



**Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования г. Коврова
Владимирской области Спортивная школа «Вымпел»**

СОГЛАСОВАНО

Тренерским советом МБУ ДО СШ «Вымпел»
(Протокол от «09» января 2023 г. №1)

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБУ ДО СШ «Вымпел»
_____ В.Б. Шукин
«__» _____ 2023г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА
«Тяжелая атлетика»**

0480001611Я

(Разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол», утвержденному приказом Министерства спорта Российской Федерации от 9 ноября 2022 года №949).

Срок реализации Программы:

- на этапе начальной подготовки – 3 года;
- на учебно-тренировочном этапе – 3-5 лет;
- на этапе спортивного совершенствования – без ограничений;
- на этапе высшего спортивного мастерства – без ограничений.

Программу разработал:

Д.А. Фролова – методист отдела
по спортивно-массовой работе

Б.Н. Бойнов – тренер-преподаватель

Ковров 2023

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика» (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по тяжелой атлетике с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика», утвержденным приказом Минспорта России № 949 от 9 ноября 2022 года (далее - ФССП).

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

Основными задачами реализации программы являются:

- - всестороннее физическое и нравственное развитие;
- - физическое воспитание;
- - совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации систематического участия их в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения их в состав спортивных сборных команд.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

3. МБУ ДО СШ «Вымпел», осуществляющая образовательную деятельность по Программе, проводит учебно-тренировочный процесс в соответствии с:

- сроками реализации этапов спортивной подготовки и возрастными границами лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки;
- объемом Программы;
- видами (формами) обучения;
- годовым учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным на 52 недели (с 1 января по 31 декабря) исходя из астрономического часа;
- календарным планом воспитательной работы;
- планом мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним;
- планами инструкторской и судейской практики;
- планами медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.

Образовательная деятельность по Программе в МБУ ДО СШ «Вымпел» осуществляется на этапах начальной подготовки, учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации) и этапе совершенствования спортивного мастерства. При определении продолжительности этапов подготовки учитываются:

- оптимальный возраст для достижения высоких спортивных результатов;
- возрастные границы максимально возможных достижений;
- возможная продолжительность выступлений на высшем уровне.

Нормативные требования к срокам реализации этапов спортивной подготовки и возрастным границам лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки, наполняемости групп, представлены в таблице в соответствии с приложением с ФССП.

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

спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки, наполняемость групп.

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

* - возраст зачисления определяется по году рождения (на 31.12. текущего года);

** - максимальная наполняемость группы не должна превышать на ЭНП-15 человек, УТЭ – 11 человек, ЭССМ – 5 человек.

4. Объем Программы, установленные с учетом ФССП, приведены в таблице:

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

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

Учебно-тренировочный процесс в МБУ ДО СШ «Вымпел», осуществляющая образовательную деятельность по программе спортивной подготовки, ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели. Основными видами (формами) обучения являются: групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия; работа по индивидуальным планам; учебно-тренировочные мероприятия; участие в спортивных соревнованиях; инструкторская и судейская практика; медико-восстановительные мероприятия; тестирование и контроль; мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним; воспитательная работа.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые **учебно-тренировочные занятия**, работа по индивидуальным планам, Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки для обучающихся, включенных в списки кандидатов в сборную команду Липецкой области и (или) спортивные сборные команды Российской Федерации.

Для обеспечения круглогодичности обучения, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) организуются *учебно-тренировочные мероприятия*, являющиеся составной частью учебно-тренировочного процесса в соответствии с перечнем учебно-тренировочных мероприятий в соответствии с ФССП:

Учебно-тренировочные мероприятия.

№ пп	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 РФ	-	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	-	-	До 3-х суток, но не более 2 раза в год	

	медицинского обследования			
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	

Спортивные соревнования в тяжелой атлетике - часть процесса учебно-тренировочной деятельности, под которым понимается нацеленное на результат (победу) участие на соревновательном помосте.

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.

МБУ ДО СШ «Вымпел» 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.

Соревнования в тяжелой атлетике делятся на личные и командные. Возраст участников определяется по состоянию на 31 декабря года проведения соревнований.

На каждом этапе спортивной подготовки предъявляются требования к объему соревновательной деятельности в виде контрольных, отборочных и основных соревнованиях в соответствии с ФССП:

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

6. Годовой учебно-тренировочный план строится:

- с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки;
- на основе принципа единства постепенности увеличения нагрузки и тенденции к максимальным нагрузкам через увеличение суммарного годового объема работы и увеличение количества тренировочных занятий в течение недельного микроцикла.

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки устанавливаются в соответствии с ФССП:

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре

учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной Подготовки		Учебно--тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции							
	Общая физическая подготовка(%)	53-60	54-59	45-49	35-38	20-27	20-25
	Специальная физическая подготовка(%)	25-27	24-28	30-35	37-40	52-54	54-60
	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-2	4-5	8-10	9-12	9-12
	Техническая подготовка (%)	10-16	8-12	7-10	6-8	5-6	2-5
	Тактическая, теоретическая, психологическая	2-3	3-4	3-4	3-4	2-3	1-3
	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	2-4	2-4	2-5
	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-3	2-4	2-4	3-5	3-6

Годовой учебно-тренировочный план строится с учетом условий реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки – объемом времени на ее реализацию с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядка и сроков формирования учебно-тренировочных групп.

Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса). Учебный год начинается 1 сентября и заканчивается 31 августа.

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом. Обучающиеся проводят в летнем спортивно-оздоровительном лагере 6 недель либо самостоятельно по заданиям тренера поддерживают свою спортивную форму (переходный период или активный отдых).

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

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

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов. В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Основой для планирования нагрузок в годичном цикле являются сроки проведения соревнований.

Годовой учебно-тренировочный план (представлен в *приложении №1* к данной Программе) указано количество часов (в соответствии с ФССП), отводимых на различные ее виды.

7. Неотъемлемым компонентом Программы является воспитательная работа. Важнейшим элементом воспитательной работы является повседневный личный пример тренера-преподавателя и его роль в четкой организации всего учебно-тренировочного процесса, своевременном проведении тренировочных занятий и всех запланированных мероприятий.

Календарный план воспитательной работы разработан на основе «Программы воспитания МБУ ДО СШ «Вымпел»» и направлен на приобщение обучающихся к российским традиционным духовным ценностям, правилам и нормам поведения в российском обществе, а также на решение проблем гармоничного вхождения обучающихся в социальный мир и налаживания ответственных взаимоотношений с окружающими их людьми. Программа призвана обеспечить достижение обучающимся личностных результатов.

Календарный план воспитательной работы является обязательным структурным элементом Программы и размещен в *приложении №2* к данной программе.

8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, является неотъемлемым компонентом Программы.

МБУ ДО СШ «Вымпел» в рамках образовательной деятельности по Программе реализует меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодные занятия для обучающихся, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил и др.

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

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для обучающихся и персонала, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение;
- ежегодная оценка уровня знаний.

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

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

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.

7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.

8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.

9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

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

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

Мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, реализуются в рамках нормируемой и ненормируемой части рабочего времени тренера-преподавателя как интегрировано в части тренировочных занятий по различным видам подготовки, так и отдельно в рамках теоретической подготовки.

В зависимости от этапов спортивной подготовки используется тот или иной перечень тем образовательной антидопинговой программы, разработанной и утвержденной Министерством спорта РФ.

Обязательным является прохождение онлайн-курса РУСАДА на платформе «Портал онлайн-образования РУСАДА». Для обучающихся 7 - 13 лет на портале доступен онлайн - курс «Ценности спорта». Для обучающихся 14 лет и старше и персонала доступен онлайн – курс «Антидопинг».

Кроме тематики, предлагаемой в образовательных программах, Министерство спорта Российской Федерации рекомендует изучать методические материалы, размещенные на официальном сайте РУСАДА, а также организовывать иные мероприятия воспитательного характера, направленные на формирование у подрастающего поколения установок о недопустимости применения допинга.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, по этапам подготовки размещен в *приложении №3* данной Программы.

9. Планы инструкторской и судейской практики.

Одной из задач, стоящих перед МБУ ДО СШ «Вымпел», является последовательная подготовка обучающихся к выполнению обязанностей помощника тренера-преподавателя, инструктора и обеспечение опыта и практики в организации и проведении спортивных соревнований по виду спорта в качестве судьи.

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

Обучающиеся на учебно-тренировочном этапе должны овладеть принятой терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения учебно-тренировочного занятия: разминкой, основной и заключительной частью, а также овладеть обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и

исправлять их.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей при проведении соревнований, организацию и проведение соревнований в младших группах, оформление основной судейской документации. ведения протоколов соревнований.

Итоговым результатом инструкторско-судейской практики является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту. Примерный план инструкторской и судейской практики представлен в таблице:

Примерный план инструкторской и судейской практики

Тематика и содержание работы	Этап подготовки		
	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До трех лет	Свыше трех	
Помощь тренеру-преподавателю в проведении контрольно-переводных и приемных нормативов, в роли ассистента, судьи, секретаря	+	+	
Помощь в организации тренировочного процесса, проведении физкультурно-спортивных мероприятий в спортивно-оздоровительных лагерях в роли ассистента, судьи, секретаря	+	+	+
Особенности подготовки мест занятий и соревнований, оборудования и инвентаря	+	+	+
Оценка выполнения отдельных упражнений	+	+	+
Соревновательная техника и тактика	+	+	
Общие положения о соревнованиях по тяжелой атлетике	+	+	+
Судейская коллегия: роль гл.судьи, его заместителей, секретаря и судей на видах двоеборья (рывок, толчок)		+	+
Особенности судейства	+	+	+
Судейство соревнований		+	+
Прохождение официального судейского семинара на присвоение звания «судья по спорту». Судейство муниципальных и областных соревнований		+	+

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

Организация медицинских, медико-биологических и восстановительных мероприятий в МБУ ДО СШ «Вымпел» на этапах спортивной подготовки включает в себя:

- углубленное медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью

определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;

- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;

- контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств, выполнений рекомендаций медицинских работников.

Медицинское обеспечение обучающихся осуществляется штатными медицинскими работниками муниципальной поликлиники и/или врачебно-физкультурным диспансером в соответствии с Приказом Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 года N 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях».

Обучающиеся обязаны проходить обязательный углубленный медицинский осмотр перед поступлением (приемом) в МБУ ДО СШ «Вымпел». По результатам медицинского обследования на основе данных о состоянии здоровья принимается решение о допуске к тренировочным занятиям и соревнованиям, даются рекомендации по тренировочному процессу.

Несмотря на высокую скорость восстановительных процессов организма юных спортсменов, на всех этапах спортивной подготовки необходимо формировать осознанное отношение к восстановлению, являющемуся такой же неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса, как и само учебно-тренировочное тренировочное занятие.

Тренировка и восстановление - составляющие единого процесса овладения высоким спортивным мастерством. Система восстановительных мероприятий имеет комплексный характер, включает в себя различные средства, при применении которых нужно учитывать возраст, спортивный стаж, квалификацию и индивидуальные (возрастные) особенности тяжелоатлетов.

Применяемые средств восстановления:

- педагогические средства восстановления:
- рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки;
- рациональное построение учебно-тренировочного занятия;
- постепенное возрастание учебно-тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;
- разнообразие средств и методов тренировки;
- переключение с одного вида спортивной деятельности на другой;
- чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности;
- изменение характера пауз отдыха, их продолжительности;
- чередование тренировочных дней и дней отдыха;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном тренировочном занятии и в отдельном недельном цикле;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годового цикла;
- оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок;
- упражнения для активного отдыха и расслабления;
- корригирующие упражнения для позвоночника;
- дни профилактического отдыха.
- психологические средства восстановления:
- создание положительного эмоционального фона тренировки;
- переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия;
- внушение;
- психорегулирующая тренировка.
- медико-биологические средства восстановления относятся следующие:

-гигиенические средства (водные процедуры закаливающего характера; душ, теплые ванны; прогулки на свежем воздухе; рациональные режимы дня и сна, питания; рациональное питание, витаминизация; тренировки в благоприятное время суток);

- физиотерапевтические средства (душ: теплый (успокаивающий) при температуре 36-38° и продолжительности 12-15 минут; прохладный, контрастный и вибрационный (тонизирующие) при температуре 23-28° и продолжительности 2-3 минуты; ванны: хвойные, жемчужные, солевые; бани 1-2 раза в неделю: парная или суховоздушная при температуре 80-90°, 2-3 захода по 5-7 минут (исключая предсоревновательный и соревновательный микроциклы), массаж).

Педагогические средства восстановления являются основными в работе тренера-преподавателя. Различные медико-биологические средства восстановления необходимо применять в группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, так как значительно возрастают интенсивность и объемы тренировочных нагрузок. Повышаются требования к планированию занятия. Неправильно методически построенное учебно-тренировочное занятие не даст положительных результатов даже при использовании вспомогательных средств восстановления. Примерный план применения медицинских, медико-биологических и восстановительных мероприятий представлен в таблице.

При планировании использования средств восстановления в текущей работе тренеру-преподавателю рекомендуется использовать примерную схему и заполнять ее в соответствии с реальными запросами и возможностями.

Конкретный план, объем, целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяется исходя из решения текущих задач подготовки.

План медицинских, медико-биологических и восстановительных мероприятий.

Название мероприятия	Сроки
Медицинский осмотр перед поступлением	перед поступлением в МБУ ДО СШ «Вымпел»
Углубленное медицинское обследование	два раза в год
Дополнительные медицинские осмотры перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы	по мере необходимости
Медико-биологическим средства восстановления (сбалансированное питание)	в ходе учебно-тренировочных занятий, восстановительных сборов по календарному плану
Витаминизация	осенне-зимний весенне - летний период
Тепловые процедуры (сауна, баня)	1 раз в неделю
Обливание	ежедневно, утром
Водные процедуры (горячий и контрастный душ)	ежедневно после тренировки
Вибро-массаж 15 мин	два раза в неделю

III. Система контроля

11. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки

лицу, проходящему спортивную подготовку (далее - обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях:

11.1. На этапе начальной подготовки:

- Изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- Повысить уровень физической подготовленности;
- Овладеть основами техники вида «баскетбол»;
- Получить общие знания об антидопинговых правилах;
- Соблюдать антидопинговые правила;
- Ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

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

- Повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- Изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «баскетбол» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

- Соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- Изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- Овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «баскетбол»;
- Изучить антидопинговые правила;
- Соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- Ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

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

- Принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная в четвертого года;

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

11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- Повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

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

- Приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- Овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «баскетбол»;
- Выполнить план индивидуальной подготовки;
- Закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- Соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- Ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

- Демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

- Показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «первый спортивный разряд» не реже одного раза в два года;

- Принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

- Получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для

зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

11.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

- Совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- Соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- Выполнить план индивидуальной подготовки;
- Знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
- Ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- Принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
- Показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России» не реже одного раза в два года;
- Достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации.
- Демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

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

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) спортивной подготовки и уровни спортивной квалификации по годам и этапам спортивной подготовки.

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

№ пп	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	140	130
1.2	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1	Приседания (с удержанием грифа весом 10 кг на прямых руках в рывковом хвате с задержкой 3 с в низком седе)	количество раз	-	-	1	1

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

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

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «тяжелая атлетика»:

№ пп	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+2	+3
2. Нормативы специальной физической подготовки				
	Исходное положение – вис хватом сверху на	количество	не менее	

2.1	высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук	раз	12	-
2.2	Исходное положение – вис хватом сверху лежа на низкой перекладине. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее	
			-	18
2.3	Исходное положение – лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение в течение 30 с	количество раз	не менее	
			18	15
2.4	Вис хватом сверху на высокой перекладине на согнутых под углом 90° руках	с	не менее	
			16,0	12,0
3. Уровень спортивной квалификации				
Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»				

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «тяжелая атлетика»:

№ пп	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	17
1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Исходное положение – вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее	
			12	-
2.2	Исходное положение – вис хватом сверху лежа на низкой перекладине. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее	
			-	18
2.3	Исходное положение – лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение в течение 30 с	количество раз	не менее	
			24	30
2.4	Вис хватом сверху на высокой перекладине на согнутых под углом 90° руках	с	не менее	
			18,0	14,0
3. Уровень спортивной квалификации				

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий.

Программа содержит следующие виды спортивной подготовки:

- **Общая физическая подготовка (ОФП)** – процесс развития двигательных способностей, не специфических для избранного вида мышечной деятельности, но косвенно влияющих на успех в спорте. ОФП направлена на укрепление здоровья, повышение уровня развития физических качеств и функциональных возможностей органов и систем организма.

- **Специальная физическая подготовка (СФП)** – процесс развития двигательных способностей, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта.

- **Спортивные соревнования** – соревнования являются важнейшей частью подготовки обучающихся. Сроки проведения соревнований являются основой для планирования нагрузок в годичном цикле.

