

Государственное бюджетное учреждение  
«Спортивная школа олимпийского резерва №2»  
Московского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО  
На заседании тренерского совета

«29» августа 2023 года, протокол № 12/23



Д.И. Еремин/

2023 года

**Дополнительная образовательная программа  
спортивной подготовки по виду спорта  
«тяжёлая атлетика»**

Программа разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика», утвержденным приказом Минспорта России от 09.11.2022 года №949 и Примерной дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «тяжёлая атлетика», утвержденной приказом Минспорта России от 14.12.2022 года №1232.

Срок реализации программы:

Этап начальной подготовки – 3 года

Учебно-тренировочный этап – 3-5 лет

Этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений

Этап высшего спортивного мастерства – без ограничений

Санкт-Петербург  
2023

## СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА .....	4
1. Общие положения .....	4
1.1. Цель дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика» .....	5
1.2. Характеристика вида спорта «тяжелая атлетика» и его отличительные особенности .....	5
2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика».....	9
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки .....	9
2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика» .....	10
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика».....	11
2.3.1. Учебно-тренировочные мероприятия .....	20
2.3.2. Спортивные соревнования .....	22
2.4. Годовой учебно-тренировочный план .....	23
2.5. Календарный план воспитательной работы .....	25
2.6. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним .....	25
2.7. Планы инструкторской и судейской практики .....	27
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств .....	29
3. Система контроля .....	32
3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика», в том числе к участию в спортивных соревнованиях .....	32
3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика» .....	33
3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки .....	33
4. Рабочая программа по виду спорта «тяжелая атлетика», состоящая из программного материала для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки и учебно-тематического плана .....	36
4.1. Структура годичного цикла учебно-тренировочного процесса .....	36
4.2. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по этапам спортивной подготовки .....	41
4.3. Учебно-тематический план .....	57
5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «тяжелая атлетика» .....	58
6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика», включающие материально-технические, кадровые и информационно-методические условия .....	59
6.1. Требования к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям .....	59
7. Информационно-методические условия реализации Программы .....	64
7.1. Перечень Интернет-ресурсов .....	64

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика» (далее – Программа) разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика», утвержденным приказом Минспорта России от 09.11.2022 № 949 и Примерной дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика», утвержденной приказом Минспорта России от 14.12.2022 № 1232.

Программа является нормативным документом Государственного бюджетного учреждения «Спортивная школа олимпийского резерва №2» Московского района Санкт-Петербурга (далее – ГБУ СШОР №2; Учреждение) для организации учебно-тренировочного процесса на отделении спортивная гимнастика.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки спортсменов, начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) до этапа высшего спортивного мастерства и предполагает решение следующих задач:

- формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей учебно-тренировочного процесса и методик физической подготовки;
- формирование и поддержание высокого уровня спортивной мотивации, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования;
- повышение функциональных возможностей организма спортсмена;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях и демонстрация высоких спортивных результатов;
- воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;
- формирование нетерпимости применения допинга;
- подготовка, из числа обучающихся, инструкторов и юных судей по виду спорта.

Структура Программы содержит: пояснительную записку; общие положения; характеристику дополнительной образовательной программы спортивной подготовки; систему контроля; рабочую программу по виду спорта «тяжелая атлетика», состоящая из программного материала для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки и учебно-тематического плана; особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика»; условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, включающие материально-технические, кадровые и информационно-методические условия; план физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и другие планы, обеспечивающие реализацию учебно-тренировочного процесса в Учреждении.

В целях обеспечения реализации Программы допускается использование материально-технической базы иных организаций, обладающих ресурсами, необходимыми для осуществления образовательной деятельности, с которыми заключены договоры аренды, а также применение сетевой формы взаимодействия в соответствии с действующим законодательством.

### 1. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду

спорта «тяжелая атлетика», утвержденным приказом Минспорта России от 09.11.2022 № 949 (далее – ФССП).

Программа предполагает строгую преемственность задач, средств и методов учебно-тренировочного процесса, неуклонный рост объема общей и специальной физической подготовки, строгое соблюдение принципа постепенности в процессе многолетней тренировки спортсменов.

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

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки спортсменов, начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) до этапа высшего спортивного мастерства и предполагает решение следующих задач:

- формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;
- формирование и поддержание высокого уровня спортивной мотивации, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования;
- повышение функциональных возможностей организма спортсмена;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях и демонстрация высоких спортивных результатов;
- воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;
- формирование нетерпимости применения допинга;
- подготовка, из числа занимающихся, инструкторов и юных судей по виду спорта.

## **1.2. Характеристика вида спорта «тяжелая атлетика», его отличительные особенности**

**Тяжелая атлетика** – скоростно-силовой вид спорта, входящий в программу олимпийских игр, включающий в себя два упражнения - рывок и толчок штанги. Спортивная цель занятий тяжелой атлетикой состоит в том, чтобы на соревнованиях с соблюдением определенных правил поднять над головой штангу как можно большего веса: в первом упражнении - рывке штанги - одним непрерывным движением сразу на прямые руки, во втором - толчке - вначале подъем штанги на грудь, затем толчок штанги от груди вверх над головой. Рывок штанги (соревновательный) – это скоростно–силовое упражнение со сложно-координационным характером.

Рывок выполняется в одно действие (непрерывным движением) - подъем штанги от помоста в положение присед на прямые руки над головой (широким хватом) с последующим вставанием и фиксацией в положении стоя. Рывок штанги состоит из 5 периодов и 7 фаз. Периоды техники рывка: старт, тяга, подрыв, подсед (уход), вставание. Фазы: отрыв штанги от помоста, предварительный разгон, амортизация, финальный разгон, безопорный подсед, опорный подсед, фиксация.

Толчок штанги (соревновательный) – это скоростно-силовое упражнение со сложно-координационным характером, выполняемое в два двигательных действия: «подъем штанги на грудь» за счет одного непрерывного движения - поднятия штанги двумя руками от помоста на грудь в присед с последующей фиксацией снаряда в положении стойки и «толчок штанги от груди» одним непрерывным движением - за счет сгибания и разгибания ног выталкивание штанги вверх с последующей фиксацией на прямых руках над головой. Толчок штанги – это второе

соревновательное упражнение в олимпийском виде спорта «тяжелая атлетика», которое состоит из 8 периодов и 13 фаз. Периоды: старт, тяга, подрыв, уход (подсед), вставание, выталкивание от груди, уход в «ножницы» при толчке от груди, фиксация (приставление ног при толчке способом «ножницы») и вставание при толчке от груди способом разножка (швунг). Фазы: отрыв штанги от помоста, предварительный разгон, амортизация, финальный разгон, безопорный подсед, опорный подсед, вставание, полуприсед, торможение, выталкивание, безопорный подсед в «ножницы», опорный подсед в «ножницы», фиксация. Тяжелая атлетика относится к ациклическим, скоростно-силовым видам спорта. Характерной чертой тяжелоатлетического вида спорта является деление на весовые категории. Это даёт возможность спортсменам, занимающимся тяжелой атлетикой, добиваться успеха с учётом веса тела.

Другая положительная черта тяжелой атлетики – возможность спортсмена проявить себя как в отдельном соревновательном упражнении, так и в сумме двоеборья. Занятия с тяжестями способствуют развитию силы всех групп мышц человека. Однако в тяжелой атлетике, в отличие от других тяжелоатлетических видов спорта, необходимо проявлять скоростную и взрывную силу. Следовательно, атлету в этом виде спорта необходимо развивать не просто силу мышц, а такие силовую способность, которая бы позволила спортсмену за наименьшее время проявить максимальную силу. Подъем штанги в рывке и толчке требует проявления высокой техники исполнения этих упражнений, без чего даже очень сильный атлет не сможет успешно справиться с максимальным для себя весом. И, следовательно, тяжелую атлетику можно отнести и к видам спорта, где необходимо проявлять координационные способности, ловкость, быстроту, внутреннее чувство движения. Но и этого будет недостаточно, если атлет не обладает волевыми качествами, решительностью и смелостью. Упражнения с тяжестями вырабатывают способность к концентрации волевых усилий, сосредоточенность, уверенность в своих силах. Для достижения высоких спортивных результатов в тяжелоатлетическом спорте применяется в основном индивидуальный подход к тренировке каждого спортсмена, начиная практически с первых его шагов в спорте. Это относится к технике выполнения упражнения, планированию нагрузки, развитию тех или иных двигательных качеств, подбору специально-вспомогательных упражнений, участию в соревнованиях.

Было установлено, что спортсмены высочайшего класса проявляли только им присущие двигательные, волевые и технические способности. Нет ни одного атлета, чемпиона мира или Европы, который бы выполнял подъем штанги в рывке и толчке абсолютно одинаково. Каждый проявляет свою индивидуальность во всем, что позволяет добиваться выдающихся результатов. Вот такую индивидуальность и необходимо находить в каждом человеке с первых шагов в спорте. Многолетние занятия тяжелой атлетикой накладывают определенный отпечаток на внешний облик и поведение атлета. Преодоление трудностей в тренировке, когда штангисту необходимо поднимать тонны груза, постоянно быть настроенным на проявление максимальной силы для достижения намеченной цели в борьбе с металлом, проявляется в его уверенности в своих силах, достоинстве и доброжелательности к людям. Необходимость управлять своими действиями во время кратковременных силовых проявлений позволяет штангисту научиться сохранять ясность ума в самых сложных условиях спортивного единоборства и эмоционального возбуждения, когда за отведенные несколько секунд для выполнения упражнения он реализует годы тренировок.

