

Рассмотрена
на заседании тренерского совета
И. А. Бугаева 2023 г.

Утверждена
Приказом № *08* от *08.08.2023* г.
Директор МУ ДО СШ с. Прасковья
А. Л. Ильин
И. А. Бугаева 2023 г.



Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «тяжелой атлетике» МУ ДО СШ с. Прасковья

Программа разработана на основе:

- федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "настольный теннис", утвержденного приказом Минспорта России от 09 ноября 2022 г. № 949;
- примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис», утвержденной приказом Минспорта России от 14.12.2022 №1232.

Срок реализации программы:
Этап начальной подготовки - 3 года;
Учебно-тренировочный этап - 5 лет;
Этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений
Этап высшего спортивного мастерства - без ограничений.

Содержание программы

I. Общие положения	
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	
III. Система контроля	
IV. Рабочая программа по виду спорта «баскетбол»	
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная³ программа спортивной подготовки по виду спорта «Тяжелая атлетика» (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика», утвержденным приказом Минспорта России от 09.11.2022 № 949¹ (далее - ФССП).

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

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки, согласно федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика», утвержденному приказом Минспорта России от «09» ноября 2022 г. № 949

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

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

4. Объем Программы

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

¹ (зарегистрирован Минюстом России , регистрационный №71492 от 13.12.2022г.).

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше Трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-12	15-18	18-24	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-624	780-936	936-1248	1248-1664

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

учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные, смешанные и иные);

учебно-тренировочные мероприятия, в том числе:

- учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям;

учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям;

учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России;

учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям;

учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации;

- Специальные учебно-тренировочные мероприятия:

учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке;

- восстановительные мероприятия;

- мероприятия для комплексного медицинского обследования;

- учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период;

- просмотровые учебно-тренировочные мероприятия;

спортивные соревнования: контрольные, отборочные, основные.

Учебно-тренировочные мероприятия

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

			специализации)		
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	18	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		

Требования к участию в спортивных соревнованиях (мероприятиях) лиц, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта тяжелой атлетики;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно **Единой всероссийской спортивной классификации** и правилам вида спорта тяжелой атлетики;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в

спортивных соревнованиях;

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

-Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования (мероприятия) в соответствии с содержащимся в календарном плане физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

Объем соревновательной деятельности.

Спортивное соревнование - состязание (матч) среди спортсменов или команд спортсменов по различным видам спорта (спортивным дисциплинам) в целях выявления лучшего участника состязания (матча), проводимое по утвержденному его организатором положению (регламенту) (п. 18 ст.2 Федерального закона № 329-ФЗ).

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

соответствия возраста, пола и уровня спортивной квалификации, обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации, и правилами 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 соревнованиях. Процесс спортивной подготовки спортсмена выстраивается в соответствии с планируемой соревновательной деятельностью и направлен на обеспечение эффективного выступления спортсмена на соревнованиях соответствующего уровня

Объём соревновательной деятельности

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

Контрольные соревнования проводятся с целью контроля уровня подготовленности обучающихся. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результата контрольных соревнований вносятся изменения, в индивидуальный план подготовки обучающегося, предусматривается устранение выявленных недостатков. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования.

По результатам *отборочных соревнований* комплектуют команды, отбирают участников главных соревнований. В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать определенное место или выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав участников главных соревнований.

Основные соревнования ориентированы на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических и психических возможностей. Целью участия в главных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места.

6. Годовой учебно-тренировочный план

Указывается с учетом пункта 15 ФССП, приложений №2 и №5 к ФССП.

Спортивная подготовка в организации осуществляется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели в год, в соответствии с пп. 15.1 ФССП на основе утвержденной Программы. Годовой учебно-тренировочный план определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебно-тренировочное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения. Учебно-тренировочный процесс в организации ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса) (пп. 15.1 ФССП). Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки. Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация определяет сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий (далее - спортивный сезон), в которых планируется участие обучающихся, проводит учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут), использует следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:

- перспективное, позволяющее определить сроки реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом олимпийского цикла;
- ежегодной, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой (в случае ее проведения) аттестации;
- ежеквартальное, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочного мероприятия

(сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;

8

- ежемесячное, составляемое не позднее, чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

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

Представленные в учебном плане тренировочные мероприятия - теоретическая подготовка, инструкторская и судейская практика, учебно-тренировочные, антидопинговые, воспитательные, аттестационные мероприятия, медико-биологическое обследование являются неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса и регулируются Организацией самостоятельно, указанные тренировочные мероприятия входят в годовой объём тренировочной нагрузки. Годовой учебно-тренировочный план разрабатывается с учетом этапов спортивной подготовки и лет обучения по ним, недельной часовой учебно-тренировочной нагрузки, выраженной в астрономическом часе, максимальной продолжительности одного учебно-тренировочного занятия, наполняемости учебно-тренировочных групп, по видам спортивной подготовки: физической (общая физическая подготовка (ОФП), специальная физическая подготовка (СФП), технической, тактической, психологической, теоретической; по спортивным мероприятиям: спортивные соревнования, контрольные мероприятия (тестирование и контроль), инструкторская практика, судейская практика, медицинские, медикобиологические мероприятия, восстановительные мероприятия, выраженные в часах.

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 спор- тивной специали- зации)		Этап совершен- ствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5-6	6-8	10-12	15-18	18-24	24-32
		Максимальная продолжительность одного-учебно-тренировочного занятия в часах					
		1,5	2	3	3,5	4	4
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	4-5	8-10	9-12	9-12
4.	Техническая подготовка (%)	10-16	8-12	7-10	6-8	5-6	2-5
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	2-3	3-4	3-4	3-4	2-3	1-3
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	2-4	2-4	2-5
7.	Медицинские, медикобиологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль(%)	1-2	1-3	2-4	2-4	3-5	3-6

Календарный план воспитательной работы

Воспитание - это деятельность, направленная на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации, обучающихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде (п.2 ст.2 Федерального закона № 27Э-ФЗ). Физическое воспитание - это процесс, направленный на воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры (п.25 ст.2 Федерального закона № 329-ФЗ).

Календарный план воспитательной работы составляется на учебный год (спортивный сезон) с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика и следующих основных задач воспитательной работы:

формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;

воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;

всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

укрепление здоровья спортсменов;

привитие навыков здорового образа жизни;

формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;

развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

Главной задачей этой работы является воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, а также волевых качеств у спортсменов.

Календарный план воспитательной работы¹⁰

№ 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; - формирование способностей к объективной оценке соревновательных результатов, соблюдению принципов честной спортивной борьбы	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; - формирование аналитических умений	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; - физкультурно-спортивные мероприятия на региональном и муниципальном уровнях	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); - общие правила рационального питания (калорийность продуктов, их сочетания, время приема пищи)	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года

3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов	В течение года

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

Организация, осуществляющая спортивную подготовку, обязана реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить обучающимися занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил (п.5 ч.2 ст.34.3 Федерального закона №329-ФЗ).

В план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним включаются мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним, а также мероприятия по научно-методическому обеспечению, которые реализуются в рамках воспитательной работы тренера-преподавателя, включающей в том числе научную, творческую и исследовательскую работу, а также другую работу, предусмотренную трудовыми (должностными) обязанностями и (или) индивидуальным планом (методическую, подготовительную, организационную, диагностическую, работу по ведению мониторинга, работу, предусмотренную планами спортивных и иных мероприятий, проводимых с обучающимися спортсменами, участие в работе коллегиальных органов управления Организацией).

Составляется Организацией на учебно-тренировочный год с учетом годового учебно-тренировочного плана, учебно-тренировочного графика. Среди мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, выделяют беседы с обучающимися в условиях учебно-тренировочных занятий, беседы с родителями в рамках родительских собраний об определении понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинга-контроля.

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	Ознакомление с антидопинговыми правилами. «Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Теоретическое занятие.
	Весёлые старты. «Честная игра»	1-2 раза в год	Проведение в игровой форме в группе и меж группами.
	Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1 раз в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в год	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).
	Семинар «Виды нарушений антидопинговых правил». Особенности процедуры проведения допинг-контроля.	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА (с 14 лет)	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	Викторина. «Играй честно»	1-2 раза в год	Проведение в игровой форме в группе и меж группами.
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	«Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.

Планы инструкторской и судейской практики

Задачами спортивной школы являются: формирование здорового образа жизни, привлечение детей и подростков к систематическим занятиям физической культурой и спортом; укрепление здоровья и всестороннее развитие (развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей); достижение спортивных успехов в соответствии с индивидуальными способностями детей и подростков. Задачи деятельности спортивных школ различаются в зависимости от этапа подготовки.

Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать на последующих этапах спортивной подготовки. Занятия следует

проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий и спортивных тренировок. Спортсмены тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминкой, основной и заключительной частью. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Спортсмены должны научиться вместе с тренером проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей, ведения протоколов соревнований.

Во время обучения на тренировочном этапе необходимо научить спортсменов самостоятельному ведению дневника:

-вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать результаты спортивного тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Спортсмены этапа спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технику выполнения рывковых и толчковых упражнений, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими спортсменами, помогать начинающим спортсменам младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений. Необходимо уметь самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных занятий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной частей; проводить тренировочные занятия на этапе начальной подготовки.

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

Для восстановления работоспособности обучающихся необходимо использовать широкий круг средств и методов (гигиенических, психологических, медико-биологических) с учетом возраста, квалификации и индивидуальных особенностей обучающихся.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (до 3-х лет подготовки) - 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 средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (свыше 3-х лет подготовки) - основными средствами восстановления, являются рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма обучающихся; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном учебно-тренировочном занятии,

так и на этапах годовичного цикла. Гигиенические средства восстановления используются те же, что и для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 1-го и 2-го годов подготовки.

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

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

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

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 т.д.) адаптация происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект.

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

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме необходимо после высоких тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде.

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

III. Система контроля

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

11.1. На этапе начальной подготовки:

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

спортивной специализации).

11.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации): повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

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

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «тяжелая атлетика»;

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

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

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

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

11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

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

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «тяжелая атлетика»;

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

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

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

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

На этапе высшего спортивного мастерства:

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

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

выполнить план индивидуальной подготовки;
знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

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

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

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

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

демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

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

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки, согласно утвержденным приложениям к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «Тяжелая атлетика».

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	140	130
1.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Приседания	количество	не менее		не менее	

	(с удержанием грифа весом 10 кг на прямых руках в рывковом хвате с задержкой 3 с в низком седе)	раз	-	-	1	1
--	---	-----	---	---	---	---

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
1.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Приседания (с удержанием грифа весом 15 кг на прямых руках в рывковом хвате с задержкой 3 с в низком седе)	количество раз	не менее	
			-	1
2.2.	Приседания (с удержанием грифа весом 20 кг на прямых руках в рывковом хвате с задержкой 3 с в низком седе)	количество раз	не менее	
			1	-
2.3.	Выпрыгивания со штангой на плечах (вес штанги не менее 25% от собственного веса тела)	количество раз	не менее	
			8	6
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		Спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		Спортивные разряды - «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»	

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки

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

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	не менее	
			38	17
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Исходное положение - вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук	Количество раз	не менее	
			12	-
2.2.	Исходное положение - вис хватом сверху лежа на низкой перекладине. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее	
			-	18
2.3.	Исходное положение - лежа на спине. Ноги	Количество	не менее	

	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	раз	24	30
2.4.	Вис хватом сверху на высокой перекладине на согнутых под углом 90° руках	с	не менее	
			18,0	14,0
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

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

Методическая часть программы включает в себя материал по основным видам подготовки тяжелоатлетов, его распределение по годам обучения, рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок, планирование спортивных результатов по годам обучения, организацию и проведение врачебного, психологического и биохимического контроля, рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.

Тренер обязан:

- осуществлять набор (отбор) в спортивную школу, лиц желающих заниматься тяжёлой атлетикой и не имеющих медицинских противопоказаний. Принимает от зачисляемых (родителей и законных представителей несовершеннолетних лиц) и обеспечивает хранение заявлений, медицинских заключений и иной документации связанной с процессом зачисления в спортивную школу и прохождением спортивной подготовки;

- отбирать наиболее перспективных спортсменов, для их дальнейшего спортивного совершенствования;

- планировать и проводить тренировочную работу и воспитательную работу, используя разнообразные приёмы, методы и средства спортивной подготовки;

- осуществлять надлежащее ведение необходимой документации спортивной школы (планы тренировочной работы, журналы регистрации инструктажей по технике безопасности, журналы учёта групповых занятий, документы на занимающихся и другую учётно-отчётную документацию). Не допускать внесение недостоверной информации в документацию спортивной школы. Предоставлять документы на проверку по требованию администрации школы.

- участвует в работе методических советов, других формах методической работы;

- перед началом занятий в целях безопасности и повышения эффективности тренировочного процесса провести тщательный осмотр места проведения занятий, убедиться в исправности спортивного инвентаря и оборудования, надежности установки и закреплении тренажеров и другого оснащения;

- соблюдать принципы доступности, последовательности в освоении

физических упражнений;

- ознакомить спортсменов с правилами техники безопасности при занятиях тяжелой атлетикой;

- по данным медицинского осмотра знать уровень психофизических возможностей спортсменов и следить за их состоянием в процессе занятий;

- следить за своевременным прохождением спортсменами медицинского обследования и предоставлением медицинских справок, заверенных подписью врача и печатью медицинского учреждения;

- по установленным признакам комплектовать состав группы спортсменов и принимать меры по сохранению ее контингента в течение всего срока тренировочного процесса;

- составлять планы-конспекты занятий, обеспечивать их выполнение;

- выявлять творческие способности спортсменов, способствовать их всестороннему и гармоничному развитию, формированию профессиональных интересов и склонностей, поддерживать одаренных спортсменов (воспитанников);

- организовывать участие спортсменов в соревнованиях по тяжелой атлетике, а также в других спортивно-массовых мероприятиях на различном уровне;

- при проведении занятий обеспечивать соблюдение правил и норм техники безопасности, охраны труда и противопожарной защиты;

- повышать свою профессиональную квалификацию;

- проводить тренировочные занятия в соответствии с расписанием;

- контролировать безопасный проход спортсменов на спортивные сооружения и уход с них после окончания занятий.

Спортсмены обязаны:

- соблюдать Правила внутреннего распорядка спортивной школы, поддерживать дисциплину, выполнять все указания тренера, проводящего тренировочное занятие.

- проходить инструктажи по технике безопасности при проведении тренировочного занятия и инструктаж по технике безопасности при проведении соревнований.

- Посещать тренировочные занятия только в те дни и часы согласно расписанию и при наличии медицинского допуска к тренировочным занятиям и соревнованиям по тяжёлой атлетике;

- выполнять план тренировочного занятия только в присутствии тренера;

- покидать спортивные сооружения не позднее 30 мин после окончания тренировочных занятий.

2.1. ГОДОВОЙ ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

План строится из расчета 52 недели в условиях тренировочной базы спортивного учреждения. Распределение времени в годовом плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней подготовки.

Таблица № 11
Примерный годовой план на 52 недели ТЗ по тяжелой атлетике

№ п/п	Разделы подготовки	Этапы подготовки						
		Начальной подготовки		Тренировочный этап(этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства
		НП-1	НП-2,3	Т(СС) -1,2	Т(СС) - 3,4,5	СС-1	СС-2,3	ВСМ
1	Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка	18	20	21	21	27	44	44
2	Общая физическая подготовка	140	200	221	287	240	280	280
3	Специальная физическая подготовка	116	154	330	422	612	712	868
4	Техническая подготовка	30	30	30	28	25	20	20
5	Участие в соревнованиях		По календарному плану					
6	Инструкторская и судейская практика	--	--	6	10	20	24	24
7	Сдача нормативов по ОФП и СФП	4	6	6	6	6	6	6
8	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	4	6	6	6	6	6	6
Всего часов		312	416	624	780	936	1092	1248

Тренировочный процесс в спортивной школе, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные мероприятия;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

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

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и восстановления (активного отдыха) лиц, проходящих

спортивную подготовку, организуются тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных мероприятий

Перечень тренировочных мероприятий

N п/п	Вид тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников мероприятия
		ВСМ	СС	ТЭ	НП	
1. Тренировочные мероприятия по подготовке к соревнованиям						
1.1.	Тренировочные мероприятия по подготовке к международным соревнованиям	21	21	18	-	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	21	18	14	-	
1.3.	Тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	18	14	-	
1.4.	Тренировочные мероприятия по подготовке к официальным соревнованиям субъекта РФ	14	14	14	-	
2. Специальные тренировочные мероприятия						
2.1.	Тренировочные мероприятия по общей и/или специальной физической подготовке	18	18	14	-	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные тренировочные мероприятия	До 14 дней			-	В соответствии с количеством лиц, принимавших участие в спортивных соревнованиях
2.3.	Тренировочные мероприятия для комплексного медицинского обследования	До 5 дней но не более 2 раз в год			-	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Тренировочные мероприятия в каникулярный период	-	-	До 21 дня подряд и не более двух мероприятий в год		Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5.	Просмотровые тренировочные мероприятия для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	-	До 60 дней		-	В соответствии с правилами приёма

Требования к участию в спортивных соревнованиях (мероприятиях) лиц, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта тяжелой атлетики;

- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно **Единой всероссийской спортивной классификации** и правилам вида спорта тяжелой атлетики;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.
- Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования (мероприятия) в соответствии с содержащимся в календарном плане физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

2.2. ПЛАН-СХЕМА ГОДИЧНЫХ ЦИКЛОВ ПОДГОТОВКИ

Планирование годичного цикла тренировки спортсменов спортивной школы определяется:

- задачами, поставленными в годичном цикле;
- закономерностями развития и становления спортивной формы;
- календарем спортивных мероприятий.