- **Техническая подготовка** – процесс обучения спортсмена основам техники двигательных действий и совершенствования избранных форм спортивной техники, а также развитие необходимых для этого двигательных способностей.

- **Тактическая подготовка** - это искусство ведения спортивной борьбы, умение спортсмена грамотно построить ход соревновательной борьбы с учетом особенностей избранного вида спорта, своих индивидуальных особенностей, возможностей соперников и создавшихся внешних условий.

- **Теоретическая подготовка** – процесс овладения минимумом знаний, необходимых для понимания сущности спорта и его социальной роли.

- **Психологическая подготовка** – процесс формирования и совершенствования спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения.

- **Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)** – оценка качества спортивной подготовки и результатов освоения Программы.

- **Инструкторская практика** – приобретение самостоятельной практики проведения занятий.

- **Судейская практика** – привлечение к судейству соревнований обучающихся.

- **Медицинские, медико-биологические мероприятия**- оптимизация процесса подготовки на основе оценки различных сторон подготовленности и функциональных возможностей организма.

- **Восстановительные мероприятия** - система восстановительных мероприятий имеет комплексный характер, включает в себя различные средства, при применении которых учитывается возраст, этап подготовки, квалификацию и индивидуальные (возрастные) особенности тяжелоатлетов.

Процесс образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «Тяжелая атлетика» в МБУ ДО СШ «Вымпел» строится на основе нормативных требований и учебных материалов, представленных в Программе. Планирование занятий и распределение учебного материала в группах и на этапах подготовки проводится на основании годового учебно-тренировочного плана и годового плана-графика распределения учебных часов, которые предусматривают круглогодичную организацию учебно-тренировочных занятий.

Годовой цикл тренировочных занятий в группах подразделяется на подготовительный, предсоревновательный и переходный периоды. У тяжелоатлетов нет соревновательных периодов. Спортсмены участвуют в соревнованиях один день с интервалом во времени между

соревнованиями около месяца. Поэтому в тяжелой атлетике непосредственную подготовку к соревнованиям называют предсоревновательным периодом. В годовом цикле может быть несколько подготовительных этапов и предсоревновательных периодов. Тяжелоатлеты выступают в соревнованиях или осуществляют контрольные прикидки в конце каждого предсоревновательного этапа. После каждого участия в соревнованиях или прикидки необходимо снижение тренировочной нагрузки.

Процесс многолетней тренировки обучающихся осуществляется на основе следующих основных методических положений:

- преемственность задач, средств и методов тренировки;
- постепенный рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется;
- непрерывное совершенствование в спортивной технике;
- правильное планирование тренировочных и нагрузок;
- строгое соблюдение принципа постепенности возрастания тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов;
- одновременное развитие физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней тренировки и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

Одно из необходимых условий роста спортивного мастерства – многолетняя планомерная тренировка. В процессе этой подготовки следует строго и последовательно ставить задачи, выбирать средства и методы тренировки в соответствии с возрастными особенностями и этапом подготовки.

Каждый этап спортивной подготовки имеет свои задачи и уровни, соответствующие ЕВСК и правилам вида спорта тяжелая атлетика:

Основные задачи этапа начальной подготовки (3 года) - вовлечение максимального количества детей и подростков в систему спортивной подготовки по виду спорта тяжелая атлетика. Укрепление здоровья и закалывания организма, всестороннее физическое развитие, обучение технике тяжелоатлетических упражнений, формирование устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование широкого круга двигательных умений и навыков, освоение техники по виду спорта «Тяжелая атлетика», всестороннее гармоничное развитие физических качеств, отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта «Тяжелая атлетика», воспитание моральных и волевых качеств, приобретение первого опыта участия в соревнованиях, выполнение нормативов ОФП и СФП и 3-го юношеского разряда.

На учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации) подготовки (до 5 лет) - (до 3-х лет и свыше 3-х лет) основными задачами являются - дальнейшее укрепление здоровья, повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовленности, развитие двигательных и воспитание моральных и волевых качеств, приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «Тяжелая атлетика», формирование спортивной мотивации, изучение и совершенствование техники тяжелоатлетических упражнений, приобретение знаний и навыков тренера и судьи, выполнение нормативов I спортивного разряда.

Задача этапа совершенствования спортивного мастерства (без ограничений) - повышение функциональных возможностей организма спортсменов, совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки, стабильность демонстраций высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях, поддержание высокого уровня спортивной мотивации, сохранение здоровья спортсменов. Достижения уровня спортивной сборной команды. Совершенствование качеств необходимых тяжелоатлетам, совершенствование техники тяжелоатлетических упражнений, получение званий инструктора и судьи по тяжелой атлетике, подтверждение нормативов кандидат мастера спорта (далее КМС), выполнение нормативов мастера спорта (далее - МС).

Общая физическая подготовка.

К общей физической подготовке относятся общеразвивающие упражнения и занятия другими видами спорта, осуществляется и применяется в разных объемах для всех этапов подготовки.

Строевые упражнения. Понятие о строе: шеренга, фланг, фронт, тыл, ширина и глубина строя, дистанция, интервал, направляющий, замыкающий. Выполнение команд. Расчет на группы. Повороты. Движение: строевым шагом, обычным, бегом, на носках, на пятках. Изменения направления при беге и ходьбе.

Общеразвивающие упражнения без предметов:

- Упражнения для рук и плечевого пояса: движение руками из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа), сгибание, разгибание, вращение, махи, отведение, приведение, рывковые движения руками одновременно и разноименно во время движения шагом и бегом, упражнения вдвоем с сопротивлением, отталкивание;

- Упражнения для шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые движения туловищем, повороты туловища, сочетание поворотов и наклонов туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, седы из положения лежа на спине;

- Упражнения для ног: поднимание на носки, различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на одной и обеих ногах, выпады, перемены выпадов с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на месте и т.д.;

- Упражнения для всех частей тела: сочетания движений различными частями тела (приседания с наклоном вперед и движением и руками, выпады с наклоном и движениями руками, выпады с наклоном и движениями туловища, вращение туловища с круговыми движениями руками и др.), разноименные движения на координацию, упражнения на формирование правильной осанки, упражнения на растягивание и расслабление, различные упражнения с сопротивлением партнера, имитационные упражнения (имитация техники пауэрлифтинга).

Общеразвивающие упражнения с предметом:

- Упражнения со скакалкой; с гимнастической палкой; с набивными мячами. Упражнения на гимнастических снарядах: на гимнастической скамейке; на канате; на гимнастическом козле; на кольцах; на брусьях; на перекладине; на гимнастической стенке.

Упражнения из акробатики: кувырки; стойки; перевороты; прыжки на мини-батуте.

Легкая атлетика: бег на короткие дистанции (30,60,100 м); прыжки в длину с места и разбега; прыжки в высоту с места; метание диска, гранаты, толкание ядра, гири.

Спортивные игры: баскетбол, волейбол, ручной мяч, бадминтон, настольный теннис, футбол; спортивные игры по упрощенным правилам.

Подвижные игры: игры с бегом, прыжками, с метаниями, с элементами сопротивления, перетягивание каната, эстафеты.

Плавание: для не умеющих плавать – овладение техникой плавания; плавание на дистанцию 25, 50, 100 м; прыжки, ныряние; приемы спасения утопающих.

Специальная физическая подготовка.

Специальная физическая подготовка — процесс развития специальных двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. Основными средствами СФП являются соревновательные и различные специальные и специально-подготовительные упражнения.

Упражнения на развитие специальных физических качеств.

Упражнения для развития гибкости.

1. Упражнение для развития подвижности в суставах рук:

- взять палку за середину одной рукой, согнутой в локте до прямого угла. Из этого положения делать повороты кисти до отказа;

- поднять на грудь штангу узким хватом, вывести локти вперед. Из этого положения производить пружинящие движения с небольшой амплитудой сгибания и разгибания в локтях, стремясь коснуться штангой груди;

- круги прямыми руками с полной амплитудой;

взять палку широким хватом, поднять вверх и отпустить за спину. По мере увеличения гибкости хват постепенно суживать, начинать с пружинящих движений.

2. Упражнение для развития подвижности в суставах ног и позвоночника:

- поднимание прямых ног до касания ими пола за головой, лежа на спине;
- при закрепленных ногах поднимания туловища до касания головой коленей;
- приседание с палкой в рывковом хвате;
- наклоны туловища вперед, притягивая его к ногам при помощи рук;
- пружинящие сгибания и разгибания ног, в положении подседа ножницы.
- повороты туловища в стороны, до отказа с одновременным разведением рук вперед.
- Повороты туловища в наклоне вперед
- Прыжки в положении приседа, с продвижением вперед.

Упражнение для развития быстроты.

- Спринт от 30 до 100 м.
- Прыжки с места в длину и высоту
- Прыжки с разбега в длину и высоту
- Толкание ядра, метание набивного мяча
- Прыжки на возвышение
- Опорные прыжки, через козла, коня.

Упражнения для развития выносливости.

Кроссы, ходьба по пересеченной местности, плавание, гребля, спортивные игры, катание на лыжах, коньках.

Упражнение для развития взрывной силы

- Прыжки в глубину с последующим отталкиванием
- 2 тренировка – 2 серии по 10 прыжков с высоты 0,5 м
- 3 тренировка – 3 серии по 10 раз с высоты 0,5 м.
- 4 тренировка – 4 серии по 10 раз с высоты 0,5 м
- 5-9 тренировки – 4 серии по 10 раз с высоты 0,7 м.

Основные упражнения.

Рывковые упражнения.

Группа №1

1. Р.кл. – рывок классический с помоста.

Группа №2

2. Р.кл. из и.п. гриф н.к. пл. – рывок классический из исходного положения гриф ниже уровня коленных суставов, с плинтов.

3. Р.кл. из и.п. гриф н.к. - рывок классический из исходного положения гриф ниже уровня коленных суставов, с вися.

4. Р.кл. из и.п.от к. - рывок классический с вися из исходного положения гриф на уровне коленных суставов.

5. Р.кл. из и.п. гриф в.к. пл. – рывок классический, положение грифа выше уровня коленных суставов, с плинтов.

6. Р.кл. из и.п. гриф в.к. - рывок классический из исходного положения гриф выше уровня коленных суставов, с вися.

7. Р.кл. из и.п.ноги прям. в накл. - рывок классический с вися из исходного положения ноги выпрямлены в коленных суставах, стоя в наклоне.

8. Р.кл. из прям. стойки - рывок классический с вися из исходного положения в прямой стойке.

9. Р.кл. стоя на подст. - рывок классический с помоста, стоя на подставке.

9-1 Уход в сед из прямой стойки – уход в сед из исходного положения штанга в опущенных руках, хват рывковый (с выпрямлением рук вверх) 9-2 Прот. в сед хв.р. – протяжка с помоста в сед на прямые руки, хват рывковый. 9-3 Прот. вверх хв.р. с вися в.к. и через подрыв – протяжка вверх с вися выше колен на прямые руки, хват рывковый, через подрыв. Группа №3

10. Р.п.п. – рывок в полуприсед с помоста.
11. Р.п.п. из и.п. гриф в.к. пл. – рывок в полуприсед из исходного положения гриф выше уровня коленных суставов, с плинтов.
12. Р.п.п. из и.п. гриф в.к. – рывок в полуприсед из исходного положения гриф выше уровня коленных суставов, с вися.
13. Р.п.п. из и.п. гриф н.к. пл. – рывок в полуприсед из исходного положения гриф ниже уровня коленных суставов, с плинтов.
14. Р.п.п. из и.п. гриф н.к. - рывок в полуприсед из исходного положения гриф ниже уровня коленных суставов, с вися.
15. Р.п.п. от к. - рывок в полуприсед с вися из исходного положения гриф на уровне коленных суставов.
16. Р.п.п. из и.п. ноги прям. в накл. - рывок в полуприсед с вися из исходного положения ноги выпрямлены в коленных суставах, стоя в наклоне. 17. Р.п.п. и.п., стоя на подст. - рывок в полуприсед с помоста, стоя на подставке. 18. Р.п.п. + Пр. – рывок в полуприсед с помоста плюс приседания со штангой сверху на прямых руках.
- Группа №4 19. Т.Р. – тяга рывковая с помоста.
20. Т.Р. из и.п. гриф в.к. пл. – тяга рывковая из исходного положения гриф выше уровня коленных суставов, с плинтов.
21. Т.Р. из и.п. гриф в.к. – тяга рывковая из исходного положения гриф выше уровня коленных суставов, с вися.
22. Т.Р. из и.п. гриф н.к. пл. – тяга рывковая из исходного положения гриф ниже уровня коленных суставов, с плинтов.
23. Т.Р. из и.п. гриф н.к. – тяга рывковая из исходного положения гриф ниже уровня коленных суставов, с вися.
24. Т.Р. до к. – тяга рывковая с помоста, гриф до уровня коленных суставов.
25. Т.Р. до пр. ног – тяга рывковая с помоста до выпрямления ног, туловище в наклоне.
26. Т.Р. от к. – тяга рывковая с вися из исходного положения гриф на уровне коленных суставов. 33.
27. Т.Р., стоя на подст. - тяга рывковая с помоста, стоя на подставке.
28. Т.Р. медл. + быстро - тяга рывковая с помоста медленно вверх, затем тяга рывковая с помоста быстрая.
29. Т.Р. от к. + Т.Р. – тяга рывковая с вися, гриф от колен, плюс тяга рывковая с помоста.
30. Т.Р. медл. подъём + медл. опуск. - тяга рывковая с помоста медленно вверх, затем медленное опускание на помост.
31. Т.Р. с пом. + из и.п. н.к. + в.к. - тяга рывковая с помоста плюс тяга рывковая с вися из исходного положения гриф ниже уровня коленных суставов плюс тяга рывковая с вися из исходного положения гриф выше уровня коленей.
32. Т.Р. с 4 ост. - тяга рывковая с помоста с четырьмя остановками (в момент отделения штанги от помоста, у колен, выше колен, стоя на носках).
33. Т.Р. с 4 ост. + медл. опуск. + Т.Р. быстро - тяга рывковая с помоста с четырьмя остановками плюс медленное опускание на помост плюс тяга рывковая быстро.
34. Т.Р. + Р.п.п. - тяга рывковая с помоста плюс рывок в полуприсед с помоста.
35. Т.Р. + Р.кл. - тяга рывковая с помоста плюс рывок классический.
- 35/1. Т.Р. стан. + Р.кл. - тяга рывковая станочная с помоста плюс рывок классический. 35/2. Т.Р. до груди, с уходом. - тяга рывковая до груди, с уходом.

Толчковые упражнения

Группа №5

36. Т.кл. (н. гр.) – толчок классический с помоста (на грудь).

37. Т.кл. – толчок классический с помоста.

Группа №6

38. Т.кл. из и.п. гриф в.к. пл. - толчок классический из исходного положения гриф выше уровня коленных суставов, с плинтов.

39. Т.кл. из и.п. гриф в.к. - толчок классический из исходного положения гриф выше уровня коленных суставов, с виса.
40. Т.кл. из и.п. гриф н.к. пл. - толчок классический из исходного положения гриф ниже уровня коленных суставов, с плинтов.
41. Т.кл. из и.п. гриф н.к. - толчок классический из исходного положения гриф ниже уровня коленных суставов, с виса.
42. Т.кл. из и.п. от к. - толчок классический с виса из исходного положения гриф на уровне коленных суставов.
- 42-1 Уход в сед из прямой стойки – уход в сед из исходного положения штанга в опущенных руках, хват толчковый (взятие на грудь) 42-2 Прот. в сед хв.т. – протяжка с помоста в сед на грудь, хват толчковый.
- Группа №7
43. Н.гр. п.п. – подъём на грудь в полуприсед с помоста.
44. Н.гр. п.п. из и.п. гриф в.к. пл. – подъём на грудь в полуприсед из исходного положения гриф выше уровня коленных суставов, с плинтов.
45. Н.гр. п.п. из и.п. гриф в.к. – подъём на грудь в полуприсед из исходного положения гриф выше уровня коленных суставов, с виса.
46. Н.гр. п.п. из и.п. гриф н.к. пл. – подъём на грудь в полуприсед из исходного положения гриф ниже уровня коленных суставов, с плинтов.
47. Н.гр. п.п. из и.п. гриф н.к. – подъём на грудь в полуприсед из исходного положения гриф ниже уровня коленных суставов, с виса.
48. Н.гр. п.п. из и.п. от к. – подъём на грудь в полуприсед с виса из исходного положения гриф на уровне коленных суставов.
49. Н.гр. п.п. + Пр. - подъём на грудь в полуприсед с помоста плюс приседания со штангой на груди.
50. Н.гр. п.п. + Пр. + Т. - подъём на грудь в полуприсед + приседания со штангой на груди + толчок штанги от груди.
51. Н.гр. п.п. + Шв.т. - подъём на грудь в полуприсед плюс швунг толчковый.
52. Н.гр. п.п. + Т. - подъём на грудь в полуприсед плюс толчок штанги от груди.
53. Н.гр. п.п. + Шв.т. + Пр. (шт. вверху) - подъём на грудь в полуприсед плюс швунг толчковый плюс приседания со штангой вверху.
54. Н.гр. п.п. + Т. + Пр. (шт. вверху) - подъём на грудь в полуприсед плюс толчок штанги от груди плюс приседания со штангой вверху.
- Группа №8
55. Шв.т. (н.гр. п.п.) – швунг толчковый, штанга берётся на грудь в полуприсед.
56. Шв.т. (со стоек) – швунг толчковый, штанга берётся со стоек.
57. Шв. из-за гол. хв.т. – швунг толчковый (штанга за головой).
58. Шв.т. + Т. (со стоек) - швунг толчковый (штанга берётся со стоек) плюс толчок от груди.
59. Шв. из-за гол. хв.т. + Пр. – швунг толчковый (штанга за головой) плюс приседания (штанга вверху на прямых руках).
60. П.т. + Т. – полутолчок плюс толчок (штанга берётся со стоек).
61. Т. со стоек – толчок от груди (штанга берётся со стоек).
62. Т. из-за гол. – толчок из исходного положения штанга на плечах.
63. Пр. + Т. – приседание со штангой на груди плюс толчок от груди.
- 63-1 Пр. + Шв.т. – приседание со штангой на груди плюс швунг толчковый.
- 63-2 Пр. + Шв.ж.+Т. – приседание со штангой на груди плюс швунг жимовой плюс толчок.
64. Пр. + Т. из-за гол. – приседания со штангой на плечах плюс толчок из-за головы.
- 64-1 Ж. с гр в т.разножке – жим с груди стоя в толчковой разножке "ножницы".
- 64-2 Шв. с гр в т.разножке – швунг с груди стоя в толчковой разножке "ножницы".
- 64-3 Уход в сед из и.п. гриф в опущ. руках хв.р. – уход в сед из исходного положения штанга в опущенных руках, хват рывковый (с выпрямлением рук вверх).

