

МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА»
МУДО «СПОР» г. Люберцы



«Утверждаю»
Директор МУДО «СПОР»

Н.А. Троицкий

» 2023г.

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

Люберцы 2023 год

1. Общие положения

1.1 Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика» (далее—Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке в следующих дисциплинах с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика» утвержденным приказом Минспорта России 09 ноября 2022г № 949 (зарегистрирован Минюстом России 13 декабря 2022г., регистрационный № 71492) (далее-ФССП) в следующих дисциплинах:

- весовые категории
- возрастные категории
- рывок и толчок (сумма двоеборья)

Реализация Программы направлена:

- на содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья спортсменов;
- приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта;
- физическое совершенствование посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни в сфере физической культуры и спорта;
- воспитание волевых и морально-этических качеств, чувства патриотизма и социальной активности у спортсменов;
- выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки

1.2 Целью Программы является подготовка спортсменом высокого класса, способных пополнить основной и резервный составы спортивных сборных команд Московской области и Российской Федерации и достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

2.1 Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

- Этап начальной подготовки
- Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
- Этап совершенствования спортивного мастерства
- Этап высшего спортивного мастерства

2.2 Требования к результатам прохождения спортивной подготовки, в том числе по отдельным этапам спортивной подготовки направлены:

На этапе начальной подготовки:

формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом; получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «тяжелая атлетика»;

формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «тяжелая атлетика»;

повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;

укрепление здоровья.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «тяжелая атлетика»;

формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «тяжелая атлетика»;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;

укрепление здоровья.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «тяжелая атлетика». Обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности; сохранение здоровья.

На этапе высшего спортивного мастерства:

повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «тяжелая атлетика»

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;

сохранение здоровья

2.3 Сроки реализации этапов спортивной подготовки, возрастные границы и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах спортивной подготовки приведены в таблице 1

Таблица 1

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

2.4 Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки указан в Таблице 2

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
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-12	15-18	18-24	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-624	780-936	936-1248	1248-1664

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

- **учебно-тренировочные занятия.**

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

Для реализации Программы применяются (в том числе с использованием дистанционных технологий):

- групповые тренировочные занятия;
- индивидуальные тренировочные занятия;
- самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам;

Работа по индивидуальному плану спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

- теоретические занятия;

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия устанавливается в астрономических часах и не должна превышать:

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

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

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

- **учебно-тренировочные мероприятия.**

Учебно-тренировочные мероприятия - это мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям.

Учебно-тренировочные мероприятия (сорев) проводятся Организацией в целях качественной подготовки обучающихся и повышении их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий(сорев) определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий(сорев)

Виды учебно-тренировочных мероприятий и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки указаны в таблице 3.

Учебно-тренировочные мероприятия

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

1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях(сборах) с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, а также в соответствии с положениями(регламентами) об их проведении, но не более 1,5 кратного численного состава команды.

● Спортивные соревнования

Спортивное соревнование- состязание (матч) среди спортсменов или команд спортсменов по различным видам спорта (спортивным дисциплинам) в целях выявления лучшего участника состязания (матча), проводимое по утвержденному его организатором положению (регламенту).

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

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

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

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

Объем соревновательной деятельности указан в таблице 4

Таблица 4

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

2.6 Годовой учебно-тренировочный план, рассчитывается из реализации Программы на протяжении 52 недель в году и указан в таблице 5 Учебно-тренировочный

процесс в Организации ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса) Годовой учебно-тренировочный план определяет объем учебно-тренировочной нагрузки По видам спортивной подготовки и иным мероприятиям, распределяет учебно-тренировочное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения.

Продолжительность самостоятельной подготовки составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом Организации.

Таблица 5

Годовой учебно-тренировочный план.