План-схема годичного цикла подготовки разрабатывается на основе комплексного планирования основных количественных и качественных показателей тренировочного процесса, средств и методов контроля и восстановления. План-схема представляет собой конкретно выраженную и четкую организационно-методическую концепцию построения тренировки на определенном этапе подготовки.

Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта тяжелая атлетика определяется спортивной школой, осуществляющей спортивную подготовку, самостоятельно.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

С учетом специфики вида спорта тяжелой атлетики определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;
- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта тяжелая атлетика

осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Этап набора начальной подготовки.

Набор в группы на этап **начальной подготовки первого года** осуществляется по итогам решения администрации и методического совета. На данный этап принимаются для зачисления дети только 9-10-ти летнего возраста и при отсутствии медицинских противопоказаний к занятиям тяжёлой атлетикой.

В связи с отсутствием игровых залов, где можно проводить с занимающимися занятия для всестороннего физического развития (подвижные игры, эстафеты, челночный бег, различные упражнения с набивными мячами и т.д.), набор осуществляется сразу в группы этапа **начальной подготовки второго года**, где занимающиеся целенаправленно изучают технику тяжелоатлетических упражнений, выполняют упражнения с 70%-80% весом от собственного лучшего результата, участвуют в соревнованиях. На данный этап принимаются для зачисления дети с 11-12 лет.

Отбор в группы на этап **начальной подготовки третьего года** осуществляется на основе выполнения нормативов по общей физической и специальной физической подготовке (таблица № 13) и выполнением 3 юн. разряда.

Отбор в группы на этап **начальной подготовки третьего года** при переходе из другого вида спорта (другого спортивного коллектива, общества) осуществляется на основе выполнения установленных нормативов по общей физической и специальной физической подготовки и при наличии документа, подтверждающего стаж занятий и спортивную квалификацию спортсмена (если есть в наличии), а также вакансии в соответствующей группе. Наличие медицинского допуска обязательно.

Таблица №13

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки второго и третьего года

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
1	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	Не менее	
			130	125
2	И.П. - стоя на двух ногах лицом к гимнастической скамейке. Выполнить, отталкиванием двумя ногами, запрыгивая на гимнастическую скамейку с возвратом в И.П. в течении 10 с.	Количество раз	Не менее	
			8	6
3	И.П. - лёжа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъём туловища до касания бёдер с возвратом в И.П. в течении 30 с.	Количество раз	Не менее	
			10	7
4	И.П. - упор лёжа.	Количество	Не менее	

	Сгибание и разгибание рук	раз	10	5
5	Вис хватом сверху на высокой перекладине на согнутых под углом 90 градусов руках	С.	Не менее	
			6	4
6	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола	Количество раз	Не менее	
			1	

***Примечание.** Если мальчики и девочки 12-15-ти летнего возраста выполняют нормативы по общей и специальной физической подготовки тренировочного этапа и выполняют соответствующий разряд данного этапа, то могут быть зачислены на тренировочный этап до двух лет.*

Длительность этапа - один-два года. Главные задачи: овладение основами спортивной техники, приобщение к регулярным тренировочным занятиям, выступления на соревнованиях и выполнение первых ступеней спортивной классификации - до III юн. разряда и II юн. разряда. Основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием главным образом средств ОФП. На этом этапе прививается любовь к тяжелоатлетическому спорту, выявляются индивидуальные особенности занимающегося. По окончании годичного цикла тренировки юные тяжелоатлеты должны выполнить нормативные требования по физической подготовке.

Методические ошибки: отсутствие разносторонней подготовки, пренебрежительное отношение к техническому мастерству, форсирование тренировочного процесса и т.п., что трудно исправить в дальнейшем. С.М. Вайцеховский говорит по этому поводу: «Подмена систематической и фундаментальной подготовки «натаскиванием» на результат приводит, как правило, к нарушению определенных психологических закономерностей функционального и физического развития... Все занимающиеся, независимо от их одаренности, должны пройти разностороннюю и сравнительно продолжительную первоначальную подготовку, исключаящую какие-либо элементы форсирования» (Вайцеховский С.М. Книга тренера - 1971, с. 99). ОФП на этом этапе должно отводиться до 40-50% всего времени.

Отбор на тренировочный этап.

Главное внимание продолжает уделяться разносторонней физической подготовке, дальнейшему повышению уровня функциональных возможностей организма. Расширяется набор средств с элементами специальной физической подготовки, происходит дальнейшее расширение арсенала двигательных умений и навыков. По окончании годичных циклов юные спортсмены обязаны выполнить нормативы по общей физической и специальной физической подготовке (таблица № 14) и участвовать в соревнованиях согласно календарному плану(выполнять и подтверждать спортивный разряд соответствующий этапу подготовки).

На основе повышения уровня специальной физической работоспособности осуществляется совершенствование технических навыков и дальнейшее воспитание специальных физических качеств.

Длительность этапа - до 5 лет. Основная задача технической подготовки сводится к правильному подъему штанги в рывке и толчке в целостном выполнении и

совершенствовании техники до уровня прочного навыка. Объем нагрузки в классических упражнениях по отношению к последнему на предыдущем этапе возрастает, и особенно в период выполнения II—I разрядов. Затем при приближении к выполнению норматива КМС объем этой нагрузки снижается. Объем ОФП уменьшается на 20%.

Отбор в группы **тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)** осуществляется на основе установленных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке. Минимальный возраст зачисления спортсменов (мальчиков и девочек) на тренировочный этап (этап спортивной специализации) до двух лет с 13 лет.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
1	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	Не менее	
			160	145
2	И.П. - стоя на двух ногах лицом к гимнастической скамейке. Выполнить, отталкиванием двумя ногами, запрыгивая на гимнастическую скамейку с возвратом в И.П. в течении 10 с.	Количество раз	Не менее	
			12	10
3	И.П. - лёжа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъём туловища до касания бёдер с возвратом в И.П. в течении 30 с.	Количество раз	Не менее	
			12	9
4	И.П. - упор лёжа. Сгибание и разгибание рук	Количество раз	Не менее	
			18	9
5	Вис хватом сверху на высокой перекладине на согнутых под углом 90 градусов руках	С.	Не менее	
			12	8
6	Наклон вперёд из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук.	Количество раз	Не менее	
			1	

На тренировочный этап свыше двух лет отбираются мальчики и девочки не ниже 1 юн. разряда, а также на тренировочный этап отбираются перешедшие из других видов спорта и которые выполняют нормативы общей и специальной

физической подготовки тренировочного этапа. Наличие медицинского допуска обязательно.

28

На тренировочный этап (этап спортивной специализации) свыше двух лет зачисляются спортсмены (мальчики и девочки) минимум с 14 лет.

Отбор на этап спортивного совершенствования.

Основной принцип тренировочной работы на этапе спортивного совершенствования - специализированная подготовка, в основе которой лежит учет индивидуальных особенностей спортсменов.

Структура годичного цикла становится более сложной и предусматривает более детальное построение процесса подготовки тяжелоатлетов.

Наряду с дальнейшим повышением всестороннего физического развития, совершенствованием необходимых качеств, совершенствованием техники тяжелоатлетических упражнений, уделяется внимание повышению уровня развития морально-волевых качеств и психологической подготовленности, приобретению соревновательного опыта, получению знаний тренера-общественника и судьи по тяжелой атлетике. Осуществляется сдача нормативных требований и разрядов. Минимальный возраст для зачисления на данный этап 14 лет.

Отбор в группы на **этап спортивного совершенствования мастерства** осуществляется на основе выполнения нормативов по общей физической и специальной физической подготовке (таблица № 15) и наличии разряда «Кандидат в мастера спорта». Наличие медицинского допуска обязательно.