64-4 Уход в сед из и.п. гриф в опущ. руках хв.т. – уход в сед из исходного положения штанга в опущенных руках, хват толчковый (взятие на грудь).

64-5 Уход в разножку из и.п. гриф на груди хв.т. – уход в разножку из исходного положения штанга лежит на груди, хват толчковый (толчок).

64-6 Уход в разножку из и.п. гриф у лба хв.т. – уход в разножку из исходного положения штанга находится у лба, хват толчковый (толчок).

64-7 Подкид. штанги из и.п. гриф на груди хв.т. – подкидывание штанги из исходного положения штанга лежит на груди, хват толчковый (толчок).

Группа №9

65. Т.Т. – тяга толчковая с помоста.

66. Т.Т из и.п. гриф в.к. пл. - тяга толчковая из исходного положения гриф выше уровня коленных суставов, с плинтов.

67. Т.Т из и.п. гриф в.к. - тяга толчковая из исходного положения гриф выше уровня коленных суставов, с виси.

68. Т.Т из и.п. гриф н.к. пл. - тяга толчковая из исходного положения гриф ниже уровня коленных суставов, с плинтов.

69. Т.Т из и.п. гриф н.к. - тяга толчковая из исходного положения гриф ниже уровня коленных суставов, с виси.

70. Т.Т до к. - тяга толчковая с помоста, гриф до уровня коленных суставов.

71. Т.Т до выпр.ног - тяга толчковая с помоста до выпрямленных ног, туловище в наклоне.

72. Т.Т из и.п. от к. - тяга толчковая с виси из исходного положения гриф на уровне коленных суставов.

73. Т.Т., стоя на подст. - тяга толчковая из исходного положения, стоя на подставке.

74. Т.Т. медл. + быстро - тяга толчковая с помоста медленно вверх, затем тяга толчковая с помоста быстрая.

75. Т.Т. с медл. опуск. - тяга толчковая с медленным опусканием на помост.

76. Т.Т. медл. подъем + медл. опуск. - тяга толчковая с помоста медленно вверх, затем медленное опускание на помост.

77. Т.Т. с 4 ост. - тяга толчковая с помоста с четырьмя остановками (в момент отделения штанги от помоста, у колен, выше колен, стоя на носках).

78. Т.Т. с 4 ост. + быстро - тяга толчковая с помоста с четырьмя остановками плюс тяга толчковая с помоста быстрая.

79.Т.Т. ср.хв. - тяга толчковая с помоста, хват средний.

80. Т.Т до к. + Т.Т. - тяга толчковая с помоста, гриф до уровня коленных суставов плюс тяга толчковая с помоста.

81. Т.Т. + Н.гр. п.п. - тяга толчковая с помоста плюс подъем на грудь в полуприсед с помоста.

82. Т.Т. + Т.кл. (н.гр.) - тяга толчковая с помоста плюс подъем на грудь в разножку.

Приседания

Группа №10

83.Пр.пл. – приседания со штангой на плечах.

84.Пр.гр. – приседания со штангой на груди.

85.Пр.пл. уступ. – приседания со штангой на плечах медленное плюс быстрое вставание.

Наклоны

Группа №11

86.Тяга становая хв.р. – тяга становая, хват рывковый.

87.Накл. со шт. на пл. с согн. в кол. ногах – наклоны со штангой на плечах, стоя на согнутых в коленях ногах.

88. Накл. со шт. на пл. с согн. в кол. ногах + прыжок – наклоны со штангой на плечах, стоя на согнутых в коленях ногах плюс прыжок вверх. *Жимовые упражнения*

Группа №12

89. Ж.стоя – жим от груди стоя, хват толчковый или слегка расширенный.

90. Шв.ж. – швунг жимовой от груди.
91. Шв.ж. + Пр. – швунг жимовой от груди плюс приседания со штангой сверху. 92. Шв.ж. из-за гол. хв.т. + Пр. – швунг жимовой из-за головы, хват толчковый (штанга на плечах) плюс приседания (штанга сверху на прямых руках).
93. Шв. р.хв. из-за гол. + Пр. – швунг из-за головы (штанга на плечах), хват рывковый плюс приседания (штанга сверху на прямых руках).
94. Ж.л. – жим лёжа (горизонтально), хват толчковый.
95. Уход в сед из и.п. гриф на пл. хв.р. – уход в сед из исходного положения штанга на плечах, хват рывковый (с выпрямлением рук вверх).
- Дополнительные упражнения*
Упражнения для мышц ног
- Группа №13
96. Прыжки со шт. на пл. – прыжки вверх со штангой на плечах.
97. Прыжки вверх из и.п. гриф н.к. хв.р. - прыжки вверх из исходного положения гриф ниже уровня коленных суставов, хват рывковый.
98. Пр. со шт. на пл., стоя на носках – приседания со штангой на плечах, стоя на носках, бёдра сомкнуты.
99. Ж.л. ногами – штанга закреплена в направляющих стойках, атлет лежит на спине, отжимание штанги ногами.
100. Пр. в ножн. со шт. на пл. – приседания в ножницах со штангой на плечах.
101. Пр. в ножн. со шт. на гр. – приседания в ножницах со штангой на груди.
102. Пр. в ножн. со шт. между ног в прям. руках – приседания в ножницах, штанга располагается между ног в прямых руках.
103. Прыжки в глубину – спрыгивание в низ с последующим отталкиванием вверх.
- Упражнения для мышц спины (туловища)*
- Группа №14
104. Накл. с отягощ. на козле – наклон с отягощением за головой лёжа бёдрами на козле, ступни ног закреплены на рейке гимнастической стенки.
105. Накл. со шт. на пл., стоя на прям. ногах – наклоны со штангой на плечах, стоя на прямых ногах.
106. Накл. со шт. на пл., сидя на полу - наклоны со штангой на плечах, сидя на полу.
107. Накл. со шт. на пл., сидя на стуле - наклоны со штангой на плечах, сидя на скамейке (стуле и т.д.).
- Упражнения для мышц рук и плечевого пояса*
- Группа №15
108. Ж. р.хв. из-за гол. – жим из-за головы (штанга на плечах), хват рывковый.
109. Ж. р.хв. из-за гол. + Пр. – жим рывковым хватом из-за головы плюс приседания, штанга сверху на прямых руках.
110. Ж. р.хв. из-за гол., сидя в разножке - жим рывковым хватом из-за головы, сидя в разножке.
111. Ж. сидя – жим сидя на скамейке (стуле и т.д.).
112. Ж.л. накл. – жим лёжа на наклонной доске.
113. Прот. вверх. хв.т. – протяжка с помоста вверх на грудь, хват толчковый.
114. Прот. вверх. хв.р. – протяжка с помоста вверх на прямые руки, хват рывковый.
115. Прот. вверх. хв.т. + Пр. – протяжка с помоста вверх на прямые руки, хват толчковый, плюс приседания со штангой сверху.
116. Прот. вверх. хв.т от к. – протяжка вверх с вися из исходного положения гриф на уровне коленных суставов, хват толчковый.
117. Прот. вверх. из и.п. от к., кисти сомк. – протяжка вверх с вися из исходного положения гриф на уровне коленных суставов, кисти сомкнуты.
118. Прот. вверх. из и.п. гриф в.к. хв.т. - протяжка вверх с вися из исходного положения гриф выше уровня коленных суставов, хват толчковый.

119. Прот. из и.п. гриф в.к. хв.р. - протяжка вверх с вися из исходного положения гриф выше уровня коленных суставов, хват рывковый.

120. Прот. вверх. из прям. стойки хв.т. - протяжка вверх из прямой стойки, хват толчковый.

121. Прот. вверх. из прям. стойки хв.р. - протяжка вверх из прямой стойки, хват рывковый.

122. Ж. т.хв. из-за гол. – жим из-за головы (штанга на плечах), хват толчковый.

123. Прот. до подбородка хв.узк. - Протяжка до подбородка узким хватом.

124. Прот. вверх. хв.р. + Ж. р.хв. из-за гол. + Пр. – протяжка с помоста вверх на прямые руки, хват рывк. + жим рывковым хватом из-за головы + приседания, штангаверху на прямых

Указанный перечень состава средств можно расширить за счет следующих упражнений:

-Рывок классический, хват толчковый.

-Рывок классический из исходного положения (и.п.) гриф выше КС + из и.п. гриф ниже КС + рывок классический.

-Рывок в полуприсед, хват толчковый.

-Тяга рывковая до коленей, стоя на подставке.

-Тяга рывковая, хват обратный.

-Подъем штанги на грудь из и.п. ноги прямые.

-Подъем штанги на грудь, стоя на подставке.

-Подъем штанги на грудь из и.п. гриф выше КС + из и.п. гриф ниже КС + с помоста (можно стоя на подставке).

-Подъем на грудь в полуприсед средним (широким) хватом.

-Тяга толчковая (ТТ) из и.п. гриф у КС + ТТ.

-ТТ + из и.п. гриф н.к. + в.к.

-ТТ из и.п. гриф в.к. + н.к. + ТТ.

-ТТ с 4 остановками + медленное опускание + ТТ быстрая.

-ТТ до КС, стоя на подставке.

-ТТ до прямых ног, стоя на подставке.

-ТТ, хват обратный.

-Тяга одной рукой.

-Приседание со штангой на груди медленное.

-Сидя в разножке, штанга на плечах, разгибание ног в КС без выпрямления вверх.

-Вставание со штангой на груди из полуприседа.

-Вставание со штангой на плечах из полуприседа и т.д.

Программный материал для проведения учебно-тренировочных занятий с указанием видов упражнений, средств и методов тренировки зависит от этапа под-готовки.

Этап начальной подготовки.

ЭНП-1 года обучения. На начальном этапе обучения (первые три месяца) предусмотрено выполнение 23 разновидности специальных тяжелоатлетических упражнений, на последующих циклах - по 37. Небольшое количество упражнений должно способствовать более прочному освоению основ рациональной техники рывка и толчка и формировать более серьезное отношение к разносторонней подготовке.

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

Занятия могут быть представлены в виде месячных таблиц, в которых указаны порядковые номера недель (начиная с января). В каждой неделе отражается ориентировочное количество тренировок. В левой стороне таблицы перечисляются сокращенные названия упражнений и их количество в мезоцикле. В каждой тренировке номера обозначают запланированные упражнения из основной части урока и порядок их выполнения.

Первый месячный цикл начальной подготовки(пример)

№ пп	Месяц, № недели, тренировки Упражнения	Октябрь															
		40				41				42				43			
1	<i>Р. кл.</i>				2				2					2			2
2	<i>Р. п.п</i>			1			4	1				1					
3	<i>Р. п.п. из и.п. гриф в.к. с пл.</i>	1				1		5		1							
4	<i>Р. п.п. из и.п. гриф н.к. с пл.</i>		1				1				1						
5	<i>Р. п.п.+ Пр.</i>			4	1			6	1					1		1	
6	<i>Т.Р.</i>		5		3		5							4		4	
7	<i>Т.Р. до КС</i>	4	4	3	4	4		4						3		3	
8	<i>Т.Р.+Р. п.п.</i>			5		5											
9	<i>Н. гр.</i>											2					2
10	<i>Т. кл.</i>														2		
11	<i>Н. гр. п.п.</i>										2						
12	<i>Н. гр. п.п. из и.п. гриф в.к. с пл.</i>									2							
13	<i>Н. гр. п.п. из и.п. гриф н.к. с пл.</i>										2						
14	<i>Н. гр. п.п.+Пр.</i>										4	1		1		1	
15	<i>Т. со стоек</i>							2	3			3					3
16	<i>Шв. т. со стоек</i>					2	2				3						
17	<i>Т.Т.</i>										5	4		4		4	4
18	<i>Т.Т. до КС</i>									3	4	3			3		
19	<i>Т.Т.+Н.гр. п.п.</i>										5						
20	<i>Пр. пл.</i>	2	2	2				3	4			6			5		
21	<i>Пр. гр.</i>					3	3			4	6			5		5	
22	<i>Ж. л.</i>	3	3	6						5					6		
23	<i>Накл. на «козле»</i>	5	6			6	6			6				6		6	

Методические указания на первые три месяца обучения

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

в первую неделю проходят все рывковые упражнения;

во вторую - толчок от груди и швунг толчковый (штанга берется со стоек);

в третью - объем упражнений расширяется с привлечением подъема штанги на грудь в полуприсед и в разножку, а также за счет тяг толчковых;

в четвертую - в процесс обучения включаются 23 упражнения.

Затем происходит дальнейшее закрепление техники первоначального комплекса упражнений. В ходе освоения техники рывка и толчка следует строго придерживаться рациональных поз в граничные моменты фаз. В конце 12-недельного цикла проводятся первые контрольные соревнования для оценки степени освоения техники рывка и толчка.

На этапе начальной подготовки 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. Оптимальным считается вес, который можно уверенно поднять 5-6 подряд. В каждом упражнении планируется до 6 подходов на постоянный вес, 3-4 подъема за подход. Существуют и другие ориентиры.

В рывковых упражнениях отягощение составляет 40-50% от собственного веса, в толчковых - на 10-15 кг больше, чем в рывковых |в упражнении 4-6 подходов, 4-5 подъемов за

подход). В тягах отягощение составляет 100% от соответствующего упражнения или на 10-15 кг больше. Количество повторений и подходов - как в рывковых и толчковых упражнениях. В приседаниях со штангой на плечах (груди) вес отягощения составляет 100% от толчка или на 10-20 кг больше, 4-6 подходов, 4-8 повторений за подход. В жимовых упражнениях ориентировочно 100% от результата в рывке либо на 5-10 кг больше; 4-6 подходов по 4-10 повторений за подход. В дополнительных упражнениях (в данном случае наклоны с отягощением на «козле») 4-6 подходов по 4-6 повторений.

До конца учебного года состав упражнений остаются без изменений. В июне - июле число упражнений снижается (до 11-9) с целью более широкого привлечения упражнений ОФП.

ЭПН- 2-3 года обучения. На данном этапе запланировано 38 упражнений. В последующие месяцы количество упражнений вновь увеличивается, но не до прежнего количества. Появляются новые упражнения. Но это не означает, что не выполняемые упражнения не следует применять в подготовке. Тренировки как и прежде, представляют в виде месячных таблиц. Сохраняется принцип однонаправленности тренировок и общее количество упражнений (до 6) в занятии. Однако распределение состава средств по месячным циклам более разнообразно, с чередованием акцента (в ряде подводящих рывковых и толчковых упражнений) на исходных положениях гриф выше или ниже коленных суставов (КС).

Учебно-тренировочный этап.

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

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

За предыдущие 3 года спортсмены должны были хорошо освоить классический рывок и толчок, в основном по-фазно. 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.

С учетом передовой практики на первые 3 года подготовки рекомендуются следующие объемы нагрузки по годам: 5000-6000, 6000- 8000 и 7000-9000 КПШ. Для ЭПН в подводящих рывковых и толчковых упражнениях учитывается вес штанги не менее 50%, в остальных группах - не менее 60%. Поскольку в первые 3 года происходит в основном становление техники и выявляются индивидуальные особенности спортсменов, относительная интенсивность в рывковых и толчковых упражнениях составляет в среднем 69% (65-75%), количество субмаксимальных и максимальных (90-100%) подъемов в рывковых и толчковых упражнениях для ЭПН - от 100 до 200, на следующие 2 года подготовки - 200-300 КПШ.