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

Наименование и номера-коды вида спорта «тяжелая атлетика» и его спортивных дисциплин в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта

### Наименование вида спорта «тяжелая атлетика»

Номер – код вида спорта 0480001611Я

Наименование спортивной дисциплины	Номер – код спортивной дисциплины
весовая категория 29 кг - двоеборье	048 001 1 8 1 1 Д
весовая категория 31 кг - двоеборье	048 002 1 8 1 1 Д
весовая категория 33 кг - двоеборье	048 003 1 8 1 1 Н
весовая категория 35 кг - двоеборье	048 004 1 8 1 1 Н
весовая категория 37 кг - двоеборье	048 005 1 8 1 1 Н
весовая категория 40 кг - двоеборье	048 006 1 8 1 1 Д
весовая категория 40 кг - рывок	048 007 1 8 1 1 Д
весовая категория 40 кг - толчок	048 008 1 8 1 1 Д
весовая категория 41 кг - двоеборье	048 009 1 8 1 1 Ю
весовая категория 45 кг - двоеборье	048 010 1 8 1 1 С
весовая категория 45 кг - рывок	048 011 1 8 1 1 С
весовая категория 45 кг - толчок	048 012 1 8 1 1 С
весовая категория 49 кг - двоеборье	048 013 1 6 1 1 С
весовая категория 49 кг - рывок	048 014 1 6 1 1 С
весовая категория 49 кг - толчок	048 015 1 6 1 1 С
весовая категория 55 кг - двоеборье	048 016 1 6 1 1 Я
весовая категория 55 кг - рывок	048 017 1 6 1 1 Я
весовая категория 55 кг - толчок	048 018 1 6 1 1 Я
весовая категория 59 кг - двоеборье	048 019 1 6 1 1 Б
весовая категория 59 кг - рывок	048 020 1 6 1 1 Б
весовая категория 59 кг - толчок	048 021 1 6 1 1 Б
весовая категория 61 кг - двоеборье	048 022 1 6 1 1 А
весовая категория 61 кг - рывок	048 023 1 6 1 1 А
весовая категория 61 кг - толчок	048 024 1 6 1 1 А
весовая категория 64 кг - двоеборье	048 025 1 6 1 1 Б
весовая категория 64 кг - рывок	048 026 1 6 1 1 Б
весовая категория 64 кг - толчок	048 027 1 6 1 1 Б
весовая категория 67 кг - двоеборье	048 028 1 6 1 1 А
весовая категория 67 кг - рывок	048 029 1 6 1 1 А
весовая категория 67 кг - толчок	048 030 1 6 1 1 А
весовая категория 71 кг - двоеборье	048 031 1 8 1 1 Б
весовая категория 71 кг - рывок	048 032 1 8 1 1 Б
весовая категория 71 кг - толчок	048 033 1 8 1 1 Б
весовая категория 73 кг - двоеборье	048 034 1 6 1 1 А

весовая категория 73 кг - рывок	048 035 1 6 1 1 А
весовая категория 73 кг - толчок	048 036 1 6 1 1 А
весовая категория 76 кг - двоеборье	048 037 1 6 1 1 Б
весовая категория 76 кг - рывок	048 038 1 6 1 1 Б
весовая категория 76 кг - толчок	048 039 1 6 1 1 Б
весовая категория 81 кг - двоеборье	048 040 1 6 1 1 Я
весовая категория 81 кг - рывок	048 041 1 6 1 1 Я
весовая категория 81 кг - толчок	048 042 1 6 1 1 Я
весовая категория 81+ кг - двоеборье	048 043 1 8 1 1 Д
весовая категория 81+ кг - рывок	048 044 1 8 1 1 Д
весовая категория 81+ кг - толчок	048 045 1 8 1 1 Д
весовая категория 87 кг - двоеборье	048 046 1 6 1 1 Б
весовая категория 87 кг - рывок	048 047 1 6 1 1 Б
весовая категория 87 кг - толчок	048 048 1 6 1 1 Б
весовая категория 87+ кг - двоеборье	048 049 1 6 1 1 Б
весовая категория 87+ кг - рывок	048 050 1 6 1 1 Б
весовая категория 87+ кг - толчок	048 051 1 6 1 1 Б
весовая категория 89 кг - двоеборье	048 052 1 8 1 1 А
весовая категория 89 кг - рывок	048 053 1 8 1 1 А
весовая категория 89 кг - толчок	048 054 1 8 1 1 А
весовая категория 96 кг - двоеборье	048 055 1 6 1 1 А
весовая категория 96 кг - рывок	048 056 1 6 1 1 А
весовая категория 96 кг - толчок	048 057 1 6 1 1 А
весовая категория 102 кг - двоеборье	048 058 1 8 1 1 А
весовая категория 102 кг - рывок	048 059 1 8 1 1 А
весовая категория 102 кг - толчок	048 060 1 8 1 1 А
весовая категория 102+ кг - двоеборье	048 061 1 8 1 1 Ю
весовая категория 102+ кг - рывок	048 062 1 8 1 1 Ю
весовая категория 102+ кг - толчок	048 063 1 8 1 1 Ю
весовая категория 109 кг - двоеборье	048 064 1 6 1 1 А
весовая категория 109 кг - рывок	048 065 1 6 1 1 А
весовая категория 109 кг - толчок	048 066 1 6 1 1 А
весовая категория 109+ кг - двоеборье	048 067 1 6 1 1 А
весовая категория 109+ кг - рывок	048 068 1 6 1 1 А
весовая категория 109+ кг - толчок	048 069 1 6 1 1 А

## Форматы соревнований

Соревнования по тяжелой атлетике делятся на: личные и командные. В личных соревнованиях засчитывается только личный результат участника и в соответствии с этим определяется его место в соревнованиях. В командных соревнованиях засчитывается отдельно результат каждого участника и в соответствии с этим определяются место команды.

Программа соревнований в каждом отдельном случае определяется положением, которое разрабатывается и утверждается организацией, проводящей данные соревнования. Соревнования проводятся по олимпийскому двоеборью, в которое входят два упражнения: рывок и толчок штанги двумя руками.

В тяжелой атлетике соревнования проводятся среди мужчин и женщин. Участники соревнуются в весовых категориях и возрастных группах, указанных в правилах и обозначенном положением о соревнованиях, согласно возрасту и весу тела.

## История возникновения тяжелой атлетике

История тяжелой атлетики уходит корнями в далекое прошлое. Соревнования в этом виде спорта вошли в программу первых современных Олимпийских игр в Афинах-1896.

Еще древние египтяне и греки состязались в поднятии тяжестей, чтобы выяснить, кто сильнее. В XIX веке тяжелая атлетика приобретает мировую популярность. Это один из немногих видов, вошедших в программу первой современной Олимпиады 1896 года в Афинах.

В начале XX века большинство наград завоевывали тяжелоатлеты из Австрии, Германии и Франции. В 50-х годах на первый план вышли советские штангисты и оставались вне конкуренции до 90-х, когда громко заявили о себе спортсмены из Китая, Турции, Греции и Ирана. В женской тяжелой гимнастике с самого начала сильнейшими считались спортсменки из Китая.

Хотя мужчины соревновались в тяжелой атлетике с первой современной Олимпиады, кроме 1900, 1908 и 1912 годов, первые соревнования среди женщин прошли спустя больше века: на Олимпиаде в Сиднее-2000.

Олимпийская программа со временем сильно изменилась. Сегодня штангисты соревнуются в двоеборье, которое включает в себя рывок и толчок. Места распределяются по сумме двух результатов. Начиная с Сиднея-2000 мужчины соревнуются в восьми весовых категориях, женщины - в семи.

Тяжелая атлетика входила в программу 25 Олимпиад, а чемпионами в этом виде спорта становились спортсмены из 32 национальных олимпийских комитетов (НОК).

## 2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика»

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

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

Комплектование групп на этапах спортивной подготовки осуществляется с учетом:

- возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);
- объемов недельной тренировочной нагрузки;
- выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- спортивных результатов;
- возраста спортсмена.

При комплектовании Учреждение определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки, не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом ФССП по виду спорта.

При проведении (при необходимости) учебно-тренировочных занятий одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп необходимо соблюдать следующие условия:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий, в командных игровых видах спорта – трех спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

## **2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

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

В зависимости от специфики вида спорта и периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки.

Учреждение самостоятельно определяет наполняемость групп и максимальный объем недельной тренировочной нагрузки на каждом этапе спортивной подготовки.

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной

подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в Учреждении, реализуется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

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.

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

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

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

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

### **2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика»**

#### **Перечень видов спортивной подготовки, применяемых в учебно-тренировочном процессе, средства и методы спортивной тренировки, формы организации учебно-тренировочных занятий**

При реализации спортивной подготовки на каждом этапе используются различные виды, формы и методы подготовки спортсменов.

В учебно-тренировочном процессе применяются следующие **виды спортивной подготовки**:

- общая физическая подготовка;
- специальная физическая подготовка;
- участие в спортивных соревнованиях;
- техническая подготовка;
- виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе тактическая, теоретическая, психологическая;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-биологические, восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

**Средство спортивной тренировки**— это конкретное содержание действия спортсмена, **метод спортивной тренировки** — это способ действий, путь их применения. Основными средствами тренировки спортсмена являются *физические упражнения*, которые условно можно разделить на три группы:

- общеподготовительные
- специально-подготовительные
- соревновательные.

Общеразвивающие упражнения в свою очередь делятся на две подгруппы: а) общеразвивающие подготовительные; б) упражнения из других видов спорта.

Специальные упражнения также разделяются на две подгруппы: а) специально подготовительные; б) специально подводящие.

**Метод спортивной тренировки** — это способ действий спортсмена, путь применения физических упражнений. Методы спортивной тренировки - это средства и способы развития способностей, навыков и знаний.

*Методы спортивной тренировки* в практических целях принято условно делить на три группы:

- словесные
- наглядные
- практические.

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

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

*Методы практических упражнений* условно можно разделить на две основные подгруппы:

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

*Методами развития двигательных качеств* являются:

- непрерывный,
- переменный,
- интервальный,
- повторный,
- игровой
- соревновательный.

**Формы организации учебно-тренировочного процесса спортивной подготовки:**

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- участие в спортивных соревнованиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль;
- система спортивного отбора и спортивной ориентации

### **Виды подготовки, связанные с физическими нагрузками, в том числе общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка**

Многолетняя подготовка тяжелоатлета должна рассматриваться как управляемая система, нацеленная на достижение наивысших результатов в соответствии с динамикой возрастного развития, индивидуальными особенностями спортсмена, принципами и закономерностями становления спортивного мастерства.

В структуру учебно-тренировочного процесса входят следующие виды подготовки, связанные с физическими нагрузками – физическая подготовка, которая подразделяется на общую физическую подготовку и специальную физическую подготовку.