Отбор в группы на **этап спортивного совершенствования мастерства** при переходе из другого вида спорта (другого спортивного коллектива, общества) осуществляется на основе выполнения установленных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке и при наличии документа, подтверждающего стаж занятий и спортивную квалификацию спортсмена, а также вакансии в соответствующей группе. Наличие медицинского допуска обязательно.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
1	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	Не менее	
			215	180
2	И.П. - лёжа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъём туловища до касания бёдер с возвратом в И.П. в течении 30 с.	Количество раз	Не менее	
			18	15

3	И.П. - упор лёжа. Сгибание и разгибание рук	Количество раз	Не менее	
			36	
4	И.П. - вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук	Количество раз	Не менее	
			12	-
5	И.П. - вис хватом сверху лёжа на низкой перекладине. Сгибание и разгибание рук	Количество раз	Не менее	
			-	18
6	Вис хватом сверху на высокой перекладине на согнутых под углом 90 градусов руках	с	Не менее	
			16	12
7	Наклон вперёд из положения стоя с выпрямленными ногами на гимнастической скамейке. Кисти рук тянутся вниз, кончики пальцев рук ниже уровня линии стоп	см	Не менее	
			2	3

Длительность этапа - без ограничения. Цель - получение звания МС и подтверждение разряда КМС.

Отбор на этап высшего спортивного мастерства.

Минимальный возраст для зачисления на данный этап 15 лет. Реализуются задачи дальнейшего совершенствования техники тяжелоатлетических упражнений, развития общей и специальной физической подготовленности и специфических скоростно-силовых качеств. Отбор в группы на **этап высшего спортивного мастерства** осуществляется на основе выполнения нормативов по общей физической и специальной физической подготовке (таблица № 16) и наличии звания Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса. Наличие медицинского допуска обязательно. Отбор в группы на **этап высшего спортивного мастерства** при переходе из другого вида спорта (другого спортивного коллектива, общества) осуществляется на основе выполнения установленных нормативов по общей физической и специальной физической подготовки и при наличии документа, подтверждающего стаж занятий и спортивную квалификацию спортсмена, а также вакансии в соответствующей группе. Наличие медицинского допуска обязательно.

Таблица № 16
Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе высшего спортивного мастерства

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
1	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	Не менее	
			215	180
2	И.П. - лёжа на спине. Ноги согнуты в	Количество	Не менее	

	коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъём туловища до касания бёдер с возвратом в И.П. в течении 30 с.	раз	24	20
3	И.П. - упор лёжа. Сгибание и разгибание рук	Количество раз	Не менее	
			38	17
4	И.П. - вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук	Количество раз	Не менее	
			12	-
5	И.П. - вис хватом сверху лёжа на низкой перекладине. Сгибание и разгибание рук	Количество раз	Не менее	
			-	18
6	Вис хватом сверху на высокой перекладине на согнутых под углом 90 градусов руках	с	Не менее	
			18	14
7	Наклон вперёд из положения стоя с выпрямленными ногами на гимнастической скамейке. Кисти рук тянутся вниз, кончики пальцев рук ниже уровня линии стоп	см	Не менее	
			4	5

Главная задача сводится к подтверждению норматива МС и МСМК. Основное содержание тренировочного процесса составляют специальноподготовительные упражнения, объем ОФП снижается.

Находясь в составах сборных команд, спортсмены должны выдерживать значительные физические и психические нагрузки, уметь в экстремальных (соревновательных) условиях показывать достижения международного уровня. В целом по содержанию тренировочный процесс является логическим продолжением рассмотренных выше этапов подготовки.

Таким образом, система многолетнего тренировочного процесса имеет единую для всех этапов цель - планомерный рост спортивно-технического мастерства. Решающиеся на каждом этапе задачи не находятся в противоречии - решение предыдущих задач способствует успешному выполнению последующих. Процесс становления спортивного мастерства (ПССМ) направляется Всероссийской спортивной классификацией, которая задает оптимальный ритм ПССМ, что является связующим звеном в системе многолетнего тренировочного процесса. Длительность этапа - без ограничения.

Многолетняя тренировочная нагрузка в тяжелой атлетике делится на два этапа. На первом этапе длительностью в среднем от 6 до 8 лет происходит приспособление организма спортсмена к растущему объему и интенсивности нагрузки, что является ведущим фактором в программе спортивных достижений. Практика показала, что если спортсмен стремится выделять «ударные» годы по объему нагрузки для создания, так называемого фундамента будущих результатов, то это, как правило, приводит к снижению темпов прогресса или к задержке роста спортивно-технического мастерства. Первоочередной задачей всегда будет определение оптимального среднетренировочного веса для достижения

планируемого результата, исходя из индивидуального коэффициента интенсивности (КИМ - отношение месячного средне-тренировочного веса к результату в двоеборье, %).

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

Второй этап многолетнего тренировочного процесса характеризуется относительной стабилизацией годового объема тренировочной нагрузки и постоянным приростом интенсивности. На этом этапе между интенсивностью и результатом в сумме двоеборья обнаружена прямая связь, в то время как между объемом и результатом такой связи нет. Величина оптимального уровня объема строго индивидуальна. Оптимальный уровень объема и интенсивности тренировочной работы по годам подготовки - лишь исходные предпосылки для спортивно-технического совершенствования в многолетнем плане подготовки. Объективные предпосылки становятся реальной возможностью лишь при рациональном построении тренировочного процесса. Периодизацию тренировочного процесса с учетом закономерностей адаптации следует понимать, как периодическую сменяемость состава средств, методов и величины нагрузки (оптимальной по объему и интенсивности), которая направлена на развитие спортивной формы в рамках цикла подготовки. Практика подготовки высококвалифицированных тяжелоатлетов показала, что более успешно прогрессируют те спортсмены, которые на тренировках применяют оптимальные дозы соревновательных упражнений (нагрузка в классических упражнениях и подъемы суб-максимальных и максимальных весов штанги) на всем протяжении цикла подготовки и регулярно участвуют в соревнованиях (в оптимальном количестве) с полной отдачей сил. С самого начала цикла подготовки (подготовительный период) сильнейшие тяжелоатлеты используют в тренировочном процессе широкий комплекс средств, который по своей биомеханической структуре близок к соревновательным упражнениям (специально-подготовительные подводящие рывковые и толчковые упражнения). Мало того, значительный объем нагрузки выполняется на высокой, близкой к соревновательному уровню (разница составляет около 2-5%) интенсивности, что ускоряет процесс совершенствования спортивного мастерства. При таком построении тренировочного процесса спортсмены способны уже в конце подготовительного периода показывать результаты, превышающие лучшие за предыдущий цикл.

При экспериментальном построении напряженного по объему подготовительного этапа (А.С. Медведев, 1980) для высококвалифицированных тяжелоатлетов оказалось, что спортсмены, сочетающие высокие параметры объема со значительной его интенсивностью, не только приблизились, но и в ряде случаев превзошли свои лучшие достижения предыдущего цикла. Спортсмены, выполнившие запланированный объем нагрузки по КПШ, но с заниженной интенсивностью, оказались далеки от своих личных рекордов. Таким образом, при

реализации плана по КПШ необходимо самое серьезное внимание уделять оптимальному уровню интенсивности нагрузки.

Если атлет не справляется с нагрузкой, то лучше уменьшить ее объем, но ни в коем случае не снижать оптимальную для каждого этапа интенсивность. Особенно это относится к упражнениям, составляющим основную нагрузку (отягощения должны составлять 70-80%).

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

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

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

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

В подготовительном периоде воздействие должно быть направлено на воспитание скоростно-силовых (и иных физических) качеств главным образом с помощью упражнений, составляющих части (по фазам) соревновательных упражнений. Это и является тем исходным материалом, на котором в дальнейшем осуществляется развитие функционального уровня организма спортсмена. Атлет начинает свои выступления в цикле без снижения нагрузки и с полной выкладкой сил. Соревнования служат проверкой, насколько правильно был построен тренировочный процесс на каждом этапе подготовки, что создает реальные предпосылки к достижению более высоких результатов в конце цикла подготовки.

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

В подготовительном периоде новички и атлеты с небольшим стажем проводят занятия со штангой 3-4 раза в неделю, имеющие разряд - 5-6 раз, а высококвалифицированные атлеты - от 9 до 12 раз. Объем нагрузки у новичков и третьеразрядников составляет не более 1000 ПШ в месяц. Далее, начиная с II разряда, объем прогрессивно увеличивается: 1200, 1400, 1600, 1800, 2000 ПШ и более.

Количество подъемов штанги весом 90-100% от максимального в зависимости от квалификации и весовой категории составляет в среднем от 5 до 30.

Объем нагрузки в дополнительных упражнениях - в среднем около 30%. Количество упражнений у новичков и атлетов с небольшим стажем (до 2 лет) - около 20. С повышением квалификации количество упражнений возрастает до 40 и более.

В предсоревновательном периоде основная задача - достичь спортивной формы.

С этой целью снижается объем специальной тренировочной нагрузки и разносторонней подготовки (ОФП), которая заканчивается за 10-14 дней до стартов; уменьшается (примерно в 2 раза) количество применяемых упражнений, особенно из группы дополнительных упражнений, которые вообще можно исключить.

