают процессы восстановления, которые обеспечивают возврат к исходному уровню функционального состояния организма. Восстановление работоспособности организма после тренировочных нагрузок имеет три

фазы. Первая фаза - в результате выполнения упражнений наступает утомление, работоспособность снижается, а затем постепенно переходит в до рабочие состояние. Вторая фаза - работоспособность продолжает повышаться до величин, превышающих до рабочей уровень работоспособности. Наступает так называемый эффект сверх восстановления (суперкомпенсация). Третья фаза - через некоторое время достигнутый уровень сверх исходного состояния работоспособности возвращается к исходному, до тренировки. Следует особо подчеркнуть, что психофизиологические сдвиги, происходящие в организме после отдельных тренировочных нагрузок, во время отдыха не устраняются полностью, а сохраняются и скрепляются путем восстановительных процессов, и тем самым создают предпосылки возобновления деятельности организма на более высоком уровне. Таким образом, происходит прогрессирующее развитие тренированности спортсмена и рост спортивных результатов. Поэтому регулирование интервалов отдыха является одним из важных средств повышения качества тренировочного процесса. Умение тренера и спортсмена управлять состоянием утомления и восстановления в значительной мере определяет эффективность тренировочного процесса. Необходимо помнить, что накопление утомления без соответствующего отдыха и восстановления работоспособности может обуславливать развитие переутомления перетренированности, снижение работоспособности, прекращение роста спортивных результатов. К сожалению, такие случаи еще наблюдаются в спортивной практике. Поэтому следует не забывать хороший афоризм: "Искусство тренировки - это искусство тренируясь отдыхать".

Восстановительные и медико-биологические мероприятия.

В настоящее время в спортивной медицине сложилось новое научно-практическое направление, связанное с решением различных аспектов проблемы восстановления и повышения работоспособности спортсменов. Это направление объединяет такие разделы, как создание продуктов повышенной биологической ценности, применение физических и бальнеологических факторов, изыскание новых тонизирующих средств растительного происхождения – адаптагенов, допинговый и анаболический контроль и многие другие.

Чтобы избежать возникновения переутомления, спортсмену необходимо рационально использовать специальные медико-биологические средства, активизирующие восстановительные процессы в организме. Медико-биологический аспект проблемы восстановления нужно рассматривать в двух направлениях: 1) восстановление спортсменов в ходе учебно-тренировочного процесса; 2) восстановление работоспособности после перенесенных заболеваний, травм, перенапряжения, то есть собственно медицинская реабилитация.

В состав медико-биологический средств восстановления входят средства, активно взаимодействующие на различных звеньях регулирования гомеостаза: рациональное питание, усиление белкового синтеза и оптимальное насыщение организма витаминами, применение биологически активных веществ, использование физиотерапевтических средств, вдыхание газовых смесей, обогащенных кислородом и др.

Медико-биологические средства восстановления подразделяются на три группы: глобального, общетонизпрующего и избирательного воздействия.

К группе средств глобального воздействия относятся: суховоздушная и парная бани, общий ручной и аппаратный массаж, аэронизация, ванны. Эти средства воздействуют на все основные функциональные системы.

Группу обще тонизирующих средств составляют: 1) средства, не оказывающие глубокого влияния на организм – ультрафиолетовое облучение, электропроцедуры, аэронизация воздуха, местный массаж; 2) средства, обладающие преимущественно успокаивающим действием – жемчужные, хвойные, хлоридно-натриевые ванны; 3) средства, оказывающие возбуждающее, стимулирующие влияние – вибрационные ванны, некоторые виды душа, предварительный массаж.

К группе средств избирательного воздействия относятся: теплые и горячие ванны (эвкалиптовые, хвойные, морские, кислородные), облучение (видимыми лучами синего спектра, ультрафиолетовое), теплый душ, массаж. Перечисленные средства оказывают преимущественно влияние на отдельные функциональные системы или звенья организма,

позволяют управлять уровнем работоспособности в условиях сочетания в микроциклах тренировочных нагрузок различной направленности и величины.