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

С учетом этого в системе многолетней подготовки предусматривают не только увеличение объема и интенсивности нагрузки, но и количества упражнений. На третий год

подготовки все занимающиеся, как правило, выполняют III разряд, а затем преодолевают каждую ступеньку спортивной классификации в среднем через год.

Этап совершенствования спортивного мастерства. Основной принцип тренировочной работы на этапе совершенствования спортивного мастерства - специализированная подготовка, в основе которой лежит учет индивидуальных особенностей. Структура годичного цикла становится более сложной и предусматривает более детальное построение процесса подготовки.

Распределение программного материала по этапам и годам подготовки представлены в таблице:

Примерное распределение упражнений в системе многолетнего тренировочного процесса в тяжелоатлетическом спорте в зависимости от подготовленности

№ пп	Упражнения	Этап подготовки		
		УТЭ до трех лет	УТЭ свыше 3 лет	ЭССМ
	2	3	4	5
Рывковые упражнения (основная нагрузка)				
1	Р. кл	+	+	+
2	Р. из и.п. гриф н.к.			+
3	Р. из и.п. гриф от КС			+
4	Р. из и.п. гриф в.к.		+	+
5	Р. и.п. ноги прям. в наклоне			
6	Р. из прямой стойки			+
7	Р. кл. стоя на подставке			
8	Р. п.п.	+	+	+
9	Р. п.п. из и.п. гриф н.к.	+	+	+
10	Р. п.п. от КС			
11	Р. п.п. из и.п. гриф в.к.	+	+	+
12	Р. п.п. из и.п. ноги прям. в наклоне			+
13	Р. п.п. из и.п. стоя на подст.			+
14	Р. п.п.+Пр. р.хв.	+	+	+
15	Т.Р.	+	+	+
16	Т.Р. из и.п. гриф н.к.	+	+	+
17	Т.Р. от КС			
18	Т.Р. из и.п. гриф в.к.	+	+	+
19	Т.Р. до КС			+
20	Т.Р. стоя на подставке		+	+
21	Т.Р. до прямых ног	+		
22	Т.Р. медленно+быстро			+
23	Т.Р. от КС+Т.Р.			+
24	Т.Р. медл. подъем+медл. опускание			
25	Т.Р. с пом.+ из и.п. н.к.+в.к.			+
26	Т.Р. с 4 остановками			
27	Т.Р. с 4 ост.+медл. опуск.+Т.Р. быстро			
28	Т.Р.+Р. кл.	+	+	+
Толчковые упражнения (основная нагрузка)				
29	Т. кл.	+	+	+
30	Т. кл. из и.п. гриф н.к.		+	+

31	Т. кл. из и.п. от КС			
32	Т. кл. из и.п. гриф в.к.		+	+
33	Н. гр. п.п.	+	+	+
34	Н. гр. п.п. из и.п. гриф н.к.	+	+	+
35	Н. гр. п.п. из и.п. от КС			
36	Н. гр. п.п. из и.п. гриф в.к.	+		
37	Н. гр. п.п.+Пр.+Толчок		+	+
38	Н. гр. п.п.+Шв.т.+Пр.(шт. вверху на вытянут. руках)	+		
39	Н. гр. п.п.+Шв. толчковый	+	+	
40	Шв.т. со стоек		+	+
41	Шв.т.+Толчок		+	+
42	Шв.т. из-за гол.+Присед.		+	+
43	Полутолчок+Толчок			+
44	Толчок со стоек	+	+	+
45	Толчок из-за головы	+	+	+
46	Пр. пл.+Т. из-за головы		+	
47	Пр. гр.+Толчок		+	+
48	Т.Т.	+	+	+
49	Т.Т. из и.п. гриф н.к.	+	+	+
50	Т.Т. из и.п. от КС			
51	Т.Т. из и.п. гриф в.к.	+	+	+
52	Т.Т. до КС			+
53	Т.Т. стоя на подставке		+	+
54	Т.Т. до выпрямления ног	+		
55	Т.Т. медленно+быстро		+	+
56	Т.Т. с медлен. опусканием			
57	Т.Т. медленный подъем+медл. опускание			
58	Т.Т. с 4 ост.			
59	Т.Т. 4 ост.+быстро			
60	Т.Т. средним хватом			+
61	Т.Т. до КС+Т.Т.			+
62	Т.Т.+Н. гр	+		
Приседания (основная нагрузка)				
63	Пр. пл.	+	+	+
64	Пр. гр.	+	+	+
65	Пр. пл. в уступающем режиме			+
Наклоны (основная нагрузка)				
66	Тяга становая рывк. хватом		+	+
67	Накл. со шт. на пл. с согн. в кол. ногах			+
68	Накл. со шт. на пл. с согн. в кол. ногах+прыжок			
69	Жим стоя			
70	Швунг жимовой			
71	Швунг жимовой+Пр.		+	
72	Шв. ж. из-за гл. хв.т.+Пр.			
73	Шв. р.хв. из-за гол.+Пр.		+	+
74	Уход в сед из и.п. гриф на пл.	+	+	+

	хв. вывковый			
75	Жим лежа		+	+
Для мышц ног (дополнительная нагрузка)				
76	Пр. со шт. на пл. стоя на носках	+	+	+
77	Жим лежа ногами			
78	Пр. в «ножн.» со шт. на пл.	+		
79	Пр. в «ножн.» со шт. на гр.		+	
80	Пр. в «ножн.» со шт. между ногами в прямых руках	+	+	+
81	Прыжки вверх из и.п. гриф н.к. хв. рывковый	+	+	
82	Прыжки в глубину		+	+
83	Накл. с отягощ. на «козле»	+	+	+
84	Накл. со шт. на пл. стоя на прям. ногах	+	+	+
85	Накл. со шт. на пл. сидя на полу	+	+	
86	Накл. со шт. на пл. сидя на стуле	+	+	+
Для мышц рук и плечевого пояса(дополнительная нагрузка)				
87	Ж. р. хв. из-за головы	+	+	+
88	Ж. р. хв. из-за гол.+Пр. р.хв.	+	+	+
89	Ж. р. хв. из-за гол., сидя в разножке	+	+	
90	Жим сидя	+	+	
91	Жим лежа на накл. скамье			+
92	Протяжка вверх толч. хв.		+	
93	Протяжка вверх рывк. хв.			
94	Прот. вверх т.хв.+Пр.		+	
95	Прот. вверх т.хв. от КС			
96	Прот. вверх из и.п. от КС кисти сомкнуты			+
97	Прот. вверх их и.п. гриф выше КС, хват толчковый			
98	Прот. вверх из и.п. гриф выше КС, хват рывковый			
99	Прот. вверх из прям. стойки, хват толчковый			+
100	Прот. вверх из прям. стойки, хват рывковый		+	+

В ходе подготовки спортсменов одной из важнейших задач является прочное овладение техникой классического рывка и толчка, т.е. целостным выполнением упражнений. Не надо обольщаться более быстрыми темпами роста результатов за счет форсированного развития силы в ущерб техническому мастерству. В связи с этим на данном этапе подготовки объем нагрузки в классических упражнениях составляет за годичный цикл в среднем 18% КППШ.

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

Нарастание объема и интенсивности тренировочной нагрузки в многолетней динамике сопровождается не только увеличением количества упражнений и их сложностью, но и ростом

суммарного количества упражнений (с учетом всех тренировок за год) и роста количества тренировок по годам.

В планирование тренировки заложен метод планирования в зависимости от этапа подготовки и квалификации спортсменов по единым принципам, что способствует полноценному проведению подготовительного и предсоревновательного этапов в целях развития и становления спортивной формы. Группы спортсменов различаются лишь по количественным показателям в основных упражнениях.

В переходном периоде создаются благоприятные условия для успешного проведения очередного цикла подготовки.

На начальной стадии подготовки атлетов главная задача заключается в освоении и закреплении азов техники соревновательных упражнений по частям. На этом этапе подготовки наиболее эффективным оказывается метод многократных подъемов штанги (от 5-6 до 3-4 раз) за один подход с относительно постоянными весами. На этапе становления спортивного мастерства основная задача – стабильное освоение целостного выполнения соревновательных упражнений.

В зависимости от этапа подготовки, видно, что 3-4 кратные подъемы (75-80 %-ые отягощения) в основных упражнениях являются стержнем круглогодичного учебно-тренировочного процесса. Их объем у разрядников и КМС составляет в среднем 51 %. Вариативность методов осуществляется главным образом за счет 1-2 кратных (85-100%-ые отягощения) и 5-6 кратных (60-70%-ые отягощения) подъемов за один подход.

5-6 кратные подъемы чаще всего планируются на переходные этапы. В последующем их объем от подготовительного этапа к предсоревновательному снижается и составляет соответственно 32,16 и 5% (у разрядников и КМС).

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

Планирование методов тренировки в зависимости от этапа подготовки

№ пп	Упражнения, %	Периоды								
		Подготовительный			Предсоревновательный			Переходный		
		КПШ за один подход								
		1-2	3-4	5-6	1-2	3-4	5-6	1-2	3-4	5-6
Для атлетов 1, 2 разрядов и КМС										
	Основные	29	55	16	47	48	5	17	51	2
	Дополнительные	-	42	58	-	54	16	-	39	1

Объем нагрузки (КПШ) в дополнительных упражнениях по этапам подготовки

Квалификация спортсменов	Этапы	Периоды		
		Подготовительный	Предсоревновательный	Переходный
2 разряд	-	23	7	36
1 разряд	-	24	7	47
КМС	-	23	4	40

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

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

Квалификаци	Этапы	Периоды
-------------	-------	---------

я спортсменов		Подготовительный	Предсоревновательный	Переходный
2 разряд	-	1180	740	788
1 разряд	-	1424	908	972
КМС	-	1680	1072	1124

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

Интенсивность в рывковых и толчковых упражнениях

Интенсивность квалификация спортсменов	Периоды					
	Подготовительный		Предсоревновательный		Переходный	
	В срм	90-100% веса	В срм	90-100% веса	В срм	90-100% веса
2 разряд	77,5	56	76	44	73,5	20
1 разряд	75	44	76	56	76,5	32
КМС	72,5	20	74	28	72,5	12

Параметры интенсивности среднетренировочного веса – в среднем имеют минимальные колебания по периодам подготовки. Учитывая большую выносливость молодых атлетов к 90-100%-м подъемам, для тяжелоатлетов-разрядников их нужно запланировать больше.

Распределение объема нагрузки (КПШ в %) в рывковых упражнениях по зонам интенсивности за годичный цикл

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

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

Квалификация спортсменов	Зоны интенсивности					
	60-65	70-75	80-85	90-95	100	КИ
2 разряд	8	42	37	12	1	76
1 разряд	4	45	39	11	1	77
КМС	9	53	33	5	-	74

Спортивные соревнования.

На каждом этапе спортивной подготовки Программой предъявляются требования к объему соревновательной деятельности в виде контрольных, отборочных и основных соревнованиях в соответствии с разделом 2.3 данной Программы (таблицей 4).

Техническая подготовка.

Техническая подготовка направлена на обучение спортсмена технике движений и доведение их до совершенства. Спортивная техника - это способ выполнения спортивного действия, который характеризуется определенной степенью эффективности и рациональности использования спортсменом своих психофизических возможностей. Роль спортивной техники в различных видах спорта неодинакова, она позволяет развить наиболее мощные и быстрые усилия в ведущих фазах соревновательного упражнения, экономить расхода энергетических ресурсов в организме спортсмена, обеспечить спортсмену красоту, выразительность и точность движений,

обеспечить высокую результативность, стабильность и вариативность действий спортсмена в постоянно изменяющихся условиях соревновательной борьбы. Техническая подготовленность спортсмена характеризуется тем, что он умеет выполнять и как владеет техникой освоенных действий.

В процессе технической подготовки используется комплекс средств и методов спортивной тренировки. Условно их можно подразделить на две группы: средства и методы словесного, наглядного и сенсорно-коррекционного воздействия. К ним относятся:

- беседы, объяснения, рассказ, описание и др.;
- показ техники изучаемого движения;
- демонстрация плакатов, схем, записей;
- использование предметных и других ориентиров;
- звуко- и светолидирование;
- различные тренажеры, регистрирующие устройства, приборы срочной информации.

Средства и методы, в основе которых лежит выполнение спортсменом каких-либо физических упражнений. В этом случае применяются:

- общеподготовительные упражнения. Они позволяют овладеть разнообразными умениями и навыками, являющимися фундаментом для роста технического мастерства в избранном виде спорта;

- специально-подготовительные и соревновательные упражнения. Они направлены на овладение техникой своего вида спорта;

- методы целостного и расчлененного упражнения. Они направлены на овладение, исправление, закрепление и совершенствование техники целостного двигательного действия или отдельных его частей, фаз, элементов;

- равномерный, переменный, повторный, интервальный, игровой, соревновательный и другие методы, способствующие главным образом совершенствованию и стабилизации техники движений.

Применение данных средств и методов зависит от особенностей техники избранного вида спорта, возраста и квалификации спортсмена, этапов технической подготовки в годичном и многолетних циклах тренировки.

Изучение техники тяжелоатлетических упражнений начинается *на этапе начальной подготовки*

Рывок.

Стартовое положение. Подход к штанге, постановка ног в исходное положение в старте. Способы захвата и оптимальная ширина хвата в рывке. Способы определения ширины захвата. Положение ног, туловища, рук и головы на старте, величины углов в голеностопных, коленных и тазобедренных суставах. Разновидности старта /статический, динамический/. Дыхание перед началом выполнения упражнения.

Поднимание штанги до ухода в подсед - тяга, подрыв. Направление и скорость движения штанги во второй фазе тяги. Работа мышц разгибателей и туловища. Положение ног, туловища и рук перед подрывом.

Подрыв - вторая, заключительная часть движения до подседа. Направление и скорость движения штанги. Перемещение звеньев тела атлета в подрыве. Плечевой пояс как ведущее звено кинематической цепи. Изменение соотношения центра тяжести тела атлета и штанги в тяге и подрыве, их сближение к началу подрыва. Работа рук в заключительной части подрыва. Порядок включения в работу медленных и быстрых двигательных единиц при выполнении рывка. Динамическая, кинематическая и ритмическая структура тяги и подрыва.

Уход в подсед. Действия атлета при уходе в подсед, способствующие дальнейшему подъему штанги. Способы ухода в подсед /разножка, ножницы/. Направление движения штанги и атлета при уходе в подсед. Безопорная и опорная фазы подседа. Площадь опоры и центр тяжести системы в подседе. Зависимость высоты фиксации штанги в подседе от подвижности в голеностопных, коленных и тазобедренных суставах. Величина углов в этих суставах.

Вставание из подседа. Биомеханические условия сохранения равновесия и вставания в разных способах подседа. Порядок выпрямления и составления ног при вставании. Фиксация и опускание штанги на помост. Дыхание при выполнении рывка.

Толчок.

Основные различия в технике выполнения рывка и толчка. Подъем штанги на грудь. Стартовое положение. Постановка ног под гриф штанги. Ширина хвата, захват, величины углов в голеностопных, коленных и тазобедренных суставах. Расположение звеньев тела относительно друг друга и штанги в пространстве.

Тяга. Направление и скорость движения штанги в первой и второй фазах тяги. Кинематика суставных перемещений и усилий атлета в тяге и подрыве. Наиболее рациональное расположение звеньев тела в граничный момент между тягой и подрывом. Ритмовая структура подрыва. Различия в характере выполнения подведения коленей в рывке и при подъеме штанги на грудь для толчка. скорость и высота вылета снаряда в подрыве. Основные факторы, предопределяющие величину скорости и высоты вылета штанги.

Подсед. Разновидности ухода в подсед /разножка, ножницы/. Быстрота и глубина ухода в подсед, порядок перестановки ног при уходе в подсед разными способами. Безопорная и опорная фазы подседа. Взаимодействие атлета со штангой в безопорной и опорной фазах подседа. Техника подведения рук под гриф штанги. Биомеханические условия равновесия и устойчивости в подседе. Положение ног, туловища и рук в подседе.

Вставание из подседа. Порядок перемещения звеньев тела при вставании и составлении ног, не вызывающих резких смещений снаряда в сагитальной и фронтальной плоскостях.

Подъем штанги от груди.

Положение ног, туловища, головы и рук на старте. Предварительный полу-подсед перед выталкиванием. Направление, амплитуда и скорость полуподседа. Положение звеньев тела перед началом выталкивания. Расположение ОЦТ над площадью опоры. Выталкивание штанги от груди. Работа ног, туловища и рук при выталкивании. Динамика усилий, использование упругих и реактивных сил в толчке. Ритмовая структура толчка. Быстрота выполнения фазы торможения в полуседе - главный фактор, предопределяющий величину опорных реакций и высоту вылета штанги при выталкивании. Траектория движения штанги при выполнении 25 полу-приседа и выталкивания. Направление, скорость и амплитуда выталкивания. Уход в подсед после толчка. Отталкивание от снаряда. Порядок постановки ног при уходе в подсед, рациональное положение ног, туловища и рук в подседе. Жесткое взаимодействие между звеньями тела в подседе. Вставание из подседа. Выпрямление и последовательность перестановки ног. Фиксация веса и техника опускания штанги на помост. Дыхание атлета при выполнении толчка.