В данный период новички и атлеты с небольшим стажем продолжают тренироваться 3-4 раза в неделю или переходят на тренировку через день. Квалифицированные спортсмены и особенно атлеты высокого класса могут тренироваться 4-5 раз в неделю (первые две недели можно проводить и две тренировки в день).

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

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

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

После главного соревнования в конце года возможен двухнедельный перерыв в тренировках со штангой, но с активным отдыхом (некоторым спортсменам может потребоваться для отдыха больше времени). После такого перерыва объем и интенсивность нагрузки в течение месяца должны быть небольшие, причем в тренировках следует применять главным образом подводящие рывковые и толчковые упражнения, а также дополнительные упражнения (до 40%). Новички же должны сразу приступать к дальнейшему совершенствованию техники классических упражнений.

Тренировки переходного периода служат в качестве активного отдыха после проведенного цикла подготовки и одновременно настройкой к очередному циклу подготовки.

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

Требования к объёму тренировочного процесса

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-12	15-18	18-24	24-32
Количество тренировочных занятий в неделю	3	3-4	4-5	5-6	6	6
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-624	780-936	936-1248	1248-1664
Общее количество тренировочных занятий в год	192	208	208	260	312	312

2.3 Предельные тренировочные нагрузки

Эффективность роста спортивного мастерства во многом зависит от рациональной структуры тренировочных нагрузок.

Одной из основных проблем методики многолетней тренировки в тяжелой атлетике от юного возраста до взрослых спортсменов является преобладание предельно допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок, средств общей специализированной физической подготовки и специальной физической подготовки, как в отдельных занятиях, так и в различных циклах тренировочного процесса.

Величина тренировочной нагрузки должна совпадать с адаптационными возможностями организма в каждый возрастной период. Слабые воздействия не оказывают существенного влияния на организм, при чрезмерно сильных воздействиях может произойти преждевременное истощение адаптационных возможностей, и к возрасту наивысших достижений организм подойдет истощенным.

Узловой структурной единицей тренировочного процесса является отдельное занятие, в ходе которого используются средства и методы, направленные на решение задач физической, технико-тактической, психической и специальной волевой подготовки. Выполняемая работа может быть самой разнообразной и обеспечивать различные стороны специальной физической и психологической подготовленности, совершенствование оптимальной техники, тактики и т.д.

Подбор упражнений, их количество определяют направленность занятия и его нагрузку. Основным фактором, определяющим степень воздействия тренировочного занятия на организм спортсмена, является величина нагрузки. Чем она выше, тем больше утомление спортсмена и сдвиги в состоянии его функциональных систем, интенсивно участвующих в обеспечении работы.

Продолжительность работы в состоянии явного утомления не должна быть настолько большой, чтобы оказывать отрицательное влияние на техническую подготовленность спортсмена и его психическое состояние.

Тренировочные нагрузки должны прогрессивно нарастать на разных этапах спортивной подготовки, иначе они перестанут вызывать необходимые сдвиги. Это осуществляется посредством увеличения объема и интенсивности нагрузки, усложнения заданий и пр.

В спортивной тренировке очень важно периодически применять большие по объему и высокие по интенсивности нагрузки. Только с помощью разумных и упорных тренировок каждый спортсмен может достигнуть лучшего, на что он способен. В то же время тяжелые нагрузки, если они соответствуют уровню подготовленности и адекватны состоянию организма спортсмена, должны преодолеваться им на положительном эмоциональном фоне.

Предельные тренировочные нагрузки на этапах спортивной подготовки в Учреждении определяются тренером с учетом пола, задач тренировочного процесса, индивидуальных особенностей спортсмена тяжелоатлета.

2.4 Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- возраст, весовая категория, пол участника должен соответствовать положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта тяжелая атлетика;

- спортивная квалификация участника должна соответствовать уровню положения (регламента) об официальных спортивных соревнованиях согласно **Единой Всероссийской спортивной классификации** и правилам вида спорта тяжелая атлетика;

- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

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

- Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

2.5 ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед (тренер самостоятельно подготавливает конкретный теоретический материал спортсменам, проходящим спортивную подготовку в устной форме).

Материал программы распределяется на весь период обучения.

При проведении теоретических бесед следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме.

В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы. Тренерам предлагается подготовить теоретический материал на такие темы как- врачебный контроль и самоконтроль, профилактика травм и заболеваний, восстановительные мероприятия при занятиях тяжелой атлетикой и др.

ТЕМЫ ТЕОРЕТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

2.5.1. Физическая культура и спорт в России.

Для всех этапов спортивной подготовки:

Физическая культура и спорт - составная часть культуры, одно из средств воспитания и укрепления здоровья, всестороннего развития граждан. Значение физической культуры для трудовой деятельности людей и защиты Российского государства.

Всестороннее развитие физических и умственных способностей - одно из необходимых условий развития государства.

Органы государственного управления физической культурой и спортом в России, НОК (национальный олимпийский комитет) и спортивные федерации.

Физическая культура в системе народного образования. Обязательные занятия по физической культуре в школе. Внеклассная и внешкольная работа.

Коллективы физкультурников, спортивные секции, детско-юношеские спортивные школы, школы-интернаты спортивного профиля, училища олимпийского резерва, школы высшего спортивного мастерства.

Общественно-политическое и государственное значение спорта в России. Массовый характер российского спорта.

Достижения российских спортсменов на крупнейших международных соревнованиях. Значение выступлений российских спортсменов на международных соревнованиях в деле укрепления мира между народами.

Единая российская спортивная классификация, ее значение в развитии спорта в России и в повышении мастерства российских спортсменов. Разрядные нормы и требования спортивной классификации по тяжелой атлетике.

2.5.2. Краткий обзор развития тяжелой атлетики в России и зарубежом.

Характеристика тяжелоатлетического спорта, его место и значение в отечественной системе физического воспитания. Возникновение и развитие тяжелой атлетики как вида спорта.

Тяжелая атлетика и силовые упражнения в дореволюционной России. Первый любительский кружок тяжелой атлетики В.Ф. Краевского (1885 год). Первые чемпионаты России по подъему тяжестей. Сильнейшие атлеты дореволюционной России, их достижения, участие в национальных и международных соревнованиях. Профессиональный тяжелоатлетический спорт и его роль в развитии тяжелой атлетики. Первые чемпионаты мира и Европы по поднятию тяжестей, участие в них сильнейших атлетов дореволюционной России, их успехи и достижения. Тяжелая атлетика в СССР. Весовые категории и программа соревнований. Возрастные группы в тяжелой атлетике. Международная и национальная федерация тяжелой атлетики. Первенство СССР 1923 года - начало всесоюзных первенств. Вовлечение широких масс молодежи в занятия тяжелоатлетическим спортом. Первые достижения советских атлетов, превышающие мировые рекорды. Победы советских тяжелоатлетов на международных соревнованиях в 1935-1937 гг. Состояние тяжелоатлетического спорта во время и после Великой отечественной войны. Чемпионат СССР 1944 года. Вступление Всесоюзной секции тяжелой атлетики в Международную федерацию. Выступление советских тяжелоатлетов в чемпионатах

мира и Европы 1946 и 1947 гг. Первый советский чемпион мира. Отечественные тяжелоатлеты - участники Олимпийских игр, чемпионатов мира и Европы, международных соревнований. Выдающиеся тяжелоатлеты, их победы и достижения. Влияние советской и российской школы на становление и развитие тяжелой атлетики в мире. Задачи дальнейшего развития тяжелой атлетики в России.

2.5.3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

Влияние физических упражнений с отягощениями на организм человека.

Для этапа начальной подготовки и тренировочного этапа:

Опорно-двигательный аппарат: костная и мышечная система, связки, их строение и функции.

Основные сведения о кровообращении, составе и значении крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения.

Центральная нервная система и ее роль в жизнедеятельности всего организма

Для этапа спортивного совершенствования мастерства и этапа высшего спортивного мастерства:

Влияние различных физических упражнений и упражнений с отягощениями на организм человека. Изменения, происходящие в опорно-двигательном аппарате, органах дыхания и кровообращения, а также в деятельности центральной нервной системы в результате занятий тяжелой атлетикой.

Воздействие физических упражнений на развитие силовых способностей и других физических качеств. Режимы работы мышц: преодолевающий, уступающий, удерживающий, комбинированный и др.

Условия задержки дыхания при подъеме штанги.

2.5.4. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена.

Для этапа начальной подготовки и тренировочного этапа:

Понятие о гигиене. Личная гигиена тяжелоатлета, уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Гигиена сна. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища и места занятий тяжелой атлетикой. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, купание, баня).

