

Краевое государственное автономное учреждение дополнительного образования
"Хабаровская краевая спортивная школа олимпийского резерва"

УТВЕРЖДАЮ
директор КГАУ ДО ХКСШОР

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат 6561dd5d791a7d3d72aa78f38b2441da
Владелец Толстолужский Константин Вениаминович
Действителен с 11.12.2023 по 05.03.2025

К.В. Толстолужский

"19" июня 2023 года

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА
"ТЯЖЁЛАЯ АТЛЕТИКА"**

Программа разработана с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта "тяжелая атлетика", утвержденной приказом Минспорта России от 14.12.2022г. № 1232

г. Хабаровск
2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

I.	Пояснительная записка	4
1.1.	Общие положения	4
II.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	5
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	5
2.2.	Объем Программы	6
2.3.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы	7
2.4.	Годовой учебно-тренировочный план	9
2.5.	Календарный план воспитательной работы	11
2.6.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	15
2.7.	Планы инструкторской и судейской практики	17
2.8.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	19
III.	Система контроля	21
3.1.	Оценка результатов освоения Программы	22
3.2.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки	23
IV.	Рабочая программа по виду спорта "тяжелая атлетика"	26
4.1.	Системы многолетней подготовки	26
4.1.1.	Структура многолетней подготовки	27
4.2.	Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий, а также требования охраны труда и техники безопасности	30
4.3.	Программный материал для практических занятий	34
4.4.	Практический материал по технике выполнения рывка и толчка	51
4.4.1.	Основные рекомендации по технике подъема штанги в специально-подготовительных упражнениях	53
4.5.	Рекомендации по планированию спортивных результатов	54
4.6.	Учебно-тематический план по этапам спортивной подготовки	54
V.	Особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта "тяжелая атлетика" и по его отдельным спортивным дисциплинам	61
VI.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	63
6.1.	Материально-технические условия реализации Программы	63
6.2.	Кадровые условия реализации Программы	67

6.3.	Иные условия реализации Программы	67
6.4.	Информационно-методические условия реализации Программы	69

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки – программа поэтапной подготовки физических лиц по виду спорта (спортивным дисциплинам), определяющая основные направления и условия спортивной подготовки на каждом ее этапе, разработанная и реализуемая организацией, осуществляющей спортивную подготовку, с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта "тяжелая атлетика", утвержденной приказом Минспорта России.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта "тяжелая атлетика" разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Примерной дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта "тяжелая атлетика", утвержденной приказом Минспорта России от 14.12.2022 г. № 1232;
- Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика», утвержденным приказом Минспорта России от 09.11.2022 г. № 949;
- Особенности организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки, утвержденными приказом Минспорта России от 03.08.2022 г. № 634;
- Постановлением Правительства Хабаровского края от 19.02.2013 N22-пр "Об утверждении Порядка приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Хабаровским краем и муниципальными образованиями края и осуществляющие спортивную подготовку".

1.1. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта "тяжелая атлетика" (далее - Программа) краевого государственного автономного учреждения дополнительного образования «Хабаровская краевая спортивная школа олимпийского резерва» (далее - Учреждение) определяет содержание спортивной тренировки, соревновательной и вне соревновательной деятельности обучающихся, учитывает основополагающие принципы спортивной подготовки тяжелоатлетов, результаты научных исследований и передовой спортивной практики, а также требования нормативно-правовых актов, регулирующих деятельность учреждений, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.

Программа является локальным нормативным актом Учреждения и предназначена для использования тренерами-преподавателями при проведении учебно-тренировочного процесса.

Программа предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки.

Программа реализуется с использованием сетевой формы реализации образовательных программ совместно с партнёром – КГАОУ ДО РМЦ.

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 и создание прочной основы для долгосрочного развития спортсмена, способного в дальнейшем полностью реализовать себя в избранном виде спорта.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих основных задач:

- развитие массовой культуры, укрепление здоровья детей;
- подготовка спортивного резерва для сборных команд Хабаровского края, Российской Федерации;
- выполнение нормативов спортивных разрядов и спортивных званий;
- методическое обеспечение подготовки спортивного резерва на основе развития тяжелоатлетического спорта;
- подготовка из числа обучающихся тренеров-общественников и судей по спорту.

При осуществлении спортивной подготовки Программой устанавливаются следующие этапы:

- 1) этап начальной подготовки;
- 2) учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации);
- 3) этап совершенствования спортивного мастерства;
- 4) этап высшего спортивного мастерства.

Коррективы в Программу вносятся по мере необходимости, на основании изменений, внесенных в федеральное законодательство, подзаконные акты, нормативно-правовые документы.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Программа регламентирует продолжительность этапов спортивной подготовки, возрастные границы и количество лиц, проходящих спортивную подготовку.

Сроки реализации этапов спортивной подготовки, возрастные границы и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки представлены в таблице № 1.

Таблица № 1

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	9	8
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	12	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	15	3
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	1

Сроки реализации и обучения на этапах могут быть сокращены на основании достижения обучающимися соответствующего возраста, спортивных результатов и спортивной квалификации, соответствующих требованиям для зачисления или перевода на этапы спортивной подготовки.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного Программой возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки. Зачисление проводится на основании медицинского заключения о допуске к занятиям и выполнения нормативов по общей физической и специальной физической подготовке.

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

2.2. Объем Программы.

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Таблица № 2

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки									
	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	1 года	2 года	3 года	1 года	2 года	3 года	4 года	5 года		
Кол-во часов в неделю	4,5	6	8	10	12	12	15	18	18	24
Кол-во часов в год	234	312	416	520	624	624	780	936	936	1248

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы.

Формами организации учебно-тренировочного процесса являются:

- учебно-тренировочные занятия с группой, сформированной с учетом возрастных и гендерных особенностей обучающихся;
- индивидуальные учебно-тренировочные занятия, проводимые согласно учебным планам с одним или несколькими обучающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях;
- самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам, необходимая для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса;
- учебно-тренировочные мероприятия (сборы), проводимые в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства;
- спортивные соревнования и иные мероприятия по тяжелой атлетике, участие в которых осуществляется в соответствии с планом физкультурных и спортивных мероприятий учреждения, утвержденным на текущий календарный год;
- инструкторская и судейская практика, необходимая для получения обучающимися знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту;
- медицинские и восстановительные мероприятия в целях медицинского обеспечения обучающихся;
- промежуточная аттестация обучающихся.

Перечень учебно-тренировочных мероприятий

Таблица № 3

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским и	-	14	18	18

	межрегиональным спортивным соревнованиям				
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям Хабаровского края	-	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.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-

Учебно-тренировочные мероприятия формируются с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении.

Учебно-тренировочные мероприятия включаются в план физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Учреждения и утверждаются ежегодно на текущий календарный год.

Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки

Соревновательная деятельность на этапах спортивной подготовки включает в себя участие в контрольных, отборочных и основных соревнованиях по соревновательным дисциплинам тяжелой атлетики, в том числе для выполнения, либо подтверждения спортивных нормативов.

Учреждение направляет обучающихся 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) о проведении спортивных соревнований с учетом требований, указанных в таблице 4.

Таблица № 4

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства

			специализации)			
	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

В таблице 4 указано минимальное количество спортивных соревнований для реализуемых этапов спортивной подготовки.

Участие в контрольных, отборочных и основных соревнованиях в течение первого года начальной спортивной подготовки исключается.

Соревновательная деятельность начинается со второго года этапа начальной спортивной подготовки.

Максимальный объем соревновательной деятельности на каждом из этапов спортивной подготовки определяется календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Учреждения.

Требования к участию в спортивных соревнованиях:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях;
- 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.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Годовой учебно-тренировочный план рассчитывается с учетом требований, указанных в таблице 5.

Годовой учебно-тренировочный план

Таблица № 5

№ п/п	Виды спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До одного года	Свыше одного года	До трех лет	Свыше трех лет	Без ограничений	Без ограничений
		Недельная нагрузка (час.)					
		4,5	6-8	10-12	15-18	18	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия (час.)					
		1,5	2	3	3	4	4
		Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки (час.)					
1.	Общая физическая подготовка	124-140	169-245	234-305	273-356	187-252	250-312
2.	Специальная физическая подготовка	59-63	75-116	156-218	289-374	487-505	674-748
3.	Участие в соревнованиях	–	3-8	21-31	62-93	84-112	112-150
4.	Техническая подготовка	24-37	25-50	37-62	47-75	47-56	25-62
5.	Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	5-7	9-17	16-25	23-37	19-28	13-37
6.	Инструкторская и судейская практика	–	–	5-19	16-37	19-37	25-62
7.	Медицинские, медико-биологические мероприятия и восстановительные мероприятия, контрольные мероприятия (тестирование ОФП, СФП)	2-4	3-12	10-25	16-37	28-46	38-74
Общее количество часов в год		234	312-416	520-624	780-936	936	1248

2.5. Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы составляется на учебный год (спортивный сезон) с учетом годового учебно-тренировочного плана, расписания учебно-тренировочных занятий и основных задач воспитательной работы по направлениям деятельности.

Календарный план воспитательной работы включает мероприятия, направленные на профориентационную работу, сбережение здоровья, патриотическое воспитание, развитие творческого мышления, а также на другие виды деятельности.

Профориентационная работа включает в себя комплекс психолого-педагогических мер, направленных на профессиональное самоопределение обучающихся, и реализуется в учебно-тренировочном процессе через инструкторскую и судейскую практику. Целью профориентационной работы является оказание профориентационной поддержки обучающимся в процессе выбора сферы будущей профессиональной деятельности в соответствии со своими возможностями, способностями и с учетом требований рынка труда. Изучая сферы будущей профессиональной деятельности, обучающиеся участвуют в спортивных соревнованиях различного уровня в качестве волонтера, спортивного судьи или помощника спортивного судьи, в рамках которых рассматривается приобретение навыков спортивного судейства, самостоятельного судейства спортивных соревнований. Данный вид деятельности формирует у обучающихся уважительное отношение к решениям спортивных судей. Участие обучающихся в учебно-тренировочных занятиях в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора по спорту формирует у обучающихся педагогические навыки, которые благоприятно сказываются на достижении более высокого личного спортивного результата.

Сбережение здоровья. Учебно-тренировочный процесс необходимо планировать в части соблюдения обучающимися режима питания и отдыха для полноценного восстановления организма. Правильный режим дня необходим для сохранения работоспособности и поддержания оптимальных физических кондиций, укрепления иммунитета. Ежедневный рацион питания спортсменов связан с регулярными учебно-тренировочными занятиями, а также с соревновательной деятельностью, которая требует физической и психоэмоциональной выносливости. Поэтому питание должно отвечать требованиям по восполнению энергетических затрат, насыщая организм витаминами и полезными веществами, для обеспечения нормального метаболизма и роста мышечной массы, повышения спортивной работоспособности, быстрому восстановлению мышечных тканей и запасов гликогена в крови и печени, который является дополнительным источником энергии.

Патриотическое воспитание является важнейшим инструментом формирования нравственного качества – патриотизма, которое включает в себя потребность преданно служить, проявлять любовь и верность своей

Родине. Патриотическое воспитание – это систематическая и целенаправленная деятельность по формированию духовно развитой личности, готовой к выполнению гражданского долга, обладающей высоким уровнем гражданской ответственности и патриотического сознания. Главной задачей патриотического воспитания является развитие морально-волевых качеств, стойкости, мужества, дисциплинированности. Учреждение проводит мероприятия, посвященные фактам создания гимна и флага Российской Федерации, участвует во встречах с Ветеранами спорта.

Основная роль по реализации воспитательной работы отводится тренеру-преподавателю наряду с обучением технико-тактическим элементам и развитием физических качеств. Важным фактором для осуществления успешной воспитательной работы является формирование положительных традиций, таких как, ежегодное подведение итогов с поощрением победителей, призеров спортивных соревнований. При формировании календарного плана воспитательной работы, в него включаются мероприятия, рекомендованные федеральными, региональными и муниципальными органами управления в области физической культуры и спорта, образования, в том числе события, приуроченные к государственным и национальным праздникам Российской Федерации, памятным датам и событиям российской истории и культуры.