Обучение техники рывка штанги.

Целостное выполнение упражнений для знакомства с основными позами в медленном, среднем и быстром темпе движения. Подготовительные рывковые упражнения: протяжка рывковая с вися от паха, протяжка рывковая с вися выше колен, протяжка рывковая с вися ниже колен, протяжка рывковая с вися от паха в полуприседе, жим из-за головы рывковым хватом, приседания со штангой на прямых руках над головой рывковым хватом, протяжка рывковая с вися выше колен в полуприседе, протяжка рывковая с вися ниже колен в полуприседе, протяжка рывковая. Повторные метод развития усилий (3-5 подходов по 4-6 повторений при обучении упражнениям). От степени освоения двигательных действий в целях закрепления программного материала следует комбинировать их по два-три упражнения, с дозировкой 12-16 повторений в общей сложности. Контролировать части тела, подвижность и действия связочного аппарата, сохранение равновесия и опорно-двигательного аппарата. Формировать правильную опору стоп и осанку.

Обучение техники подъема штанги на грудь.

Целостное выполнение упражнений для знакомства с основными позами в медленном, среднем и быстром темпе движения. Подготовительные толчковые упражнения: протяжка на грудь с вися от паха, протяжка на грудь с вися выше колен, протяжка на грудь с вися ниже колен, протяжка на грудь с вися от паха в полуприседе, приседания со штангой на груди, протяжка на

грудь с виса выше колен в полуприсед, протяжка на грудь с виса ниже колен в полуприсед, протяжка на грудь. Повторные метод развития усилий (3-5 подходов по 4-6 повторений при обучении упражнениям). От степени освоения двигательных действий в целях закрепления программного материала следует комбинировать их по два-три упражнения, с дозировкой 12-16 повторений в общей сложности. Контролировать части тела, подвижность и действия связочного аппарата, сохранение равновесия и опорно-двигательного аппарата. Формировать правильную опору стоп и осанку.

Обучение техники толчка штанги от груди.

Целостное выполнение упражнений для знакомства с основными позами в медленном, среднем и быстром темпе движения. Подготовительные толчковые упражнения: жим от груди, жим от груди из и.п. в «ножницы», полуприсед со штангой на груди, выталкивание от груди, швунг жимовой от груди. приседания со штангой над головой в «ножницы», Повторные метод развития усилий (3-5 подходов по 4-6 повторений при обучении упражнениям). От степени освоения двигательных действий в целях закрепления программного материала следует комбинировать их по два-три упражнения, с дозировкой 10-14 повторений в общей сложности. Контролировать части тела, подвижность и действия связочного аппарата, сохранение равновесия и опорно-двигательного аппарата. Формировать правильную опору стоп и осанку.

Совершенствование и закрепление техники выполнения продолжается на ***учебно-тренировочном этапе.***

Закрепление техники рывка.

Целостные с остановкой в периодах или фазах движения. Специально-вспомогательные рывковые упражнения: рывок без разброса ног с виса от паха, рывок с виса от паха, тяга рывковая с плинтов ниже колен, рывок без разброса ног с виса выше колен, рывок без разброса ног с виса ниже колен, тяга рывковая с виса ниже колен, рывок с виса выше колен, уход в рывковый сед, швунг жимовой из -за головы рывковым хватом, швунг жимовой из-за головы рывковым хватом в сед, швунг рывковый в сед. Динамический метод усилий (4-5 подходов до 5-6 повторений). Для закрепления данного программного материала следует использовать комбинацию данных двигательных действий по два - три упражнения, начиная выполнять 2-3 подхода в общей сложности до 8-10 повторений в подходе с последующим увеличением интенсивности и снижением объема.

Совершенствование техники рывка.

Целостное и расчлененное выполнение отдельных периодов и фаз движения. Специально-вспомогательные рывковые упражнения: рывок с виса выше колен, рывок с виса ниже колен, рывок с плинтов ниже колен, рывок с виса выше колен, рывок стоя на возвышении, тяга рывковая с подрывом и без подрыва, рывок в полуприсед, тяга рывковая, тяга рывковая с виса, тяга рывковая с плинтов, швунг рывковый в сед, швунг жимовой рывковым хватом с сед. Выполнение тяги рывковой с различными отягощениями в быстром, среднем и медленном темпе. Применение пассивного растяжения мышц перед выполнением рывка и после него. Ударный метод развития взрывной силы для совершенствования элементов техники с повышением реактивной способности нервно-мышечного аппарата. Электростимуляционная избирательная тренировка отдельных мышц или мышечных групп.

Закрепление техники подъема на грудь.

Целостные с остановкой в периодах или фазах движения. Специально-вспомогательные толчковые упражнения: подъем на грудь без разброса ног с виса от паха, подъем на грудь с виса от паха, тяга толчковая с плинтов ниже колен, подъем на грудь без разброса ног с виса выше колен, подъем на грудь без разброса ног с виса ниже колен, тяга толчковая с виса ниже колен, подъем на грудь с виса выше колен. Динамический метод усилий (4-5 подходов до 5-6 повторений). Для закрепления данного программного материала следует использовать комбинацию данных двигательных действий по два - три упражнения, начиная выполнять 2-3 подхода в общей сложности до 8-10 повторений в подходе с последующим увеличением интенсивности и снижением объема.

Закрепление техники толчка от груди.

Целостные с остановкой в периодах или фазах движения. Специально-вспомогательные толчковые упражнения: уход толчковый в «ножницы», швунг жимовой от груди в полуприсед, швунг толчковый. Динамический метод усилий (4-5 подходов до 5-6 повторений). Для закрепления данного программного материала следует использовать комбинацию данных двигательных действий по два - три упражнения, начиная выполнять 2-3 подхода в общей сложности до 8-10 повторений в подходе с последующим увеличением интенсивности и снижением объема.

Совершенствование техники толчка.

Целостный и расчлененный метод выполнения классического толчка. Специально-вспомогательные упражнения: подъем на грудь с виса выше колен, подъем на грудь с виса ниже колен, подъем на грудь с подставок, подъем на грудь стоя на возвышенности, тяга толчковая с подрывом и без подрыва, подъем на грудь в полуприсед, приседания со штангой на груди и на плечах, швунг толчковый, швунг толчковый в сед, толчок штанги из-за головы, выталкивание штанги от груди. Варьирование темпов выполнения упражнений. Применение пассивного и активного растяжения мышц. Электростимуляционная тренировка мышц.

Контроль за процессом становления и совершенствования технического мастерства тяжелоатлетов продолжается **на этапе совершенствования спортивного мастерства**. Причинно-следственные связи возникновения ошибок, их систематизация. Контроль за техникой выполнения упражнений с помощью технических средств. Критерий технического мастерства: траектория движения штанги, вертикальная составляющая реакции опоры, скорость и ускорение движения штанги, высота подъема, высота достижения максимальной скорости движения снаряда, изменения углов в суставах, порядок и характер возбуждения отдельных мышечных групп. Две фазы приложения усилий, две фазы ускорения и увеличения скорости движения штанги. Ритм выполнения отдельных периодов и фаз движения. Амплитуда соотношения характеристик техники. Параметры отклонения штанги от вертикали в тяге, подрыве и при уходе в подсед. Траектория, сила реакции опоры, скорость и ускорение движения штанги при выталкивании. Отклонение траектории от вертикали при выполнении толчка от груди. Временные и амплитудные соотношения характеристик техники при толчке штанги от груди

Тактическая подготовка.

Целенаправленные способы использования технических приемов в соревновательной деятельности для решения соревновательных задач с учетом правил соревнований, положительных и отрицательных характеристик подготовленности, а также условий среды - называют спортивной тактикой. Смысл тактики состоит в том, чтобы так использовать приемы соревновательной деятельности, чтобы они позволили спортсмену с наибольшей эффективностью реализовать свои возможности (физические, технические, психические) с наименьшими издержками преодолеть сопротивление соперника. В основе спортивной тактики лежит соответствие тактического плана и поведения спортсмена во время состязания уровню развития его физических и психических качеств, технической подготовленности и теоретических знаний.

Помимо выбора способов, технических приемов и действий, она включает рациональное распределение сил в процессе выполнения соревновательных упражнений; применение приемов психологического воздействия на противника и маскировки намерений. Тактика может относиться к соревновательным, стартовым (подход) и ситуационным целям. Особенностью тактики в тяжелой атлетике является ее индивидуальный характер.

Главное средство обучения тактики - повторное выполнение упражнений по задуманному плану, например, бег с определенным изменением скорости; начало прыжков с установленной высоты; показ лучшего результата в жиме и рывке в первой попытке; Использование одного из разученных вариантов в ответ на предусмотренную ситуацию; перемена тактической схемы и многое другое. Тактическое мастерство тесно связано с развитием физических и волевых качеств, с совершенствованием техники. Прежде чем попытаться осуществить задуманную тактическую комбинацию, необходимо повысить функциональные возможности спортсмена и его техническое мастерство.

Теоретическая подготовка.

Теоретическая подготовка может проводиться не только в форме теоретических занятий, лекций, бесед, но и как элемент практических занятий непосредственно в процессе тренировки.

Целью теоретической подготовки является овладение минимумом знаний, необходимым для понимания сущности спорта и его социальной роли. Теоретические занятия проводятся в виде коротких бесед в начале тренировочного занятия или во время отдыха. При изложении материала следует учитывать возраст обучающихся и доступность. Содержание бесед и полнота сведений зависит от контингента. Степень усвоения теории существенно повышается за счет использования учебных кинофильмов и видеороликов, мультимедийных пособий, рисунков, плакатов и т.д. В ходе теоретических занятий и бесед следует рекомендовать литературу для чтения по истории развития вида спорта, воспоминания известных спортсменов, спортивные журналы и энциклопедии. Полезно получать спортивную информацию с помощью современных мультимедийных пособий и источников в Интернете. Теоретические знания должны не только вооружить спортсменов специальными знаниями, но и воспитывать в них чувство патриотизма, любви к своей Родине и гордости за нее.

Содержание предметной области в зависимости от этапов подготовки.

Этап начальной подготовки.

1. История возникновения вида спорта и его развитие: зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.

2. История возникновения вида спорта и его развитие: 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.

3. Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом: понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.

4. Закаливание организма: знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.

5. Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом: Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.

6. Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта: Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.

7. Теоретические основы судейства. Правила вида спорта: Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.

8. Режим дня и питание обучающихся: Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.

9. Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта: Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

10. Техника безопасности: Требования техники безопасности при занятиях тяжелой атлетикой.

Учебно-тренировочный этап

1. Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств. 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.

2. История возникновения олимпийского движения. Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).

3. Режим дня и питание обучающихся. Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.

4. Физиологические основы физической культуры. Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.

5. Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося. Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.

6. Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта. Понятность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.

7. Психологическая подготовка. Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.

8. Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта. Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.

9. Правила вида спорта. Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

10. Техника безопасности: Требования техники безопасности при занятиях тяжелой атлетикой.

Этап совершенствования спортивного мастерства.

1. Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта. 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.

2. Профилактика травматизма. Перетренированность/Недотренированность. Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.

3. Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося. Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

4. Психологическая подготовка. Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.

5. Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс .

Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.

6. Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта. Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.

7. Восстановительные средства и мероприятия в переходный период спортивной подготовки. Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика.

Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.

8. Техника безопасности: Требования техники безопасности при занятиях тяжелой атлетикой.

Психологическая подготовка.

Достижение высокого уровня мастерства и успех выступления на соревнованиях во многом зависит от рационального построения психологической подготовки. Формирование психических качеств спортсмена может быть наиболее эффективным в подростковом и юношеском возрасте, и на тренера-преподавателя ложится обязанность использовать для этого средства и методы психологического воздействия.

В процессе психологической подготовки воспитываются психические качества личности, которые способствуют овладению мастерством в избранном виде спорта и соответствуют требованиям, предъявляемым к высокому знанию спортсмена, а также формируется психическая готовность к конкретным соревнованиям, к надежности выступления в них.

Психологическая подготовка обучающихся по Программе состоит из:

- общей психологической (круглогодичной) подготовки,
- психологической подготовки к соревнованиям,
- управления нервно-психическим восстановлением спортсменов.

Общая психологическая подготовка спортсменов. Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности обучающихся и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств. Тренеры-преподаватели должны воспитывать обучающихся в духе нравственных принципов, формировать такие качества, как общительность, доброжелательность и уважение к товарищам, требовательность к другим и самому себе, спортивное самолюбие и стремление к самовоспитанию. Воспитываются волевые черты, проявляемые при соблюдении тренировочного режима, а также в соревнованиях: целенаправленность и самостоятельность в ходе подготовки, настойчивость в овладении мастерством в условиях больших нагрузок, смелость и самообладание при выполнении упражнений, связанных с риском, решительность и инициативность в трудных ситуациях соревнований, стойкость и выдержка при утомлении.

В процессе психологической подготовки вырабатывается эмоциональная устойчивость в различных условиях обитания и тренировки, в условиях соревнований. Формируются положительные межличностные отношения (общие моральные нормы поведения, сплоченность, взаимная требовательность и помощь, благоприятная психологическая атмосфера в ходе подготовки и соревнований), взаимопонимание и взаимодействие членов группы. Содержание спортивного интеллекта включает: широкий кругозор и эрудицию, способность к планированию и анализу процесса подготовки, оценке своей тренированности и обобщению собственного опыта и опыта других спортсменов.

К специализированным психическим функциям относятся: оперативно-тактическое мышление (способность к мгновенной ориентировке в соревновательной ситуации и принятию решения, коррекции плана выступления и отдельных действий, анализу своего выступления и выступлений конкурентов и др.); специализированное восприятие (пространства, времени, усилий, темпа); комплексные специализированные восприятия (чувство «штанги», чувства «веса» чувство ритма выполнения упражнения» и др.); простые и сложные сенсомоторные реакции, свойства внимания (концентрация, распределение, переключение).

Средства и методы психолого-педагогических воздействий, применяемых для формирования личности и межличностных отношений:

- информация спортсменам об особенностях развития их свойств личности и групповых особенностей команды;
- методы словесного воздействия: разъяснения, убеждения, советы, похвала, требования, критика, ободрение, суждение, внушение, примеры авторитетных людей и др.;

-методы смешанного воздействия: поощрение, наказание, общественные и личные поручения;

-морально-психологическое просвещение спортсменов в ходе лекций, бесед, консультаций, объяснений;

-личный пример тренера-преподавателя и ведущих спортсменов;

-воспитательное воздействие коллектива;

-совместные общественные мероприятия группы и команды: формирование и укрепление спортивных традиций команды, воздействие авторитетных людей, лидеров, коллективные обсуждения выполнения учебно-тренировочного плана, дисциплины и поведения спортсменов, итогов соревнований, организация целенаправленного воздействия литературы и искусства;

-постепенное осознание повышения трудности тренировочных заданий и уровня нагрузок;

-создание жестких условий тренировочного режима;

-моделирование соревновательных и предсоревновательных стрессовых ситуаций с применением методов секундирования.

Психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям. Основное содержание психологической подготовки тяжелоатлетов состоит в следующем:

- формирование мотивации к занятиям тяжелой атлетикой;

-развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю;

-совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти, что будет способствовать быстрому восприятию информации и принятию решений;

-развитие специфических чувств - «чувства помоста», «чувства штанги», «чувства ритма выполнения рывка и толчка»;

-формирование межличностных отношений в спортивном коллективе.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общей, проводимой в течение всего года, и специальной - к конкретному соревнованию.

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируется высокий уровень соревновательной мотивации, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

При психологической подготовке к конкретным соревнованиям воспитывается специальная (предсоревновательная) психологическая боевая готовность спортсмена, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнить во время выступления действия, необходимые для победы.

Общая психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям осуществляется путем разъяснения цели и задач участия в состязаниях, условий и содержания предсоревновательной подготовки, значения высокого уровня психической готовности к выступлению, регуляции тренировочных нагрузок и средств подготовки для улучшения психического состояния обучаемых, моделирования условий основных соревнований сезона, уменьшения действий внешних, отрицательно влияющих факторов, обучения приемам самоконтроля и саморегуляции и систематической их тренировки.

Специальная психологическая подготовка к конкретным соревнованиям предполагает решение трех психолого-педагогических задач:

-формирование установки, адекватной возможностям спортсмена;

-обеспечение необходимого уровня психической напряженности (мобилизованности);

-создание необходимого уровня устойчивости.