Понятие о заразных болезнях. Меры личной и общественной профилактики (предупреждения заболеваний).

Значение закаливания для юных тяжелоатлетов.

Гигиенические основы и принципы закаливания. Средства закаливания: солнце, воздух, вода. Занятия тяжелой атлетикой - один из методов закаливания.

Режим юного тяжелоатлета. Роль режима для спортсмена. Режим отдыха и питания, тренировки и сна. Примерный распорядок дня юного тяжелоатлета.

Весовой режим тяжелоатлета. Показатели веса тела в зависимости от ростовых показателей. Набор веса и переход в более тяжелую весовую категорию.

Для этапа спортивного совершенствования мастерства и этапа высшего спортивного мастерства:

Питание. Энергетическая и пластическая сущность питания. Особое значение

питания для растущего организма. Понятие об основном обмене. Величина энерготрат организма в зависимости от возраста. Суточные энерготраты.

Энерготраты в зависимости от содержания тренировочного занятия. Значение белков, жиров, углеводов, минеральных солей, витаминов, микроэлементов, воды в жизни человека. Калорийность пищевых веществ. Суточные нормы питания тяжелоатлетов. Зависимость питания от периода, цели тренировки и участия в соревнованиях. Питьевой режим тяжелоатлета.

2.5.5. Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи, основы спортивного массажа.

Для этапа начальной подготовки и тренировочного этапа:

Понятие о врачебном контроле и его роли для юного тяжелоатлета. Значение данных врачебного контроля для физического развития и степени тренированности спортсмена. Понятие о тренированности и перетренированности, утомлении и восстановлении. Показания и противопоказания для занятий тяжелой атлетикой. Профилактика перетренированности и роль в этом врачебного контроля.

Самоконтроль как важное средство, дополняющее врачебный контроль. Дневник самоконтроля. Объективные и субъективные показатели, отражаемые в дневнике: пульс, дыхание, спирометрия, вес тела, сон, работоспособность, самочувствие и др. Методика ведения дневника самоконтроля.

Для этапа спортивного совершенствования мастерства и этапа высшего спортивного мастерства:

Основы массажа. Понятие о массаже. Спортивный массаж. Значение массажа в спортивной практике.

Влияние массажа на организм: на кожу, связочно-суставной аппарат, мышцы, обмен веществ, на кровеносную, дыхательную, нервную и лимфатическую системы.

Показания и противопоказания к массажу. Помещение и инвентарь для массажа. Требования к массажисту. Смазывающие вещества.

Виды и последовательность массажных приемов. Поглаживание. Растирание. Разминание. Выжимание. Поколачивание. Похлопывание. Потряхивание. Встряхивание. Валяние. Вибрационный массаж.

Классификация спортивного массажа: гигиенический, тренировочный (частный и общий), предварительный (согревающий, успокаивающий, возбуждающий), восстановительный, массаж при травмах. Самомассаж: приемы и техника.

Оказание первой помощи. Понятие о травмах. Травматические повреждения, характерные для занятий тяжелой атлетикой, меры их профилактики. Страховка и самостраховка. Первая помощь при ушибах, растяжениях, вывихах, переломах, открытых ранениях. Оказание первой помощи при электротравмах, обмороке, попадании инородных тел в глаза и уши. Приемы искусственного дыхания и непрямого массажа сердца.

2.5.6. Основы техники выполнения тяжелоатлетических упражнений.

Для этапа начальной подготовки и тренировочных этапов:

Техника выполнения упражнений в тяжелой атлетике - одна из главных составляющих подготовки спортсмена. Понятие «техническое мастерство», факторы, влияющие на его проявление и совершенствование. Необходимость всестороннего физического развития.

Человек как биомеханическая система. Биомеханические звенья человеческого тела. Роль нервно-мышечного аппарата в двигательной деятельности тяжелоатлета. Сокращение мышечных групп - причина вращения звеньев тела. Перемещение звеньев тела относительно друг друга - причина движения штанги.

Основные параметры движения атлета и штанги. Усилия, прикладываемые к опоре и штанге. Ускорение, скорость и вертикальное перемещение штанги. Траектория движения снаряда. Характер изменения суставных углов, мышечная координация и характер возбуждения мышц при выполнении тяжелоатлетических упражнений.

Скоростно-силовые характеристики сокращения мышц - фактор, определяющий спортивный результат. Режимы мышечной деятельности. Скоростно-силовая подготовка тяжелоатлета.

Особенности техники выполнения упражнений со штангой: большой вес снаряда, ограниченность в амплитуде движений, ограниченность во времени и площади опоры, сложность коррекции движения.

Влияние анатомических и антропометрических данных на технику атлета. Определение стартового положения в зависимости от антропометрических данных и развития двигательных качеств атлета.

Характер приложения усилий к штанге в начальный момент выполнения упражнений.

Система «атлет-штанга». Движение общего центра тяжести (ОЦТ) системы при выполнении упражнений. Перемещение звеньев тела и снаряда относительно друг друга в процессе выполнения упражнений.

Гибкость - одно из основных качеств тяжелоатлета, необходимых для успешного выполнения упражнений в тяжелой атлетике. Взаимосвязь максимальной высоты подъема и высоты фиксации снаряда с подвижностью в голеностопных, коленных и тазобедренных суставах спортсмена. Необходимость большой амплитуды движения в локтевых и плечевых суставах.

Классические упражнения со штангой - рывок, толчок. Фазовый состав рывка и подъема штанги на грудь для толчка, толчка штанги от груди. Характеристика всех периодов и фаз движения.

Основные различия в технике выполнения этих упражнений.

Для этапа спортивного совершенствования мастерства и этапа высшего спортивного мастерства:

Взаимозависимость и взаимообусловленность характеристик техники. Ведущие элементы координации в рывке и толчке.

Характер сокращения мышц при выполнении рывка и толчка.

Общие требования к выполнению отдельных элементов и фаз движения. Характеристика структуры движения. Отличительная особенность ритмической структуры подрыва в рывке от подрыва при подъеме штанги на грудь.

Траектория движения штанги как результат приложения усилий в вертикальной и горизонтальной плоскостях. Оптимальность приложения усилий. Взаимодействие атлета со штангой в безопорной и опорной фазах движения. Влияние усилия отталкивания от снаряда на скорость выполнения атлетом подседа и на высоту подъема штанги.

Рациональное использование внутренних и внешних реактивных сил при выполнении подрыва в рывке и толчке, при выталкивании штанги от груди. Траектория движения снаряда при выполнении толчка.

Основные методы оценки качества техники при выполнении классических упражнений. Оценка технического мастерства по траектории, реакции опоры атлета, по работе мышц, ускорению и скорости движения штанги, по высоте подъема, по изменению углов в суставах. Рациональные соотношения характеристик техники.

Экономичность движения.

Основные ошибки в технике рывка и толчка. Причинно-следственные связи возникновения ошибок. Методические приемы для устранения ошибок.

2.5.7. Методика обучения тяжелоатлетов.

Для этапа начальной подготовки и тренировочных этапов:

Обучение и тренировка - единый процесс. Обучение классическим и специально-вспомогательным упражнениям. Последовательность изучения тяжелоатлетических упражнений и компонентов техники. Физическая подготовленность занимающихся и эффективность обучения технике. Роль волевых качеств в процессе обучения. Страховка и самостраховка при обучении. Контроль и исправление ошибок при обучении технике.

Для этапа спортивного совершенствования мастерства и этапа высшего спортивного мастерства:

Взаимосвязь обучения и воспитания в процессе тренировки. Влияние общей и специальной физической подготовки на процесс освоения техники.

Этапы и методы обучения (традиционные и нетрадиционные). Этапы становления двигательного навыка. Содержание теоретического и практического материала в период обучения. Расчленение учебного материала в логической последовательности.

Использование технических средств в процессе обучения и контроля за усвоением материала. Приборы срочной информации. Виды срочной информации: зрительные, звуковые и тактильные. Методика исправления ошибок.

2.5.8. Методика тренировки тяжелоатлетов.

Для этапа начальной подготовки и тренировочных этапов:

Спортивная тренировка - единый тренировочный процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физических, моральных и волевых качеств занимающихся.

Понятие о тренировочной нагрузке: объем, интенсивность (абсолютная и относительная), количество подъемов штанги (КПШ), упражнений, КПШ при субмаксимальных и максимальных отягощениях в рывковых и толчковых упражнениях. Методика их определения. Понятие о зонах интенсивности тренировочных отягощений.

Понятие о тренировочных циклах: годовых, месячных, недельных. Отдельные тренировочные занятия. Тренировка как основная форма занятий.