Для обеспечения срочного восстановительного эффекта необходимо соблюдать следующие требования: а) при небольшом перерыве между тренировками (утренней и дневной, дневной и вечерней) восстановительные процедуры целесообразно проводить сразу после тренировки; б) средства общего, глобального воздействия должны предшествовать локальным процедурам; в) не следует длительно использовать одно и то же средство, причем средства локального воздействия нужно менять чаще, чем средства общего воздействия; г) в сеансе восстановления не следует использовать более трех разных процедур.

Инструкторскую и судейскую практику.

Одной из задач СШОР является подготовка занимающихся к роли помощника тренера, инструктора и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи. Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать инструкторскую и судейскую практику на последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий, просмотра видеозаписей.

Тестирование и контроль.

Необходимость тестирования возникает всякий раз, когда объект недоступен для прямого измерения или изучаемое явление не вполне конкретно. Такая ситуация характерна для измерений в области физического воспитания и спорта. Например, практически невозможно точно определить силу, развиваемую отдельной мышечной группой при выполнении упражнения. Поэтому измеряют опорные реакции, межзвенные углы и другие биомеханические показатели и косвенно судят о развиваемой силе. Или требуется оценить уровень развития ловкости - физического качества, для которого не существует какой-либо единицы измерения, представляющего собой, по сути, скрытую способность человека и судить о котором можно только косвенно по его внешнему проявлению (времени удержания равновесия, количеству попаданий в кольцо и т. п.). Этим внешним проявлением и является результат теста. Таким образом, тестирование может быть отнесено к косвенным измерениям.

Говорить о точности результата тестирования как косвенного измерения можно лишь в той мере, в какой соблюдаются метрологические требования к тестам.

В спортивной практике применяются главным образом двигательные (моторные) тесты, в основе которых лежат двигательные задания. Кроме двигательных тестов, для оценки состояния спортсмена используются функциональные показатели, измеряемые, как правило, в покое (рост, вес, частота сердечных сокращений (ЧСС) и т. п.).

Период участия в спортивных мероприятиях (спортивных соревнованиях, тренировочных мероприятиях).

В процессе многолетней тренировки чрезвычайно важна рациональная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок.

Тренировочное занятие предусматривает поэтапное увеличение объема и интенсивности нагрузок, так, чтобы каждый последующий период начинался и заканчивался на более высоком уровне, этим обеспечивая последовательность нагрузок из года в год и их увеличения в течение ряда лет.

Психофизические состояния обучающихся

Спортивная деятельность	Состояние
В тренировочной	тревожность, неуверенность
В предсоревновательной	волнение, стартовая лихорадка, стартовая апатия
В соревновательной	мобильность, мертвая точка, второе дыхание
В послесоревновательной	фрустрация, воодушевление, радость

Преодоление отрицательных эмоциональных состояний и их регулирование могут быть осуществлены при помощи специальных приемов, которые сводятся к следующему:

- спортсмен не должен внешне выражать сильное волнение, неуверенность, наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости и т.п.;

- применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, амплитуде, мышечному напряжению (в зависимости от особенностей эмоционального состояния), которые могут снизить излишнее возбуждение или снять состояние подавленности;

- произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности;

- применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающих на спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие: в одних случаях музыкальное сопровождение способствует бодрому, веселому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других воздействует успокаивающе;

- воздействие при помощи слова: большую роль играет применение самоприказа, самоободрения, самопобуждения («я выиграю», «я добьюсь», «я должен» и т.д.).

Психологическая подготовка спортсмена предусматривает:

- психологическую подготовку к многолетнему тренировочному процессу;

- общую психологическую подготовку к соревновательной деятельности;

- специальную психологическую подготовку к конкретному соревнованию;

1). Психологическая подготовка к многолетнему тренировочному процессу. Достижение высоких и стабильных результатов возможно, как правило, только в процессе многолетней систематической тренировки, характеризующейся большими объемами и высокой интенсивностью самой разнообразной по характеру и содержанию тренировочной работы. Для того чтобы этот процесс был эффективным, тяжелоатлет обязан на протяжении всей своей спортивной карьеры строго соблюдать общий и спортивный режим. В связи с этим необходимо сформировать устойчивую направленность личности тяжелоатлета, заключающуюся в создании совокупности устойчивых мотивов, ориентирующих его многолетнюю спортивную деятельность и являющихся относительно независимыми от различных сложных ситуаций. Для этого необходимо решить следующие основные задачи:

- формировать, подкреплять и постоянно развивать мотивы, ориентирующие тяжелоатлета на преодоление регулярно возникающих трудностей, характеризующих практически каждодневные многолетние тренировки;

- формировать, актуализировать и совершенствовать мотивы, побуждающие тяжелоатлета к напряженной многолетней соревновательной деятельности;

- создать благоприятное отношение к различным компонентам многолетнего тренировочного процесса в тяжелой атлетике.