**Физическая подготовка.** При построении круглогодичного учебно-тренировочного процесса, а также в процессе многолетней подготовки наблюдаются определённая последовательность и преемственность между различными видами упражнений, применение которых решает задачи общей и специальной физической подготовок. В начале годичного учебно-тренировочного цикла большая часть времени отводится на общую физическую подготовку. С возрастом и ростом квалификации объем средств общей физической подготовки постепенно уменьшается и соответственно увеличивается объем специальной физической подготовки. Это соотношение на различных этапах подготовки спортсмена, как в годичном цикле, так и в процессе многолетней тренировки может изменяться в ту или иную сторону в зависимости от динамики уровня развития общей физической подготовки и специальной физической подготовки, но общая тенденция в изменении показателей остаётся неизменной.

**Общая физическая подготовка** (далее - ОФП) – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (быстрота, сила, выносливость, координация, гибкость) в их гармоничном сочетании.

Общая физическая подготовка играет роль базы для спортивной специализации и направлена на развитие основных двигательных качеств (быстрота, сила, выносливость, координация, гибкость), необходимых в спортивной деятельности. В то же время физическая подготовка неразрывно связана с укреплением органов и систем, с повышением общего уровня функциональной подготовки и укреплением здоровья тяжелоатлетов.

Общая физическая подготовка имеет основные задачи - достижение высокой общей работоспособности, всестороннее развитие и улучшение здоровья тяжелоатлетов.

В процессе общей физической подготовки развиваются и совершенствуются основные физические качества.

Уже на ранних ступенях тренированности очень важно правильно подбирать средства ОФП и методику их применения с тем, чтобы полностью использовать положительный перенос развиваемых физических качеств на основные упражнения. Это не следует понимать как полное сближение средств ОФП и СФП (специальная физическая подготовка).

В состав ОФП входят упражнения из гимнастики, акробатики, лёгкой атлетики, плавания, спортивные и подвижные игры.

*Гимнастические упражнения.* Упражнения на гимнастических снарядах: лазание по канату, опорные прыжки через «козла», висы на гимнастической стенке (поднимание и опускание согнутых и прямых ног, разведение и сведение, круговые движения ногами и т.д. стоя у стенки – наклон туловища вперед, назад, в сторону с опорой ногой о рейку, лежа или сидя, наклоны, вперед, назад и т.д.), перекладина (подтягивания, качи, переворот в упоре, соскоки и т.д.).

*Акробатические упражнения.* Сюда входят кувырки, стойки на лопатках, на плечах, стойки на руках у стены, мосты.

*Легкоатлетические упражнения.* Бег на 60 и 100 метров, прыжок в длину с места, метания, запрыгивания и перепрыгивания.

*Плавание.* Плавание на 25, 50, 100 м., прыжки в воду, ныряния, игры.

*Спортивные и подвижные игры.* Баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др. основные приёмы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении.

Все эти составные части одного целого помогут тренерам-преподавателям спланировать содержание тренировочного занятия и выстроить систему подготовки спортсмена.

**Специальная физическая подготовка** (далее - СФП) – это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для успешной соревновательной деятельности в тяжелой атлетике.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие специфических двигательных качеств и навыков, повышение функциональных возможностей организма, укрепление органов и систем применительно к требованиям вида спорта «тяжелая атлетика».

Специальные тренировки начинаются тогда, когда спортсмены, достигнут соответствующего уровня общей физической подготовки.

Они обеспечивают физическую, техническую, тактическую и психологическую адаптацию. Это сложный процесс. С самого начала специализации спортсменам необходимо подготовиться к последующему увеличению количества и интенсивности тренировок.

Программа специальной физической подготовки должна включать в себя упражнения, способствующие развитию специфических физических качеств в конкретном виде спорта, а также включать упражнения на развитие общих двигательных навыков.

В основе увеличения специальной работоспособности лежит механизм долговременной адаптации организма спортсмена к условиям тренировочной и соревновательной деятельности, что внешне выражается в его морфофункциональной специализации. Последняя, понимается как избирательное приспособление совершенствования тех функциональных возможностей организма, которые имеют преимущественное значение для данной спортивной деятельности, и развитие таких морфологических перестроек, которые выступают в качестве материальной основы специализированной гиперфункции.

Адаптацию спортсмена к напряжённой мышечной деятельности можно охарактеризовать как критериями рабочей производительности, так и функциональными критериями.

Критерии рабочей производительности включают изменения способности выполнять специальную работу при определённой скорости и продолжительности и состоят из группы показателей, получаемых в специально-организованных испытаниях, моделирующих разные стороны соревновательной работы. Функциональные критерии адаптации включают величины и характер функционирования физиологических систем, ведущих в обеспечении работоспособности.

Наиболее эффективные по росту спортивных результатов, максимальных энергетических возможностей и работоспособности считается 70% нагрузки, выполняемой с ниже средней, средней и выше средней интенсивностью (ЧСС 150-170 уд./мин), а 30% - с сильной и максимальной интенсивностью (ЧСС выше 170 уд./мин).

Для развития функциональных возможностей систем дыхания и кровообращения наиболее эффективна работа ниже средней, средней и выше средней интенсивности при ЧСС 150-170 уд./мин.

### **Виды подготовки, не связанные с физическими нагрузками, в том числе теоретическая, тактическая, техническая, психологическая**

В структуру учебно-тренировочного процесса входят следующие виды подготовки, не связанные с физическими нагрузками: теоретическая, тактическая, техническая, психологическая подготовка.

**Теоретическая подготовка.** Под теоретической подготовкой понимают систему знаний, изложенную в специальной научной, учебной, учебно-методической и другой литературе, связанной с познанием и обеспечением спортивной практики. Под этим видом подготовки, также подразумевают систему интеллектуальных умений и навыков тренеров-преподавателей, ведущих к формированию убеждений и развитию познавательных способностей спортсмена в процессе его спортивной деятельности.

Теоретическая подготовка является составной частью всей системы подготовки спортсмена и осуществляется в ходе учебно-тренировочного процесса. Освоение теоретических знаний в процессе подготовки тяжелоатлетов происходит на всех этапах спортивной подготовки. Учебный материал должен быть построен с учетом индивидуальных особенностей и уровнем развития тяжелоатлетов.

Теоретическая подготовка спортсменов проводится главным образом в формах, характерных для умственного образования и самообразования (беседы, лекции, семинары, самостоятельное изучение литературы, тесты и др.).

*Беседа* - одна из распространённых организационных форм теоретической подготовки. Это диалогическая форма работы тренера-преподавателя со спортсменами. Успех беседы зависит в первую очередь от чёткого определения темы теоретического занятия и поставленной задачи (сообщить новый материал, способствовать использованию полученных знаний в новых ситуациях и т. д.). Готовясь к беседе, тренер-преподаватель, определяет, какие знания обучающихся он может в ней использовать, какие представления, основанные на их личном опыте, помогут им в решении поставленных вопросов. Успех беседы нередко зависит от содержания и характера вопросов тренера-преподавателя (спортивного врача или психолога). В конце беседы необходимо подвести итоги, обобщающие её содержание. Итоги может подводить тренер-преподаватель, сильный спортсмен, иногда это делают сообща - всей группой.

*Лекции* читают обучающимся главным образом в период пребывания на учебно-тренировочных мероприятиях (в том числе в каникулярный период). В лекциях тренер-преподаватель систематически излагает теоретические положения, высказывает своё отношение к ним. Каждая лекция требует от тренера-преподавателя анализа материала по изучаемой теме, критического отношения к нему. Для чтения лекций следует привлекать наиболее квалифицированных тренеров-преподавателей и специалистов по психологии, физиологии, спортивной медицине. Введение в лекцию элементов беседы оживляет занятия и повышает интерес занимающихся к ним.

*На семинарах* обычно создаются благоприятные возможности для конкретной поисковой деятельности, для привлечения полученных ранее знаний, для проявления и развития познавательных интересов и творческих способностей спортсменов.

*Методические занятия* - изучение отдельных вопросов лекции с широким использованием информационных средств (кино-видео материалов, компьютерной информации и т.д.).

Необходимо также предусмотреть самостоятельное изучение специальной литературы по различным вопросам, касающимся вида спорта «тяжелая атлетика» и другим разделам теоретической подготовки. На проведение теоретического занятия тренер-преподаватель может отводить все время учебно-тренировочного занятия или фрагмент занятия в процессе практической подготовки.

**Тактическая подготовка.** Тактика – это совокупность средств, приёмов, применяемых спортсменом как до, так и в ходе соревнований с целью достижения высокого спортивного результата. Тактическая подготовка спортсмена предполагает усвоение теоретических основ спортивной тактики, практическое освоение тактических приёмов, их комбинации, вариантов, воспитание тактического мышления и других способностей, определяющих тактическое мастерство.

В виде спорта «тяжелая атлетика» спортсмен не ведет борьбу с конкретным противником, а ставит цель - достигнуть максимально высокого результата (при данном уровне тренированности). Победа в соревнованиях или достижение максимально высокого результата при прочих равных условиях во многом зависят от уровня тактического мастерства спортсмена. Овладев тактикой ведения соревнования, спортсмен может лучше использовать свои технические возможности, физическую подготовленность, волевые качества, все свои знания и опыт для победы над противником или для достижения максимального результата.

В основе спортивной тактики лежат ее двигательные проявления. В тяжелой атлетике основными критериями оптимальности тактики служат вариативность скорости, экономичность, точность и безопасность выполнения двигательных актов. Инструментальный контроль дистанционной скорости является необходимым условием перехода от интуитивной оценки тактических вариантов к более точным, объективным методам. Тактическая подготовка направлена на формирование способности тяжелоатлета эффективной соревновательной деятельности. Сложность заключается в том, что она объединяет психический и моторный, исполнительный, компоненты, то есть, технику спортивных движений и стратегию борьбы.

В программу практического овладения тактическим мастерством необходимо включать упражнения, способствующие совершенствованию различительной чувствительности движений по времени, пространственной чувствительности и различительной чувствительности по усилию. Данный комплекс мероприятий, включаемых в учебно-тренировочный процесс, позволит выработать у тяжелоатлетов способность контроля элементов техники по основным компонентам соревновательной деятельности.