Для этапа спортивного совершенствования мастерства и этапа высшего спортивного мастерства:

Понятие о тренировке. Влияние тренировочного процесса на организм занимающегося. Физическая, техническая, тактическая, моральная, волевая и теоретическая подготовка, их взаимосвязь в процессе тренировки. Принципы тренировки: систематичность, непрерывность, всесторонность, постепенное и волнообразное увеличение нагрузки, смена состава средств и методов тренировки, сознательность, учет индивидуальных особенностей спортсмена.

Тренировочные нагрузки. Взаимосвязь объема и интенсивности тренировочной нагрузки в различные циклы тренировки: годовые, недельные, в отдельных тренировках.

Роль больших, средних и малых тренировочных нагрузок. Вариативность как метод построения тренировки. Величина интервала отдыха между подходами и занятиями.

Особенности построения тренировочных занятий перед соревнованиями. Разминка на занятиях и соревнованиях. Количество подходов, подъемов и величина отягощения в разминке на соревнованиях.

2.5.9. Планирование спортивной тренировки.

Для этапа начальной подготовки и тренировочных этапов:

Планирование и учет проделанной работы и их значение для совершенствования тренировочного процесса. Понятие о планировании. Цель и задачи планирования.

Круглогодичная тренировка - основа спортивных успехов тяжелоатлетов. Критерии и параметры тренировочных нагрузок - их учет и анализ.

Групповое и индивидуальное планирование. Дневник тренировки атлета - его форма и порядок ведения. Значение ведения дневника.

Для этапа спортивного совершенствования и этапа высшего спортивного мастерства:

Планирование тренировки и основные требования, предъявляемые к планированию.

Виды планирования: перспективное (четырёхлетнее), текущее (на год), оперативное (на этап, месяц, неделю, занятие).

Задачи тренировочных циклов и их содержание. Динамика тренировочной нагрузки в циклах: объем, интенсивность, количество подъемов и упражнений, количество подъемов около предельных и предельных отягощений.

Формы тренировочных программ: перспективного, годовичного, месячного, недельного, план-тренировочного занятия.

Документы планирования тренировочной работы: программа, учебный план, годовой график тренировочного процесса, рабочий план, конспект занятия. Расписание занятий. Календарный план соревнований. Дневник спортсмена. Методика ведения спортивного дневника и отчетов о тренировке.

2.5.10. *Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки.*

Для всех этапов подготовки:

Мышечная деятельность - необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности.

Спортивная тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма.

Понятие о физиологических основах физических качеств, необходимых тяжелоатлету. Понятие о силовой и скоростно-силовой работе. Методы воспитания силовых способностей.

Особенности функциональной деятельности центральной нервной системы, органов кровообращения, дыхания при занятиях тяжелой атлетикой. Продолжительность восстановления физиологических функций организма после различных по величине тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях. Повторяемость различных по величине нагрузок и интервалы отдыха.

Явление задержки дыхания и натуживания. Энерготраты тяжелоатлета.

Понятие о снижении работоспособности, утомлении и восстановлении. Увеличение работоспособности выше исходного уровня (суперкомпенсация). Методы и средства ликвидации утомления и ускорения процессов восстановления: активный отдых, водные процедуры, массаж, питание, витамины, фармакологические средства и др.

Характеристика предстартового состояния тяжелоатлета в период подготовки и во время соревнований.

2.5.11. Психологическая подготовка.

Для всех этапов подготовки:

Понятие о психологической подготовке. Основные методы развития и совершенствования морально-волевых качеств спортсменов. Преодоление трудностей в процессе тренировки и соревнований, связанных с подъемом предельных весов. Преодоление отрицательных эмоций перед тренировками и

состязаниями. Индивидуальный подход к занимающимся в зависимости от типа нервной деятельности, темперамента, психологических особенностей тяжелоатлета.

Психологическая подготовка перед, во время и после соревнований. Участие в соревнованиях - необходимое условие проверки и совершенствования моральных, волевых качеств. Влияние коллектива и тренера на психологическую подготовку спортсмена. Средства и методы воспитания отдельных психических качеств.

2.5.12. Общая и специальная физическая подготовка.

Для этапов начальной подготовки и тренировочных этапов:

ОФП и СФП юных тяжелоатлетов и ее роль в процессе тренировки.

Общая подготовка как основа развития различных качеств, способностей, двигательных функций спортсмена и повышения спортивной работоспособности. Требования к ОФП тяжелоатлетов.

Средства ОФП и их характеристика. ОФП как средство восстановления работоспособности и активного отдыха спортсмена. Взаимосвязь ОФП и СФП. Контрольные тесты для выявления уровня развития ОФП.

Для этапов спортивного совершенствования и этапов высшего спортивного мастерства:

СФП тяжелоатлетов и краткая характеристика ее средств. Взаимосвязь и соотношение ОФП и СФП тяжелоатлета.

Характеристика физических качеств тяжелоатлета: мышечная сила, быстрота движений, выносливость, ловкость и гибкость. Методика воспитания этих качеств. Краткая характеристика применения средств СФП для различных групп занимающихся. Контрольные нормативы для выявления уровня развития СФП.

2.5.13. Правила соревнований, их организация и проведение.

Для этапов начальной подготовки и тренировочных этапов:

Разбор правил соревнований по тяжелой атлетике. Виды и характер соревнований. Программа соревнований. Участники: их права и обязанности, форма одежды. Представители, тренеры. Весовые категории. Порядок взвешивания. Судейская коллегия: права и обязанности отдельных судей. Врач соревнований. Правила выполнения рывка и толчка. Вызов участников на помост. Количество подходов и надбавка веса штанги. Определение личных и командных результатов соревнований. Условия регистрации рекордов. Помещение для соревнований. Оборудование и инвентарь.

Для этапов спортивного совершенствования и этапов высшего спортивного мастерства:

Организация и проведение соревнований по тяжелой атлетике. Работа главной судейской коллегии. Работа судей и секретарей. Проверка мест соревнований, заявок, судейских документов. Распределение обязанностей между судьями. Управление сигнализацией. Медицинское обслуживание соревнований. Работа со зрителями. Информация о ходе соревнований. Проведение

2.5.14. Места занятий. Оборудование и инвентарь.

Для всех этапов подготовки:

Требования к спортивному залу для занятий тяжелой атлетикой и подсобным помещениям. Размеры зала. Освещение. Вентиляция. Покрытие стен, пола, помостов.

Оборудование и инвентарь тяжелоатлетического зала: штанги (рекордная, тренировочная), в комплекте с обрезиненными дисками. Устройство штанги. Гири, гантели, эспандеры, металлические палки, стойки, разновысокие подставки, тренажеры для развития силы мышц, гимнастические снаряды, канат, маты, стойки для прыжков в высоту, приборы срочной информации, специальные скамейки для вспомогательных упражнений, помосты, шкафы или стеллажи для хранения спортивного инвентаря.

Правила технического осмотра, ремонта и хранения спортивного инвентаря.

2.5.15. Зачетные требования по теоретической подготовке.

Для этапов начальной подготовки:

Значение физической культуры и спорта для подготовки к труду и защите Родины, зарождение тяжелоатлетического спорта. Строение организма человека, личная гигиена и закаливание, режим дня и основы самоконтроля. Сведения о технике тяжелоатлетических упражнений, об инвентаре и оборудовании тяжелоатлетического зала. Ведение дневника спортсмена. Правила выполнения рывка и толчка на соревнованиях. Характеристика морально-волевых качеств, свойственных тяжелоатлетам.

Для тренировочных этапов:

Значение физической культуры и спорта как одного из средств разностороннего воспитания, укрепления здоровья. Роль тяжелоатлетического спорта в физическом воспитании. Сведения о некоторых функциях организма человека, регуляции веса тела тяжелоатлета. Понятие о врачебном контроле для оценки физического развития спортсмена, влиянии развития отдельных мышц и мышечных групп на технику выполнения тяжелоатлетических упражнений, средствах ОФП. Понятие о начальном обучении, критериях и параметрах тренировочной нагрузки и необходимости их учета. Правила соревнований по тяжелой атлетике. Понимание необходимости воспитания морально-волевых качеств спортсмена.

Для этапов спортивного совершенствования мастерства:

Органы государственного руководства физической культурой и спортом в России, участие отечественных тяжелоатлетов в первенствах мира и Олимпийских играх. Сведения о влиянии физических упражнений с отягощениями на организм человека, питании тяжелоатлета, об основах массажа. Методы оценки качества техники выполнения классических упражнений, средства срочной информации.

Принципы тренировки тяжелоатлетов и виды планирования, понятие о тренировочных циклах, о характеристике средств СФП. Основы организации и проведения соревнований по тяжелой атлетике. Понятие о психологической подготовке тяжелоатлетов.