Для решения этих задач в непосредственной подготовке могут применяться отдельно и в комплексе следующие приемы: идеомоторная тренировка, различные варианты аутогенной

тренировки (например, само-регуляция дыхания), метод отвлечения, метод самоприказа, метод сосредоточения внимания, анализ неудачных попыток в соревнованиях специальные формы разминки (например, «соревновательная разминка», выполнение упражнений в неблагоприятных условиях), проводится моделирование условия предстоящих соревнований, применяются приемы секундирования в ходе контрольных тренировок и др. Овладение данными приемами, применение их в определенной системе в процессе непосредственной подготовки и закрепление в процессе тренировочных занятий являются важными психологическими задачами. Решение их во многом предопределяет надежность выступления спортсменов в ответственных соревнованиях.

Управление нервно-психическим восстановлением спортсменов. В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снимается нервно-психическая напряженность, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, в перерывах между выступлениями, формируется способность к самостоятельному восстановлению. Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения, рекламации и других средств. Для этой цели используются также рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха и развлечения, система аутовоздействий.

Средства и методы психолого-педагогических воздействий включены во все этапы и периоды круглогодичной подготовки, постоянно повторяются и совершенствуются. Некоторые из них на том или ином этапе годовых циклов обучения и тренировки, особенно в связи с подготовкой к соревнованиям, участием в них и восстановлением после значительных нагрузок, имеют преимущественное значение.

На этапе начальной подготовки основной упор в занятиях спортивных групп должен делаться на формирование интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и специальных морально-психологических чертах характера (трудолюбие в тренировке и дисциплинированность при соблюдении режима, чувство ответственности за выполнение плана подготовки и результаты выступления, уважение к тренеру-преподавателю, требовательность к самому себе и др.), а также на установление положительных межличностных отношений в коллективе, развитие простейших сенсомоторных реакций, внимания, навыков самоконтроля.

На этапе занятий учебно-тренировочных групп внимание акцентируется на воспитании спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формировании волевых черт характера, улучшении взаимодействия в команде, развитии оперативного мышления и памяти, специализированных восприятий, создании общей психической подготовленности к соревнованиям.

На этапе совершенствования спортивного мастерства основное внимание уделяется совершенствованию волевых черт характера, саморегуляции, специализированных восприятий, сложных сенсомоторных реакций и оперативного мышления, формированию специальной предсоревновательной и мобилизационной готовности к нервно-психическому восстановлению.

В круглогодичном цикле подготовки существует следующее распределение объектов психолого-педагогических воздействий.

В подготовительном периоде выделяются средства и методы, связанные с морально-психологическим просвещением обучающихся, воспитанием их спортивного интеллекта, разъяснением цели и задач участия в соревнованиях, содержания общей психической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированных восприятий, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности.

В предсоревновательном периоде упор делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижение специальной психической и мобилизационной готовности в состязаниях.

В переходном периоде преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления спортсменов.

В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера, и приемы психической регуляции спортсменов.

В ходе учебно-тренировочных занятий также существует определенная тенденция преимущественного применения некоторых средств и методов психолого-педагогического воздействия:

- в вводной части занятий применяются психолого-педагогические методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие разных свойств личности юных спортсменов, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций;

- в подготовительной части занятий - методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств, в основном совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции, повышается уровень психологической специальной готовности спортсменов;

- в заключительной части занятий совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению.

Распределение средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей обучающихся, задач индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий. Оценка эффективности воспитательной работы и психолого-педагогических воздействий в тренировочном процессе осуществляется путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность тяжелоатлета. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения коррективов в учебно-тренировочный процесс и планирования психологической подготовки спортсменов.

Контрольные мероприятия. Инструкторская практика. Судейская практика. Медицинские, медико-биологические мероприятия. Восстановительные мероприятия.

Планы и содержание разделов контрольные мероприятия, инструкторская и судейская практика, медицинские, медико-биологические мероприятия и восстановительные мероприятия по этапам подготовки освещены во втором разделе данной Программы.

Годовой план-график распределения учебных часов ЭНП 1 года обучения (нагрузка 4,5 часа в неделю)

№ пп	Вид программы	Всего	Месяц учебного года (01.01. по 31.12.)											
			0	02	0	0	0	06	0	0	0	10	11	12
1	Теоретическая	6	1		1	1		1			1		1	
2	ОФП	140	1	11	1	1	1	11	1	1	1	12	12	11
3	СФП	59	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5
4	Спортивные соревнования	-	Не предусмотрено программой											
5	Техническая подготовка	26	1	3	2	2	3	2	2	2	2	1	3	4
6	Тактическая подготовка	-	Вне сетки часов Программы											
7	Психологическая подготовка	-												
8	Контрольные мероприятия	2	1									1		
9	Инструкторская практика	-	Вне сетки часов Программы											
10	Судейская практика	-												
11	Медицинские	1							1					

	мероприятия													
12	Восстановительные мероприятия	-	Не предусмотрено программой											
	ИТОГО:	234	2	19	2	1	2	19	2	1	2	19	20	19

**Годовой план-график распределения учебных часов ЭНП 1-2 года обучения
(нагрузка 6 часа в неделю)**

№ пп	Вид программы	Всего час	Месяц учебного года (01.01. по 31.12.)											
			01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12
1	Теоретическая	6	1		1	1		1			1		1	
2	ОФП	188	15	16	15	16	16	15	16	16	15	16	16	16
3	СФП	80	7	7	7	7	7	7	7	6	7	6	6	6
4	Спортивные соревнования	-	Не предусмотрено программой											
5	Техническая подготовка	35	2	3	3	2	3	3	2	4	3	3	3	4
6	Тактическая подготовка	-	Вне сетки часов Программы											
7	Психологическая подготовка	-												
8	Контрольные мероприятия	2	1									1		
9	Инструкторская практика	-	Не предусмотрено программой											
10	Судейская практика	-												
11	Медицинские мероприятия	1							1					
12	Восстановительные мероприятия	-	Вне сетки часов Программы											
	ИТОГО:	312	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26

**Годовой план-график распределения учебных часов
ЭНП 2-3 года обучения (нагрузка 8 часа в неделю)**

№ пп	Вид программы	Всего часов	Месяц учебного года (01.01. по 31.12.)											
			01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12
1	Теоретическая	6	1		1	1		1			1		1	
2	ОФП	230	20	19	19	19	19	19	19	19	19	19	20	19
3	СФП	110	9	9	10	9	9	9	10	9	9	9	9	9
4	Спортивные соревнования	8		2		2			2		2			
5	Техническая подготовка	50	2	4	4	5	4	4	3	5	4	2	4	7
6	Тактическая подготовка	3			1			1		1				
7	Психологическая подготовка	1					1							
8	Контрольные мероприятия	4	2									2		

9	Инструкторская практика	-	Не предусмотрено программой											
10	Судейская практика	-												
11	Медицинские мероприятия	2	1						1					
12	Восстановительные мероприятия	2										1	1	
	ИТОГО:	416	35	34	35	35	34	34	35	35	34	35	35	35

Годовой план-график распределения учебных часов УТЭ 1 года обучения (нагрузка 10 часа в неделю)

№ пп	Вид программы	Всего часов	Месяц учебного года (01.01. по 31.12.)											
			01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12
1	Теоретическая	10	1	1	1	1	1		1	1	1		1	1
2	ОФП	250	21	18	23	19	23	23	19	22	19	18	23	23
3	СФП	178	15	15	15	15	15	14	15	15	14	15	15	15
4	Спортивные соревнования	20		4		4		2	4		2	4		
5	Техническая подготовка	42	4	3	4	3	4	3	3	4	4	3	3	4
6	Тактическая подготовка	3		1		1			1					
7	Психологическая подготовка	3			1			1			1			
8	Контрольные мероприятия	4	2									2		
9	Инструкторская практика	2										2		
10	Судейская практика	2									2			
11	Медицинские мероприятия	2	1						1					
12	Восстановительные мероприятия	4		1			1			1			1	
	ИТОГО:	520	44	43	44	43	43	43	44	43	43	44	43	43

Годовой план-график распределения учебных часов УТЭ 2 года обучения (нагрузка 12 часа в неделю)

№ пп	Вид программы	Всего часов	Месяц учебного года (01.01. по 31.12.)											
			01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12
1	Теоретическая	14	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1
2	ОФП	280	24	21	22	22	26	24	21	28	22	19	26	29
3	СФП	218	19	18	18	18	19	18	18	18	18	18	18	18
4	Спортивные соревнования	32		6		6		4	6		4	6		
5	Техническая подготовка	50	5	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4
6	Тактическая подготовка	3		1		1			1					

7	Психологическая подготовка	3			1			1			1			
8	Контрольные мероприятия	4	2									2		
9	Инструкторская практика	2										2		
10	Судейская практика	2									2			
11	Медицинские мероприятия	2	1						1					
12	Восстановительные мероприятия	4		1			1			1			1	
	ИТОГО:	624	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52

**Годовой план-график распределения учебных часов УТЭ 3-5 года обучения
(нагрузка 15 часа в неделю)**

№ пп	Вид программы	Всего часов	Месяц учебного года (01.01. по 31.12.)											
			01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12
1	Теоретическая	16	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	4	1
2	ОФП	296	26	20	22	21	29	23	19	36	21	22	27	32
3	СФП	312	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26
4	Спортивные соревнования	62		10	10	10		10	10		10	2		
5	Техническая подготовка	54	5	4	4	4	5	4	4	5	4	5	5	5
6	Тактическая подготовка	2		1					1					
7	Психологическая подготовка	2			1					1				
8	Контрольные мероприятия	4	2									2		
9	Инструкторская практика	10	2				2					6		
10	Судейская практика	10		2		2			2		2	2		
11	Медицинские мероприятия	2	1						1					
12	Восстановительные мероприятия	14	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1
	ИТОГО:	780	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65

Годовой план-график распределения учебных часов УТЭ 5 года обучения (нагрузка 16 часа в неделю)

№ пп	Вид программы	Всего часов	Месяц учебного года (01.01. по 31.12.)											
			01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12
1	Теоретическая	16	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	4	1
2	ОФП	300	29	19	22	21	31	22	19	33	20	17	30	35
3	СФП	332	28	27	28	28	28	27	28	27	27	28	28	28
4	Спортивные соревнования	80		12	12	12		12	12		12	8		

5	Техническая подготовка	60	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
6	Тактическая подготовка	2		1					1					
7	Психологическая подготовка	2			1				1					
8	Контрольные мероприятия	4	2									2		
9	Инструкторская практика	10	2				2					6		
10	Судейская практика	10		2		2			2		2	2		
11	Медицинские мероприятия	2	1						1					
12	Восстановительные мероприятия	15	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	3	1
	ИТОГО:	832	70	68	70	70	70	68	70	68	68	70	70	70

Годовой план-график распределения учебных часов

№ пп	Вид программы	Всего часов	Месяц учебного года (01.01. по 31.12.)											
			01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12
1	Теоретическая	16	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	4	1
2	ОФП	234	24	14	17	15	26	18	12	20	17	14	28	30
3	СФП	468	39	39	39	39	39	39	39	49	39	29	39	39
4	Спортивные соревнования	92		14	14	12		14	14		12	12		
5	Техническая подготовка	46	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4
6	Тактическая подготовка	2		1					1					
7	Психологическая подготовка	2			1					1				
8	Контрольные мероприятия	4	2									2		
9	Инструкторская практика	16	4				4					8		
10	Судейская практика	16		3		3			3		3	4		
11	Медицинские мероприятия	10	2			2			2			2		2
12	Восстановительные мероприятия	28	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	4	2
	ИТОГО:	936	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78

15. Учебно-тематический план.

Учебно-тематический план по этапам спортивной подготовки, включающий темы по теоретической подготовке приведен в *приложении № 4* данной Программы.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.

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

- реализация дополнительной образовательной программы спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «тяжелая атлетика», по которым осуществляется спортивная подготовка;

- особенности учитываются при формировании годового учебно-тренировочного плана;

- для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки;

- комплектование спортивных групп, организация учебно-тренировочных занятий, проведение учебно-воспитательной работы с обучающимися осуществляется администрацией, педагогическими методическими советами МБУ ДО СШ «Вымпел». Это является одним из наиболее ответственных этапов организационной и методической деятельности всего коллектива. Группы формируются и комплектуются в соответствии с нормативами спортивной подготовки по виду спорта, установленными ФССП и настоящей Программой. При этом обучающиеся должны иметь медицинский допуск (справку о состоянии здоровья);

- в случае, если спортсмен имеет более высокий разряд, чем члены его учебной группы, и успешно справляется с учебно-тренировочными нагрузками, он может быть досрочно переведен на следующий год обучения с согласия педагогического совета и разрешения врача;

- возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду Липецкой области по виду спорта «тяжелая атлетика» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «тяжелая атлетика» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

- годовой объем учебно-тренировочной нагрузки, предусмотренный годовым учебно-тренировочным планом, начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), может быть сокращен не более чем на 25%. Недельная нагрузка на этапах подготовки распределена следующим образом:

- на этапе начальной подготовки 1 года до 2-х астрономических часов – 4,5 - 6 часов в неделю;

- на этапе начальной подготовки свыше 1 года до 2-х астрономических часов – 6 - 8 часов в неделю;

- на учебно-тренировочном этапе спортивной специализации до 2-х лет до 3-х астрономических часов – 10 - 12 часов в неделю;

- на этапе спортивной специализации свыше 2-х лет до 3,5 астрономических часов - 15 – 16 часов в неделю;

- на этапе спортивного совершенствования спортивного мастерства до 4-х часов - 18 часов в неделю.

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».

Обеспечение техники безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований по тяжелой атлетике.

При проведении учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований ***тренер-преподаватель обязан:***

- перед началом тренировки в целях безопасности и повышения эффективности учебно-тренировочного процесса провести тщательный осмотр места проведения тренировки,

убедиться в исправности спортивного инвентаря и оборудования, надежности установки и закрепления тренажеров и другого оснащения;

- каждую тренировку начинать с разминки;
- осуществлять дополнительное образование физкультурно-спортивной направленности воспитанников средствами тяжелоатлетического спорта и всесторонней скоростно-силовой подготовки и развивать их разнообразную творческую деятельность;
- соблюдать принципы доступности, последовательности в освоении физических упражнений;
- по данным медицинского осмотра знать уровень психофизических возможностей обучающихся и следить за их состоянием в процессе тренировки;
- следить за своевременным прохождением обучающихся медицинского обследования и предоставлением медицинских справок, заверенных подписью врача и печатью медицинского учреждения;
- по установленным признакам комплектовать состав группы и принимать меры по сохранению ее контингента;
- обеспечивать обоснованный выбор форм, средств и методов учебно-тренировочного процесса исходя из психофизиологической целесообразности;
- составлять программы и планы-конспекты тренировок, обеспечивать их выполнение;
- выявлять творческие способности спортсменов, способствовать их всестороннему и гармоничному развитию, формированию профессиональных интересов и склонностей, поддерживать одаренных спортсменов;
- организовывать участие спортсменов в соревнованиях по тяжелой атлетике, а также в других спортивно-массовых мероприятиях на различном уровне;
- при проведении тренировок обеспечивать соблюдение правил и норм техники безопасности, охраны труда и противопожарной защиты;
- повышать свою профессиональную квалификацию;
- проводить тренировочные занятия в соответствии с расписанием;
- контролировать безопасный проход спортсменов на спортивные сооружения и уход с них после окончания тренировочных занятий.

Обучающиеся обязаны:

- приходить на занятия только в дни и часы согласно расписанию;
- выполнять учебно-тренировочную программу только в присутствии тренера-преподавателя;
- иметь справку от врача о результатах медицинского осмотра;
- сдавать ценные вещи и деньги на хранение администратору или тренеру-преподавателю;
- покидать спортивные сооружения не позднее 30 мин после окончания тренировочных занятий.
- занятия в тяжелоатлетическом зале необходимо проводить в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.

При проведении занятий в тяжелоатлетическом зале возможно ***воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:***

- травмы при использовании неисправного тяжелоатлетического оборудования;
- травмы при неправильном использовании вспомогательного оборудования и инструментов, а также тренажеров;
- травмы при нарушении правил пользования тяжелоатлетическим оборудованием, а также при нарушениях установленных режимов занятий и отдыха;
- травмы из-за несоблюдения спортсменами правил поведения во время тренировочных занятий и соревнований;

В помещении должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

О каждом несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает о несчастном случае

администрации МБУ ДО СШ «Вымпел» и принимает меры по оказанию первой помощи пострадавшему.

Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по обеспечению безопасности при проведении учебно-тренировочного процесса, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка.

Требования безопасности во время занятий

- Нельзя превышать установленную тренером-преподавателем нагрузку.

Переутомление во время занятия может привести к травмам.

- Нельзя использовать неисправное тяжелоатлетическое и вспомогательное оборудование. При возникновении неисправности занятие должно быть приостановлено до ее устранения.

- На тренировочных занятиях необходимо избегать столкновений, шума, суетливости.

Меры безопасности в обращении со штангой:

- Нельзя пользоваться неисправной штангой.
- Необходимо регулярно проверять гриф - нет ли на нем трещин, сколов, заусенец.
- Не следует применять штангу, которая спортсмену не по силам.
- После окончания подхода необходимо уйти с помоста.