**Техническая подготовка.** Техническая подготовка спортсмена преимущественно направлена на овладение и совершенствование техники движений и доведение их до совершенства. Она базируется на овладении техникой выполнения комплекса специальных подводящих упражнений, используемых в тренировке. В процессе спортивно-технической подготовки необходимо добиться от спортсмена, чтобы его техника отвечала следующим требованиям:

- результативность техники обуславливается её эффективностью, стабильностью, вариативностью, экономичностью, минимальной тактической информативностью для соперника;

- эффективность техники определяется её соответствием решаемым задачам и высоким конечным результатам, соответствием уровню физической, технической, психической подготовленности;

- стабильность техники связана с её помехоустойчивостью, независимостью от условий, функционального состояния спортсмена (современная тренировочная и особенно соревновательная деятельность характеризуются большим количеством сбивающих факторов и способность спортсмена к выполнению эффективных приёмов и действий в сложных условиях является основным показателем стабильности и во многом определяет уровень технической подготовленности в целом);

- вариативность техники определяется способностью спортсмена к оперативной коррекции двигательных действий в зависимости от условий соревновательной борьбы;

- экономичность техники характеризуется рациональным использованием энергии при выполнении приёмов и действий, целесообразным использованием времени и пространства.

Технику вспомогательных спортивных упражнений для тяжелоатлетов следует рассматривать с позиций единства формы и содержания, как целостную деятельность. Под формой движения понимается кинематическая структура движений, а под содержанием - динамические характеристики.

Освоение спортивной техники является непрерывным процессом, который можно разделить на ряд этапов. Это этап начального разучивания, затем этап детализированного разучивания с формированием умения, этап закрепления и дальнейшего совершенствования навыка. Обучение на перечисленных этапах отличается по существу решаемых задач, содержанию используемых средств и методов обучения, особенностям формирования как исполнительной, так и контрольно-корректировочной частей действия. При обучении технике превалирует установка на опережение формирования технического мастерства. Суть данного положения состоит в том, что на всех этапах спортсмены постепенно усваивают динамическую структуру двигательных навыков в том режиме, который реализуется в соревновательной деятельности.

Существуют определенные стандарты техники тяжелоатлета, которые основаны на законах физики и биомеханики движений. Однако каждый спортсмен – это личность. Поэтому, при соблюдении общих закономерностей кинематической структуры движений и динамических характеристик следует учитывать индивидуальные анатомо-морфологические особенности каждого спортсмена. Главным критерием хорошей техники спортсмена является ее эффективность и экономичность.

**Психологическая подготовка.** Психологическая подготовка – это система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования у спортсменов свойств личности и психических качеств, необходимых для успешного выполнения учебно-тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них.

Основной задачей психологической подготовки на этапах углубленной тренировки и спортивного совершенствования является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, самостоятельности, эмоциональной устойчивости.

Психологическая подготовка - важный раздел в подготовке спортсменов к соревновательной деятельности. Одним из решающих факторов успеха при относительно равных уровнях физической и технико-тактической подготовленности является психологическая готовность спортсмена к соревнованиям, которая формируется в процессе психологической подготовки человека. Исходя из того, что психологическое состояние служит фоном, придающим ту или иную окраску течению психических процессов и действий человека, состояние психологической готовности можно представить как уравновешенную, относительно устойчивую систему личностных характеристик спортсмена, на фоне которых развёртывается динамика психических процессов, направленных на ориентировку спортсмена в предсоревновательных ситуациях и в условиях соревновательной борьбы, на адекватную этим условиям саморегуляцию собственных действий, мыслей, чувств и поведения в целом, связанных с решением частных соревновательных задач, ведущих к достижению намеченной цели.

При подготовке спортсменов важным аспектом является психофизическая подготовка. Программой устанавливается комплекс действий и приемов, осуществляемых в условиях тренировок и соревнований, которые связаны со значительными психическими и физическими напряжениями, формирующие основные психологические качества спортсмена:

- уверенность в своих действиях, четкое представление о своих возможностях и способность предельно мобилизовать их в условиях соревновательной борьбы;
- развитая способность к проявлению волевых качеств;
- устойчивость спортсмена к стрессовым ситуациям тренировочной и соревновательной деятельности;
- степень совершенства кинестетических, визуальных и других сенсорных восприятий различных параметров двигательных действий и окружающей среды;
- способность к психической регуляции движений, обеспечению эффективной мышечной координации;
- развитие наглядно-образной памяти, наглядно-образного мышления, распределения внимания;
- способность воспринимать, организовывать и перерабатывать информацию в условиях дефицита времени.

В круглогодичном цикле подготовки должен быть сделан акцент при распределении объектов психолого-педагогических воздействий:

– в подготовительном периоде выделяются средства и методы психолого-педагогических воздействий, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, развитием их спортивного интеллекта, разъяснением цели и задач участия в соревнованиях, содержания общей психологической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированных восприятий, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности;

– в соревновательном периоде подготовки упор делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, свойствах внимания, достижении специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности к соревнованиям;

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

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

### **Восстановительные и медико-биологические мероприятия**

Современный спорт предъявляет высокие требования к точности построения учебно-тренировочного процесса и эффективности его реализации в условиях спортивных соревнований.



Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных и соревновательных нагрузок - неотъемлемая составная часть системы подготовки и высококвалифицированных, и юных спортсменов. Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом подготовки, задачами учебно-тренировочного процесса, характером и особенностями построения тренировочных нагрузок.

Восстановление – неотъемлемая часть учебно-тренировочного процесса, не менее важная, чем сама тренировка. Рациональное и планомерное применение средств восстановления, определение их роли и места в учебно-тренировочном процессе, как на уровне годичного цикла, так и на его отдельных этапах, во многом определяет эффективность всей системы подготовки спортсменов различной квалификации.

В спортивной практике различают два наиболее важных направления использования восстановительных средств.

Первое направление предусматривает использование восстановительных средств в период соревнований для направленного воздействия на процессы восстановления не только после выступления спортсмена, но и в процессе их проведения, перед началом следующего круга соревнований.

Второе направление включает использование средств восстановления в повседневном учебно-тренировочном процессе. При этом следует учитывать, что восстановительные средства сами по себе нередко служат дополнительной физической нагрузкой, усиливающей воздействие на организм.

Для повышения эффективности учебно-тренировочного процесса и повышения спортивной работоспособности необходимо использовать специальные комплексы педагогических, медико-биологических и психологических средств восстановления, при этом необходимо учитывать возрастные анатомо-физиологические особенности тяжелоатлетов, условия проведения учебно-тренировочного процесса, влияние различных восстановительных средств на организм спортсменов и другие факторы.

Основные средства восстановления подразделяются на:

- Педагогические
- Психологические
- Медико-биологические

### **Инструкторская и судейская практика**

Одной из задач Учреждения является подготовка обучающихся к роли помощника тренера-преподавателя, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Обучающиеся учебно-тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения учебно-тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов, находить ошибки и исправлять их. Обучающиеся должны научиться вместе с тренером-преподавателем проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Во время тренировки на учебно-тренировочном этапе необходимо научить обучающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок,

регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Обучающиеся этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера и под его контролем. Правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими обучающимся, помогать обучающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

Обучающиеся этапов ССМ и ВСМ должны самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы учебно-тренировочных занятий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной частей; проводить учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки.

Принимать участие в судействе в спортивных школах и общеобразовательных школах в роли помощника тренера-преподавателя, учителя физической культуры, судьи, арбитра, секретаря. В городских соревнованиях - в роли помощника судьи, секретаря.

Для обучающихся этапа совершенствования спортивного мастерства итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

### **Тестирование и контроль**

Тестирование и контроль включают в себя результаты сдачи нормативов по общей и специальной физической подготовке, а также результаты спортивных соревнований.

Система контроля должны включать:

- конкретизацию критериев подготовки спортсменов на каждом этапе спортивной подготовки, с учётом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта «тяжелая атлетика»;

- требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых даёт основание для перевода спортсмена на последующий год и этап спортивной подготовки;

- виды контроля общей и специальной физической, технической и соревновательной подготовкам, комплекс контрольных испытаний по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля;

- комплексы контрольных упражнений для оценки овладения видами подготовки спортсменов, методические указания по организации тестирования.

### **Система спортивного отбора лиц для спортивной подготовки**

Спортивный отбор - это комплекс мероприятий, позволяющих определить высокую степень предрасположенности (одаренность) ребенка к тому или иному роду спортивной деятельности (виду спорта).

Спортивная ориентация — система организационно-методических мероприятий, позволяющих наметить направление специализации юного спортсмена в определенном виде спорта.

Система отбора - процесс, направленный на выявление индивидуальных возможностей в виде спорта и уровня подготовленности спортсмена, соответствующего этапу спортивной подготовки;

Система спортивного отбора включает:

- массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;

- отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика»;

- просмотр и отбор перспективных спортсменов на учебно-тренировочных мероприятиях и соревнованиях.

К отбору перспективных спортсменов также относятся мероприятия по тестированию кандидатов для зачисления лиц для прохождения спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика». Критерии тестирования разрабатываются с учетом нормативов общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика».

При отборе перспективных спортсменов на учебно-тренировочный этап, этапы спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства учитывается результативность соревновательной деятельности спортсмена.

Качество отбора служит важным условием успешности многолетней подготовки спортивных резервов, в процессе которой комплекс методов спортивного отбора расширяется, сам отбор становится более углубленным, вследствие чего количество отсеиваемых увеличивается. Из этого следует, что отбор квалифицированных спортсменов - сложный и длительный процесс, а не локальное одномоментное обследование. Наличие спортивного отбора не только не снимает, но и с особой остротой ставит вопрос об улучшении методик учебно-тренировочного процесса, воспитания обучающихся.

**Итоговая и (или) промежуточная аттестация** обучающихся (далее – аттестация) осуществляется в соответствии с локальным актом Учреждения. Аттестация обучающихся проводится не реже одного раза в год и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки, а также результатов выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон (на следующий год этапа спортивной подготовки) осуществляется в соответствии с локальным актом Учреждения.

### 2.3.1. Учебно-тренировочные мероприятия

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

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

Учебно-тренировочные сборы (учебно-тренировочные мероприятия) проводятся в целях качественной подготовки спортсменов и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных сборов определяется в зависимости от

уровня подготовленности спортсменов, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных сборов, приведенной в федеральных стандартах спортивной подготовки по виду спорта.