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки							
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	Свыше трех лет			
Недельная нагрузка в часах									
		4,5-6	6-8	10-12	15-18	18-24	24-32		
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах									
		2	2	3	3	4	4		
Наполняемость групп (человек)									
		8-16		6-12		3-6		1-2	
1.	Общая физическая подготовка (%)	53-60	54-59	45-49	35-38	20-27	20-25		
2.	Специальная физическая подготовка (%)	25-27	24-28	30-35	37-40	52-54	54-60		
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-2	4-5	8-10	9-12	9-12		

4.	Техническая подготовка (%)	10-16	8-12	7-10	6-8	5-6	2-5
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	2-3	3-4	3-4	3-4	2-3	1-3
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	2-4	2-4	2-5
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-3	2-4	2-4	3-5	3-6
Общее количество часов в год		234-312	312-416	520-624	780-936	936-1248	1248-1664

2.7 Календарный план воспитательной работы приведен в таблице 6

Таблица 6

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	<p>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; - ... 	В течение года

1.2. Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному процессам; - формирование склонности к педагогической работе; <p>...</p>	В течение года
2. Здоровьесбережение		
2.1. Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; <p>...</p>	В течение года
2.2. Режим питания и отдыха	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировок, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); 	В течение года
3. Патриотическое воспитание обучающихся		

3.1.	<p>Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)</p>	<p>Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки</p>	В течение года
3.2.	<p>Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях, и иных мероприятиях)</p>	<p>Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;</p>	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		

<p>4.1. Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)</p>	<p>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов; 	<p>В течение года</p>
---	--	-----------------------

2.8 План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним указан в таблице 7

Допингом в спорте признается нарушение антидопинговых правил, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте. Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляется в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями.

В МУДО СПОР осуществляется реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним.

Комплекс мер включает следующие мероприятия: беседы, сообщения, лекции по антидопинговой тематике.

- Материал для занятий подбираться с учетом возрастных особенностей спортсменов:
- проблема применения допинга;
 - история применения допинга в спорте и борьба с ним;
 - основные документы, регламентирующие антидопинговую деятельность на Национальном и Международном уровне;
 - список запрещенных препаратов;
 - биологически активные добавки в спорте;
 - последствия применения допинга;
 - процедура тестирования спортсменов;
 - разрешение на терапевтическое использование запрещенных в спорте субстанций;
 - программа «Честный спорт»;
 - санкции за нарушения антидопинговых правил;
 - список препаратов, не запрещенных для использования в спорте.
- Так же, устанавливается постоянное взаимодействие тренера с родителями несовершеннолетних спортсменов и проводится разъяснительная работа о вреде применения допинга.

Таблица 7

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Теоретическое занятие: «Что такое допинг?»	декабрь	в форме лекции
	Теоретическое занятие: «Процедура допинг-контроля».	октябрь	в форме лекции
	Теоретическое занятие «Выявление допинга у спортсмена и наказание»	ноябрь	в форме лекции
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Теоретическое занятие «Последствия применения допинга для здоровья спортсмена и спортивной карьеры.	февраль	в форме лекции
	Тестирование на сайте Российского антидопингового агентства РУСАДА rusada.ru	1 раз в год	тестирование
	Тестирование на сайте Российского антидопингового агентства РУСАДА rusada.ru	1 раз в год	тестирование
Этапы совершенствования спортивной мастерства и высшего спортивного мастерства	Теоретическое занятие: «Предотвращение допинга в спорте»	октябрь	в форме лекции
	Тестирование на сайте Российского антидопингового агентства РУСАДА rusada.ru	1 раз в год	тестирование

2.9 Планы инструкторской и судейской практики указаны в таблице 8

Одной из задач организации является подготовка обучающихся к роли помощника тренера, инструктора по спорту и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Навыки работы инструктора осваиваются на учебно-тренировочном этапе спортивной подготовки (этапе спортивной специализации). На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства эти навыки закрепляются.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований. На тренировочном этапе спортсмены,

работая в качестве помощника тренера, должны уметь подбирать упражнения для разминки, составлять комплекты занятий, комплексы тренировочных упражнений, проводить тренировочные занятия в группах этапа начальной подготовки и тренировочного этапа. На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства спортсмены привлекаются к судейству школьных, межшкольных, городских соревнований в качестве судей.