Календарный план воспитательной работы представлен в таблице 6.

Календарный план воспитательной работы носит ориентировочный, рекомендательный характер, может корректироваться в течение учебного года (спортивного сезона).

Таблица № 6

№ 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; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и	В течение года

		<p>проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. 	
2. Здоровьесбережение			
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей; - формирование здорового образа жизни средствами различных видов спорта; - активный отдых с использованием на свежем воздухе других видов спорта. 	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима, продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна и отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимального питания, профилактики переутомления и травм, знаний и способов закаливания и укрепления иммунитета; - участие совместно с диетологом в составлении индивидуальной диеты для оптимального поддержания высокой спортивной формы. 	В течение года
3. Патриотическое воспитание			
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение	- Беседы, встречи, иные мероприятия о роли, традициях и развитии физической культуры и спорта в регионе, современном обществе с приглашением именитых спортсменов, тренеров, ветеранов спорта.	В течение года

	государственных символов: герб, флаг)		
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях, спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в спортивных соревнованиях, физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, в том числе в парадах, тематических праздниках, церемониях открытия, закрытия, награждения. - участие в региональном шествии «Бессмертный полк»; - посещение музея спорта Хабаровского края; - посещение мемориального комплекса "Вечный огонь".	В течение года
4. Развитие творческого мышления			
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора обучающихся.	В течение года
		Участие обучающегося в разработке и реализации совместно с тренером-преподавателем планов спортивной подготовки на ближайший спортивный период (месяц, год).	В начале года (спортивного сезона)
		Анализ совместно с тренером-преподавателем тренировочной и соревновательной деятельности в прошедшем спортивном сезоне.	В конце года (спортивного сезона)
5. Профилактика правонарушений			
5.1.	Индивидуальные беседы со спортсменами	Беседы, встречи, иные мероприятия совместно с тренером-преподавателем, направленные на: - развитие навыков обучающихся и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - формирование знаний об этических нормах поведения, уважении чести и достоинства других обучающихся; - запрет применения физической силы для выяснения отношений, использования методов запугивания, вымогательства.	Весь период

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

Таблица № 7

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	<p>Занятия желательно проводить в форме беседы с группой обучающихся. Ознакомление с Антидопинговыми правилами:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Определение общего понятия, что такое «допинг». 2. Определение полного, широкого понятия, что такое «допинг». 3. Определение общих понятий: «Антидопинговые правила», «запрещенный список», «допинг-контроль», «допинг-офицер», «допинг-тест». 	<p>май-июнь; октябрь-февраль</p>	<p>Первое занятие желательно проводить во втором полугодии учебного года. Желательно присутствие родителей или законных представителей обучающихся. Время беседы – 30-45 мин., можно совмещать с практическим учебно-тренировочным занятием. Расширить понятие «допинг» – это не только вредные вещества для здоровья, но и обман соперников, родителей, друзей и самого себя. Это стыдно. На освоение 1-й, 2-й и 3-й темы отводится по одному часу учебного времени.</p>
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<p>Занятия желательно проводить в форме беседы с небольшой группой спортсменов:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Примеры нарушения антидопинговых правил. 2. Непреднамеренные нарушения. 3. Пищевые биологически активные добавки. 4. Предупреждение и ответственность спортсмена. 5. Прохождение дистанционного обучения по курсу "Антидопинг" и получение сертификата. 6. Ознакомление с системой АДАМС. 7. Процедура взятия пробы мочи. 8. Процедура взятия пробы крови. 	<p>Одно занятие в один - два месяца; 5-й год обучения – одно занятие в месяц в течение учебного года.</p>	<p>Первое занятие учебного года рекомендуется посвящать повторению пройденного материала в предыдущем учебном году. Желательно присутствие родителей или законных представителей обучающихся. Время беседы – 45-60 мин, можно совмещать с практическим учебно-тренировочным занятием. На учебно-тренировочном этапе желательно равномерно распределять антидопинговые мероприятия по годам обучения. В конце каждого учебного года рекомендуется проводить контрольное занятие или тестирование по всему</p>

			<p>пройденному материалу. При подготовке к проведению антидопинговых мероприятий рекомендуется использовать информационный ресурс РУСАДА.</p>
<p>Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства</p>	<p>На этапе ССМ занятия желательно проводить в форме беседы с небольшой группой спортсменов, на этапе ВСМ – в форме индивидуальной беседы с каждым спортсменом.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Регистрация в пуле тестирования (РУСАДА, WA). 2. Список запрещенных препаратов и методов. 3. Алгоритм действий спортсмена при использовании неизвестных препаратов. 4. Терапевтическое использование (ТИ). 5. Биологический паспорт. 6. Правила внесения данных в систему АДАМС. 7. Особенности актуализации информации в системе АДАМС. 8. Основные моменты поведения спортсмена и заполнения протокола при сдаче допинг-теста. 9. Ответственность спортсмена в отношении запрещенного списка запрещенных препаратов и методов. 10. Санкции 	<p>Два занятия в месяц в течение учебного года</p>	<p>Первое занятие учебного года рекомендуется посвящать повторению пройденного материала в предыдущем учебном году.</p> <p>Время беседы на этапе ССМ - 60-80 мин; на этапе ВСМ – подбирается индивидуально в зависимости от спортивного уровня обучающегося спортсмена.</p> <p>При подготовке к проведению антидопинговых мероприятий со спортсменами рекомендуется использовать информационный ресурс РУСАДА и антидопинговые ресурсы WA.</p> <p>В конце каждого квартала и в конце учебного года рекомендуется проведение контрольного тестирования по всем пройденным темам.</p> <p>Учебное время на освоение каждой темы планируется самостоятельно, учитывая образовательный и спортивный уровень спортсменов.</p>

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним составляется на учебно-тренировочный год (спортивный сезон) с учетом годового учебно-тренировочного плана.

В план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, включаются мероприятия, непосредственно направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

При составлении плана мероприятий, направленного на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, необходимо руководствоваться следующими нормативными правовыми актами, положениями, информационными ресурсами:

- статья 26 Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 24.06.2021 № 464 «Об утверждении общероссийских антидопинговых правил»;
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 18.11.2022 № 1013 «Об утверждении перечней субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте»;
- сайт Федерации тяжелой атлетики России <https://rfwf.ru>;
- сайт Ассоциации Российское антидопинговое агентство «РУСАДА» <https://rusada.ru>.

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Планирование инструкторской и судейской практики ведется с учетом календарного плана воспитательной работы, годового плана и плана спортивных мероприятий. Инструкторская и судейская практика способствует овладению профессионально-ориентированными практическими навыками.

Инструкторская практика. Применение инструкторской практики в учебно-тренировочном процессе проводится с целью формирования у обучающихся умений при выполнении упражнений по видам спортивной подготовки. Поочередно выполняя роль инструктора, обучающиеся глубже вникают в специфику выполнения упражнений, изучают последовательность действий при их выполнении, тем самым вырабатывают практический навык, что благоприятно сказывается на их спортивных результатах. При выполнении роли инструктора в основной части учебно-тренировочного занятия обучающемуся важно правильно показать технические элементы, уметь находить и исправлять ошибки. Инструкторские занятия наиболее эффективны, когда спортсмены уже имеют необходимое представление о методике обучения, а также правильно выработанные и прочно усвоенные технические навыки.

Судейская практика. Для участия в судейской практике обучающимся необходимо иметь теоретические знания по правилам вида спорта «тяжелая атлетика». При проведении теоретической подготовки особая роль отводится темам по изучению правил спортивных соревнований по виду спорта «тяжелая атлетика». В процессе учебно-тренировочных занятий

обучающийся получает теоретические знания, но закрепление этих знаний формируется в практической деятельности. Обучающиеся, кроме непосредственного участия в спортивных соревнованиях, должны практиковать деятельность волонтера, помощника спортивного судьи, а также приобретать умения по ведению протокола соревновательной деятельности. Тренер-преподаватель планирует участие спортсменов в судейской практике и определяет их ролевую значимость.

Рекомендуемый образец Плана инструкторской и судейской практики представлен в таблице 8.

Таблица № 8

Этап спортивной подготовки	Вид практики	Мероприятия
Этап начальной подготовки	Инструкторская практика	Не предусмотрено
	Судейская практика	
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до 3-х лет	Инструкторская практика	- Помощь тренеру-преподавателю в подготовке мест проведения учебно-тренировочного занятия. - Помощь тренеру-преподавателю в проведении общей разминки.
	Судейская практика	- Судейская практика в качестве волонтеров, помощников судей при проведении тестирования группы.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) свыше 3-х лет	Инструкторская практика	- Помощь тренеру-преподавателю в подготовке мест проведения учебно-тренировочного занятия. - Проведение разминки, знание терминологии, показ технического элемента, умение видеть и исправлять ошибки, правильно давать дозировку. - Помощь тренеру-преподавателю в проведении основной части учебно-тренировочного занятия.
	Судейская практика	- Судейская практика в качестве волонтеров, помощников судей при проведении тестирования группы. - Судейская практика в качестве судьи "Юный спортивный судья".
Этап совершенствования спортивного мастерства	Инструкторская практика	- Помощь тренеру-преподавателю в проведении учебно-тренировочных занятий в группах начальной подготовки, знание терминологии, демонстрация технических элементов, умение видеть и исправлять ошибки, правильно давать дозировку для совершенствования технического действия.

		- Помощь тренеру-преподавателю в организации внутришкольных соревнований.
	Судейская практика	- Помощь тренеру-преподавателю в судействе внутришкольных соревнований. - Судейская практика в качестве волонтеров, помощников судей, судей.
Этап высшего спортивного мастерства	Инструкторская практика	- Помощь тренеру-преподавателю в составлении расписания учебно-тренировочных занятий. - Помощь тренеру-преподавателю в составлении учебного плана. - Самостоятельное проведение учебно-тренировочного занятия с учебно-тренировочной группой. - Самостоятельное проведение теоретического занятия с учебно-тренировочной группой. - Проведение мастер класса и активное участие в подготовке обучающихся к соревновательной деятельности.
	Судейская практика	- Судейская практика в качестве волонтеров, помощников судей, судей.

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

Учреждение ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования.

Обучающийся должен иметь медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям и к соревновательным мероприятиям. Медицинские требования к обучающимся устанавливаются на основании и в соответствии с утвержденным Порядком 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».

По результатам медицинского осмотра оформляется медицинское заключение о допуске к прохождению спортивной подготовки либо о наличии медицинских противопоказаний к прохождению спортивной подготовки.

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств представлен в таблице 9 и является рекомендуемой формой.

Таблица № 9

Этап спортивной подготовки	Периодичность	Мероприятия
Этап начальной подготовки	1 раз в 12 месяцев	Плановая диспансеризация
	В течение года	Применение восстановительных средств (водные процедуры)
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1 раз в 6 месяцев	Плановая диспансеризация
	В течение года	Врачебный контроль Медико-биологическое тестирование Применение восстановительных средств (восстановительные прогулки и игры на свежем воздухе, восстановительное плавание, водные процедуры, посещение сауны)
Этап совершенствования спортивного мастерства	1 раз в 6 месяцев	Плановая диспансеризация
	В течение года	Врачебный контроль Медико-биологическое тестирование Физиотерапевтические процедуры Применение восстановительных средств (восстановительные походы, восстановительное плавание, водные процедуры, посещение сауны, массаж)
Этап высшего спортивного мастерства	1 раз в 6 месяцев	Плановая диспансеризация
	В течение года	Врачебный контроль Углубленное медицинское обследование Медико-биологическое тестирование Физиотерапевтические процедуры Применение восстановительных средств (восстановительные походы, восстановительное плавание, водные процедуры, посещение сауны, массаж, гидропроцедуры)

Выполнение физических упражнений на свежем воздухе, физическая нагрузка в аэробном режиме способствует быстрому восстановлению после специфической тренировочной нагрузки.