Учреждение формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарные планы Санкт-Петербурга, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении но не более:

- 1,5-кратного численного состава команды (от количества обучающихся в заявочном составе, количества спортивных дисциплин, в том числе спортивных дисциплин, включающих группы, команды, состоящие из двух человек и более).

### 2.3.2. Спортивные соревнования

Важной составной частью спортивной подготовки являются соревнования. Соревнования должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности соответствовать задачам, поставленным перед спортсменами на соответствующем этапе спортивной подготовки.

Различают:

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

- *отборочные соревнования*, по итогам которых комплектуются команды, отбирают участников главных соревнований. В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать определенное место или выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав участников и надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях;

- *основные соревнования* ориентированы на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических и психических возможностей. Целью участия в главных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

#### Объем соревновательной деятельности

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

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, обучающихся по программам дополнительного образования спортивной подготовки:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам по виду спорта «тяжелая атлетика»;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией, положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам по виду спорта «тяжелая атлетика»;
- выполнение плана спортивной подготовки (индивидуального плана спортсмена и календарного плана спортивных и тренировочных мероприятий организации);
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях спортсменов Учреждения, осуществляется в соответствии с планом физкультурных и спортивных мероприятий организации, формируемым на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий муниципальных образований.

Требования к участию лиц, осуществляющих спортивную подготовку, в спортивных соревнованиях, определяются в соответствии с правилами вида спорта и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях организацией, осуществляющей спортивную подготовку.

Календарный план физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий (далее – Календарный план), проводимых за счет средств субсидии на выполнение государственного задания Учреждению на очередной календарный год утверждается Учредителем.

## **2.4. Годовой учебно-тренировочный план**

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

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

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

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

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

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия спортивных соревнований.

### Соотношение видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

№ п/п	Виды подготовки	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		
1.	Общая физическая подготовка (%)	53-60	54-59	45-49	35-38	20-27	20-25
2.	Специальная физическая подготовка (%)	25-27	24-28	30-35	37-40	52-54	54-60
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-2	4-5	8-10	9-12	9-12
4.	Техническая подготовка (%)	10-16	8-12	7-10	6-8	5-6	2-5
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	2-3	3-4	3-4	3-4	2-3	1-3
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	2-4	2-4	2-5
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-3	2-4	2-4	3-5	3-6

## Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

В зависимости от специфики вида спорта и периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки.

Учреждение самостоятельно определяет максимальный объем недельной тренировочной нагрузки на каждом этапе спортивной подготовки и наполняемость групп, но не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом ФССП по виду спорта «тяжелая атлетика».

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «тяжелая атлетика» Учреждения представлен в приложении 1 к настоящей Программе.

### 2.5. Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы представлен в приложении 2 к настоящей Программе.

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

#### Программный материал по проведению антидопинговых мероприятий

В соответствии с законодательством Российской Федерации в области физической культуры и спорта к числу обязанностей организаций, осуществляющих спортивную подготовку, относится реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним.

Всемирный антидопинговый Кодекс ВАДА определяет допинг как нарушение одного или нескольких антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил Кодекс ВАДА относит:

- наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена
- использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода



- отказ или непредставление проб без уважительной причины после получения официального уведомления или любое другое уклонение от сдачи проб
- нарушение существующих требований относительно доступности спортсмена для взятия у него проб во время вне соревновательного периода, включая непредставление информации о местонахождении спортсмена и пропуски тестов
- фальсификация или попытка фальсификации в любой составляющей допинг-контроля
- обладание запрещенными субстанциями и запрещенными медицинскими приборами
- распространение или попытка распространения запрещенных субстанций или запрещенных приборов.

Назначение или попытка назначения спортсмену запрещенного препарата или запрещенного медицинского вмешательства, помощь, потворство, подстрекательство, пособничество, сокрытие или любой другой вид соучастия.

Допинги – это лекарственные препараты, которые применяются спортсменами для искусственного, принудительного повышения работоспособности в период тренировочного процесса и соревновательной деятельности.

Запрещенные вещества: стимуляторы; наркотики; анаболические агенты; диуретики; пептидные гормоны, их аналоги и производные.

Запрещенные методы: кровяной допинг; физические, химические, фармакологические манипуляции искажения показателей мочи.

Кодекс ВАДА принимает правило строгой ответственности, введенное Антидопинговым кодексом олимпийского движения. Согласно данному принципу, ответственность лежит на спортсмене, поэтому обнаружение в пробе спортсмена запрещенной субстанции всегда определяется как нарушение антидопинговых правил. При работе необходимо применять доступную форму подачи материала с активным использованием фактов, цифр, жизненных примеров из разных видов спорта. Использование плакатов, фильмов, презентаций, наглядных пособий, в том числе медицинских макетов, демонстрирующих последствия применения допинга для здоровья, позволит более эффективно донести важность антидопингового законодательства. Необходимо делать акцент на этические принципы, повышение значимости честного спорта, уважение соперника, отойти от принципа «победа любой ценой». В целях повышения уровня осведомленности спортсменов в вопросах антидопинга можно использовать методические семинары.

Антидопинговые мероприятия, необходимые для включения в многолетний план подготовки спортсменов, рекомендуемые темы:

- последствия применения допинга для здоровья
- последствия применения допинга для спортивной карьеры
- антидопинговые правила
- принципы честной игры.

Комплекс мер, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним, включает следующие мероприятия:

- ежегодное проведение с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятий, на которых до них доводятся сведения о воздействии и последствиях допинга в спорте на здоровье спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;
- проведение профилактики и антидопингового мониторинга спортсменов, имеющих нарушения антидопинговых правил или уличенных в применении допинга;
- регулярный антидопинговый контроль в период подготовки спортсменов к соревнованиям (предсоревновательный период) и в период соревнований (соревновательный период);
- установление постоянного взаимодействия тренера-преподавателя с родителями несовершеннолетних спортсменов и проведение разъяснительной работы о вреде применения допинга.

*На учебно-тренировочном этапе* антидопинговые мероприятия представляют собой беседы со спортсменами, пропаганду честной спортивной борьбы. Тренер-преподаватель должен рассказать о тяжелых последствиях для здоровья спортсменов, применения запрещенных препаратов и методов о неотвратимости обнаружения таких фактов.

*На этапе совершенствования спортивного мастерства* тренер-преподаватель обязан осуществлять контроль за своими спортсменами, кроме устных бесед, особенно внимательно следить за медицинскими тестами и анализами спортсмена, обращать внимание на скачкообразное изменение физической силы, выносливости, мышечной массы. Возникающие сомнения должны быть поводом для бесед с врачами, осуществляющими контроль, для сдачи более углубленных анализов.

*На этапе высшего спортивного мастерства* многие спортсмены подвергаются внешнему контролю со стороны ВАДА. Спортсмены должны осознавать, что несут личную ответственность в случае применения запрещенных методов или препаратов.

Дисквалификация, крупные денежные штрафы могут разрушить все то, что спортсмен наработал. На этапе ВСМ, спортсмены, тренеры, медицинский персонал Учреждения должны максимально серьезно относиться к здоровью спортсменов, к их восстановительным программам, к режиму сна, питания, учебно-тренировочному процессу. Это все значительно снизит вероятность употребления каких-либо стимулирующих средств.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним представлен в приложении 3 к настоящей Программе.

## **2.7. Планы инструкторской и судейской практики**

Одной из задач настоящей Программы является подготовка обучающихся к роли помощника тренера-преподавателя, инструктора и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися знаний и навыков инструктора и судьи по спорту и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе. Она имеет большое воспитательное значение — у обучающихся вырабатывается сознательное отношение к учебно-тренировочному процессу, к решениям судей, дисциплинированность, обучающиеся приобретают определенные навыки наставничества.

Навыки организации и проведения занятий и соревнований приобретают на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

Приобретение навыков судейства и самостоятельного проведения занятий является обязательным для лиц, проходящих спортивную подготовку в соответствии с ФССП. Необходимо знать обязанности и права участников соревнований; общие обязанности судей, а также — обязанности главного судьи, заместителя главного судьи, главного секретаря и его заместителей, судей. Оформление соревновательного помоста.

Объем инструкторской и судейской практики обучающихся на различных этапах спортивной подготовки определяется требованиями ФССП «тяжелая атлетика».

Инструкторская и судейская практика в тяжелой атлетике включает в себя следующие виды деятельности:

- овладение основами инструкторской и судейской практики под руководством личного тренера-преподавателя;
- участие в семинарах по судейству и организации соревнований по линии спортивных федераций Санкт-Петербурга и России по тяжелой атлетике;
- стажировка в качестве помощника судьи на муниципальных (городских) соревнованиях;

- проведение инструкторской деятельности под руководством личного тренера-преподавателя на тренировочных занятиях.

Занятия проводятся в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Во время проведения занятий развивается способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить и исправлять ошибки.

Спортсмены учатся вместе с тренером-преподавателем проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, составления Положения о соревнованиях и ведения протоколов соревнований.

Подготовка обучающихся к роли помощников тренера-преподавателя, инструкторов и к участию в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судей. Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на последующих этапах подготовки.

На учебно-тренировочном этапе необходимо научить обучающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях, подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера-преподавателя и под его контролем.

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства обучающиеся должны уметь правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений, помогать обучающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов. Обучающиеся должны самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы учебно-тренировочных занятий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной частей; уметь провести отдельные части занятия; уметь провести комплексный урок в целом в группах начальной подготовки при занятиях (по заданию тренера).

Принимать участие в судействе муниципальных (городских) соревнований по тяжелой атлетике: в роли заместителя главного судьи; в роли главного секретаря.