Таблица 8

Планы инструкторской и судейской практики

№ п/п	Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
1	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Теоретические занятия	В течении года	Научить обучающихся начальным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект отдельных частей занятия
		Практические занятия	В течении года	Проведение обучающимися отдельных частей занятия в своей группе с использованием спортивной терминологии, показом технических элементов, умение выявлять ошибки
		Судейская практика:		
		Теоретические занятия	В течении года	Уделять внимание знаниям правил вида спорта, умению решать ситуативные вопросы
		Практические занятия	В течении года	Постепенное приобретение практических знаний обучающимися начиная с судейства на учебно-тренировочном занятии с последующим участием в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий. Стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи» «юный спортивный судья»
2	Этапы совершенствования	Инструкторская практика: Теоретические В течении года В течении года Научить обучающихся		

спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	занятия		углубленным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект занятия
	Практические занятия	В течении года	Проведение обучаюшимися занятий с младшими группами, руководить обучаюшимися на спортивных соревнованиях в качестве помощника тренера-преподавателя
Судейская практика:			
	Теоретические занятия	В течении года	Углубленное изучение правил вида спорта, умение решать сложные ситуационные вопросы
	Практические занятия	В течении года	Обучаюшимся необходимо участвовать в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий, уметь составлять Положения о проведении соревнований, стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «спортивный судья третьей категории»

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

Углубленное медицинское обследование проводится 1-2 раза в год (в зависимости от этапа подготовки) в соответствии с графиком прохождения УМО в специализированном медицинском учреждении. Спортсмены, не получившие медицинского допуска, к тренировочным занятиям не допускаются.

Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных и соревновательных нагрузок неотъемлемая составная часть правильно организованной системы спортивной тренировки, не менее важная, чем рациональный режим нагрузок.

Планирование восстановительных мероприятий при двух и более тренировках в день указано в таблице 9

Комплекс основных средств восстановления

Время проведения	Средства восстановления
После утренней тренировки	Местного воздействия: гигиенический душ, влажные обтирания с последующим растиранием сухим полотенцем
После тренировочных нагрузок	Гигиенический душ Комплексы средств, рекомендуемые врачом индивидуально - массаж, теплый душ; - русская парная баня, сауна

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. В соревновательном периоде рекомендуется применение восстановительных процедур обшего воздействия, причем время их воздействия не должно быть продолжительным.

Планы применения восстановительных средств.

Для восстановления работоспособности тяжелоатлетов необходимо использовать широкий круг средств и мероприятий (тренировочных, гигиенических, психологических и медико-биологических) с учетом возраста, спортивного стажа, индивидуальных особенностей спортсменов.

Средства и методы восстановления подразделяются на следующие группы:

- 1) естественные и гигиенические;
- 2) тренировочные;
- 3) медико-биологические;
- 4) психологические.

Каждое средство восстановления является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления.

Основным критерием выбора конкретных восстановительных средств является индивидуальная реакция атлетов на процедуры и их связь с особенностями тренировочной нагрузки. Локальные воздействия, такие, как вибрационный массаж отдельных мышц, проводятся в дни специальных тренировок, а более общие формы восстановления (например, бальнеологические) - в дни ОФП.

В дни больших нагрузок планируется меньше восстановительных мероприятий, чем в дни «отдыха», так как есть мнение, что повышенные дозы восстановительных процедур «блокируют» максимальное воздействие тренировки на организм.

Восстановительные процедуры осуществляются преимущественно после тренировок.

Объем восстановительных средств в месячных и годичных циклах определяется в соответствии с особенностями подготовки. В подготовительном и переходном периодах увеличивается доля естественных и гигиенических средств восстановления. В соревновательных

периодах возрастает объем медико-биологических и психологических средств. Объем восстановления в месячных циклах может составлять до 50 ч. Суммарное время, затраченное на отдельные процедуры за год, варьирует от 8,5 до 116 ч. Общий объем восстановления за год должен составлять для высококвалифицированных спортсменов 400-500 ч.

Таким образом, планирование объема восстановительных мероприятий имеет те же принципы, что и планирование нагрузки - т.е. систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей организма спортсменов и др.

III. Система контроля

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

3.1 На Этапе начальной подготовки

На этапе начальной подготовки периодизация тренировочного процесса носит условный характер, основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием, главным образом, средств ОФП, освоению технических элементов и навыков. По окончании годичного цикла тренировки юные спортсмены должны выполнить нормативные требования разносторонней физической подготовленности, получить общие знания об антидопинговых правилах, принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;

3.2 На Учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации)

На тренировочном этапе годичный цикл подготовки тяжелотлетгов включает подготовительный и соревновательный период. Главное внимание уделяется разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, включению средств с элементами специальной физической подготовки. Предусматривается дальнейшее расширение арсенала технико-тактических навыков и приемов. По окончании годичного цикла спортсмены обязаны выполнить контрольно-переводные нормативы, принять участие в соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципальной образовани на первом, втором и третьем году;

Начиная с четвертого года принять участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации.