III. Система контроля

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающемуся необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях:

На этапе начальной подготовки:

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

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «тяжелая атлетика» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку);
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 и сформировать навыки соревновательной деятельности;
получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «тяжелая атлетика»;

выполнить план индивидуальной подготовки;
закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, в том числе в межрегиональных спортивных соревнованиях, и совершенствовать навыки в условиях соревновательной деятельности;

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, в том числе во всероссийских спортивных соревнованиях, достигнуть высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;

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

3.1. Оценка результатов освоения Программы

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой Учреждением, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений и нормативов по общей физической и специальной физической подготовке, конкретизированных для каждого года и этапа спортивной подготовки, а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Промежуточная аттестация проводится не реже одного раза в год посредством организации контрольных-переводных испытаний по оценке соответствия обучающихся требованиям, предъявляемым к результатам прохождения обучения на каждом из этапов спортивной подготовки.

Порядок и сроки проведения промежуточной аттестации определяются Учреждением самостоятельно и закрепляются в локальном нормативном акте.

3.2. Контрольные и контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки

Контрольные и контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки для зачисления и перевода на соответствующий этап представлены в таблицах 10 - 13.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки

Таблица №10

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			юноши	девушки	юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	140	130
1.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Приседания (с удержанием грифа весом 10 кг. на прямых руках в рывковом хвате с задержкой 3 с. в низком седе)	кол-во раз	не менее		не менее	
			-	-	1	1
Требования к уровню спортивной квалификации на этапе начальной подготовки не предъявляются						

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Таблица №11

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до трех лет обучения		Норматив свыше трех лет обучения	
			юноши	девушки	юноши	девушки

1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			160	145	185	165
1.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+5	+6	+3	+4
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)	кол-во раз	не менее		не менее	
			-	1		3
2.2.	Приседания (с удержанием грифа весом 20 кг. на прямых руках в рывковом хвате с задержкой 3 с. в низком седе)	кол-во раз	не менее		не менее	
			1	-	3	
2.3.	Выпрыгивание со штангой на плечах (вес штанги не менее 25% от собственного веса тела)	кол-во раз	не менее		не менее	
			8	6	8	6
3. Уровень спортивной квалификации						
3.1.	Период обучения на этапе до трех лет	Спортивные разряды – "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд"				
3.2.	Период обучения на этапе 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

Таблица №12

№ 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	кол-во раз	не менее	
			36	15
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на	см	не менее	

	гимнастической скамье (от уровня скамьи)		+2	+3
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	И.П. – вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук	кол-во раз	не менее	
			12	-
2.2.	И.П. – вис хватом сверху лежа на низкой перекладине. Сгибание и разгибание рук	кол-во раз	не менее	
			-	18
2.3.	И.П. – 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.	кол-во раз	не менее	
			18	15
2.4.	И.П. – 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"			

Сокращение, содержащееся в таблице: «И.П. – исходное положение.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства

Таблица №13

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Нормативы	
			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	кол-во 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.	И.П. – вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук	кол-во раз	не менее	
			12	-
2.2.	И.П. – вис хватом сверху лежа на низкой перекладине. Сгибание и разгибание рук	кол-во раз	не менее	
			-	18
2.3.	И.П. – 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.	кол-во раз	не менее	
			24	30
2.4.	И.П. – 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"			

Сокращение, содержащееся в таблице: «И.П. – исходное положение.

IV. Рабочая программа по виду спорта «тяжелая атлетика»

4.1. Системы многолетней подготовки

Система спортивной подготовки представляет собой многолетний, круглогодичный, специально организованный и управляемый процесс, основанный на научных и практических знаниях.

Под составляющими компонентами системы спортивной подготовки понимаются:

– организационно-управленческий процесс построения спортивной подготовки по этапам и периодам спортивной подготовки на основе дополнительной образовательной программы спортивной подготовки;

– система отбора и спортивной ориентации, представляющая собой процесс, направленный на выявление задатков у спортсменов, выраженных в спортивной предрасположенности к занятиям видом спорта и выявлении индивидуальных возможностей в этом виде деятельности;

– учебно-тренировочный процесс, под которым понимается процесс осуществления учебно-тренировочной и соревновательной деятельности по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки и, в соответствии с законодательством, подлежащий планированию, включающий в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях, направленный на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку;

– соревновательный процесс, учитывающий организацию и проведение спортивных соревнований, и участие в них спортсменов в соответствии с планом физкультурных и спортивных мероприятий, формируемым на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации и муниципальных образований;

– педагогический процесс, под которым понимается процесс непосредственной реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, и направленный на физическое воспитание личности, приобретение знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта;

– процесс научно-методического сопровождения, под которым понимается комплекс мер по анализу, корректировке и повышению эффективности спортивной подготовки;

– процесс медико-биологического сопровождения, под которым понимается медицинское обеспечение, восстановительные и реабилитационные мероприятия, спортивное питание (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение и др.);

– процесс ресурсного обеспечения, под которым понимается организация и планирование материально-технического обеспечения спортивной подготовки, обеспечение квалифицированными кадрами, своевременного и необходимого финансирования реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

4.1.1. Структура многолетней подготовки

Современные взгляды на основы построения спортивной тренировки связаны с признанием трех уровней в ее структуре:

1) уровень микроструктуры – это структура отдельного учебно-тренировочного занятия и малых циклов (микроциклов), состоящих из нескольких занятий;

2) уровень мезоструктуры – структура средних циклов тренировки (мезоциклов), включающих относительно законченный ряд микроциклов;

3) уровень макроструктуры – структура длительных учебно-тренировочных циклов (макроциклов) типа полугодовых, годовых и многолетних.

Многолетняя учебно-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 среднего тренировочного веса для достижения планируемого результата, исходя из индивидуального коэффициента интенсивности в каждом соревновательном упражнении (КИМ – отношение месячного среднего тренировочного веса к результату в соревновательном упражнении, в %). Учитывая практический опыт и имеющиеся сведения, можно рекомендовать три основных варианта ежегодного прироста объема нагрузки на 6-летний период (при исходном годовом объеме 7000 подъемов штанги (далее – ПШ)): при 10% прирост составит 7700, 8470, 9320, 10 250, 11 370 и 12 510 ПШ; при 20% – 8400, 10080, 12000, 14400, 17360 и 20820 ПШ; при 30% – 9100, 11830, 15380, 20000, 26000 и 33800.

Естественно, что в практике, в зависимости от индивидуальных особенностей спортсменов, могут встречаться и комбинированные варианты прироста объема учебно-тренировочной нагрузки. Например, в первые годы тренировки приросты больше, а в последующие – меньше. **Второй этап** многолетнего учебно-тренировочного процесса характеризуется относительной стабилизацией годового объема учебно-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 учебно-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 учебно-тренировочного процесса.

Периодизацию учебно-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 учебно-тренировочных занятиях применяют оптимальные дозы соревновательных упражнений (нагрузка в классических упражнениях и подъемы субмаксимальных и максимальных весов штанги) на всем протяжении цикла подготовки и регулярно участвуют в спортивных соревнованиях (в оптимальном количестве).

С самого начала цикла подготовки (подготовительный период) сильнейшие тяжелоатлеты используют в учебно-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 5-10%) интенсивности, что ускоряет процесс совершенствования спортивного мастерства. При таком построении учебно-тренировочного процесса спортсмены способны уже в конце подготовительного периода показывать результаты, превышающие лучшие за предыдущий цикл.

Спортсмены участвуют в спортивных соревнованиях один день. Поэтому в тяжелоатлетическом спорте непосредственную подготовку к соревнованиям предпочтительно называть предсоревновательным этапом. В ходе предсоревновательного учебно-тренировочного процесса применяются нагрузки характерные для подготовительного этапа, но в меньшем объеме.

Организация учебно-тренировочного процесса в цикле подготовки должна быть целиком и полностью направлена на выполнение целевой задачи в конце цикла, то есть на достижение высших показателей к моменту главных спортивных соревнований.

В подготовительном периоде воздействие должно быть направлено на развитие 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.

Спортсмен по окончании периода проводит контрольные проходки. Контрольные проходки служат проверкой, насколько правильно был построен учебно-тренировочный процесс в каждом периоде подготовки, что создает реальные предпосылки к достижению более высоких результатов в конце цикла подготовки.

Учебно-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 спортсмены с небольшим стажем проводят занятия со штангой 3-4 раза в неделю, имеющие спортивный разряд – 3-5 раз, а высококвалифицированные спортсмены – до 9 раз. Объем нагрузки у начинающих спортсменов и спортсменов III спортивного разряда составляет не более 1000 ПШ в месяц. Далее, начиная со II спортивного 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 в месяц.

Объем нагрузки в дополнительных упражнениях – в среднем около 30%.

Количество упражнений у начинающих спортсменов и спортсменов 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 учебно-тренировочной нагрузки и разносторонней подготовки (общая физическая подготовка, которая заканчивается за 10-14 дней до спортивных соревнований; уменьшается (примерно в 2 раза) количество применяемых упражнений, особенно из группы дополнительных упражнений, которые можно исключить.

В данный период спортсмены с небольшим стажем продолжают тренироваться 3-4 раза в неделю или переходят на тренировку через день. Квалифицированные спортсмены и особенно спортсмены высокого класса могут тренироваться 4-6 раз в неделю.

Данные мероприятия способствуют увеличению среднемесячного веса штанги (исходя из индивидуального КИМ).

Объем нагрузки у начинающих спортсменов и у спортсменов с небольшим стажем снижается до 700 ПШ за месяц до спортивных соревнований. Начиная со II спортивного разряда, объем нагрузки снижается

соответственно до: 900, 1000, 1100, 1200, 1300 ПШ (по сравнению с подготовительным периодом).

Переходный период. Перерыв в занятиях со штангой более чем на две недели отрицательно сказывается на учебно-тренировочном процессе. А после месячного перерыва, даже с активным отдыхом, многие спортсмены тяжело втягиваются в занятия. Поэтому через каждые 3-4 месяца регулярных тренировок можно запланировать одну профилактическую неделю активного отдыха, необходимые для снятия усталости и предупреждения перетренировки.

После главного спортивного соревнования (один раз в год) возможен двухнедельный перерыв в тренировках со штангой, но с активным отдыхом. После такого перерыва объем и интенсивность нагрузки в течение месяца должны быть небольшие, причем в учебно-тренировочном процессе следует применять, главным образом, подводящие рывковые и толчковые упражнения, а также дополнительные упражнения (до 40%). Начинающие спортсмены могут сразу приступить к дальнейшему совершенствованию техники классических упражнений.

Учебно-тренировочный процесс переходного периода используется в качестве активного отдыха после проведенного цикла подготовки и одновременно настройки к очередному циклу подготовки.

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

4.2. Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий, а также требования охраны труда и техники безопасности

Основная цель подготовки резервов высококвалифицированных спортсменов состоит в том, чтобы спортсмены при переходе на этап ССМ, а в последствии на этап ВСМ обладали потенциалом для достижения высоких спортивных результатов.

Содержание работы с обучающимися на всей многолетней спортивной подготовки заключается в освоении и совершенствовании их технического арсенала и развитии необходимых физических качеств, без которых проявление двигательных способностей обучающихся будет не эффективным.

Следует учитывать взаимозависимость и взаимовлияние упражнений, направленных на совершенствование различных двигательных качеств. Упражнения могут либо взаимно дополнять друг друга, либо, наоборот, ухудшать развитие какого-либо качества. Поэтому в физической подготовке в наибольшей мере должно быть использовано положительное взаимодействие различных двигательных навыков, которые качественно влияют на специальную подготовку.

Необходимо учитывать такие избирательные влияния упражнений на выработку отдельных качеств. Однако наибольшее развитие одного качества возможно только при одновременном повышении уровня развития других.