Страховка - это совокупность средств, применяемых во время занятий, с целью предупреждения травматизма.

Страховка производится следующим образом: страховщик становится рядом с исполнителем с правой или с левой стороны и, внимательно следя за исполнением упражнения, предохраняет ученика от падения. К страховке допускаются только опытные ассистенты-страховщики.

Требования, предъявляемые к страховщику:

- хорошо разбираться в технике изучаемого упражнения и знать наиболее опасные места во время выполнения элементов или соединений,
- во время выполнения целой комбинации или соединения менять свое место соответственно форме и характеру упражнения,
- выбирать правильные способы страховки, учитывая характер упражнений, уровень физической и технической подготовленности тяжелоатлета,
- при явной неуверенности или боязни тяжелоатлету необходимо дать почувствовать хорошую поддержку,
- если тяжелоатлету при дальнейшем исполнении упражнения грозит опасность, его необходимо остановить, но так, чтобы это не послужило причиной срыва,
- во время страховки нельзя пользоваться любыми неустойчивыми подставками,
- широко применять для страховки технические средства (маты, перчатки),
- применять индивидуальные и групповые страховки.

Требования безопасности в аварийных и внештатных ситуациях:

- при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру;
- в случае аварийных и внештатных ситуациях действовать в соответствии с инструкциями и алгоритмами действий по антитеррорестической и противопожарной безопасности.

Требования безопасности по окончании занятий:

- убрать спортивный инвентарь и форму в отведенное для хранения место;
- снять спортивную форму и обувь;
- принять душ или тщательно вымыть лицо и руки мылом.

Создание оптимальных условий для проведения учебно-тренировочного процесса и соревнований, постоянный контроль со стороны тренера-преподавателя и самоконтроль, соблюдение всех правил и дисциплины на занятиях является основой для занятий спортом без травм и других нарушений в жизнедеятельности обучающихся.

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238) ;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки в соответствии с ФССП (**таблица 27**);
- обеспечение спортивной экипировкой в соответствии с ФССП (**таблица 28**);
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки.

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

	13,7 см)		на гриф
13	Диск тяжелоатлетический 1 кг (диаметр 11,8-16 см)	штук	2
			на гриф
14	Диск тяжелоатлетический 1,5 кг (диаметр 13,9-17,5 см)	штук	2
			на гриф
15	Диск тяжелоатлетический 2 кг (диаметр 15,5-19 см)	штук	2
			на гриф
16	Диск тяжелоатлетический 2,5 кг (диаметр 19-22 см)	штук	2
			на гриф
17	Диск тяжелоатлетический 5 кг (диаметр 23-26 см)	штук	2
			на гриф
18	Диск тяжелоатлетический 10 кг (диаметр 45 см)	штук	2
			на гриф
19	Диск тяжелоатлетический 15 кг (диаметр 45 см)	штук	2
			на гриф
20	Диск тяжелоатлетический 20 кг (диаметр 45 см)	штук	2
			на гриф
21	Диск тяжелоатлетический 25 кг (диаметр 45 см)	штук	2
			на гриф
22	Замки для тяжелоатлетического грифа (по 2,5 кг)	комплект	1
			на гриф
23	Зеркало настенное (0,6х2 м)	штук	1
24	Магнезия	кг	0,5
			на обуч.
25	Магнезница	штук	1
26	Мат гимнастический	штук	1
			на помост
27	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	1
28	Ноутбук	штук	1
29	Плиты тяжелоатлетические	комплект	1
			на помост
30	Помост тяжелоатлетический тренировочный	комплект	1
31	Скамья атлетическая (регулируемая)	штук	1
32	Скамья гимнастическая	штук	1
33	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
34	Стенка гимнастическая	штук	1
35	Стойка для хранения грифов для штанги	штук	1
36	Стойка для хранения дисков для штанги	штук	1
37	Стойки для выполнения упражнений со штангой	штук	1
			на помост
38	Тренажер для развития мышц живота	штук	1
39	Тренажер для развития мышц ног	штук	1
40	Тренажер для развития мышц спины	штук	1
41	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	1
42	Фиксаторы для тяжелоатлетического грифа	комплект	1
			на гриф

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

№ пп	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1	Ботинки тяжёло-атлетические (штангетки)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
2	Гетры тяжело-атлетические	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1
3	Лямки тяжело-атлетические	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1
4	Пояс тяжело-атлетический	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2
5	Трико тяжело-атлетическое	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
6	Фиксатор колен-ного сустава (наколенник)	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1
7	Фиксатор луче-запястного сустава (напульсник)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
8	Футболка с коротким рукавом (тренировочная)	штук	на обучающегося	-	-	3	1	3	1

17. Кадровые условия реализации Программы:

- укомплектованность МБУ ДО СШ «Вымпел» педагогическими, руководящими и иными работниками;
- для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) и этапах совершенствования спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «тяжелая атлетика», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися);
- уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель» и профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта» или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих;

➤ непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей и иных специалистов в соответствии с Федеральным Законом РФ «Об образовании».

18. Информационно-методические условия реализации Программы включают в себя применяемые комплексы информационных образовательных ресурсов, в том числе цифровые образовательные ресурсы, а также перечень информационно-методического обеспечения.

Список литературных источников, необходимый для использования в работе лицами, осуществляющими реализацию Программы:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон РФ от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
3. Федеральный закон Российской Федерации от 30 апреля 2021 г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
4. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»
5. «Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика», утвержденная Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 14 декабря 2022 года № 1232
6. Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика», утвержденный Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 09 ноября 2022 года №949
7. Беляев В.С., Бибе Л.М., Болховский Р.Н. Тяжелая атлетика. Техника классических упражнений: Учебное пособие. - М.: МГПУ, 2006.
8. Бережанский В.О. Специальная физическая подготовка квалифицированных тяжелоатлетов: Автореф. дисс. ... канд. пед. наук. - Львов, 2006.
9. Верхошанский Ю.В. Принципы организации тренировки спортсменов высокого класса в годичном цикле // Теория и практика физической культуры. - 2006. - №2. - С. 24-31.
10. Горулев П.С., Румянцева Э.Р. Женская тяжелая атлетика: проблемы и перспективы, учебное пособие/ П.С. Горулев, Э.Р. Румянцева; Башкирский институт физической культуры. - м.: Советский спорт, 2006. - 164с.
11. Дворкин Л.С. Тяжелая атлетика: учебник для ВУЗов/Л.С.Дворкин.- М.: Советский спорт, 2005. - 600с.
12. Дворкин Л.С. Подготовка юного тяжелоатлета. - Москва, Советский спорт, 2006. – 338 с.
13. Лях В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития. - М.: Terra-Спорт, 2000. - 192 с.
14. Марченко В.В. Особенности тренировки квалифицированных тяжелоатлетов / В.В. Марченко, В.Н. Рогозян. // Теория и практика физической культуры. - 2004. - № 2. - С. 33-36.
15. Медведев А.С. Биомеханика классического рывка и толчка и основных специально-подготовительных рывковых и толчковых упражнений/А.С. Медведев (монография).- Ижевск: Олимп Лтд. – 1997
16. Основы спортивной тренировки: Учебно – методическое пособие. – Волгоград: Издательство Волгоградского государственного университета, 2001. – 88 с.
17. Программы спортивного питания в эргогенном обеспечении подготовки спортсменов : метод. пособие/ С.Н. Португалов, Н.И. Волков, В.И. Олейников, Н.А. Фурдин. - М.: Советский спорт, 2012. - 60с.

18. Роман Р.А.. Книга: «Тренировка тяжелоатлета» - 2-е изд., перераб., доп.- М.: ФиС, 1986.-175 с.
19. Роман Р.А., Шакирзятов М.С.. Пособие: «Рывок, толчок». Издание 2е, М.: ФиС, 1978.
20. Скотников В.Ф., Смирнов В.Е., Якубенко Я.Э. Тяжелая атлетика: примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР, ШВСМ. – М., 2009.
21. Сейфулла Р.Д. Спортивная фармакология. Справочник. -М.: ИПК «Московская правда», 1999.-106с.
22. Трофимова О.Г., Солоненко О.А. Силовые виды спорта: от истоков к современности: монография/ О.Г.Трофимова, О.А. Солоненко. - Ярославль: Изд-во ЯГПУ, 2010. - 151с.
23. Тяжелая атлетика: учеб для институтов физической культуры.- Изд., 4-е, перераб, доп./Под ред. А.Н. Воробьев. - М.: ФиС, 1988. - 238с.

Список литературных источников, необходимый для обучающихся:

1. Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика», утвержденный Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 09 ноября 2022 года №949
2. Дворкин Л.С. Подготовка юного тяжелоатлета. - Москва, Советский спорт, 2006. – 338 с.
3. Лях В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития. - М.: Терра-Спорт, 2000. - 192 с.
4. Медведев А.С. Биомеханика классического рывка и толчка и основных специально-подготовительных рывковых и толчковых упражнений/А.С. Медведев (монография).- Ижевск: Олимп Лтд. - 1997
5. Программы спортивного питания в эргогенном обеспечении подготовки спортсменов : метод. пособие/ С.Н. Португалов, Н.И. Волков, В.И. Олейников, Н.А. Фурдин. - М.: Советский спорт, 2012. - 60с.
6. Заиорский В.М.. Книга: «Физические качества спортсмена»; М.: ФиС, 1970.- 200 с.
7. Роман Р.А., Шакирзятов М.С.. Пособие: «Рывок, толчок». Издание 2е, М.: ФиС, 1978.
8. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. - М.: Изд-кий центр «Академия», 2001. - С.406-408

Перечень аудиовизуальных средств, необходимый для использования в работе лицами, осуществляющими реализацию Программы, и обучающимся:

Аудиовизуальные средства обучения (АВСО) - особая группа технических средств обучения, включающая экранные и звуковые пособия, предназначенные для предъявления зрительной и слуховой информации:

1. Видеозаписи с соревнований различного уровня.
2. Презентации по различным темам: антидопинг, технология спорта, подготовка тяжелоатлета, профилактика травматизма в спорте, история тяжелой атлетики.
3. Компьютерная программа «Атлет», предназначенная для автоматизации введения записей и последующего анализа тренировочных программ тяжелоатлета.
4. Аппаратно-программный комплекс для тяжелой атлетики визуализации, фото фиксации тренировочного процесса и соревнований, ведения статистики), с программным обеспечением WLF-1.
5. Компьютерная программа лицензированная «Тяжёлая атлетика Analyzer 3.0» для анализа и корректировки техники и специальных качеств тяжелоатлета.
6. Программный комплекс Power Table.

Перечень интернет-ресурсов, необходимый для использования в работе лицами, осуществляющими реализацию программы, и обучающимся:

Международные:

Международная Федерация тяжелой атлетики – <http://www.iwf.net>

Европейская Федерация тяжелой атлетики – <http://www.ewfed.com>

Международный Олимпийский Комитет – <http://www.olympic.org>

ВАДА (Всемирное антидопинговое агентство) – <http://www.wada-ama.org>

Всероссийские:

Министерство спорта Российской Федерации – <http://www.minsport.gov.ru>

Олимпийский Комитет России – <http://olympic.ru>

Федерация тяжелой атлетики России – <http://www.rfwf.ru>, <https://vk.com/rfwf>

РУСАДА (Независимая Национальная антидопинговая организация) –

<http://www.rusada.ru/>

ФГБУ «Федеральный центр подготовки спортивного резерва» - <https://fcpsr.ru/>

Региональные:

Управление физической культуры и спорта Липецкой области <http://www.sport48.ru>

Разное:

Журнал "Олимп" – <http://www.olympsport.ru>

Мир тяжелой атлетики - <http://heida.ru>

Приложение № 1
к дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки по виду спорта
«Тяжелая атлетика»

Годовой учебно-тренировочный план
по дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки по виду спорта
«Тяжелая атлетика»

№ пп	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
		<i>Недельная нагрузка (в часах)</i>				
		4,5 - 6	6 - 8	10 - 12	15 - 16	18
		<i>Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах</i>				
		2	2	3	3	4
		<i>Наполняемость групп (человек) (минимальная - максимальная)</i>				
		8 - 15		6 - 11		3 - 5
1	Общая физическая подготовка	140 - 188	186 – 230	250 – 280	296 – 300	234
2	Специальная физическая подготовка	59 - 80	76 – 110	178 – 218	312 – 332	468
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	8	20 – 32	62 – 80	92
4	Техническая подготовка	26 - 35	32 – 50	42 – 50	54 – 60	46
5	Тактическая подготовка	-	2 - 4	3	2	2
6	Теоретическая подготовка	6	2 - 3	10 – 14	16	16
7	Психологическая подготовка	-	2 – 3	3	2	2

8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2 – 4	4	4	4
9	Инструкторская практика	-	-	2	10	16
10	Судейская практика	-	-	2	10	16
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1	1 - 2	2	2	10
12	Восстановительные мероприятия	-	1 - 2	4	14	28
Общее количество часов в год		234 - 312	312 - 416	520 - 624	780 - 832	936

Приложение № 2
к дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки по виду спорта
«Тяжелая атлетика»

Календарный план воспитательной работы
по дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки по виду спорта
«Тяжелая атлетика»

№ пп	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1	Профориентационная деятельность		
1.1	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;	В течение года
1.2	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе;	В течение года
1.3	Встречи с интересными людьми, профессии в спортивной школе	Беседы, встречи: - формирование представлений о труде как социальном явлении, обеспечивающем потребности человека через расширение круга знаний о профессиях в родном городе	В течение года
2	Здоровьесбережение		
2.1	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание	В течение года

	здорового образа жизни	положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта	
2.2	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета)	В течение года
3	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках.	В течение года
3.3	«Мой город и я»	Обогащение знаний: - об истории развития нашего города; - об исторических памятниках;	В течение года

		- воспитание нравственно-патриотических чувств, любви к родному городу, уважение к его истории, бережное отношение к природе.	
4	Развитие творческого мышления		
4.1	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов	В течение года
5	Работа с родителями		
5.1	Семейные спортивные праздники «Мама, папа, я- спортивная семья»	- формирование позитивных межличностных взглядов, направленных на сплочение отношений между родителями и детьми	В течение года
5.2	Ценности традиционной семьи	- беседы/дискуссии: связь поколений семьи, семейный уклад, семейные традиции обучающихся»; - создание ситуаций проявления заботы	В течение года
6	Безопасность жизнедеятельности		
6.1	Безопасность жизнедеятельности	- инструктажи по правилам поведения на занятиях, соревнованиях, массовых мероприятиях; - беседы о безопасном поведении в общественных местах, на дорогах, водных объектах; - беседы об информационной безопасности	В течение года
6.2	Культура организации рабочего места, внешнего вида. Бережное отношение оборудованию и оснащению учебного процесса	Приучение обучающихся к культурной организации рабочего места, внешнего вида, бережному отношению к оборудованию и оснащению учебного процесса	В течение года

программе

Приложение № 3
к дополнительной образовательной

спортивной подготовки по виду спорта
«Тяжелая атлетика»

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Онлайн обучение на платформе «Портал онлайн-образования РУСАДА»	1 раз в год январь	Прохождение онлайнкурса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://course.rusada.ru/
	Веселые старты «Честная игра»	1-2 раза в год	Пример сценария веселые старты «Честная игра» на сайте РУСАДА https://rusada.ru/education/for-children/vesyelye-starty.php
	Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Проводится ответственным за антидопинговое обеспечение
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в месяц	Задача - научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания Использование ресурсов http://list.rusada.ru (тренер-преподаватель называет 2-3 препарата).
	Антидопинговая викторина «Играй честно»	По назначению	Участие в викторине с представителями других видов спорта МБУ ДО СШ «Вымпел»
	Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1 раз в год	Использование ресурсов РУСАДА https://rusada.ru/education/materials/ Формат собрания возможен очные либо онлайн с показом презентации.
	Семинар для тренеров-преподавателей и персонала	1 раз в год	Проводится ответственным за антидопинговое обеспечение.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной)	Онлайн обучение на платформе «Портал онлайн-образования	1 раз в год январь	Прохождение онлайн курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.

специализации)	РУСАДА»		Ссылка на образовательный курс: https://course.rusada.ru/
	Веселые старты «Честная игра»	1-2 раза в год	Пример сценария веселые старты «Честная игра» на сайте РУСАДА https://rusada.ru/education/for-children/vesyelye-starty.php
	Антидопинговая викторина «Играй честно»	По назначению	Участие в викторине с представителями других видов спорта МБУ ДО СШ «Вымпел»
	Теоретические занятия «День чистого спорта»	1 раз в год апрель	Проводится ответственным за антидопинговое обеспечение
	Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1 раз в год	Использование ресурсов РУСАДА https://rusada.ru/education/materials/ Формат собрания возможен очные либо онлайн с показом презентации.
	Семинар для тренеров-преподавателей и персонала	1 раз в год	Проводится ответственным за антидопинговое обеспечение.
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Онлайн обучение на платформе «Портал онлайн-образования РУСАДА»	1 раз в год январь	Прохождение онлайнкурса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://course.rusada.ru/
	Семинары - «Виды нарушений антидопинговых правил» - «Процедура допинг контроля» - «Подача запроса на ТИ» - «Система АДАМС»	1- 2 раза в год	Проводится ответственным за антидопинговое обеспечение.