В соревновательном периоде ставится задача улучшения спортивных результатов прошлого сезона, а также выполнение контрольно-переводных нормативов.

3.3 На Этапе совершенствования спортивного мастера

Повышение функциональных возможностей организма спортсменов. Совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки. Стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях. Поддержание высокого уровня спортивной мотивации. Сохранение здоровья спортсменов. Закрепить и углубить знания антидопинговых правил. Соблюдать антидопинговые правила и не иметь нарушений;

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

3.4 На Этапе высшего спортивного мастерства

Совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической;

тактической, теоретической и психологической подготовленности;

Выполнить план индивидуальной подготовки;

Знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил подготовки; Ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы; Принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований; Показывать результаты, соответствующие присвоенному спортивного звания «мастер спорта России» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года; Достичь результатов уровня спортивной сборной команды Российской Федерации;

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

3.5 Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений и уровне спортивной квалификации, которые указаны в таблицах 10,11,12,13

Таблица 10

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Пряжок в длину с места голчком 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						
Приседания			не менее		не менее	

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

Таблица 11

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

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

Таблица 12

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

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

Таблица 13

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

	Норматив	
--	----------	--

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Юноши/ Мужчины		Девушки/ Женщины	
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 215		не менее 180	
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 38		не менее 17	
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+4		+5	
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Исходное положение – вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее 12		-	
2.2.	Исходное положение – вис хватом сверху лежа на низкой перекладине. Сгибание и разгибание рук	количество раз	-		не менее 18	
2.3.	Исходное положение – лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение в течение 30 с	количество раз	24		30	
2.4.	Вис хватом сверху на высокой перекладине на согнутых под углом 90° руках	с	не менее 18,0		не менее 14,0	
3.1.	3. Уровень спортивной квалификации Спортивное звание «мастер спорта России»					

IV. Рабочая программа по виду спорта тяжелая атлетика.

4.1 Оптимальность повышения тренировочной нагрузки обеспечивается не только ростом параметров объема и интенсивности, но и изменением ее внутренней структуры, содержанием состава средств, которые, будучи организованы в систему, значительно повышают эффективность тренировочной нагрузки. Однако в существующей практике текущего и особенно перспективного планирования главное внимание уделяется в основном определению уровня объема и интенсивности тренировочного процесса. Это обстоятельство приводит к монотонности тренировок, снижению эмоциональной настроенности атлетов и нарушению рациональной структуры критериев нагрузки. Дело еще в том, что технически грамотно поднимать штангу атлет может лишь в ограниченном количестве подходов в одном упражнении (6-8), при количестве повторений за подход - 1-6. С учетом этого в системе многолетней подготовки предусматривают не только увеличение объема и интенсивности нагрузки, но и количества упражнений. На третий год подготовки все занимающиеся, как правило, выполняют III разряд, а затем одолевают каждую ступеньку спортивной классификации в среднем через год.

4.2 Существуют стержневые упражнения, которые применяются в ходе всей многолетней подготовки. *Из рысковых упражнений* - это рывок классический, рывок в полуприсед, рывок в полуприсед из исходного положения гриф ниже и выше уровня

КС(коленных суставов), рывок в полуприсед с последующим приседанием со штангой вверху на прямых руках, тяга рывковая с помоста и из исходных положений гриф ниже и выше КС, тяга рывковая, затем рывок классический. *Из толчковых упражнений - это толчок классический, подъем на грудь в полуприсед с помоста и из исходных положений гриф ниже КС, толчок от груди, штанга берется со стоек или из-за головы, тяга толчковая с помоста и из исходных положений гриф ниже и выше КС. На всех этапах применяются приседания со штангой на плечах и на груди, а также уход в сед из исходного положения гриф на плечах, хват рывковый. *Из дополнительных средств* постоянно применяются приседания со штангой на плечах и приседания в «ножницах» со штангой; наклоны с отягощением на «козле» (гиперэкстензия) со штангой на плечах, стоя на прямых ногах и со штангой на плечах сидя на плинте; жим рывковым хватом из-за головы с последующим приседанием со штангой вверху. Итого 26 упражнений.*

Состав средств можно расширить за счет следующих упражнений:

1. Рывок классический, хват толчковый.
 2. Рывок классический из исходного положения (и.п.) гриф выше КС + из и.п. гриф ниже КС + рывок классический.
 3. Рывок в полуприсед, хват толчковый.
 4. Тяга рывковая до коленей, стоя на подставке.
 5. Тяга рывковая, хват обратный.
 6. Подъем штанги на грудь из и.п. ноги прямые. Подъем штанги на грудь, стоя на подставке.
 7. Подъем штанги на грудь из и.п. гриф выше КС + из и.п. гриф ниже КС + с помоста (можно стоя на подставке).
 8. Подъем на грудь в полуприсед средним (широким) хватом.
 9. Тяга толчковая (ТТ) из и.п. гриф у КС + ТТ.
 10. ТТ + из и.п. гриф н.к. + в.к.
 11. ТТ из и.п. гриф в.к. + н.к. + ТТ.
 12. ТТ с 4 остановками + медленное опускание + ТТ быстрой.
 13. ТТ до КС, стоя на подставке.
 14. ТТ до прямых ног, стоя на подставке.
 15. ТТ, хват обратный.
 16. Тяга одной рукой.
 17. Приседание со штангой на груди медленное.
 18. Сидя в разножке, штанга на плечах, разгибание ног в КС без выпрямления вверх.
 19. Вставание со штангой на груди из полу приседа.
 20. Вставание со штангой на плечах из полу приседа и т.д.
- В ходе подготовки спортсменов II и I разрядов одной из важнейших задач является прочное овладение техникой классического рывка и толчка, т.е. целостным выполнением упражнений. Не надо обольщаться более быстрыми темпами роста результатов за счет форсированного развития силы в ущерб технической мастерству. В связи с этим на данном этапе подготовки объем нагрузки в классических упражнениях составляет за годичный цикл в среднем 18% КППШ, что в 2 раза больше, чем у КМС, и в 3 раза больше, чем на этапе высшего спортивного мастерства. В эти же годы в программах не планируют классический рывок и толчок из различных исходных положений с учетом того, что выполнение этих упражнений по частям (фазам) хорошо освоено на ЭНП. Совершенствование техники классических упражнений осуществляется в основном за счет подъема штанги в полуприсед с помоста, стоя на подставке и из различных исходных положений, это относится и к тягам.

В ходе многолетнего тренировочного процесса должно происходить нарастание не только количественных, но и качественных параметров нагрузки. Важным фактором повышения эффективности (напряженности) тренировок служат комбинированные упражнения (КУ) и различные режимы мышечной деятельности (РРМД).

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

Несмотря на кажущееся многообразие, круг средств специальной силовой подготовки довольно ограничен. По существу, начинающие и квалифицированные спортсмены применяют одни и те же средства, различая лишь в объеме и интенсивности их выполнения. Это, во-первых, приводит к однообразию тренировок, во-вторых, организм адаптируется к ставшему привычным раздражителю и не отвечает на него теми приспособительными перестройками, на которые рассчитывает спортсмен. Как правило, упражнения подбираются просто «на силу» и носят общеразвивающий характер. В последние годы объем нагрузки заметно возрос. Однако нельзя согласиться с положением, когда увеличение объема тренировочной работы рассматривается как единственная или в лучшем случае наиболее доступная возможность повышения эффективности подготовки спортсменов. Систематическое расширение и смена состава средств постоянно освежает эмоциональную окраску и, следовательно, увеличивает эффективность тренировочного процесса.

На ЭНП ставится задача овладения азами техники подъема штанги главным образом по фазам. Начиная с III и особенно II разряда решается вопрос совершенствования техники рывка и толчка в целостном исполнении, с тем, чтобы ко времени достижения результатов КМС и МС тяжелоатлеты в совершенстве овладели современной рациональной техникой подъема штанги. Не исключено, что отдельные спортсмены овладеют грамотной техникой на более ранней стадии подготовки и тем не менее это обстоятельство не изменяет сути задачи, поставленной на рассматриваемом этапе подготовки.

4.3 Планирование методов тренировки в зависимости от этапа подготовки

Исходя из методических рекомендаций с целью достижения оптимального прогресса в спортивно-технических показателях следует постоянно варьировать величину отягощения штанги не только в циклах подготовки, но и при построении многолетнего тренировочного процесса.