Физическая подготовленность создает основу для совершенствования спортивной техники, которую следует рассматривать как форму проявления двигательных возможностей обучающегося, а также условие для психологической устойчивости и реализации волевых качеств.

Чем выше работоспособность организма, тем лучше он воспринимает учебно-тренировочные нагрузки и быстрее достигает высокого уровня развития двигательных качеств.

Этап начального разучивания. На этом этапе обучающийся получает общие знания по изучаемому упражнению.

Методические рекомендации для этапа начального разучивания:

- освоение технического действия необходимо осуществлять при хорошем психофизиологическом самочувствии обучающихся;
- по возможности исключить воздействие отвлекающих факторов;
- при возникновении утомления или при снижении качества выполнения действия необходимо прекращать его повторение;
- интервалы отдыха должны быть достаточными для восстановления.

В структуре одного занятия освоение действия необходимо планировать в начале основной части, пока не снизилась работоспособность обучающихся.

Вторым этапом является этап углубленного разучивания. На этом этапе формируется умение в деталях.

Методические рекомендации для второго этапа освоения технических действий:

- освоение осуществляется на фоне хорошего самочувствия обучающихся;
- число повторений можно постепенно увеличивать, но освоение необходимо прекращать при снижении качества выполнения задания;
- интервалы отдыха постепенно сокращать;
- освоение техники проводить в первой половине основной части занятия.

Третий этап освоения технических действий – этап закрепления и дальнейшего совершенствования.

Методические рекомендации для третьего этапа освоения действий:

- необходимо добиться стабильности и автоматизма выполняемых действий;
- необходимо довести до необходимой степени совершенства индивидуальные особенности действий;
- необходимо добиться выполнения технических действий с максимальным усилием, скоростью и точностью.

Общие требования к охране труда и технике безопасности

Тренер-преподаватель несет полную ответственность за состояние здоровья обучающихся во время предусмотренных расписанием занятий.

Тренер-преподаватель должен пройти предварительный медицинский осмотр, при последующей работе – периодические медицинские осмотры в сроки, установленные Министерством здравоохранения Российской Федерации.

С тренером-преподавателем должны быть проведены следующие виды инструктажей:

- вводный (при поступлении на работу в Учреждение);
- первичный на рабочем месте;
- повторный на рабочем месте;
- внеплановый (при изменении условий труда, нарушении правил безопасного проведения занятий, длительных перерывах в работе и др. обстоятельствах);
- целевой (при разовом выполнении работ, не связанных с основными обязанностями).

Особое внимание следует обратить на инструктаж тренера-преподавателя по пожарной безопасности и по оказанию первой доврачебной помощи.

Работа по профилактике травматизма, заболеваний и несчастных случаев при проведении учебно-тренировочных занятий является одной из задач тренера-преподавателя.

Тренер-преподаватель и обучающиеся должны строго соблюдать установленные в Организации правила поведения, режим труда и отдыха, правила пожарной, антитеррористической безопасности, гигиены и санитарии, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

При проведении занятий возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при проведении занятий на неисправных, непрочных установленных и незакрепленных тренажерах;
- травмы при нарушении правил использования тренажеров, штанг, другого спортивного оборудования;

Обучающиеся на занятиях должны быть в специальной спортивной экипировке и спортивной обуви с нескользкой подошвой (штангетках).

Спортивный зал для занятий скоростно-силовыми видами спорта должен быть оснащен огнетушителями, медицинской аптечкой.

На каждый тренажер должна быть инструкция по безопасности использования.

О каждом несчастном случае с обучающимися пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который информирует о несчастном случае администрацию Организации и принимает меры по оказанию первой помощи пострадавшему.

В случае легкой травмы тренер-преподаватель должен оказать помощь пострадавшему. К лицам, получившим средние и тяжелые травмы во время занятий, необходимо срочно вызвать скорую помощь. До прибытия скорой помощи пострадавшему должна быть оказана первая доврачебная помощь в

соответствии с инструкцией по первой доврачебной помощи, действующей в Организации.

Знание и выполнение требований и правил техники безопасности входит в должностные обязанности тренера-преподавателя, а их несоблюдение влечет за собой, в зависимости от последствий нарушения, виды ответственности, установленные законодательством Российской Федерации (дисциплинарная, материальная, уголовная).

Требования безопасности перед началом занятий.

Занятия по тяжелой атлетике должны проходить в специализированном зале, имеющем не менее одного тяжелоатлетического тренировочного помоста.

Тренер-преподаватель до начала занятий должен тщательно проветрить спортивный зал, проверить состояние помостов, наличие необходимого спортивного инвентаря и отсутствие посторонних травмоопасных предметов на помостах и в зале. Спортивное оборудование должно быть в исправном состоянии.

Вход обучающихся в спортивный зал разрешается только в присутствии тренера-преподавателя. Обучающиеся должны иметь спортивную форму (одежду, обувь). Спортивная обувь должна быть с нескользящей жесткой подошвой (штангетки).

Требования безопасности после окончания занятий.

Тренер-преподаватель совместно с обучающимися должен убрать в отведенное место спортивный инвентарь. Тщательно проветрить спортивный зал. Снять спортивную одежду, обувь и принять душ или вымыть лицо и руки с мылом.

Обо всех замечаниях, связанных с содержанием спортивного зала, инвентаря, поведением обучающихся, которые могут привести к повреждению здоровья, тренер-преподаватель должен поставить в известность руководителя Учреждения для принятия соответствующих мер.

Требования безопасности в аварийных ситуациях.

При резком ухудшении состоянии здоровья или травмировании обучающегося тренер-преподаватель должен немедленно прекратить занятия и приступить к оказанию ему первой доврачебной помощи. Одновременно необходимо уведомить руководителя или представителя администрации Учреждения, а также вызвать медицинского работника и скорую помощь.

При оказании первой доврачебной помощи следует руководствоваться приемами и способами, изложенными в инструкции по первой доврачебной помощи.

При обнаружении признаков пожара тренер-преподаватель должен обеспечить эвакуацию обучающихся из опасной зоны согласно схеме эвакуации.

В месте сбора все обучающиеся проверяются по имеющимся у тренера-преподавателя поименным спискам.

При возникновении аварийной ситуации (пожар, несчастный случай, другое чрезвычайное происшествие) звонить в соответствующие организации:

112 – единая служба, 01 – пожар, 001 – МЧС, 02 – полиция, 03 – скорая медицинская помощь, сообщить руководству Учреждения, принять меры по оказанию первой медицинской помощи и по ликвидации аварийной ситуации.

При обнаружении пожара поведение и действие всех лиц в условиях аварийной ситуации должны быть объективными, без провокации паники, быстрыми и эффективными.

4.3. Программный материал для практических занятий

Годовой учебно-тренировочный план рассчитывается на 52 недели по каждому этапу спортивной подготовки с учетом требований, указанных в таблице 5 настоящей Программы.

На этапе начальной подготовки (НП), в первые три месяца обучения предусмотрено выполнение до 23 упражнений (Таблица 14), на последующих циклах количество упражнений возрастает. Небольшое количество упражнений должно способствовать более прочному освоению основ рациональной техники рывка и толчка.

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

Методические указания на первые три месяца обучения.

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

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

Затем происходит дальнейшее закрепление техники первоначального комплекса упражнений. В конце 12-недельного цикла проводятся первые контрольные спортивные соревнования для оценки степени освоения техники рывка и толчка.

На этапе НП важное значение имеет имитация техники упражнений как во время разминки, так и в основной части занятия. Имитация упражнений осуществляется с деревянной или металлической палкой, а также с меньшими отягощениями до основного тренировочного веса. Имитация совершается до 10-15 раз подряд. В каждом упражнении планируется до 6 подходов на постоянный вес, 3-4 подъема за подход. В тягах отягощение может превышать до 20 % вес в соответствующем классическом упражнении. Количество повторений и подходов – как в рывковых и толчковых упражнениях. В приседаниях со штангой на плечах (груди) вес отягощения составляет 100% от веса в толчке или превышать до 20% вес в толчке, 4-6

подходов, до 6 повторений за подход. В зимовых упражнениях выполняется 4-6 подходов по 4-10 повторений за подход. В дополнительных упражнениях (в данном случае наклоны с отягощением на гиперестезии) 4-6 подходов по 10-12 повторений.

Первый месячный цикл спортивной подготовки

Таблица №14

№ п/п	Упражнения	Месяц, № недели															
		1-ая неделя				2-ая неделя				3-неделя				4-ая неделя			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1.	Рывок классический				+				+					+		+	
2.	Рывок в полуподсед			+			+	+				+					
3.	Рывок в полуподсед из исходного положения гриф выше колен с плинтов	+					+	+			+						
4.	Рывок в полуподсед из исходного положения гриф ниже колен с плинтов		+				+				+						
5.	Рывок в полуподсед + приседание			+	+			+	+					+		+	
6.	Тяга рывковая		+		+		+							+		+	
7.	Тяга рывковая до колен	+	+	+	+	+		+						+		+	
8.	Тяга рывковая + рывок в полуподсед			+			+										
9.	Подъем на грудь												+				+
10.	Толчок классический														+		
11.	Подъем на грудь в полуподсед											+					
12.	Подъем на грудь в полуподсед из исходного положения гриф выше колен с плинтов										+						
13.	Подъем на грудь в полуподсед из исходного положения гриф										+						

	ниже колен с плинтов																
14.	Подъем на грудь в полуподсед + приседания											+	+			+	+
15.	Толчок со стоек							+	+				+				+
16.	Швунг толчковый со стоек					+	+					+					
17.	Тяга толчковая											+		+		+	+
18.	Тяга толчковая до колен									+	+	+				+	
19.	Тяга толчковая + подъем на грудь в полуподсед												+				
20.	Приседание со штангой на плечах	+	+	+				+	+				+			+	
21.	Приседание со штангой на груди					+	+			+	+				+		+
22.	Жим лежа	+	+	+						+						+	
23.	Гиперэкстензия	+	+			+	+			+					+		+

Содержание основной части учебно-тренировочного процесса для первого года обучения.

На данном этапе запланировано 38 упражнений. В первые пять месяцев (сентябрь – январь) количество (23) и состав упражнений остаются без изменений. В феврале – марте число упражнений снижается (до 11-9) с целью более широкого использования упражнений ОФП. В последующие месяцы количество упражнений вновь увеличивается. Появляются новые упражнения.

Содержание основной части учебно-тренировочного процесса для второго года обучения.

Общее количество упражнений за год остается практически прежним, их планирование вновь осуществляется в виде месячных таблиц. Однако распределение состава средств по месячным циклам более разнообразно, с чередованием акцента (в ряде подводящих рывковых и толчковых упражнений) на исходных положениях гриф выше или ниже колен.

Содержание учебно-тренировочного процесса для спортсменов 3-го года подготовки.

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

Учебно-тренировочные программы представляют в формализованном виде, где на каждое упражнение, тренировку и недельный цикл в течение всего года рассчитывают нагрузку по объему и интенсивности. Объем нагрузки из расчета 7000 ПШ за год распределяют по недельным циклам исходя из календаря спортивных соревнований – в зависимости от дня выступления в соответствующей весовой категории нагрузка спортсмена должен быть скорректирована.

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

Методические указания для первых трех лет подготовки.

Для этапа НП в подводящих рывковых и толчковых упражнениях учитывается вес штанги не менее 50%, в остальных этапах – не менее 60%. Поскольку в первые 3 года происходит в основном становление техники и выявляются индивидуальные особенности спортсменов, относительная интенсивность в рывковых и толчковых упражнениях составляет в среднем 69% (65-75%), количество субмаксимальных и максимальных (90-100%) подъемов в рывковых и толчковых упражнениях для этапа начальной подготовки – до 100, на следующие 2 года подготовки – до 200 КПШ. Величина колебания нагрузки между тренировками и недельными циклами незначительная. В летнее время одна из тренировок в недельном цикле целиком посвящена ОФП.

В ходе подготовки допускается увеличение количества упражнений по личному усмотрению тренера-преподавателя.

Дополнительная программа общеподготовительных упражнений.