Для обучающихся этапа совершенствования спортивного мастерства и этапа высшего спортивного мастерства итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

#### Примерное содержание инструкторской и судейской практики по этапам обучения

№ п/п	Этап спортивной подготовки	Минимум знаний и умений спортсменов	Формы проведения
1	Учебно-тренировочный этап (свыше трех лет)	Умение подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельного ее проведения по заданию тренера-преподавателя. Умение грамотно демонстрировать технику выполнения отдельных элементов и упражнений, замечать и исправлять ошибки при их выполнении другими обучающимися, помогать тренеру-преподавателю при проведении занятий в младших возрастных группах. Судейство: знать основные правила соревнований, непосредственно выполнять отдельные судейские обязанности, обязанности секретаря и секундометриста.	Самостоятельное изучение литературы. Самостоятельные и практические занятия.
2	Этап совершенствования спортивного мастерства	Регулярное привлечение в качестве помощников тренера-преподавателя для проведения занятий и соревнований на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе. Умение	Самостоятельное изучение литературы. Самостоятельные

		самостоятельно проводить разминку, обучение основным техническим элементам. Умения составлять комплексы упражнений для проведения учебно-тренировочных занятий, подбирать упражнения для совершенствования техники, грамотно вести записи выполненных тренировочных нагрузок. Судейство: знать правила соревнований; участвовать в судействе муниципальных и городских соревнований	и практические занятия.
3	Этап высшего спортивного мастерства	Выполнение необходимых требований для присвоения судейской категории.	Самостоятельные и практические занятия.

План инструкторской и судейской практики представлен в индивидуальном плане спортсмена и (или) в оперативном планировании учебно-тренировочного процесса на предстоящий год.

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

Современный спорт предъявляет высокие требования к точности построения учебно-тренировочного процесса и эффективности его реализации в условиях спортивных соревнований.

Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных и соревновательных нагрузок - неотъемлемая составная часть системы подготовки и высококвалифицированных, и юных спортсменов. Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом подготовки, задачами учебно-тренировочного процесса, характером и особенностями построения тренировочных нагрузок.

Под восстановлением следует понимать применение системы педагогических, психологических, медико-биологических средств, позволяющих спортсмену вернуться к уровню работоспособности, в той или иной степени утраченной после интенсивного учебно-тренировочного процесса, соревнований, травмы, болезни, перетренировки.

Восстановительные мероприятия являются составной и неотъемлемой частью системы подготовки как начинающих, так и квалифицированных спортсменов. От выбора различных восстановительных мероприятий, их разнообразия, последовательности применения в учебно-тренировочном процессе зависит эффективность всего учебно-тренировочного процесса. Применение различных восстановительных средств и методов после выполнения тренировочных и соревновательных нагрузок играют важную роль в подготовке спортсменов.

*Медико-биологическая система* восстановления предполагает использование комплекса физических и физиотерапевтических средств восстановления, фармакологических препаратов (не противоречащих требованиям антидопингового контроля), рациональное питание (включающее продукты и препараты повышенной биологической ценности), а также реабилитацию-восстановление здоровья и должного уровня тренированности после заболеваний, травм.

*Восстановление* – неотъемлемая часть учебно-тренировочного процесса, не менее важная, чем сама тренировка. Рациональное и планомерное применение средств восстановления, определение их роли и места в учебно-тренировочном процессе, как на уровне годичного цикла, так и на его отдельных этапах, во многом определяет эффективность всей системы подготовки спортсменов различной квалификации.

В спортивной практике различают два наиболее важных направления использования восстановительных средств.

Первое направление предусматривает использование восстановительных средств в период соревнований для направленного воздействия на процессы восстановления не только после выступления спортсмена, но и в процессе их проведения, перед началом следующего круга соревнований.

Второе направление включает использование средств восстановления в повседневном учебно-тренировочном процессе. При этом следует учитывать, что восстановительные средства сами по себе нередко служат дополнительной физической нагрузкой, усиливающей воздействие на организм.

Для повышения эффективности учебно-тренировочного процесса и повышения спортивной работоспособности необходимо использовать специальные комплексы педагогических, медико-биологических и психологических средств восстановления, при этом необходимо учитывать возрастные анатомо-физиологические особенности тяжелоатлетов, условия проведения учебно-тренировочного процесса, влияние различных восстановительных средств на организм спортсменов и другие факторы.

Основные средства восстановления подразделяются на:

- Педагогические
- Психологические
- Медико-биологические

**Педагогические.** Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха.

• *Рациональное планирование учебно-тренировочного процесса* в соответствии с функциональными возможностями спортсмена; необходимое сочетание общих и специальных средств; оптимальное построение учебно-тренировочных и соревновательных микро-, мезо- и макроциклов; волнообразность и вариативность нагрузки; широкое использование переключений неспецифических физических нагрузок; рациональное сочетание работы и отдыха; введение специальных восстановительных циклов.

• Построение отдельного учебно-тренировочного занятия с использованием вспомогательных средств для снятия утомления: полноценная индивидуальная разминка; проведение заключительной части занятия; правильный подбор снарядов (упражнений) и места тренировки; введение специальных упражнений для активного отдыха и расслабления; создание положительного эмоционального фона для проведения занятия.

• Планирование учебно-тренировочного процесса в условиях среднегорья, высокогорья.

• Использование специализированных приборов и оборудования, позволяющих полнее раскрыть функциональные возможности спортсмена, превзойти ранее достигнутые уровни проявления двигательных качеств.

**Психологические.** Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика.

• Психорегулирующая тренировка основана на регуляции психологического состояния, использования расслабления (релаксации) мышечной системы и воздействия спортсмена на функции своего организма посредством слов.

• Самовнушение может оказать значительное влияние на мобилизацию резервных возможностей организма спортсмена и ускорение восстановительных процессов. Занятия должны проводиться психологом (специалистом), хорошо знающим психологию и психотерапию спортсменов.

• Существенное влияние на скорость протекания процессов восстановления между тяжелыми тренировками, между комплексами тренировочных упражнений в отдельных занятиях, а также между стартами в условиях соревнований оказывает внушенный сон-отдых. Использование данного мероприятия в учебно-тренировочном процессе позволяет увеличить объем выполненной работы.

**Медико-биологические.** Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины и адаптогены. Медико-биологические средства восстановления включают:

- Правильную оценку и учет состояния здоровья;
- Информацию о текущем функциональном состоянии;
- Рациональное питание с использованием препаратов и продукты повышенной биологической ценности;
- Использование комплекса фармакологических средств с учетом требований антидопингового контроля (исключая запрещенные);
- Использование среднегорья, климатотерапии, санаторно-курортных методов и др.

К эффективным средствам повышения или восстановления работоспособности перед повторной или двухразовой тренировкой следует отнести *парную баню* в сочетании с холодными водными процедурами (температура воды не выше +12-15 °С). При длительности перерывов между тренировками свыше 12-16 часов рекомендуются парная баня и душ (ванна) с температурой около +36-37 °С.

*Контрастный душ* в течение 5-7 мин также может стать простым средством восстановления в процессе тренировки при следующей методике применения: 1 минута подается горячая вода (+37-38 °С), затем 5-10 секунд - холодная (+12-15 °С) и т.д.

*Восстановительный массаж* применяется с целью снятия утомления. При двухразовых тренировочных занятиях вначале проводится вибрационный (низкочастотный) восстановительный массаж 10-15 мин (после первой тренировки), а затем - ручной восстановительный массаж 30-45 мин (после второй тренировки). Если нет вибрационного аппарата, то проводится ручной массаж спустя 1-2 часа после первой тренировки. После соревнований восстановительный массаж применяется спустя 24 часа после их окончания. Осуществляется щадящий массаж, т.к. мышцы в это время очень чувствительны к различным механическим раздражениям.

*Реабилитационный массаж* применяется после травм и заболеваний. Задача массажа - повысить уровень функционального состояния спортсмена, тонус мышц. Массаж продолжается 10-15 мин.

*Гидромассаж* включает в себя подводный массаж водяной струей под высоким давлением. Спортсмен погружается в ванну с температурой воды +37-38 °С и в течение 5 мин отдыхает. Затем струей воды (давление 3-4 атм) массируются конечности, а далее - туловище и область живота (давление 1,0-1,5 атм). Массаж области сердца и половых органов исключается.

*Фармакологические средства.* При проведении учебно-тренировочных сборов, особенно в весенний период, рекомендуется проводить комплексную витаминизацию для насыщения организма спортсмена витаминами. В течение 5-7 дней спортсмены дополнительно ежедневно получают по 4 - 5 штук поливитаминного драже и другие препараты.

Среди факторов, оптимизирующих подготовку спортсменов, основное место занимают различные средства и методы восстановления и повышения спортивной работоспособности. Применение различных восстановительных средств и методов после тренировочных и соревновательных нагрузок рассматривается как неотъемлемая составная часть подготовки спортсменов. Стратегия и тактика применения восстановительных средств в подготовке спортсменов зависят от следующих основных факторов: особенностей вида спорта; педагогических задач на данном этапе подготовки; пола, возраста, спортивного стажа, функционального состояния спортсменов; направленности, объема и интенсивности тренировочных нагрузок; состояния эмоциональной сферы и психического утомления спортсменов; условий для тренировок и быта; особенностей питания; климатического фактора и экологической обстановки.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения спортсменов.

Конкретный план, объём, целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет личный тренер-преподаватель спортсмена, исходя из решения текущих задач подготовки.

### **3. Система контроля**

#### **3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях**

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:

##### **На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):**

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «тяжелая атлетика» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «тяжелая атлетика»; изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

##### **На этапе совершенствования спортивного мастерства:**

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «тяжелая атлетика»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

#### **На этапе высшего спортивного мастерства:**

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;
- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

### **3.2. Оценка результатов освоения Программы**

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.

### **3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки**

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
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



<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>			
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
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>			
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
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	
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Исходное положение – вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее	
			12 -	
2.2.	Исходное положение – вис хватом сверху лежа на низкой перекладине. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее	
			- 18	

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

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			38	17
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
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
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			

**Итоговая и (или) промежуточная аттестация** обучающихся (далее – аттестация) осуществляется в соответствии с локальным актом Учреждения. Аттестация проводится не реже одного раза в год и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством

сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки, а также результатов выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон (на следующий год этапа спортивной подготовки) осуществляется в соответствии с локальным актом Учреждения.

#### **4. Рабочая программа по виду спорта «тяжелая атлетика», состоящая из программного материала для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки и учебно-тематического плана**

##### **4.1. Структура годового цикла учебно-тренировочного процесса (название и продолжительность периодов, мезоциклов)**

Достижение высоких спортивных результатов возможно лишь при настойчивых и рационально организованном учебно-тренировочном процессе в течение ряда лет. Процесс многолетних занятий спортом обычно подразделяется на отдельные этапы, как правило, состоит из нескольких годовых циклов.

Структура многолетней тренировки зависит от многих факторов. В их числе: среднее количество лет регулярной тренировки, необходимое для достижения наивысших результатов в том или ином виде спорта; оптимальные возрастные границы, в которых обычно наиболее полно раскрываются способности спортсменов и достигаются наивысшие результаты; индивидуальная одаренность спортсменов и темпы роста их спортивного мастерства; возраст, в котором спортсмен начал занятия, а также возраст, когда он приступил к специальной тренировке.

Многолетний учебно-тренировочный процесс спортивной подготовки может быть представлен в виде последовательно чередующихся стадий, включающих в себя отдельные этапы, состоящие, как правило, из нескольких годовых циклов. В их основе лежат закономерности возрастной динамики спортивных достижений.

Между этапами многолетнего учебно-тренировочного процесса нет четких границ, их продолжительность может в определенной мере варьировать, прежде всего, от индивидуальных возможностей спортсменов, их возраста, специфики спортивной специализации, тренировочного стажа и условий организации спортивной деятельности.

Средние циклы, различные по своей структуре и содержанию, в процессе круглогодичной подготовки образуют в определенных состояниях этапы и периоды годового цикла, т.е. более крупные «блоки» спортивной тренировки.

Календарь спортивных соревнований, безусловно, влияет на построение годового цикла – структуру, продолжительность соревновательного и других периодов. Официальные соревнования указывают, в какое время спортсмен должен находиться в состоянии наилучшей готовности. С учетом этих сроков планируется тренировочная работа.

С другой стороны, спортивный календарь не может составляться без учета основных закономерностей построения спортивной тренировки. Только в этом случае он будет содействовать оптимальному построению учебно-тренировочного процесса и наибольшему росту спортивных результатов.

Основной фактор, определяющий структуру годового цикла, тренировки – это объективная закономерность развития спортивной формы. Под спортивной формой подразумевают состояние оптимальной (наилучшей) готовности спортсмена к достижению спортивного результата, которое приобретается в процессе соответствующей подготовки в каждом большом цикле учебно-тренировочного процесса – типа годового или полугодового.

Наиболее общим показателем состояния спортивной формы является спортивный результат, показанный в наиболее ответственных соревнованиях. Анализ спортивных результатов позволяет судить об уровне спортивной формы в динамике, ее изменения в учебно-тренировочном

годовом цикле.

Как правило, спортсмен находится в состоянии спортивной формы, если показывает результат, повторяющий или превышающий уровень своего прежнего рекорда.

У одних спортсменов может быть выше стабильность спортивной формы, чем точность ее достижения, у других при достаточно высоком уровне состояния спортивной формы наблюдается низкие значения стабильности и своевременности (точности) ее приобретения. Процесс развития состояния спортивной формы носит фазовый характер. Он протекает в порядке последовательной смены трех фаз:

- приобретения;
- относительной стабильности;
- временной утраты состояния спортивной формы.

Фазы развития спортивной формы являются основой периодизации учебно-тренировочного процесса и определяют длительность, структуру периодов и содержание учебно-тренировочного процесса в них. В соответствии с закономерностями развития состояния спортивной формы годичный цикл у спортсменов подразделяется на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

Подготовительный период соответствует фазе приобретения спортивной формы, соревновательный – фазе ее стабилизации, а переходный - фазе временной ее утраты.

В каждом из этих периодов ставятся свои цели, задачи, определяются соответствующие средства, методы тренировки, объем и интенсивность нагрузки, направленные на повышение всех сторон подготовленности спортсменов. В зависимости от возрастных особенностей и квалификации спортсменов, условий спортивной тренировки, календаря спортивных мероприятий, и других факторов продолжительность и содержание каждого периода может измениться.

#### **Подготовительный период**

Подготовительный период занимает центральное место в годовом цикле учебно-тренировочного процесса. С этого периода начинается каждый новый цикл подготовки тяжелоатлетов. Заканчивается подготовительный период к началу соревнований.

Подготовительный период (период фундаментальной подготовки) подразделяется на общеподготовительный и специально-подготовительный этапы.

По мере роста спортивного мастерства и повышения квалификации тяжелоатлетов длительность общеподготовительного периода сокращается, а специально-подготовительного – увеличивается

Основными задачами подготовительного периода являются:

- повышение общего уровня функциональных возможностей организма;
- совершенствование общей и специальной физической подготовленности;
- увеличение объема двигательных навыков и умений.

На *общеподготовительном этапе данного периода* удельный вес упражнений по общей физической подготовке превышает удельный вес упражнений по специальной физической подготовке. Соревновательные упражнения в тренировке спортсменов, как правило, на этом этапе не используются. Объем и интенсивность тренировочных нагрузок на общеподготовительном этапе постепенно увеличивается, причем объем растет быстрее, интенсивность нагрузки растет лишь в той мере, которая не препятствует проведению работы большего объема и не отражается на состоянии здоровья спортсменов.

Основная направленность *специально-подготовительного этапа* – непосредственное становление спортивной формы. На этом этапе изменяется содержание подготовки спортсменов, которое направлено на развитие специальных физических способностей, освоение и совершенствование технических и тактических навыков тяжелоатлетов, одновременно с этим возрастает роль специальной психологической подготовки. Удельный вес специальной физической подготовки по сравнению с общеподготовительным этапом возрастает. Изменяется также состав средств специальной физической подготовки. В тренировках спортсменов в

ограниченном объеме начинают использовать соревновательные упражнения. Объем нагрузки постепенно, но непрерывно увеличивается и достигает максимума к началу соревновательного периода. В то же время интенсивность нагрузки постепенно возрастает к началу соревновательного периода, но относительно невелика.

### Соревновательный период

Основная цель учебно-тренировочного процесса в этом периоде – сохранение спортивной формы и на основе этого, реализация ее в максимальных результатах. В этом периоде используются соревновательные и специально-подготовительные упражнения, направленные на повышение специальной работоспособности.

Соревновательный период включает отрезок времени от первых до последних основных соревнований.

Основными задачами этого периода являются:

- обеспечение развития и поддержания необходимого уровня физических способностей, двигательных умений и навыков;
- повышение специальной работоспособности и на этой базе достижение высоких и стабильных спортивных результатов в официальных спортивных соревнованиях;
- достижение высокой степени психологической устойчивости к различным факторам соревновательной обстановки.

На протяжении соревновательного периода используются все средства тренировки. Обще-подготовительные упражнения используются с целью переключения с одного вида деятельности на другой. В этом периоде находят применение соревновательный метод, метод повторного и интервального упражнения.

Важно правильно «подвести» спортсменов к предстоящим соревнованиям. Как правило, в последнюю неделю перед соревнованиями снижается объем тренировочной нагрузки при возрастании её интенсивности. В соревновательном периоде порядок распределения нагрузок может быть примерно следующим: неделя тренировочной нагрузки большого объема и высокой интенсивности; неделя сниженной тренировочной нагрузки перед соревнованием; участие в соревновании; неделя снижения тренировочной нагрузки и выключения из соревнования; неделя увеличения тренировочной нагрузки и т.д.

Удельный вес средств общей физической подготовки в соревновательном периоде должен быть не ниже, чем на специально-подготовительном этапе подготовительного периода. Конкретное соотношение между средствами специальной и общей физической подготовки в соревновательном периоде у спортсменов зависит от возраста и спортивной квалификации. В этом периоде используются наиболее трудоемкие методы спортивной тренировки: соревновательный, повторный, интервальный.

Число соревнований зависит от структуры соревновательного периода, возраста, квалификации спортсменов. С помощью частоты и числа соревнований можно управлять в этом периоде ростом спортивных результатов. Оптимальное число соревнований определяется индивидуально для каждого спортсмена. Интервалы отдыха между отдельными соревнованиями должны быть достаточными для восстановления и развития работоспособности спортсменов.

Особенности динамики тренировочных нагрузок в соревновательном периоде определяется его структурой.

Варианты структуры соревновательного периода. Структура соревновательного периода зависит от календаря соревнований, их программы и режима, состава участников, общей системы построения тренировки. Если соревновательный период кратковременный (1-2 месяца), он обычно состоит из нескольких соревновательных мезоциклов. Объем тренировочной нагрузки постепенно снижается и стабилизируется на определенном уровне, а интенсивный период соревнования несколько возрастает.

При большой продолжительности соревновательного периода (3-4 месяца и более), характерного для высококвалифицированных спортсменов, наряду с соревновательными

мезоциклами содержатся и промежуточные мезоциклы (восстановительно-поддерживающие, восстановительно-подготовительные), в которых снижается тренировочная нагрузка, варьируются средства, методы и условия тренировки. Этим создаются условия для непрерывного повышения уровня подготовленности спортсмена.

### Переходный период

Переходный период начинается с момента окончания соревнований.

Основной задачей переходного периода является активный отдых и вместе с тем сохранение определенного уровня спортивной работоспособности.

В этом периоде осуществляется постепенный переход от спортивной деятельности большого объема и интенсивности к менее интенсивным нагрузкам. Происходит смена средств и методов, которые направлены на поддержание физической подготовленности. Основными средствами являются упражнения общей направленности, проводимые в совершенно новых условиях и по своему характеру способствующие скорейшему восстановлению физической и нервной энергии. При этом следует избегать однотипных нагрузок, так как они препятствуют полноценному отдыху и восстановлению спортсменов.

В этом периоде тяжелоатлеты должны пройти курс диспансеризации, если необходимо – лечение и профилактику. Если тяжелоатлет регулярно не занимался, не выполнил достаточно значительных нагрузок, мало выступал в соревнованиях, необходимость в переходном периоде отпадает.

В зависимости от уровня подготовленности тяжелоатлетов и графика их участия годичный тренировочный процесс может быть разбит на два или более циклов подготовки, которые также состоят из трех вышеуказанных периодов с несколько сокращенным переходным периодом.

В переходном периоде уменьшается общий объем и интенсивность тренировочной нагрузки, однако нельзя допускать чрезмерно большого их спада. Важная задача переходного периода – анализ работы в течение прошедшего года, составление плана тренировки на следующий год, лечение травм. В переходном периоде в основном используется восстановительно-поддерживающий мезоцикл.

### Типы и структура мезоциклов

Традиционное построение годичной подготовки характеризуется повышением уровня разносторонней подготовленности, акцентированным развитием общей выносливости в подготовительном периоде за счет использования больших объемов нагрузок низкой интенсивности и повышения в соревновательном периоде специальной выносливости за счет использования высокоинтенсивных нагрузок при снижении общего объема тренировочной работы.