Так, в соревновательных и специально-подготовительных подводящих рывковых и толчковых упражнениях на этапах начальной подготовки и до III спортивного разряда (на 3 года) основной тренировочной нагрузкой следует считать вес штанги 50-70%, для 15-16 лет (III-II разряды) - 60-90% и начиная с 17 лет (с I разряда и до высшего спортивного мастерства) - 80-90%. В специально-подготовительных силовых упражнениях: приседаниях со штангой на плечах (грудь), наклонах со штангой на плечах с согнутыми в коленях ногами, тягах становых и жимовых упражнениях - основным тренировочным отягощением для возраста 12-14 лет следует считать штангу весом 70%, для остальных возрастов - 60-90%. И в тех, и в других упражнениях начиная с 15 лет относительно преимущество имеет вес штанги 80% (3-4 КПП за подход, 18 КПП за тренировку).

Считается, что при тренировке с весом штанги 50-75% больше развиваются скоростные качества, с весом 80-95% - скоростно-силовые, а с весом более 95% - силовые качества. В подготовительном периоде тяжелоатлеты акцентируют внимание на методе 3-10-кратных повторений, в предсоревновательном этапе - на методе 1-4-кратных повторений. В связи с этим на предсоревновательном этапе используются большие отягощения. Имеются указания, что молодые спортсмены плохо переносят изометрические упражнения, поэтому их не рекомендуется вводить в тренировочный процесс в первые

годы подготовки. Вместе с тем практика и некоторые исследования говорят о том, что молодые тяжелоатлеты легче переносят в тренировках 90%- ные и более подъемы штанги, нежели спортсмены в более старшем возрасте и более квалифицированные. Есть ряд работ, согласно которым даются рекомендации по периодической смене методов, поскольку самый эффективный из них теряет это преимущество примерно через месяц.

Все вышеизложенное учтено в разработанной программе с учетом этапа подготовки, возраста и квалификации. В 4-недельном цикле варьируется суммарный объем нагрузки (КПШ) в зависимости от количества подъемов штанги за подход (1-2, 3-4 и 5-6) в основных и дополнительных упражнениях. Таким образом, планирование методов тренировок по этапам подготовки осуществляется по единым принципам независимо от квалификации спортсменов. Спортсмены различаются лишь по количественным показателям, и то главным образом в основных упражнениях.

4.4. Учебно-тематический план. (указан в таблице 14)

Таблица 14

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений, и навыков.
Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.	

	<p>Закаливание организма</p>	<p>≈ 13/20</p>	<p>декабрь</p>	<p>Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.</p>
	<p>Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом</p>	<p>≈ 13/20</p>	<p>январь</p>	<p>Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травмализме.</p>
	<p>Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта</p>	<p>≈ 13/20</p>	<p>май</p>	<p>Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.</p>
	<p>Теоретические основы судейства. Правила вида спорта</p>	<p>≈ 14/20</p>	<p>июнь</p>	<p>Понятливость. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положенное 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.</p>
	<p>Режим дня и питание обучающихся</p>	<p>≈ 14/20</p>	<p>август</p>	<p>Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.</p>
	<p>Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта</p>	<p>≈ 14/20</p>	<p>ноябрь-май</p>	<p>Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.</p>
	<p>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:</p>	<p>≈ 600/960</p>		

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. ЯМ. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	ОБ Спортивная физиология. Классификация различных мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояния организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
Учет соревновательной деятельности, самонализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.	
Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод рационального слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.	

Этап совершенствования спортивного мастера	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников соревнований. Правильное поведение при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастера	Всего на этапе совершенствования спортивного мастера:	≈ 1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/недоотренированность	≈ 200	октябрь	IV Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самонализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самонализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	<p>Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки.</p>
Подготовка обучаемогося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	<p>Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.</p>
Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	<p>Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.</p>
Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		<p>Педагогические средства восстановления: рациональное построение тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия;</p>

					<p>дыхательны Мелико- средства питание; и массаж; витамины.</p>
					<p>Особенности примене ния восстановительных средств.</p>
	<p>Всего на этапе высшего спортивного мастерства:</p>	<p>≈ 600</p>			
	<p>Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности</p>	<p>≈ 120</p>	<p>сентябрь</p>		<p>2ВЗадачи, 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.</p>
<p>Этап выше по спорту вного мастерства</p>	<p>Социальные функции спорта</p>	<p>≈ 120</p>	<p>октябрь</p>		<p>Специфические социальн ые функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетичес кая функция). Функция социальной интеграции и социализации личности.</p>
	<p>Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося</p>	<p>≈ 120</p>	<p>ноябрь</p>		<p>Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.</p>