2) Общая психологическая подготовка тяжелоатлета к соревновательной деятельности.

Общепризнано, что достижение высоких спортивных результатов определяется не только высоким уровнем физической, технической и тактической подготовленности. Для того чтобы наиболее полно и эффективно реализовать эти виды готовности в соревновательных условиях, тяжелоатлета необходимо специально психологически подготовить к напряженным условиям конкретной деятельности. В связи с этим целью общей психологической подготовки к соревновательной деятельности является формирование свойств личности тяжелоатлета и таких психических состояний, которые могут обеспечить успешность и высокую стабильность выступлений. В процессе общей психологической подготовки к соревновательной деятельности решаются следующие задачи:

- формирование и совершенствование свойств личности: моральных, нравственных идейных установок, мировоззрения, целеустремленности, активности, цельности, эмоционально-волевой сферы, мотивации занятий спортом вообще и тяжелой атлетикой в частности, разнообразных интересов и т.д.;

- совершенствование психических процессов, определяющих успешность спортивной деятельности тяжелоатлета: ощущений, восприятий, внимания, мышления, памяти, представления, воображения, волевых и эмоциональных процессов и т.д. с учетом специфики тяжелой атлетики;

- обучение наиболее эффективным приемам и методам, применение которых направлено на формирование у спортсменов высокого уровня психологической подготовленности к соревновательной деятельности.

3) Специальная психологическая подготовка тяжелоатлета к конкретному соревнованию.

Целью специальной психологической подготовки к конкретному соревнованию является формирование у тяжелоатлета состояния психической готовности к участию в нем. Для этого необходимо решить следующие основные задачи:

- обеспечить сбор наиболее полной, значимой и достоверной информации о предстоящих соревнованиях (регламент соревнований, место проведения, климатические условия в период проведения соревнований, состав соперников, вероятный уровень их подготовленности и т.д.);

- определить состояние здоровья и общий уровень подготовленности самого тяжелоатлета на данном этапе подготовки;

- сделать вероятностный прогноз уровня психической готовности тяжелоатлета на момент участия в соревнованиях;

- правильно определить цель, стоящую перед тяжелоатлетом и сформировать адекватное отношение к ней;

- сформировать и актуализировать мотивы участия в данном конкретном соревновании;

- организовать процесс вероятностного программирования предстоящей соревновательной деятельности. Он проводится в ходе разработки тактического плана действий, имеет вероятностный характер (в силу отсутствия абсолютно полной и достоверной информации) и представляет собой процесс мысленного представления (мысленное моделирование конкретной соревновательной деятельности) будущей деятельности в предполагаемых условиях;

- обеспечить процесс восстановления и сохранения (подержания) оптимального уровня нервно-психической активности на основе применения специальных приемов и методов саморегуляции неблагоприятных психоэмоциональных состояний. Состояние психической готовности к соревнованию характеризуется следующими основными признаками:

- высокой помехоустойчивостью тяжелоатлета;

- уверенностью в своих силах;

- высокой стабильностью техники выполнения подъема штанги, связанной с ее помехоустойчивостью;

- стремлением полностью мобилизовать свои силы и упорно бороться за победу или добиваться максимально возможного на данный момент результата;

- адекватностью эмоционального состояния предстоящему соревнованию;

- высоким уровнем развития специализированных восприятий;

- адекватностью реагирования на складывающуюся ситуацию;

- способностью произвольно управлять своими действиями, чувствами, поведением.