Приложение № 4
к дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки по виду спорта
«Тяжелая атлетика»

Учебно-тематический план
дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта
«Тяжелая атлетика»

1. Теоретическая подготовка

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (часов)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	$\approx 6/6$		
	Техника безопасности	$\approx 0,5/0,5$	сентябрь	Требования техники безопасности при занятиях тяжелой атлетикой.
	История возникновения вида спорта и его развитие	$\approx 0,5/0,5$	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	$\approx 0,5/0,5$	ноябрь	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	$\approx 0,5/0,5$	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.

	спортом				
	Закаливание организма	≈ 0,5/0,5		декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 0,5/0,5		ноябрь	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	≈ 1/1		февраль	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 0,5/0,5		май	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 1/1		июль	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 0,5/0,5		май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	10	14	16	

специализации)	Техника безопасности	0,5	0,5	1	сентябрь	Требования техники безопасности при занятиях тяжелой атлетикой.
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	0,5	0,5	1	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	1	2	2	октябрь, июль	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	2	2	2	ноябрь, август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	1	1	2	декабрь, июль	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	1	2	2	январь, июль	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	2	2	2	март/февраль, май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	-	1	1	март	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая

					подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности	
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	1	1	1	апрель	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	1	2	2	июнь, июль	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	16				
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	2			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.	2			октябрь, январь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	2			ноябрь, апрель	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	2			декабрь, март	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая

				подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	2	январь, июль	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	3	февраль, май, август	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	3	июнь, июль	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.

2. Практическая подготовка

Этап начальной подготовки

Этап спортивной подготовки	Виды спортивной подготовки	Объем времени в год (часов)			Сроки проведения	Краткое содержание	
		4,5	6	8			
	Количество часов в неделю						
Этап начальной подготовки	Общая физическая подготовка	12	15	20	сентябрь	Строевые упражнения. Движение: строевым шагом, обычным, бегом. ОРУ без предметов: - Упражнения для рук и плечевого пояса:	
		11	16	19	октябрь		
		12	15	19	ноябрь		
		11	16	19	декабрь		
			12	16	19	январь	- Упражнения для шеи и туловища; - Упражнения для ног; - Упражнения для всех частей тела. Общеразвивающие упражнения с предметом. Упражнения на гимнастических снарядах. Упражнения из акробатики. Лёгкая атлетика. Спортивные игры. Подвижные игры. Плавание.
			11	15	19	февраль	
			12	16	19	март	
			12	16	19	апрель	
			12	15	19	май	
			12	16	19	июнь	
			12	16	20	июль	
			11	16	19	август	
				Всего на этапе начальной подготовки	140	188	
		Специальная физическая подготовка	5	7	9	сентябрь	Соревновательные и различные специальные и специально-подготовительные упражнения: - Упражнения на развитие специальных физических качеств: гибкости, быстроты, выносливости, взрывной силы. - Основные упражнения: рывковые упражнения, толчковые упражнения, приседание, наклоны, жимовые упражнения, дополнительные упражнения. - Сначала основное внимание уделяется
			5	7	9	октябрь	
			5	7	10	ноябрь	
			5	7	9	декабрь	
			5	7	9	январь	
			5	7	9	февраль	
			5	7	10	март	
5			6	9	апрель		
5			7	9	май		
5	6	9	июнь				

		4	6	9	июль	усвоению упражнений по частям, далее – целостному выполнению рывка и толчка.
		5	6	9	август	
	Всего на этапе начальной подготовки	59	80	110		
	Участие в спортивных соревнованиях			2	октябрь	Участие в контрольных, отборочных и основных официальных соревнованиях
				2	декабрь	
				2	март	
				2	май	
	Всего на этапе начальной подготовки	-	-	8		
	Техническая подготовка	1	2	2	сентябрь	Изучение техники тяжелоатлетических упражнений: рывок и толчок. Обучение техники рывка штанги Обучение техники подъема штанги на грудь Обучение техники толчка штанги от груди
		3	3	4	октябрь	
		2	3	4	ноябрь	
		2	2	5	декабрь	
		3	3	4	январь	
		2	3	4	февраль	
		2	2	3	март	
		2	4	5	апрель	
		2	3	4	май	
		1	3	2	июнь	
		3	3	4	июль	
		4	4	7	август	
	Всего на этапе начальной подготовки	26	35	50		
	Тактическая подготовка			1	ноябрь	Повторное выполнение упражнений по задуманному плану. Использование одного из разученных вариантов в ответ на предусмотренную ситуацию; перемена тактической схемы и многое другое.
				1	февраль	
				1	апрель	
	Всего на этапе начальной подготовки			3		
	Психологическая подготовка			1	январь	Используют психолого-педагогические методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие разных свойств личности юных спортсменов, сообщается
	Всего на этапе начальной подготовки	-	-	1		

						информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций
	Тестирование и контроль	1	1	1	сентябрь	Вступительные испытания.
		1	1	1	июнь	Промежуточная аттестация в виде контрольно-переводных испытаний и выполнение спортивных разрядов
	Всего на этапе начальной подготовки	2	2	2		
	Медицинские мероприятия			2	сентябрь	Медицинский осмотр перед поступлением
		1	1	2	март	Углубленное медицинское обследование Дополнительные медицинские осмотры перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы
	Всего на этапе начальной подготовки	1	1	4		
	Восстановительные мероприятия			1	июнь	Медико-биологическим средства
				1	июль	восстановления (сбалансированное питание)
					август	Витаминация
	Всего на этапе начальной подготовки	-	-	2		Обливание Водные процедуры (горячий и контрастный душ)

2. Практическая подготовка
Учебно-тренировочный этап

Этап спортивной подготовки	Виды спортивной подготовки	Объем времени в год (часов)				Сроки проведения	Краткое содержание
		10	12	15	16		
	Количество часов в неделю						
Учебно-тренировочный этап	Общая физическая подготовка	21	24	26	29	сентябрь	Строевые упражнения.
		18	21	20	19	октябрь	Движение: строевым шагом, обычным, бегом.
		23	22	22	22	ноябрь	ОРУ без предметов:
		19	22	21	21	декабрь	- Упражнения для рук и плечевого пояса:
		23	26	29	31	январь	- Упражнения для шеи и туловища:
		23	24	23	22	февраль	- Упражнения для ног:
		19	21	19	19	март	

		23	28	36	33	апрель	<p>- Упражнения для всех частей тела: Общеразвивающие упражнения с предметом. Упражнения на гимнастических снарядах. Упражнения из акробатики. Легкая атлетика. Спортивные игры. Подвижные игры. Плавание.</p>
		19	22	21	20	май	
		18	19	22	17	июнь	
		23	26	27	30	июль	
		23	29	32	35	август	
	Всего на учебно-тренировочном этапе	250	280	296	300		
	Специальная физическая подготовка	15	19	26	28	сентябрь	<p>Соревновательные и различные специальные и специально-подготовительные упражнения: Упражнения на развитие специальных физических качеств: гибкости, быстроты, выносливости, взрывной силы. Совершенствование основных упражнений: рывковые упражнения, толчковые упражнения, приседания, наклоны, жимовые упражнения, дополнительные упражнения.</p>
		15	18	26	27	октябрь	
		15	18	26	28	ноябрь	
		15	18	26	28	декабрь	
		15	19	26	28	январь	
		14	18	26	27	февраль	
		15	18	26	28	март	
		15	18	26	27	апрель	
		14	18	26	27	май	
		15	18	26	28	июнь	
		15	18	26	28	июль	
		15	18	26	28	август	
	Всего на учебно-тренировочном этапе	178	218	312	332		
	Участие в спортивных соревнованиях	4	6	10	12	октябрь	<p>Участие в контрольных, отборочных и основных официальных соревнованиях</p>
				10	12	ноябрь	
		4	6	10	12	декабрь	
		2	4	10	12	февраль	
		4	6	10	12	март	
		2	4	10	12	май	
		4	6	2	8	июнь	

	Всего на учебно-тренировочном этапе	20	32	62	80		
Техническая подготовка		4	5	5	5	сентябрь	Совершенствование и закрепление техники выполнения: Закрепление техники рывка. Совершенствование техники рывка. Закрепление техники подъема на грудь. Закрепление техники толчка от груди. Совершенствование техники толчка.
		3	4	4	5	октябрь	
		4	4	4	5	ноябрь	
		3	4	4	5	декабрь	
		4	5	5	5	январь	
		3	4	4	5	февраль	
		3	4	4	5	март	
		4	4	5	5	апрель	
		4	4	4	5	май	
		3	4	5	5	июнь	
		3	4	5	5	июль	
		4	4	5	5	август	
	Всего на учебно-тренировочном этапе	42	50	54	60		
Тактическая подготовка		1	1	1		октябрь	Повторное выполнение упражнений по задуманному плану, например, бег с определенным изменением скорости; начало прыжков с установленной высоты; показ лучшего результата в жиме и рывке в первой попытке; Использование одного из разученных вариантов в ответ на предусмотренную ситуацию; перемена тактической схемы и многое другое. Тактическое мастерство тесно связано с развитием физических и волевых качеств, с совершенствованием техники.
		1	1			декабрь	
		1	1			март	
				1		апрель	
	Всего на учебно-тренировочном этапе	3	3	2			

	Психологическая подготовка	1	1	1	1	ноябрь	Используют психолого-педагогические методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие разных свойств личности юных спортсменов, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций
		1	1			февраль	
				1	1	апрель	
		1	1			май	
	Всего на учебно-тренировочном этапе	3	3	2			
	Контрольные мероприятия	2	2	2	2	сентябрь	Промежуточная аттестация в виде контрольно-переводных испытаний и выполнение спортивных разрядов
		2	2	2	2	июнь	
	Всего на учебно-тренировочном этапе	4	4	4	4		
	Инструкторская практика			2	2	сентябрь	Помощь тренеру-преподавателю в проведении контрольно-переводных и приемных нормативов, в роли ассистента, судьи, секретаря Помощь в организации тренировочного процесса, проведении физкультурно-спортивных мероприятий в спортивно-оздоровительных лагерях в роли ассистента, судьи, секретаря Особенности подготовки мест занятий и соревнований, оборудования и инвентаря
				2	2	январь	
				2	2	март	
				2	2	май	
	2	2	6	6	июнь		
	Всего на учебно-тренировочном этапе	2	2	10	10		
	Судейская практика			2	2	октябрь	Оценка выполнения отдельных упражнений Соревновательная техника и тактика Общие положения о соревнованиях по тяжелой атлетике Судейская коллегия; роль глав судьи, его заместителей, секретаря и судей на видах двоеборье (рывок, толчок)
				2	2	декабрь	
				2	2	март	
		2	2	2	2	май	
			2	2	июнь		
	Всего на учебно-тренировочном этапе	2	2	10	10		

	этапе						Судейство соревнований Прохождение официального судейского семинара на присвоение звания «судья по спорту». Судейство муниципальных и областных соревнований.
	Медицинские мероприятия	1	1	1	1	сентябрь	Медицинский осмотр перед поступлением.
		1	1	1	1	март	Углубленное медицинское обследование.
	Всего на учебно-тренировочном этапе	2	2	2	2		Дополнительные медицинские осмотры перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы.
	Восстановительные мероприятия			1	1	сентябрь	Медико-биологическим средства восстановления (сбалансированное питание) Витаминация Тепловые процедуры (сауна, баня) Обливание Водные процедуры (горячий и контрастный душ)
		1	1	1	1	октябрь	
				1	1	ноябрь	
				1	1	декабрь	
		1	1	1	2	январь	
				1	1	февраль	
				1	1	март	
		1	1	1	1	апрель	
				1	1	май	
				1	1	июнь	
		1	1	3	3	июль	
				1	1	август	
	Всего на учебно-тренировочном этапе	4	4	14	15		

2. Практическая подготовка

Этап совершенствования спортивного мастерства

Этап спортивной подготовки	Виды спортивной подготовки	Объем времени в год (часов)	Сроки проведения	Краткое содержание
	Количество часов в неделю	18		

Этап совершенствования спортивного мастерства	Общая физическая подготовка	24	сентябрь	Строевые упражнения.
		14	октябрь	Движение: строевым шагом, обычным, бегом.
		17	ноябрь	ОРУ без предметов:
		15	декабрь	- Упражнения для рук и плечевого пояса:
		26	январь	- Упражнения для шеи и туловища:
		18	февраль	- Упражнения для ног:
		12	март	- Упражнения для всех частей тела:
		20	апрель	Общеразвивающие упражнения с предметом.
		17	май	Упражнения на гимнастических снарядах.
		14	июнь	Упражнения из акробатики.
		28	июль	Легкая атлетика.
		30	август	Спортивные игры.
	Всего на ЭССМ	234		Подвижные игры. Плавание.
	Специальная физическая подготовка	39	сентябрь	Соревновательные и различные специальные и
		39	октябрь	специально-подготовительные упражнения:
		39	ноябрь	Упражнения на развитие специальных
		39	декабрь	физических качеств: гибкости, быстроты,
		39	январь	выносливости, взрывной силы.
		39	февраль	Совершенствование основных упражнений:
39		март	рывковые упражнения, толчковые	
49		апрель	упражнения, приседания, наклоны, жимовые	
39		май	упражнения, дополнительные упражнения	
29		июнь		
39		июль		
39	август			
Всего на ЭССМ	468			
Участие в спортивных соревнованиях	14	октябрь	Участие в контрольных, отборочных и основных официальных соревнованиях	
	14	ноябрь		
	12	декабрь		
	14	февраль		
	14	март		

		12	май	
		12	июнь	
	Всего на ЭССМ	92		
Техническая подготовка		3	сентябрь	Совершенствование и закрепление техники выполнения: Закрепление техники рывка. Совершенствование техники рывка. Закрепление техники подъема на грудь. Закрепление техники толчка от груди. Совершенствование техники толчка.
		4	октябрь	
		4	ноябрь	
		4	декабрь	
		4	январь	
		4	февраль	
		4	март	
		4	апрель	
		4	май	
		4	июнь	
		3	июль	
		4	август	
		Всего на ЭССМ	46	
Тактическая подготовка		1	октябрь	Повторное выполнение упражнений по задуманному плану, например, бег с определенным изменением скорости; начало прыжков с установленной высоты; показ лучшего результата в жиме и рывке в первой попытке; Использование одного из разученных вариантов в ответ на предусмотренную ситуацию; перемена тактической схемы и многое другое. Тактическое мастерство тесно связано с развитием физических и волевых качеств, с совершенствованием техники.
		1	март	
	Всего на ЭССМ	2		
	Психологическая	1	ноябрь	Используют психолого-педагогические

	подготовка	1	апрель	методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие разных свойств личности юных спортсменов, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций
	Всего на ЭССМ	2		
	Контрольные мероприятия	2	сентябрь	Промежуточная аттестация в виде контрольно-переводных испытаний и выполнение спортивных разрядов
		2	июнь	
	Всего на ЭССМ	4		
	Инструкторская практика	4	сентябрь	Помощь тренеру-преподавателю в проведении контрольно-переводных и приемных нормативов, в роли ассистента, судьи, секретаря Помощь в организации тренировочного процесса, проведении физкультурно-спортивных мероприятий в спортивно-оздоровительных лагерях в роли ассистента, судьи, секретаря Особенности подготовки мест занятий и соревнований, оборудования и инвентаря
		4	январь	
		8	июнь	
	Всего на ЭССМ	16		
	Судейская практика	3	октябрь	Оценка выполнения отдельных упражнений Соревновательная техника и тактика Общие положения о соревнованиях по тяжелой атлетике Судейская коллегия; роль глав судьи, его заместителей, секретаря и судей на видах двоеборье (рывок, толчок) Судейство соревнований Прохождение официального судейского
		3	декабрь	
		3	март	
		3	май	
		4	июнь	
	Всего на ЭССМ	16		

				семинара на присвоение звания «судья по спорту». Судейство муниципальных и областных соревнований.
	Медицинские мероприятия	2	сентябрь	Медицинский осмотр перед поступлением Углубленное медицинское обследование Дополнительные медицинские осмотры перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы
		2	декабрь	
		2	март	
		2	июнь	
		2	август	
	Всего на ЭССМ	10		
	Восстановительные мероприятия	2	сентябрь	Медико-биологическим средства восстановления (сбалансированное питание) Витаминизация Тепловые процедуры (сауна, баня) Обливание Водные процедуры (горячий и контрастный душ)
		2	октябрь	
		2	ноябрь	
		2	декабрь	
		3	январь	
		2	февраль	
		2	март	
		3	апрель	
		2	май	
		2	июнь	
		4	июль	
		2	август	
	Всего на ЭССМ	28		