	<p>Подготовка обучающихся как многокомпонентный процесс</p>	<p>≈ 120</p>	<p>декабрь</p>	<p>Современные тенденции совершенствования спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Спортивная тренировка. Основные направления спортивной тренировки.</p>
	<p>Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта</p>	<p>≈ 120</p>	<p>май</p>	<p>Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура соревнований. Спортивные соревнования. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности</p>

	<p>Восстановительные средства и мероприятия</p>	<p>в переходный период спортивной подготовки</p>	<p>Педагогические средства восстановления: ное построение тренировочных рациональное тренировочных средств различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий</p>
--	---	--	--

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

5.1 Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «тяжелая атлетика» основаны на особенностях вида спорта «тяжелая атлетика» и его спортивных дисциплин.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки. Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «тяжелая атлетика» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «тяжелая атлетика» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

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

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1 Материально-технические условия 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 тренажерного зала;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие раздевалок, душевых;

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (Таблица № 15 Программы);
 обеспечение спортивной экипировкой (Таблица № 16 Программы);
 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.

Таблица 15

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Бокс плиометрический мягкий (различной высоты)	комплект	1
2.	Весы электронные (до 200 кг)	штук	1
3.	Возвышение для помоста (подставка под ноги)	комплект	1
4.	Гири спортивные (8, 16, 24, 32 кг)	комплект	1
5.	Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)	комплект	3
6.	Гриф тяжелоатлетический 5 кг	штук	1
7.	Гриф тяжелоатлетический 10 кг	штук	на помост
			1
8.	Гриф тяжелоатлетический (женский) 15 кг	штук	на помост
			1
9.	Гриф тяжелоатлетический (мужской) 20 кг	штук	1
			на помост
10.	Диск тяжелоатлетический 2,5 кг (диаметр 45 см)	штук	2
			на гриф
11.	Диск тяжелоатлетический 5 кг (диаметр 45 см)	штук	2
			на гриф
12.	Диск тяжелоатлетический 0,5 кг (диаметр 9,7 см – 13,7 см)	штук	2
			на гриф
13.	Диск тяжелоатлетический 1 кг (диаметр 11,8-16 см)	штук	2
			на гриф
			2

14.	Диск тяжелоатлетический 1,5 кг (диаметр 13,9-17,5 см)	штук	на гриф
15.	Диск тяжелоатлетический 2 кг (диаметр 15,5-19 см)	штук	2 на гриф
16.	Диск тяжелоатлетический 2,5 кг (диаметр 19-22 см)	штук	2 на гриф
17.	Диск тяжелоатлетический 5 кг (диаметр 23-26 см)	штук	2 на гриф
18.	Диск тяжелоатлетический 10 кг (диаметр 45 см)	штук	2 на гриф
19.	Диск тяжелоатлетический 15 кг (диаметр 45 см)	штук	2 на гриф
20.	Диск тяжелоатлетический 20 кг (диаметр 45 см)	штук	2 на гриф
21.	Диск тяжелоатлетический 25 кг (диаметр 45 см)	штук	2 на гриф
22.	Замки для тяжелоатлетического грифа (по 2,5 кг)	комплект	1 на гриф

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

Таблица 16

Обеспечение спортивной экипировкой необходимой для прохождения спортивной подготовки

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				Кол-во	Срок эксплуатации	Кол-во	Срок эксплуатации	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 Требования к кадровым условиям реализации Программы:

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на всех этапах спортивной подготовки кроме основного тренера-преподавателя допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «тяжелая атлетика».

Методическое сопровождение учебно-тренировочного процесса осуществляется методическим отделом организации;

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом

«Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравасоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации обеспечивается программами повышения квалификации, в том числе с использованием современных дистанционных образовательных технологий, участием в конференциях, семинарах, научно-практических мероприятиях.

6.3 Информационно-методические условия реализации Программы.

Программа разработана МУДО СПОР (далее Организация) с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика», утвержденной приказом Минспорта России от 14 декабря 2022г. № 1232, а также следующих нормативных правовых актов:

-Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

-Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

-Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями);

-Приказ Минздрава России от 23.10.2020 № 114Н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных

мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»(ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями)

-Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».