Теоретическая подготовка

Целью теоретической подготовки является овладение минимумом знаний, необходимых для понимания сущности спорта и его социальной роли. В соответствующей возрасту форме занимающиеся должны ознакомиться с основными закономерностями спортивной тренировки, влиянием физических упражнений на организм. Одним из важнейших направлений теоретических занятий является воспитание чувства патриотизма, любви к своей Родине и гордости за нее, формирование спортивного образа жизни.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно на

тренировке; она органически связана с физической, технической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Теоретический материал распределяется на весь период подготовки. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы. В данном разделе программы приводится примерный перечень тем теоретических занятий и краткое их содержание.

Основными методами словесного изложения являются методы устного и письменного изложения. Основные методы устного изложения: объяснение, инструкция, рассказ, беседа, лекция.

Объяснение - применяется при разучивании упражнений. При объяснении тренер раскрывает последовательность действий, закономерности, лежащие в основе деятельности, или обосновывает выдвигаемый для изучения тезис.

Инструкция дается в виде сообщения ученику задачи деятельности, последовательности отдельных действий при построении тренировки, и в других случаях.

Рассказ - применяется для изложения отдельных вопросов теоретического курса, разборе деятельности спортсмена в соревнованиях. Изложение проводится, как правило, с использованием картины ситуации, в которой действует «герой». Рассказ предполагает, что занимающиеся должны запомнить излагаемые сведения без записи. Не следует насыщать рассказ большим количеством фактов, цифр, которые не могут запомнить ученики. Весь материал должен быть увязан в стройную, логическую систему, чтобы вспомнив один факт, ученик мог восстановить всю картину и последовательность событий, фактов, изложенных в рассказе.

Беседа - применяется, когда тренер использует ранее приобретенные знания занимающихся для того, чтобы их систематизировать и дополнить, научить применять знания на практике, излагая их. К беседе прибегают чаще всего при разборе соревнований, правил, прошедших тренировок и т. п. Метод беседы позволяет активизировать занимающихся и приучает их творчески мыслить, самостоятельно находить правильные ответы на вопросы и правильно излагать свои знания.

К беседе можно прибегать и при изложении нового материала. В этом случае тренер, задавая вопрос, направляет внимание занимающихся на решение определенной задачи в знакомой ситуации.

Лекция - применяется для изложения содержания теоретических тем курса. При подготовке лекции сначала определяется тема, затем составляется план, где намечаются основные разделы темы и вопросы, которые следует осветить. Лекция, как правило, должна иллюстрироваться наглядными пособиями, для этого можно использовать технические средства. Поэтому при подготовке лекции следует предусмотреть и подготовить иллюстративный материал, наглядные пособия и др. Если материал лекции будет далее закрепляться на практических занятиях, то отдельным занимающимся или всем вместе дают задания для подготовки к предстоящему занятию.

Контроль за усвоением знаний проводится в виде опроса. В этом случае тренер обычно должен проверить у занимающихся наличие системы знаний, выяснить какие элементы системы не усвоены. Эти проверки знаний бывают повседневными, периодическими, рубежными. Повседневная проверка знаний проводится на каждом занятии (теоретическом и практическом). Лучше всего ее проводить в форме вопросов или беседы. Эта форма контроля наиболее эффективна. Периодический контроль может проводиться при подготовке к соревнованиям (по знанию положений правил соревнования, правил поведения, этики и морали, тактике и др.).

4.2. **Учебно-тематический план** по этапам спортивной подготовки представлен в табл. 17.

Таблица 17

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	История возникновения вида спорта и его развитие	январь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры международных спортивных соревнований.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	февраль	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	март	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах спорта.
	Закаливание организма	апрель	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	январь-май	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	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	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	август	Расписание учебно-тренировочных занятий. Роль питания в

			жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним	январь-май	Ценности спорта. Честная игра. Использование сервиса по проверке лекарственных препаратов.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	январь	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	февраль	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	март	Расписание учебно-тренировочных занятий. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	апрель	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	май	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки.	июнь	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	январь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	сентябрь	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение.
	Правила вида спорта	январь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила

			поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортив-ного мастерства	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	январь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	февраль	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	март	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	апрель	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	май	Современные тенденции совершенствования системы учебно – тренировочного процесса. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Основные направления учебно-тренировочного процесса. Система спортивных соревнований.
	Спортивные соревнования как важнейший системообразующий и интегрирующий компонент системы спортивной подготовки.	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 течение переходного периода спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортив-ного мастерства	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	январь	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	февраль	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	март	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	апрель	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований.
	Спортивные соревнования как важнейший системообразующий и интегрирующий компонент системы спортивной подготовки.	май	Основные функции и особенности соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.