Для этапа высшего спортивного мастерства:

Воздействие упражнений с отягощениями на развитие силовых способностей и других физических качеств спортсмена. Понятие об энергетической и пластической сущности питания, энерготратах тяжелоатлетов, о видах спортивного массажа, самомассаже, травмах и оказании первой помощи.

Определение качества выполнения тяжелоатлетических упражнений по траектории, ускорению, скорости движения штанги, опорной реакции системы «атлет-штанга». Этапы становления двигательного навыка при обучении, принципы тренировки тяжелоатлета. Документы планирования и учета тренировочной нагрузки. Снижение работоспособности при утомлении, комплекс восстановительных мероприятий. Организация и проведение соревнований.

Средства и методы развития отдельных психических качеств.

Примечания: В программе теоретических занятий предлагаются краткие обзоры тем, по которым тренер самостоятельно готовит дополнительный материал и в доступной форме излагает его спортсменам, проходящим спортивную подготовку в форме бесед и лекций.

Учебно-тематический план (приложение № 4).

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

16. К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «Тяжелая атлетика» относятся:

- Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «тяжелая атлетика» основаны на особенностях вида спорта «тяжелая атлетика» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «тяжелая атлетика», по которым осуществляется спортивная подготовка.
- Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «тяжелая атлетика» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.
- Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.
- Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «тяжелая атлетика» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «тяжелая атлетика» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

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

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

17. Материально-технические условия реализации Программы.

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

- наличие тренировочного спортивного зала;

- наличие тренажерного зала;

- наличие раздевалок, душевых;

- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)²;

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП);

- обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);

- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

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

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Бокс плиометрический мягкий (различной высоты)	комплект	1
2.	Весы электронные (до 200 кг)	штук	1
3.	Возвышение для помоста (подставка под ноги)	комплект	1
			на помост
4.	Гири спортивные (8, 16, 24, 32 кг)	комплект	1

² с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554).

5.	Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)	комплект	3
6.	Гриф тяжелоатлетический 5 кг	штук	1
			на помост
7.	Гриф тяжелоатлетический 10 кг	штук	1
			на помост
8.	Гриф тяжелоатлетический (женский) 15 кг	штук	1
			на помост
9.	Гриф тяжелоатлетический (мужской) 20 кг	штук	1
			на помост
10.	Диск тяжелоатлетический 2,5 кг (диаметр 45 см)	штук	2
			на гриф
11.	Диск тяжелоатлетический 5 кг (диаметр 45 см)	штук	2
			на гриф
12.	Диск тяжелоатлетический 0,5 кг (диаметр 9,7 см - 13,7 см)	штук	2
			на гриф
13.	Диск тяжелоатлетический 1 кг (диаметр 11,8-16 см)	штук	2
			на гриф
14.	Диск тяжелоатлетический 1,5 кг (диаметр 13,9-17,5 см)	штук	2
			на гриф
15.	Диск тяжелоатлетический 2 кг (диаметр 15,5-19 см)	штук	2
			на гриф
16.	Диск тяжелоатлетический 2,5 кг (диаметр 19-22 см)	штук	2
			на гриф
17.	Диск тяжелоатлетический 5 кг (диаметр 23-26 см)	штук	2
			на гриф
18.	Диск тяжелоатлетический 10 кг (диаметр 45 см)	штук	2
			на гриф
19.	Диск тяжелоатлетический 15 кг (диаметр 45 см)	штук	2
			на гриф
20.	Диск тяжелоатлетический 20 кг (диаметр 45 см)	штук	2
			на гриф
21.	Диск тяжелоатлетический 25 кг (диаметр 45 см)	штук	2
			на гриф
22.	Замки для тяжелоатлетического грифа (по 2,5 кг)	комплект	1
			на гриф
23.	Зеркало настенное (0,6x2 м)	штук	1
24.	Магнезия	кг	0,5
			на обучающегося
25.	Магнезница	штук	1
26.	Мат гимнастический	штук	1
			на помост
27.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	1
28.	Ноутбук	штук	1
29.	Плиты тяжелоатлетические	комплект	1
			на помост
30.	Помост тяжелоатлетический тренировочный	комплект	1
31.	Скамья атлетическая (регулируемая)	штук	1
32.	Скамья гимнастическая	штук	1
33.	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
34.	Стенка гимнастическая	штук	1
35.	Стойка для хранения грифов для штанги	штук	1
36.	Стойка для хранения дисков для штанги	штук	1
37.	Стойки для выполнения упражнений со штангой	штук	1
			на помост
38.	Тренажер для развития мышц живота	штук	1
39.	Тренажер для развития мышц ног	штук	1

40.	Тренажер для развития мышц спины	штук	1
41.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	1
			1

18. Кадровые условия реализации Программы:

- укомплектованность Организации 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);

- уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации. 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 22.05.2022, регистрационный № 68615) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054);

- непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации.

19. Информационно-методические условия реализации Программы

Нормативные документы

Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «Тяжелая атлетика» (Приказ Минспорта РФ № 949 от 09 ноября 2022г.; зарегистрирован Минюстом № 71492 от 13.12.2022г.)

Интернет-ресурсы

Сайт федерации тяжелой атлетики России [Электронный ресурс]: <https://rfwf.ru/>

Сайт федерации тяжелой атлетики Москвы [Электронный ресурс]: <https://e-champs.com/organization/2404>

URL: <http://www.fatalenergy.com.ru/Book/dvorkin/index.php>

Список литературы

1. Воробьев А.Н. Тяжелоатлетический спорт. Очерки по физиологии и спортивной тренировке.- 2-е изд. - М. : Физкультура и спорт, 1977.- 254с.
2. Верхошанский Ю.В. Закономерности процесса становления спортивного мастерства // Теория и практика физической культуры. 1966.- №11. - С. 18-21.
3. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. - М: Физкультура и спорт 1970.- 264 с.
4. Горюлев П.С., Румянцева Э.Р. Женская тяжелая атлетика: проблемы и перспективы: Учебное пособие.- М.: Теория и практика физической культуры», 2004. - 199 с.
5. Дворкин Л.С. Юный тяжелоатлет. - М.: Физкультура и спорт, 1982.-160с.
6. Лукашев А.А. Анализ выполнения техники рывка тяжелоатлетами высокой квалификации: Автореф. дис.... Канд. пед. наук. - М., 1972.-35 с.
7. Медведев А.С. Система многолетней тренировки в тяжёлой атлетике: Учебное пособие для тренеров. - М.: Физкультура и спорт, 1986.-272 с.
8. Медведев А.С., Скотников В.Ф., Смирнов В.Е., Денискин В.Н. Объём 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, слушателей ВШТ, ФПК, аспирантов и студентов, обучающихся по программе бакалавра и магистра. - М., 1996.- 59 с.
9. Роман Р.А. Тренировка тяжелоатлета.- 2-е издание, перераб., доп.- М.: Физкультура и спорт, 1986.-175 с. *Типовое положение о школах высшего спортивного мастерства (ШВСМ)* / Комитет по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР; Главное спортивно- методическое управление. - М., 1976.- 41 с.
10. Тяжёлая атлетика: Поурочная программа для детско- юношеских спортивных школ, специализированных детско- юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. - М.: Физкультура и спорт, 1985. - 600 с.
11. Тяжёлая атлетика: Учебник для институтов физ.культ.- 4 изд., перераб. и доп./ Под ред. А. Н. Воробьева. М.: Физкультура и спорт, 1988.- 238 с.
12. Тяжёлая атлетика: Программа для спортивных школ Молодежи -М., 1964. - 34 с.
13. Тяжёлая атлетика: Программа и методические рекомендации для отделений тяжелой атлетики общеобразовательных школ- интернатов спортивного профиля. - М., 1977. - 77 с.
14. Тяжёлая атлетика: Программа для детско- юношеских спортивных школ, специализированных детско- юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства.- М., 1977. - 62 с.
15. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов.- М.: Физкультура и спорт, 1974.- 252 с.
16. Фролов В.И. Анализ координации структуры соревновательных и специально- вспомогательных тяжелоатлетических упражнений Автореф. дис.... Канд. пед. наук. - М., 1976. 29 с.
17. Фролов В.И. , Лукашев А.А. Сравнительный анализ техники рывка и подъёма штанги на грудь для толчка. Тяжёлая атлетика. Ежегодник - 78. -М.: Физкультура и

спорт, 1978. - с. 26-28.

18. Черняк А.В. Нормативы ОФП в тяжелой атлетике // Теория и практика физической культуры.- 1967. № 8. - с. 38.

19. Библиотека международной спортивной информации [Электронный ресурс]: Анализ техники выполнения классических упражнений в тяжёлой атлетике на основе биомеханического контроля. URL: <http://www.bmsi.ru>

20. Федяев О.С., Дьяченко Н.А. [Электронный ресурс] : источник: журнал: Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта