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

ОФП складывается из общеподготовительных упражнений, включаемых в разминку, в основную и заключительную части занятия, особенно на этапе НП. Однако больший ее объем планируется в отдельных занятиях.

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

Организация разносторонней подготовки в летнее время.

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

Легкоатлетические упражнения обладают широким диапазоном воздействия на развитие важнейших физических качеств. Для тяжелоатлетического же спорта существенное значение имеют скоростно-силовые упражнения.

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

В процессе реализации подготовки по ОФП в летние месяцы юные тяжелоатлеты готовятся к сдаче контрольно-переводных нормативов.

Программа по ОФП на летние месяцы позволяет более концентрированно воздействовать на разностороннее развитие организма обучающегося, по всем направлениям. Вместе с тем такая организация учебно-тренировочного процесса должна способствовать более успешному решению задач специальной физической подготовки в годичном цикле подготовки.

Подготовка спортсменов осуществляется круглый год. Ее элементы должны присутствовать и в разминочной, и в заключительной частях каждого занятия. Освоение упражнений надо начинать с грамотного показа и обучения технике выполнения.

Распределение средств в многолетнем учебно-тренировочном процессе.

Оптимальность повышения учебно-тренировочной нагрузки обеспечивается не только ростом параметров объема и интенсивности, но и изменением ее внутренней структуры, содержанием состава средств, которые, будучи организованы в систему, значительно повышают эффективность нагрузки. Однако в существующей практике текущего и особенно перспективного планирования главное внимание уделяется в основном определению уровня объема и интенсивности учебно-тренировочного процесса. Это обстоятельство приводит к монотонности тренировок, снижению эмоциональной настроенности спортсменов и нарушению рациональной структуры критериев нагрузки. Следует обратить внимание на тот факт, что технически грамотно поднимать штангу спортсмен может лишь в ограниченном количестве подходов в одном упражнении (6-8), при количестве повторений за подход – 1-6, иначе это означает что вес снаряда для выполнения данного упражнения подобран не верно.

С учетом этого в системе многолетней подготовки предусматривают не только увеличение объема и интенсивности нагрузки, но и количества упражнений. На третий год подготовки все обучающиеся, как правило, выполняют III юношеский спортивный разряд, а затем в среднем через год каждый последующий разряд.

**Распределение упражнений в системе спортивной подготовки
тяжелоатлетов на разных этапах спортивной подготовки**

Таблица №15

№	Упражнение	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	весь период	весь период
1	2	3	4	5	6	7	8
Основные (соревновательные) упражнения							
1.	Рывок классический (Р. кл.)	+	+	+	+	+	+
2.	Толчок классический (Т. кл.)	+	+	+	+	+	+
Специально подготовительные рывковые упражнения							
3.	Р. стоя на возвышенности					+	+
4.	Р. стоя на возвышенности с остановкой ниже колен (н.к.)					+	+
5.	Р. стоя на возвышенности с остановкой выше колен (н.к.)					+	+
6.	Р. стоя на возвышенности с остановкой ниже и выше колен (н.к.)					+	+
7.	Р. на возвышенности				+	+	+
8.	Р. на возвышенности с остановкой н.к.					+	+
9.	Р. на возвышенности с остановкой выше колен (в.к.)					+	+
10.	Рывок на возвышенности с остановкой ниже и выше колен						+
Специально-подготовительные толчковые упражнения							
11.	Классический толчок с остановкой при подъеме на грудь ниже колен				+	+	+
12.	Классический толчок с остановкой при подъеме на грудь выше колен					+	+
13.	Классический толчок с остановкой при подъеме на грудь ниже и выше колен						+
14.	Классический толчок с остановкой при подъеме на грудь в седе				+	+	+
15.	Классический толчок с остановкой при толчке от груди в полуприседе					+	+

16.	Классический толчок с остановкой при толчке от груди в ножницах			+	+	+	
Подготовительные рывковые упражнения							
17.	Протяжка рывковая			+	+	+	+
18.	Протяжка рывковая с вися от паха	+	+	+	+	+	+
19.	Протяжка рывковая с вися середины бедра	+	+	+			
20.	Протяжка рывковая с вися выше колен	+	+	+	+	+	+
21.	Протяжка рывковая с вися ниже колен	+	+	+	+	+	+
22.	Протяжка рывковая с плинтов от паха	+	+				
23.	Протяжка рывковая с плинтов середины бедра	+	+	+			
24.	Протяжка рывковая с плинтов выше колен	+	+	+	+		
25.	Протяжка рывковая с плинтов ниже колен	+	+	+	+	+	
26.	Протяжка рывковая в полуприсед			+	+	+	+
27.	Протяжка рывковая в полуприсед с вися от паха			+	+	+	+
28.	Протяжка рывковая в полуприсед с вися середины бедра		+	+	+	+	+
29.	Протяжка рывковая в полуприсед с вися выше колен	+	+	+	+		
30.	Протяжка рывковая в полуприсед с вися ниже колен	+	+	+	+	+	+
31.	Протяжка рывковая в полуприсед с плинтов от паха	+	+				
32.	Протяжка рывковая с плинтов середины бедра		+	+			
33.	Протяжка рывковая в полуприсед с плинтов выше колен		+	+	+		
34.	Протяжка рывковая в полуприсед ниже колен			+	+		
35.	Протяжка рывковая в сед				+	+	+
36.	Протяжка рывковая в сед с вися от паха					+	+
37.	Протяжка рывковая в сед с вися середины бедра				+	+	+
38.	Протяжка рывковая в сед с вися ниже колен			+	+	+	+

39	Протяжка рывковая в сед с виса ниже колен			+	+	+	+
40.	Протяжка рывковая в сед с плинтов от паха					+	+
41.	Протяжка рывковая в сед с плинтов середины бедра					+	+
42.	Протяжка рывковая в сед с плинтов выше колен				+	+	+
43.	Протяжка рывковая в сед с плинтов ниже колен			+	+	+	+
44.	Приседания в рывковый сед	+	+	+	+	+	+
45.	Приседание со штангой в рывковый полуприсед	+	+				
46.	Швунгжимовой рывковым хватом			+	+	+	
47.	Швунгжимовой рывковым хватом в полуприсед				+	+	+
48.	Швунгжимовой рывковым хватом в сед					+	+
Подготовительные толчковые упражнения							
49.	Протяжка на грудь	+	+	+	+	+	+
50.	Протяжка на грудь с виса середины бедра	+	+	+	+	+	
51.	Протяжка на грудь виса вышек колен	+	+	+	+		
52.	Протяжка на грудь с виса ниже колен	+	+	+	+	+	+
53.	Протяжка на грудь с плинтов середины бедра			+	+	+	+
54.	Протяжка на грудь с плинтов выше колен				+	+	+
55.	Протяжка на грудь с плинтов ниже колен	+	+	+	+	+	+
56.	Протяжка на грудь в полуприсед			+	+	+	
57.	Протяжка на грудь в полуприсед середины бедра				+	+	+
58.	Протяжка на грудь в полуприсед с виса выше колен					+	+
59.	Протяжка на грудь в полуприсед с виса ниже колен			+	+	+	
60.	Протяжка на грудь в полуприсед с плинтов середины бедра	+	+	+	+		
61.	Протяжка на грудь в полуприсед выше колен		+	+	+	+	
62.	Протяжка на грудь в полуприсед ниже колен			+	+	+	+
63.	Протяжка на грудь в сед				+	+	+

64.	Протяжка на грудь в сед с виса середины бедра					+	+
65.	Протяжка на грудь в сед с виса выше колен			+	+	+	+
66.	Протяжка на грудь в сед ниже колен				+	+	
67.	Протяжка на грудь в сед с плитов середины бедра			+	+	+	
68.	Протяжка на грудь в сед с плитов выше колен				+	+	+
69.	Протяжка на грудь в сед с плитов ниже колен		+	+	+	+	
70.	Выталкивание от груди			+	+	+	+
71.	Выталкивание от груди с остановкой в полуприседе				+	+	+
72.	Швунгжимовой от груди из положения «ножницы»			+	+	+	+
73.	Швунгжимовой из-за головы		+	+	+	+	
74.	Швунгжимовой из-за головы в полуприсед				+	+	+
75.	Жим от груди из положения «ножницы»					+	+
76.	Жим стоя из-за головы в положения «ножницы»						+
77.	Уходы в «ножницы» со штангой от груди			+	+	+	+
78.	Приседание в «ножницы» со штангой над головой толчковым хватом		+	+	+	+	
Специально-вспомогательные рывковые упражнения							
79.	Рывок с виса от паха			+	+	+	+
80.	Рывок с виса середины бедра		+	+	+	+	+
81.	Рывок с виса выше колен	+	+	+	+	+	+
82.	Рывок с виса ниже колен	+	+	+	+	+	+
83.	Рывок с плитов от паха					+	+
84.	Рывок с плитов середины бедра				+	+	+
85.	Рывок с плитов выше колен	+	+	+	+	+	+
86.	Рывок с плитов ниже колен	+	+	+	+	+	+
87.	Рывок в полуприсед				+	+	+
88.	Рывок в полуприсед с остановкой ниже колен					+	+
89.	Рывок в полуприсед с остановкой выше колен					+	+
90.	Рывок в полуприсед с остановкой ниже и выше колен						+
91.	Рывок в полуприсед с виса от паха						+
92.	Рывок в полуприсед с виса					+	+

	середины бедра						
93.	Рывок в полуприсед с вися выше колен				+	+	+
94.	Рывок в полуприсед с вися ниже колен			+	+	+	+
95.	Рывок в полуприсед с плинтов от паха					+	+
96.	Рывок в полуприсед с плинтов середины бедра			+	+		
97.	Рывок в полуприсед с плинтов выше колен				+	+	+
98.	Рывок в полуприсед с плинтов ниже колен			+	+	+	
99.	Рывок без разброса ног				+	+	+
100.	Рывок без разброса ног с остановкой ниже колен					+	+
101.	Рывок без разброса ног с остановкой выше колен					+	+
102.	Рывок без разброса ног с остановкой ниже и выше колен						+
103.	Рывок без разброса ног с вися от паха			+	+	+	+
104.	Рывок без разброса ног с вися середины бедра		+	+	+	+	
105.	Рывок без разброса ног с вися выше колен		+	+	+		
106.	Рывок без разброса ног с вися ниже колен			+	+	+	+
107.	Рывок без разброса ног с плинтов от паха				+	+	+
108.	Рывок без разброса ног с плинтов середины бедра			+	+		
109.	Рывок без разброса ног с плинтов выше колен		+	+	+		
110.	Рывок без разброса ног с плинтов ниже колен			+	+	+	
111.	Рывок без разброса ног в полуприсед			+	+		
112.	Рывок без разброса ног в полуприсед с остановкой ниже колен				+	+	
113.	Рывок без разброса ног с остановкой выше колен					+	+
114.	Рывок без разброса ног в полуприсед от паха					+	+
115.	Рывок без разброса ног в полуприсед с середины бедра				+	+	
116.	Рывок без разброса ног в полуприсед выше колен				+	+	+

117.	Рывок без разброса ног в полуприсед ниже колен			+	+	+	+
118.	Рывок без разброса ног в полуприсед с плитов от паха				+	+	
119.	Рывок без разброса ног в полуприсед с плитов середины бедра						+
120.	Рывок без разброса ног в полуприсед с плитов выше колен				+	+	+
121.	Рывок без разброса ног в полуприсед с плитов ниже колен					+	+
122.	Рывок стоя на возвышенности в полуприсед				+	+	+
123.	Рывок стоя на возвышенности в полуприсед с остановкой ниже колен					+	+
124.	Рывок стоя на возвышенности в полуприсед с остановкой выше колен					+	+
125.	Рывок стоя на возвышенности в полуприсед с остановкой ниже и выше колен						+
126.	Рывок на возвышенности в полуприсед			+	+	+	
127.	Рывок на возвышенности в полуприсед с остановкой ниже колен				+	+	+
128.	Рывок на возвышенности в полуприсед с остановкой выше колен				+	+	+
129.	Рывок на возвышенности в полуприсед с остановкой ниже и выше колен				+	+	+
130.	Тяга рывковая			+	+	+	+
131.	Тяга рывковая с остановкой ниже колен				+	+	+
132.	Тяга рывковая с остановкой выше колен				+	+	+
133.	Тяга рывковая с вися ниже и выше колен					+	+
134.	Тяга рывковая с вися середины бедра		+	+	+	+	
135.	Тяга рывковая с вися выше колен	+	+	+	+	+	
136.	Тяга рывковая с вися ниже колен		+	+	+	+	+
137.	Тяга рывковая с плитов от паха			+	+	+	+
138.	Тяга рывковая с плитов		+	+	+		

	середины бедра						
139.	Тяга рывковая с плитов выше колен	+	+	+	+	+	+
140.	Тяга рывковая с плитов ниже колен	+	+	+	+	+	+
141.	Тяга рывковая стоя на возвышенности остановкой ниже колен				+	+	+
142.	Тяга рывковая стоя на возвышенности с остановкой ниже колен					+	+
143.	Тяга рывковая стоя на возвышенности с остановкой выше колен				+	+	+
144.	Тяга рывковая стоя на возвышенности с остановкой ниже и выше колен				+	+	+
145.	Тяга рывковая без выхода на носки	+	+	+			
146.	Тяга рывковая с остановкой ниже колен без выхода на носки		+	+	+		
147.	Тяга рывковая с остановкой выше колен без выхода на носки		+	+	+		
148.	Тяга рывковая с остановкой ниже и выше колен без выхода на носки			+	+	+	+
149.	Тяга рывковая с вися середины бедра без выхода на носки	+	+	+			
150.	Тяга рывковая с вися выше колен без выхода на носки	+	+				
151.	Тяга рывковая с вися ниже колен без выхода на носки	+	+	+			
152.	Тяга рывковая с плитов от паха без выхода на носки		+	+	+		
153.	Тяга рывковая с плитов середины бедра без выхода на носки	+	+				
154.	Тяга рывковая с плитов выше колен без выхода на носки	+	+	+			
155.	Тяга рывковая с плитов ниже колен без выхода на носки	+	+	+	+		
156.	Тяга рывковая стоя на возвышенности без выхода на носки					+	+
157.	Тяга рывковая стоя на возвышенности с остановкой ниже колен без выхода на					+	+

	носки						
158.	Тяга рывковая стоя на возвышенности с остановкой выше колен без выхода на носки					+	+
159.	Тяга рывковая стоя на возвышенности с остановкой ниже и выше колен без выхода на носки					+	+
160.	Швунг рывковый в полуприсед					+	+
161.	Швунг рывковый в сед				+	+	+
162.	Уход рывковый в полуприсед			+	+	+	+
163.	Уход рывковый в сед	+	+	+	+	+	+
Специально-вспомогательные толчковые упражнения							
164.	Подъем на грудь	+	+	+	+	+	+
165.	Подъем на грудь с остановкой ниже колен				+	+	+
166.	Подъем на грудь с остановкой выше колен				+	+	+
167.	Подъем на грудь с остановкой ниже и выше колен					+	+
168.	Подъем на грудь с вися середины бедра		+	+	+	+	
169.	Подъем на грудь с вися выше колен		+	+	+	+	+
170.	Подъем на грудь с вися ниже колен	+	+	+	+	+	+
171.	Подъем на грудь с плинтов середины бедра	+	+	+	+		
172.	Подъем на грудь с плинтов выше колен		+	+	+	+	+
173.	Подъем на грудь с плинтов ниже колен	+	+	+	+	+	+
174.	Подъем на грудь в полуприсед				+	+	+
175.	Подъем на грудь в полуприсед с остановкой ниже колен					+	+
176.	Подъем на грудь в полуприсед с остановкой выше колен					+	+
177.	Подъем на грудь в полуприсед с остановкой ниже и выше колен						+
178.	Подъем на грудь в полуприсед с вися середины бедра			+	+	+	+
179.	Подъем на грудь в полуприсед с вися выше колен			+	+	+	+
180.	Подъем на грудь в			+	+	+	+

	полуприсед с вися ниже колен						
181.	Подъем на грудь в полуприсед с плитов середины бедра					+	+
182.	Подъем на грудь в полуприсед с плитов выше колен				+	+	+
183.	Подъем на грудь в полуприсед с плитов ниже колен			+	+	+	+
184.	Подъем на грудь без разброса ног				+	+	+
185.	Подъем на грудь без разброса ног с остановкой ниже колен			+	+	+	+
186.	Подъем на грудь без разброса ног с остановкой выше колен				+	+	+
187.	Подъем на грудь без разброса ног с остановкой выше и ниже колен					+	+
188.	Подъем на грудь без разброса ног с вися середины бедра					+	+
189.	Подъем на грудь без разброса ног с вися выше колен				+	+	+
190.	Подъем на грудь без разброса ног с вися ниже колен			+	+	+	+
191.	Подъем на грудь без разброса ног без разброса ног с плитов середины бедра					+	+
192.	Подъем на грудь без разброса ног с плитов выше колен				+	+	+
193.	Подъем на грудь без разброса ног с плитов ниже колен			+	+	+	+
194.	Подъем на грудь без разброса ног в полуприсед	+	+	+	+		
195.	Подъем на грудь без разброса ног в полуприсед с остановкой ниже колен				+	+	+
196.	Подъем на грудь без разброса ног в полуприсед с остановкой выше колен					+	+
197.	Подъем на грудь без разброса ног в полуприсед с остановкой ниже и выше колен				+	+	+
198.	Подъем на грудь без разброса ног с вися середины бедра			+	+	+	+
199.	Подъем на грудь без разброса ног с вися выше колен	+	+	+	+	+	
200.	Подъем на грудь без разброса ног с вися ниже колен	+	+	+	+		
201.	Подъем на грудь без разброса	+	+	+			

	ног в полуприсед с плитов середины бедра						
202.	Подъем на грудь без разброса ног в полуприсед с плитов выше колен					+	+
203.	Подъем на грудь без разброса ног в полуприсед с плитов ниже колен				+	+	+
204.	Подъем на грудь стоя на возвышенности в полуприсед					+	+
205.	Подъем на грудь стоя на возвышенности в полуприсед с остановкой ниже колен					+	+
206.	Подъем на грудь стоя на возвышенности с остановкой выше колен					+	+
207.	Подъем на грудь стоя на возвышенности с остановкой ниже и выше колен						+
208.	Подъем на грудь стоя на возвышенности в полуприсед					+	+
209.	Подъем на грудь на возвышенности в полуприсед с остановкой ниже колен				+	+	+
210.	Подъем на грудь на возвышенности в полуприсед с остановкой выше колен					+	+
211.	Подъем на грудь на возвышенности в полуприсед с остановкой ниже и выше колен						+
212.	Тяга толчковая		+	+	+	+	+
213.	Тяга толчковая с остановкой ниже колен			+	+	+	+
214.	Тяга толчковая с остановкой выше колен				+	+	+
215.	Тяга толчковая с остановкой ниже и выше колен					+	+
216.	Тяга толчковая с вися середины бедра		+	+	+		
217.	Тяга толчковая с вися выше колен		+	+	+	+	
218.	Тяга толчковая с вися ниже колен		+	+	+	+	+
219.	Тяга толчковая с плитов середины бедра			+	+	+	
220.	Тяга толчковая с плитов выше колен	+	+	+	+	+	+
221.	Тяга толчковая с плитов ниже колен	+	+	+	+	+	+
222.	Тяга толчковая стоя на возвышенности				+	+	+

223.	Тяга толчковая стоя на возвышенности с остановкой ниже колен					+	+
224.	Тяга толчковая стоя на возвышенности с остановкой выше колен					+	+
225.	Тяга толчковая стоя на возвышенности с остановкой ниже и выше колен					+	+
226.	Тяга толчковая без выходов на носки	+	+	+	+	+	+
227.	Тяга толчковая с остановкой ниже колен без выходов на носки			+	+	+	+
228.	Тяга толчковая с остановкой выше колен без выходов на носки	+	+	+	+		
229.	Тяга толчковая с остановкой ниже и выше колен без выходов на носки	+	+	+			
230.	Тяга толчковая с вися середины бедра без выхода на носки	+	+				
231.	Тяга толчковая с вися выше колен без выходов на носки	+	+	+			
232.	Тяга толчковая с вися ниже колен без выходов на носки	+	+	+	+		
233.	Тяга толчковая с плинтов середины бедра без выходов на носки	+	+	+	+	+	
234.	Тяга толчковая с плинтов выше колен без выходов на носки	+	+	+	+	+	+
235.	Тяга толчковая с плинтов ниже колен без выходов на носки	+	+	+	+	+	+
236.	Тяга толчковая стоя на возвышенности без выходов на носки				+	+	+
237.	Тяга толчковая стоя на возвышенности с остановкой ниже колен без выходов на носки					+	+
238.	Тяга толчковая стоя на возвышенности с остановкой выше колен без выходов на носки					+	+
239.	Тяга толчковая стоя на возвышенности с остановкой ниже и выше колен без выходов на носки						+
240.	Швунг толчковый от груди	+	+	+	+	+	+
241.	Швунг толчковый от груди с остановкой в полуприседе			+	+	+	+

242.	Швунг толчковый из-за головы				+	+	+
243.	Швунг толчковый из-за головы с остановкой в полуприседе					+	+
244.	Толчок от груди	+	+	+	+	+	+
245.	Толчок от груди с остановкой в полуприседе				+	+	+
246.	Толчок из-за головы				+	+	+
247.	Толчок из-за головы с остановкой в полуприседе					+	+
Дополнительные упражнения							
248.	Жим штанги от груди стоя		+	+	+	+	+
249.	Жим штанги от груди сидя на скамье				+	+	+
250.	Жим штанги из-за головы стоя			+	+	+	+
251.	Жим штанги из-за головы сидя на скамье				+	+	+
252.	Жим штанги из-за головы рывковым хватом стоя	+	+	+	+	+	+
253.	Жим штанги из-за головы рывковым хватом сидя на скамье					+	+
254.	Жим штанги из-за головы рывковым хватом из седа					+	+
255.	Жим штанги от груди лежа	+	+	+	+	+	+
256.	Жим штанги от груди лежа узким хватом				+	+	+
257.	Жим штанги от груди лежа широким хватом			+	+	+	+
258.	Подъем плеч со штангой стоя					+	+
259.	Тяга штанги к животу в наклоне					+	+
260.	Тяга штанги к груди в наклоне					+	+
261.	Наклоны со штангой на плечах стоя			+	+	+	+
262.	Повороты в стороны со штангой на плечах стоя					+	+
263.	Поднимание туловища со штангой на плечах в горизонтальном положении				+	+	+
264.	Приседание со штангой на плечах	+	+	+	+	+	+
265.	Полуприседания со штангой на плечах	+	+				
266.	Приседания со штангой на плечах на скамью	+	+	+	+	+	+
267.	Приседания со штангой на плечах с остановкой в				+	+	+

	полуприседе						
268.	Приседания со штангой на плечах с остановкой в седе					+	+
269.	Приседания со штангой на груди	+	+	+	+	+	+
270.	Приседания со штангой на груди с остановкой в полуприседе					+	+
271.	Приседание со штангой на груди с остановкой в седе					+	+
272.	Приседания со штангой на плечах в «ножницы»					+	+
273.	Выходы на носки со штангой на плечах				+	+	+

Как видно из представленной таблицы, существуют стержневые упражнения, которые применяются в ходе всей многолетней подготовки.

Из **рывковых упражнений** – это рывок классический, рывок с плинтов, рывок с виса, различные виды рывковых тяг, уход в рывковый сед и т.д.

Из **толчковых упражнений** – это толчок классический, подъем на грудь, подъем на грудь с плинтов, толчок от груди, швунги жимовые и толчковые, тяга толчковая с плинтов и виса, тяга толчковая без выходов на носки.

Из дополнительных средств на всех этапах применяются приседания со штангой на плечах и жимы штанги, лежа, стоя, обязательно поднимание туловища с грифом в упоре на бедрах.

Имеются упражнения, которые эпизодически могут быть более или менее эффективны, более или менее сложны по выполнению, одним спортсменам могут нравиться больше, другим – меньше. В ходе их освоения предложенные средства в зависимости от индивидуальных особенностей найдут более точное место в многолетнем плане подготовки.

Указанный перечень состава средств можно расширять за счет комбинации групп упражнений.

В ходе многолетнего тренировочного процесса должно происходить нарастание не только количественных, но и качественных параметров нагрузки. Важным фактором повышения эффективности тренировок служат комбинированные упражнения и различные режимы мышечной деятельности. Нарастание объема и интенсивности тренировочной нагрузки в многолетней динамике сопровождается не только увеличением количества упражнений и их сложностью, но и ростом суммарного количества упражнений и тренировок.

4.4. Практический материал по технике выполнения рывка и толчка

Рывок. Во время выполнения рывка штанга расположена горизонтально на помосте перед ногами спортсмена. Спортсмен принимает стартовую

позицию. Штанга захватывается ладонями вниз и поднимается непрерывным движением от помоста до полного выпрямления рук над головой, при этом ноги разбрасываются в положение «ножницы» или «сед». По ходу этого непрерывного движения штанга должна перемещаться вдоль голеней и бедер. Никакая другая часть тела, за исключением ступней, не может касаться помоста при выполнении рывка. Спортсмен может вставать в течение необходимого ему времени, как из позиции «ножницы», так и из позиции «сед». Поднятый вес должен быть зафиксирован в финальном неподвижном положении, в котором руки и ноги спортсмена полностью выпрямлены, ступни находятся на одной линии и параллельно плоскости туловища и штанги.

Толчок. Толчок разделяется на две части – подъем на грудь и толчок от груди.

Первая часть – подъем на грудь. Штанга расположена горизонтально на помосте перед ногами спортсмена. Спортсмен принимает стартовую позицию. Штанга захватывается ладонями вниз и поднимается непрерывным движением от помоста на грудь, при этом ноги разбрасываются в положение «сед» или в положение «ножницы». По ходу этого непрерывного движения штанга должна перемещаться вдоль голеней и бедер. Штанга не должна касаться груди до ее остановки в финальной позиции, где она фиксируется на ключицах или на груди, или на полностью согнутых руках. Никакая часть тела, за исключением ступней, не должна касаться помоста при выполнении подъема на грудь. Спортсмен может вставать в течение необходимого ему времени и должен закончить движение постановкой ступней ног на одну линию параллельно плоскости туловища и штанги. Перед выполнением толчка от груди ноги должны быть выпрямлены.

Вторая часть - толчок от груди. Спортсмен должен принять неподвижное положение после выполнения подъема на грудь, до начала толчка от груди. Спортсмен сгибает и разгибает ноги и руки, чтобы поднять штангу вверх одним движением до полного разгибания рук, при этом ноги разбрасываются способом «ножницы», при котором одна нога выбрасывается вперед, другая назад, угол сгиба ноги спереди 90 и более градусов, нога сзади согнута в колени с опорой на носок, или способом «швунг», при котором стопы остаются на одной линии, угол сгиба ног в коленях от незначительного до глубокого «седа». Спортсмен возвращает ступни на одну линию параллельно плоскости туловища и штанги, сохраняя полностью разогнутыми руки до финального положения с полным разгибанием ног.

Перед толчком от груди спортсмен может поправить положение штанги по следующим причинам:

- а) чтобы освободить большие пальцы рук от захвата в «замок»;
- б) если дыхание затруднено;
- в) если штанга причиняет боль;
- г) изменить ширину хвата.

Общие рекомендации при выполнении тяжелоатлетических упражнений и запрещенные движения и положения, ведущие к наработке

неправильных навыков, которые могут сказаться на оценке движения со стороны рефери при участии в спортивных соревнованиях:

- Рекомендуется по время всего периода подъема штанги сохранять прогиб в области поясницы.

- Штанга с момента отрыва от помоста разгоняется ногами с минимальным закрепощением рук.

- Рекомендуется захват грифа штанги в «замок», т.е. покрытие в момент захвата штанги большого пальца другими пальцами руки.

- Спортсмен должен опускать штангу перед собой и не допускать преднамеренного или случайного ее падения. Освободить штангу от захвата можно, если она прошла уровень плеч.

- При подъеме штанги в положение «сед» в рывке или при подъеме на грудь для толчка спортсмен может использовать для облегчения вставания раскачку с возвратными или пружинящими движениями ног.

- При выполнении рывка и толчка запрещается касание помоста любой частью тела, кроме ступней.

- Запрещается пауза во время разгибания рук. Окончание движения с дожимом, определяемое как продолжение разгибания рук после того, как спортсмен достиг своего самого нижнего положения в «сед» или в «ножницах» в рывке или в толчке от груди.

- Запрещается сгибание и разгибание локтей во время вставания в финальное положение.

- При подъеме на груди в низкий «сед» рекомендуется максимально быстро и высоко подворачивать локти во избежание касанию локтями коленей, что ведет к повышению травмоопасности упражнения и не засчитанному подъему.

- Запрещаются незавершенные движения и положения, а именно:

- неравномерное или незавершенное разгибание рук при выполнении упражнения;

- неправильное завершение упражнения с расположением стоп и штанги не на одной линии и не параллельно плоскости туловища;

- неправильное завершение упражнения с неполным разгибанием коленей.

4.4.1. Основные рекомендации по технике подъема штанги в специально-подготовительных упражнениях

1) Рывок (подъем на грудь) в полуподсед (с помоста, с вися из различных исходных положений) выполняется с минимальным подседом.

2) В упражнениях «жим» и «швунге» рывковым хватом из-за головы штанга посылается строго вверх. Швунг из-за головы выполняется с небольшим разбросом ног в стороны и с минимальным полуподседом. После чего гриф опускается на плечи с сопротивлением и с небольшой амортизацией в коленных суставах.

3) Все прыжки с отягощением вверх должны совершаться строго вверх с последующим приземлением в место отталкивания.

4) Упражнение «полутолчок» выполняется за счет активной работы мышц ног с хорошим выходом на носки. Штанга отделяется от груди незначительно (не выше головы).

5) Упражнение «протяжка» выполняется в основном за счет силы рук. Гриф штанги во время подъема должен проходить близко у тела спортсмена. В конечном положении туловище прямое.

6) Наклоны со штангой на плечах плюс выпрыгивание вверх. Наклоняться вперед до 30 - 40°, голени стоят вертикально, колени согнуты, общий центр тяжести (далее – ОЦТ) располагается ближе к пяткам. В это время ОЦТ перемещается к носкам. Прыжок вверх совершается строго вертикально. Приземление должно совершаться в место отталкивания.

7) Уход в сед из исходного положения штанга на плечах, хват рывковый. Штанга берется со стоек. Уход в глубокий сед (с одновременным выпрямлением рук) совершается с небольшим разбросом ступней ног в стороны и с активным воздействием руками на гриф штанги.

8) Приседания в «ножницах» (штанга в прямых руках, гриф расположен над головой). Туловище поставлено вертикально, впередистоящая нога в приседе имеет прямой или тупой угол.

4.5. Рекомендации по планированию спортивных результатов

На третьем году этапа начальной подготовки (НП) рекомендуется планировать выполнение юношеских спортивных разрядов. Для зачисления или перевода на учебно-тренировочный этап (УТЭ) до трех лет обучения Программой предусмотрены требования к спортивной квалификации на уровне не ниже III-го юношеского спортивного разряда.

Для зачисления или перевод на учебно-тренировочный этап свыше трех лет обучения, Программой предусмотрены требования к спортивной квалификации на уровне не ниже III-го спортивного разряда.

К концу обучения на учебно-тренировочном этапе рекомендуется планировать выполнение норматива спортивного разряда "кандидат в мастера спорта" для перевода на этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ).

Выполнение норматива спортивного звания "мастер спорта России" целесообразно планировать течение 5 лет подготовки на этапе ССМ для перевода на этап высшего спортивного мастерства (ВСМ). На этапе ВСМ рекомендуется планировать выполнение норматива "мастер спорта России международного класса" и вхождение в состав спортивной сборной команды Российской Федерации.

4.6. Учебно-тематический план по этапам спортивной подготовки

Теоретическая подготовка является составной частью всей системы спортивной подготовки и осуществляется как в ходе учебно-тренировочного процесса, так и отдельно от практической работы и может проводиться в виде специально организованных лекций, бесед.

Учебно-тематический план (рекомендуемый)

Таблица №16

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	июнь	Понятийный аппарат. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	август	Расписание учебно-тренировочного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	История возникновения вида спорта и его развитие.	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания

			трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Основы безопасности. Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря
	Закаливание организма	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культурой и спортом.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	май	Понятийный аппарат. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	Психологическая подготовка	сентябрь-апрель	Характеристика психологической

		подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
История возникновения олимпийского движения	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный олимпийский комитет.
Режим дня и питание обучающихся	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
Физиологические основы физической культуры	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
Основы безопасности. Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	декабрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря. Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
Правила вида спорта	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных

			соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	январь	Современные тенденции совершенствования системы учебно-тренировочного занятия. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система учебно-тренировочного занятия. Основные направления учебно-тренировочного занятия.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной

			деятельности.
	Психологическая подготовка	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Восстановительные средства и мероприятия	в течение переходного периода спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование учебно-периода спортивной подготовки тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной

		деятельности.
Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
Социальные функции спорта	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы учебно-тренировочного занятия. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система учебно-тренировочного занятия. Основные направления учебно-тренировочного занятия.
Восстановительные средства и мероприятия	в течение переходного периода	Педагогические средства восстановления: рациональное построение

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

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта "тяжелая атлетика" и по его отдельным спортивным дисциплинам

Особенности осуществления спортивной подготовки основаны на особенностях вида спорта «тяжелая атлетика» и его спортивных дисциплин.

Реализация Программы проводится с учетом сроков начала и окончания учебного года (тренировочного периода, спортивного сезона), 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 при формировании годового учебно-тренировочного плана.

Спортивные дисциплины вида спорта "тяжелая атлетика" (номер-код вида спорта 0480001611Я)

Таблица №17

Наименование спортивной дисциплины	Номер – код спортивной дисциплины
весовая категория 34 кг (двоеборье)	0480011811Ю
весовая категория 36 кг (двоеборье)	0480021811Д
весовая категория 38 кг (двоеборье)	0480031811Ю
весовая категория 40 кг (двоеборье)	0480041811Д
весовая категория 42 кг (двоеборье)	0480051811Ю
весовая категория 44 кг (двоеборье)	0480061911Д

весовая категория 44 кг (рывок)	0480071811Д
весовая категория 44 кг (толчок)	0480081811Д
весовая категория 46 кг (двоеборье)	0480091811Ю
весовая категория 48 кг (двоеборье)	0480101611Б
весовая категория 48 кг (рывок)	0480111811Б
весовая категория 48 кг (толчок)	00480121811Б
весовая категория 50 кг (двоеборье)	0480131811Ю
весовая категория 50 кг (рывок)	0480141811Ю
весовая категория 50 кг (толчок)	0480151811Ю
весовая категория 53 кг (двоеборье)	0480161611Б
весовая категория 53 кг (рывок)	0480171811Б
весовая категория 53 кг (толчок)	0480181811Б
весовая категория 56 кг (двоеборье)	0480191611А
весовая категория 56 кг (рывок)	0480201811А
весовая категория 56 кг (толчок)	0480211811А
весовая категория 58 кг (двоеборье)	0480221611Б
весовая категория 58 кг (рывок)	0490231811Б
весовая категория 58 кг (толчок)	0480241811Б
весовая категория 62 кг (двоеборье)	0480251611А
весовая категория 62 кг (рывок)	0480261811А
весовая категория 62 кг (толчок)	0480271811А
весовая категория 63 кг (двоеборье)	0480281611Б
весовая категория 63 кг (рывок)	0480291811Б
весовая категория 63 кг (толчок)	0480301811Б
весовая категория 69 кг (двоеборье)	0480311611Я
весовая категория 69 кг (рывок)	0480321811Я
весовая категория 69 кг (толчок)	0480331811Я
весовая категория 69+ кг (толчок)	0480331811Я
весовая категория 69+кг (двоеборье)	0480341811Д
весовая категория 69+ кг (толчок)	0480361811Д
весовая категория 75 кг (двоеборье)	0480371611Б
весовая категория 75 кг (рывок)	0480381811Б
весовая категория 75 кг (толчок)	0480391811Б
весовая категория 75+ кг (двоеборье)	0480401611Б
весовая категория 75+ кг (рывок)	0480411811Б
весовая категория 75+ кг (толчок)	0480421811Б
весовая категория 77 кг (двоеборье)	0480431611А
весовая категория 77 кг (рывок)	0480441811А
весовая категория 77 кг (толчок)	0480451811А
весовая категория 85 кг (двоеборье)	0480461611А
весовая категория 85 кг (рывок)	0480471811А
весовая категория 85 кг (толчок)	0480481811А
весовая категория 94 кг (двоеборье)	0480491611А
весовая категория 94 кг (рывок)	0480501811А
весовая категория 94 кг (толчок)	0480511811А
весовая категория 94+ кг (двоеборье)	0480521811А
весовая категория 94+ кг (рывок)	0480531811Ю
весовая категория 94+ кг (толчок)	0480541811Ю
весовая категория 105 кг (двоеборье)	0480551611А
весовая категория 105 кг (рывок)	0480561811А

весовая категория 105 кг (толчок)	0480571811А
весовая категория 105+ кг (двоеборье)	0480581611А
весовая категория 105+ кг (рывок)	0480591811А
весовая категория 105+ кг (толчок)	0480601811А

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. Материально-технические условия реализации Программы

Занятия проходят в тренировочном спортивном зале КГАОУ ДО РМЦ, с использованием оборудования и спортивного инвентаря, необходимого для прохождения спортивной подготовки.

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 действующим Порядком организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях, утвержденным приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблица №18 к Программе);
- обеспечение спортивной экипировкой (таблица №19 к Программе);
- 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.

**Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый
для прохождения спортивной подготовки**

Таблица №18

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий	Условие
1.	Бокс плиометрический мягкий (различной высоты)	комплект	1	на спортивный зал
2.	Весы электронные (до 200 кг)	штук	1	на спортивный зал
3.	Возвышение для моста (подставка под ноги)	комплект	1	на спортивный зал
4.	Гири спортивные (8, 16, 24, 32 кг)	комплект	1	на спортивный зал
5.	Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)	комплект	1	на спортивный зал
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 45,0 см)	штук	2	на гриф
11.	Диск тяжелоатлетический 5 кг (диаметр 45,0 см)	штук	2	на гриф
12.	Диск тяжелоатлетический 0,5 кг (диаметр 9,7 – 13,7 см)	штук	2	на гриф
13.	Диск тяжелоатлетический 1 кг (диаметр 11,8 – 16,0 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 – 19,0 см)	штук	2	на гриф
16.	Диск тяжелоатлетический 2,5 кг (диаметр 19,0– 22,0 см)	штук	2	на гриф
17.	Диск тяжелоатлетический 5 кг (диаметр 23,0– 26,0 см)	штук	2	на гриф
18.	Диск тяжелоатлетический 10 кг (диаметр 45,0 см)	штук	2	на гриф
19.	Диск тяжелоатлетический 15 кг (диаметр 45,0 см)	штук	2	на гриф
20.	Диск тяжелоатлетический 20 кг (диаметр 45,0 см)	штук	2	на гриф
21.	Диск тяжелоатлетический 25 кг (диаметр 45,0 см)	штук	2	на гриф
22.	Замки для тяжелоатлетического грифа (по 2,5 кг)	комплект	1	на гриф
23.	Зеркало настенное (0,6 х 2 м)	штук	1	на спортивный зал
24.	Магнезия	кг	0,5	на обучающегося

25.	Магnezница	штук	1	на спортивный зал
26.	Мат гимнастический	штук	1	на помост
27.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	5	на спортивный зал
28.	МФУ (многофункциональное устройство)	штук	1	на отделение
29.	Ноутбук	штук	1	на отделение
30.	Плиты тяжелоатлетические	комплект	1	на помост
31.	Помост тяжелоатлетический тренировочный	штук	1	на 16 кв. м. спортивного зала
32.	Скамья атлетическая (регулируемая)	штук	1	на спортивный зал
33.	Скамья гимнастическая	штук	1	на спортивный зал
34.	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1	на спортивный зал
35.	Стенка гимнастическая (шведская)	штук	5	на спортивный зал
36.	Стойка для хранения грифов для штанги	штук	1	на спортивный зал
37.	Стойка для хранения дисков для штанги	штук	1	на спортивный зал
38.	Стойки для выполнения упражнения со штангой	штук	1	на помост
39.	Тренажер для развития мышц живота	штук	1	на спортивный зал
40.	Тренажер для развития мышц ног	штук	1	на спортивный зал
41.	Тренажер для развития мышц спины	штук	1	на спортивный зал
42.	Турник навесной	штук	1	на гимнастическую стенку
43.	Фиксаторы для тяжелоатлетического грифа	комплект	1	на гриф

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

Таблица №19

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

6.2. Кадровые условия реализации Программы

Требования, предъявляемые к кадровому составу для реализации Программы:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих.

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная с учебно-тренировочного этапа, 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).

Тренер-преподаватель проходит аттестацию на присвоение квалификационной категории и программу повышения квалификации не реже одного раза в пять лет (Приказ № 952н). Учреждением составляется график прохождения курсов по программе повышения квалификации тренерами-преподавателями.

6.3. Иные условия реализации Программы

К иным условиям реализации Программы относятся:

1. Трудоемкость Программы (объем времени, затраченный на ее реализацию).

1.1. Программа рассчитывается на 52 недели в год.

1.2. Годовой учебно-тренировочный план определяет объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, разрабатывается с учетом этапов спортивной подготовки, количества часов учебно-тренировочной нагрузки в неделю, продолжительности одного учебно-тренировочного занятия.

1.3. Учебно-тренировочный процесс подлежит планированию:

- 1) перспективному планированию с учетом олимпийского цикла;
- 2) ежегодному планированию, позволяющему составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий;
- 3) ежеквартальному планированию, позволяющему спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные сборы, участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;

4) ежемесячному планированию, составляемому не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий.

1.4. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и

высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

2. Непрерывность учебно-тренировочного процесса.

2.1. Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, включая самостоятельную подготовку по индивидуальным планам для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса.

Объем самостоятельной подготовки не может быть менее 10% и более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

В целях обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса могут организовываться учебно-тренировочные мероприятия (сборы) в каникулярный период.

3. Порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

3.1. Прием на обучение по Программе осуществляется на основании результатов индивидуального отбора, проводимого в целях выявления лиц, имеющих необходимые способности для освоения вида спорта "тяжелая атлетика", в Порядке, установленном локальным актом Учреждения.

3.2. При комплектовании учебно-тренировочных групп Учреждение:

- формирует учебно-тренировочные группы по годам и этапам спортивной подготовки с учетом возрастных и гендерных особенностей обучающихся;

- учитывает возможность перевода обучающихся из других организаций, независимо от ведомственной принадлежности и организационно-правовой формы в порядке, установленном локальным актом Учреждения;

- определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп с учетом соблюдения единовременной пропускной способности спортивного сооружения и обеспечения требований по соблюдению техники безопасности:

 - на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - не превышающую двукратного количества обучающихся, установленного настоящей Программой и рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки по тяжелой атлетике;

 - на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства - с учетом наличия обучающихся, имеющих уровень спортивной квалификации (спортивный разряд или спортивное звание), определенный настоящей Программой с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки по тяжелой атлетике.

Максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп определяется с учетом единовременной пропускной способности спортивного сооружения.

3.3. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не может превышать:

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

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 часов.

3.4. Допускается проведение учебно-тренировочных занятий одновременно с обучающимися из разных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышена разница в уровне подготовки обучающихся - двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий, в командных игровых видах спорта - трех спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- обеспечено выполнение требований техники безопасности.

3.5. В целях поиска перспективных спортсменов, тренер-преподаватель осуществляет следующие мероприятия:

- массовый просмотр и тестирование лиц для ориентирования их на занятия тяжелой атлетикой;
- просмотр и отбор перспективных спортсменов на учебно-тренировочных сборах, спортивных соревнованиях и иных мероприятиях.

6.4. Информационно-методические условия реализации Программы

Список литературных источников:

1. Беляев, В.С. Тактика тренера по профилактике травматизма в тяжелой атлетике: учебно-методическое пособие / В.С. Беляев, Д.Н. Черногоров, Ю.А. Матвеев, Ю.Л. Тушер. – М.: МГПУ, 2012. – 80 с.

2. Горулев, П.С., Э.Р. Румянцева Женская тяжелая атлетика. Проблемы и перспективы – Издательство Москва, – 2006.

3. Дворкин, Л.С. Тяжелая атлетика: учебник для вузов. / Л.С. Дворкин; 1-я и 2-я главы – Л.С. Дворкин, А.П. Слободян. – М.: Советский спорт, 2005. – 600 с.

4. Кубаткин, В.П. Спортивная тренировка как предмет системного исследования / В.П. Кубаткин // Теория и практика физической культуры. 2003. – № 1. – С. 28-31.

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

6. Матвеев, Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов: учеб, пособие / Л. П. Матвеев. Киев: Олимпийская литература, 1999. 45

7. Медведев, А.С., Скотников, В.Ф., Смирнов, В.Е., Денискин, В.Н. Объем и интенсивность тренировочной нагрузки в основных группах упражнений у сильнейших тяжелоатлетов мира в зависимости от массы тела и этапа подготовки: Учебное пособие для спортсменов и тренеров ВШТ, ФПК. – М., 1996.

8. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.

9. Привес, М.Г., Лысенков, Н.К., Бушкович, В.И. Анатомия человека. – М.: Медицина, 2003.

10. Смолевский, В.М. Централизованная тренировка (подготовка) спортсменов высшего класса: принципы, организация и методы реализации / В.М. Смолевский // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 5. – С. 28-32.

Методические указания:

11. Безопасность в детско-юношеском спорте: методические рекомендации / ФГБУ «ФЦПСР»; сост.: Е.А. Гаврилова – Москва: 2021. – 63 с.

(https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022-09/13_adaptivnyai_sport_2_gavrilova.pdf).

12. Разработка и утверждение единых подходов к научно-методическому обеспечению подготовки спортивного резерва и спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации: методические рекомендации / ФГБУ «ФЦПСР»; сост.: Е.В. Федотова – Москва: 2022. – 81 с.

(https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022-09/1_fedotova_razrabotka_i_utverzhdenie.pdf).

Список интернет-ресурсов:

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] URL: <http://minsport.gov.ru>;

2. Официальный сайт Российского антидопингового агентства [Электронный ресурс] URL: <https://rusada.ru>;

3. Официальный сайт Всемирного антидопингового агентства [Электронный ресурс] URL: <https://www.wada-ama.org>;

4. Официальный сайт Олимпийского комитета России [Электронный ресурс] URL: <https://olympic.ru>;

5. Официальный сайт Международного олимпийского комитета [Электронный ресурс] URL: <https://olympics.com>;

6. Официальный сайт Общероссийской физкультурно-спортивной общественной организации «Федерация тяжелой атлетики России» [Электронный ресурс] URL: <http://rfwf.ru>; 46

7. Официальный сайт международной федерации тяжелой атлетики (IWF) [Электронный ресурс] URL: <https://iwf.sport>.