	Восстановительные средства и мероприятия	в течение переходного периода спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «тяжелая атлетика»

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

5.1.1. 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.

5.1.2. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «тяжелая атлетика» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно – тренировочного плана в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

5.1.4. 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.

5.1.5. 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. Требования к кадровым и материально – техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям

6.1 Организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должны обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

6.2 Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

6.3Уровень 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)[2], профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 27.04.2023 № 362н (зарегистрирован Минюстом России 25.05.2023, регистрационный № 73442), действует до 01.09.2029, профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 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).

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации)

- наличие зала, оборудованного для занятий видом спорта «тяжелая атлетика»;
- наличие тренажерного зала или специализированных мест для размещения тренажеров;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)[1];
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки, а так также иным оборудованием, спортивном инвентарем, необходимым для реализации спортивной подготовки, приобретаемым по решению организации, реализующий дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, по согласованию с учредителем; (таблица 19);
- обеспечение спортивной экипировкой (таблица 20), а так же иной спортивной экипировкой, необходимой для реализации спортивной подготовки, приобретаемой по решению организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, по согласованию с учредителем;
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения

[1] С изменениями, внесенными приказом Минтруда России от 30.08.2023 № 686н (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2023, регистрационный № 75229).

спортивных мероприятий;

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

Таблица 18

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми 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 од ноги)	комплект	1 на помост
4.	Гири спортивные (8, 16, 24, 32 кг)	комплект	1
5.	Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)	комплект	3
6.	Гриф тяжелоатлетический 5 кг	штук	1 на помост
7.	Гриф тяжелоатлетический 10 кг	штук	1 на помост
8.	Гриф тяжелоатлетический (женский) 15 кг	штук	1 на помост
9.	Гриф тяжелоатлетический (мужской) 20 кг	штук	1 на помост
10.	Диск тяжелоатлетический 2,5 кг (диаметр 45 см)	штук	2 на гриф
11.	Диск тяжелоатлетический 5 кг (диаметр 45 см)	штук	2 на гриф
12.	Диск тяжелоатлетический 0,5 кг (диаметр 9,7 см – 13,7 см)	штук	2 на гриф
13.	Диск тяжелоатлетический 1 кг (диаметр 11,8 - 16 см)	штук	2 на гриф
14.	Дик тяжелоатлетический 1,5 кг (диаметр 13,9 – 17,5 см)	штук	2 на гриф
15.	Дик тяжелоатлетический 2 кг (диаметр 15,5 – 19 см)	штук	2 на гриф
16.	Дик тяжелоатлетический 2,5 кг (диаметр 19 – 22 см)	штук	2 на гриф
17.	Дик тяжелоатлетический 5 кг (диаметр 23 – 26 см)	штук	2 на гриф
18.	Диск тяжелоатлетический 10 кг (диаметр 45 см)	штук	2 на гриф
19.	Диск тяжелоатлетический 15 кг (диаметр 45 см)	штук	2 на гриф
20.	Диск тяжелоатлетический 20 кг (диаметр 45 см)	штук	2 на гриф
21.	Диск тяжелоатлетический 25 кг (диаметр 45 см)	штук	2 на гриф
22.	Замок для тяжелоатлетического гифа (по 2,5 кг)	штук	1 на гриф

23.	Зеркало настенное (0,6х2 м)	штук	1
24.	Магнезница	штук	1
25.	Мат гимнастический	штук	1 на помост
26.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	1
27.	Плинты тяжелоатлетические	комплект	1 на помост
28.	Помост тяжелоатлетический тренировочный	комплект	1
29.	Скакалка гимнастическая	штук	8
30.	Скамья атлетическая (регулируемая)	штук	1
31.	Скамья гимнастическая	штук	1
32.	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
33.	Стенка гимнастическая	штук	1
34.	Стойка для хранения грифов для штанги	штук	1
35.	Стойка для хранения дисков для штанги	штук	1
36.	Стойки для выполнения упражнений со штангой	штук	1 на помост
37.	Тренажер для развития мышц живота	штук	1
38.	Тренажер для развития мышц ног	штук	1
39.	Тренажер для развития мышц спины	штук	1
40.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	1
41.	Фиксаторы для тяжелоатлетического гифа	комплект	1 на гриф

Таблица 19

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Магнезия	кг	на обучающегося	0,5	1	0,5	1	0,5	1	0,5	1

Таблица 20

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

7.	Фиксатор лучезапястного сустава (напульсник)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
8.	Футболка с коротким рукавом (тренировочная)	штук	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	3	1

6.2. **Кадровые условия реализации Программы:**

6.2.1. Укомплектованность учреждения педагогическими, руководящими и иными работниками:

- 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).

6.2.2. Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников учреждения:

- 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 культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

6.2.3. Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей учреждения.

6.3. **Информационно-методические условия реализации программы:**

6.3.1. **Список литературных источников**

1. Бережанский В.О. Специальная физическая подготовка квалифицированных тяжеловесов: Автореф. дисс. ... канд. пед. наук. - Львов, 2006. – 20 с.
2. Верхошанский Ю.В. Принципы организации тренировки спортсменов высокого класса в годичном цикле // Теория и практика физической культуры. - 2006. - No2. - С. 24 - 31.
3. Дворкин Л.С. Силовые единоборства. Атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт. – Ростов на Дону: Феникс, 2001. – 384 с.
4. Дворкин Л.С. Подготовка юного тяжелоатлета. - Москва, Советский спорт, 2006. – 338 с.

11.Кубаткин В.П. Спортивная тренировка как предмет системного исследования / В.П. Кубаткин // Теория и практика физической культуры. - 2003. - No1. - С. 28 -31.

5. Марченко В.В. Особенности тренировки квалифицированных тяжелоатлетов / В.В. Марченко, В.Н. Рогозян. // Теория и практика физической культуры. - 2004. - No 2. - С. 33 - 36.

6.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.
7.Медико - биологические проблемы физической культуры и спорта в современных условиях (по материалам одноименной Международной научно - практической конференции) // Теория и практика физической культуры. - 2004. - No 2. - С. 62 - 63.
8.Основы спортивной тренировки: Учебно – методическое пособие. – Волгоград: Издательство Волгоградского государственного университета, 2001. – 88 с.
9.Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов - К.: Олимпийская литература, 2004. - 808 с.
10.Смолевский В.М. Централизованная тренировка (подготовка) спортсменов высшего класса: принципы, организация и методы реализации /В.М. Смолевский // Теория и практика физической культуры. - 2003. - No 5. - С.28 - 32.
11.Спортивная подготовка тяжелоатлеток. Механизмы адаптации. – М.: Изд. «Теория и практика физической культуры», 2005. – 260 с.
12.Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. (Учебник для институтов физической культуры). – М.: ФиС, 1991.
13.Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки. Учебное пособие для студентов. М., 2007.
14.Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. М., 2002.

6.3.2. **Перечень Интернет-ресурсов**

Международные:

1. Международная Федерация тяжелой атлетики – «http://www.iwf.net»
2. Европейская Федерация тяжелой атлетики – «http://www.ewfed.com»
4. Международный Олимпийский Комитет – «http://www.olympic.org»
3. ВАДА (Всемирное антидопинговое агентство) – «http://www.wada - ama.org».

Всероссийские:

1. Министерство спорта Российской Федерации – «http://www.minsport.gov.ru».
2. Олимпийский Комитет России – «http://olympic.ru».
3. Федерация тяжелой атлетики России – «http://www.rfwf.ru».
4. РУСАДА (Независимая Национальная антидопинговая организация) – «http://www.rusada.ru/».

Разное:

1. Журнал "Олимп" – «http://www.olympsport.ru».
2. Спортивный клуб "Шатой" – «http://wsport.free.fr/weightlifting.htm».
3. Мир тяжелой атлетики – «http://heida.ru».
4. Новости – «http://news.sportbox.ru», «http://rsport.ru/weightlifting».