**Микроциклы.** Одной из основных структурных единиц планирования является микроцикл. В практике спортивной подготовки наиболее распространены 7-дневные микроциклы, которые совпадая по продолжительности с календарной неделей, хорошо согласуются с общим режимом жизни спортсменов.

Выделяют следующие основные типы микроциклов: втягивающий, базовый, специализированный, модельный, подводный, соревновательный, восстановительный. В микроцикле каждого типа решается свой комплекс задач, поэтому и направленность занятий в них различается.

Втягивающие микроциклы характеризуются невысокой суммарной нагрузкой и направлены на подведение организма спортсмена к напряженной тренировочной работе.

Базовые (общеподготовительные) микроциклы характеризуются большим суммарным объемом нагрузок и составляют основное содержание подготовительного периода. Их основная цель – стимуляция адаптационных процессов в организме спортсменов, решение главных задач технико-тактической, физической, волевой, специальной психологической подготовки.

Специализированные (специально-подготовительные) микроциклы характеризуются средним объемом тренировочной нагрузки при высокой интенсивности (соревновательной или около соревновательной). Работа здесь направлена на достижение необходимого уровня специальной работоспособности, шлифовку технико-тактических умений и навыков, повышение специальной психической готовности.

Модельные микроциклы связаны с моделированием соревновательного регламента в процессе тренировочной деятельности. Общий уровень нагрузки в них может быть более высоким, чем в предстоящем соревновании. Как и специализированные микроциклы, модельные микроциклы применяются на заключительных этапах подготовительного и в соревновательном периоде.

Содержание подводящих (предсоревновательных) микроциклов зависит от системы подведения спортсменов к соревнованиям: здесь могут решаться вопросы полноценного восстановления и психической настройки. В целом микроциклы этого типа характеризуются невысоким уровнем объема и суммарной интенсивности нагрузок.

Структура и продолжительность соревновательных микроциклов определяются спецификой соревнований: общим числом стартов, днями отдыха между ними. В соответствии с этим они могут ограничиваться участием в соревнованиях, непосредственным подведением к ним и восстановительными занятиями, а также могут включать и специальные учебно-тренировочные занятия между отдельными соревнованиями.

Восстановительными микроциклами обычно заканчивается серия напряженных базовых и специализированных микроциклов. Они также планируются после напряженной соревновательной деятельности. Основная их роль – обеспечение оптимальных условий для протекания восстановительных и адаптационных процессов.

По характеру распределения нагрузки по дням недели микроциклы делятся на микроциклы с «однопиковой», «двухпиковой», «трехпиковой» динамикой, а также с последовательным возрастанием или убыванием нагрузки.

Однопиковые микроциклы целесообразно использовать в подготовительном периоде. Это позволяет вызвать в организме спортсмена значительные функциональные изменения, определяющие в конечном итоге общую тенденцию роста спортивных достижений. В случае, когда необходимо проводить работу в плане стабилизации уровня функциональных изменений, возникающих в организме после значительных тренировочных воздействий, рациональным вариантом построения тренировки будет введение микроцикла с трехпиковым распределением нагрузки в течение недели.

Микроциклы с последовательным возрастанием нагрузки планируются для достижения значительной мобилизации функциональных возможностей организма спортсменов перед напряженной тренировочной работой, в частности когда спортсменов нужно постепенно подвести к нагрузкам «ударных» микроциклов. Микроциклы с последовательным убыванием нагрузки к концу недели обычно используются для обеспечения относительно полной нормализации функционального состояния организма после «ударных» тренировочных нагрузок.

**Макроциклы.** При построении годичной подготовки принципиальная структура макроциклов похожа, содержание учебно-тренировочного процесса последовательно изменяется и должно удовлетворять ряду обязательных условий: в начале каждого периода развития и сохранения спортивной формы должна происходить смена примерного комплекса тренировочных нагрузок, т.е. замена определенного количества упражнений, применение несколько большего объема тренировочных нагрузок, их интенсификация; каждый последующий период развития спортивной формы (т.е. макроцикл) по силе воздействия должен быть больше каждого предыдущего. Исходя из сроков развития физических качеств и изменения показателей специальной физической работоспособности, *макроцикл делится на ряд мезоциклов.*

**Мезоциклы.** Мезоцикл тренировки можно определить, как серию микроциклов разного или одного типа, составляющую относительно законченный этап или подэтап тренировки. Построение тренировки в форме мезоциклов позволяет более целесообразно управлять суммарным тренировочным эффектом каждой серии микроциклов, обеспечивать при этом высокие темпы

роста тренированности спортсменов.

Мезоциклы могут состоять из 3-10 микроциклов и имеют общую продолжительность, близкую к месяцу и более. Их структура и содержание зависят от многих факторов: этапа и периода годичного цикла, возраста и подготовленности спортсмена, режима тренировки и отдыха, внешних условий (климатических, географических и др.), биоритмов жизнедеятельности организма спортсмена и т.д.

Различают следующие типы мезоциклов:

- втягивающий;
- базовый;
- контрольно-подготовительный;
- предсоревновательный;
- соревновательный;
- восстановительный.

Все типы мезоциклов могут применяться в учебно-тренировочном процессе спортсменов.

Втягивающий мезоцикл характеризуется повышением объема тренировочных нагрузок с постепенным повышением интенсивности. С такого рода мезоциклов начинается подготовительный период.

Базовый мезоцикл, отличается тем, что в нем проводится основная тренировочная работа, большая по объему и интенсивности, направленная на повышение функциональных возможностей, развитие основных физических способностей, на совершенствование уже освоенных технико-тактических приемов. По своему преимущественному содержанию они могут быть общеподготовительными и специально-подготовительными, а по эффекту воздействия на динамику тренированности - развивающими и поддерживающими.

Контрольно-подготовительный мезоцикл представляет собой переходящую форму от базовых мезоциклов к соревновательным. Тренировочная работа сочетается с участием в серии соревнований, которые имеют в основном контрольно-тренировочный характер и подчинены подготовке к основным соревнованиям.

Предсоревновательные мезоциклы типичны для этапа непосредственной подготовки к основным соревнованиям. В них моделируется режим предстоящих соревнований, обеспечивается адаптация к конкретным условиям и создаются оптимальные условия для полной реализации возможностей спортсмена в решающих стартах.

Соревновательные мезоциклы – это типичная форма построения тренировки в период основных соревнований. Как минимум, каждый соревновательный мезоцикл состоит из подводящего, соревновательного и восстановительного микроциклов.

Восстановительные мезоциклы подразделяются на восстановительно-подготовительные и восстановительно-поддерживающие. Основная задача – восстановление спортсменов после серии основных соревнований, а также подготовка к новой серии соревнований.

## **4.2. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по этапам спортивной подготовки**

При реализации учебно-тренировочного процесса на каждом этапе используются различные формы и методы подготовки спортсменов, такие как: общая и специальная физическая подготовка, техническая подготовка, тактическая подготовка, теоретическая подготовка, применяются различные методы тренировочной и соревновательной деятельности.

### **Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) свыше 3-х лет**

*Задачи* и преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса:

- совершенствование техники;
- воспитание специальных физических качеств;



- повышение функциональной подготовленности;
- освоение допустимых тренировочных нагрузок;
- накопление соревновательного опыта.

Учебно-тренировочный этап (далее – УТ) приходится на период, когда в основном завершается формирование всех функциональных систем подростка, обеспечивающих высокую работоспособность и резистентность организма по отношению к неблагоприятным факторам, проявляющимся в процессе напряженной тренировки.

Удельный вес специальной подготовки неуклонно возрастает за счет увеличения времени, отводимого на специальные подготовительные и соревновательные упражнения. На этапе углубленной тренировки спортсмен начинает совершенствовать свои тактические способности, овладевает умением оперативно решать двигательные задачи.

Техническая подготовка. Основной задачей технической подготовки на учебно-тренировочном этапе является достижение автоматизма и стабилизации двигательных действий.

Также пристальное внимание уделяется совершенствованию отдельных деталей, отработке четкого выполнения полуприседа а затем низкого седа при выполнении рывка и толчка, эффективного выталкивания штанги, активному выходу, овладению жесткой системой рукоуловище. В тренировке широко используется многократное повторение технических элементов в стандартных и вариативных условиях до достижения необходимой согласованности движений по динамическом и кинематическим характеристикам.

На учебно-тренировочном этапе техническое совершенствование теснейшим образом связано с процессом развития двигательных качеств и уровнем функционального состояния организма тяжелоатлетов. В этой связи техника должна совершенствоваться при различных состояниях, в том числе и в состоянии компенсированного и явного утомления. В этом случае у спортсмена формируется рациональная и лабильная техника с широким спектром компенсаторных колебаний в основных характеристиках структуры движений.

**Требования к результатам прохождения спортивной подготовки на учебно-тренировочном этапе:**

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «тяжелая атлетика»;
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «тяжелая атлетика»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- укрепление здоровья.

## **Этап совершенствования спортивного мастерства**

**Задачи** и преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса:

- повышение специальной подготовленности;
- освоение повышенных учебно-тренировочных нагрузок;
- дальнейшее приобретение соревновательного опыта;
- дальнейшее совершенствование технического мастерства;
- выполнение нормативов КМС и МС России.

Этап спортивного совершенствования в тяжелой атлетике совпадает с возрастом достижения первых больших успехов (выполнение нормативов кандидата в мастера спорта и мастера спорта). Продолжается совершенствование спортивной техники. Особое внимание уделяется индивидуализации техники и повышению надежности ее в условиях соревнований.

Также спортсмен должен овладеть разнообразными средствами и методами ведения тактической борьбы.

Эффективность спортивной тренировки на этапе совершенствования спортивного мастерства обусловлена повышением рационального сочетания элементов техники и физической подготовленности спортсменов. В этот период наряду с упражнениями из различных видов спорта и специальной подготовки, направленной на развитие специальной выносливости и скоростно-силовых качеств, продолжается работа над совершенствованием индивидуальных качеств, психологической устойчивости.

На этапе совершенствования спортивного мастерства наблюдается выраженное повышение объёма и интенсивности тренировочных нагрузок, их всё более специализированный характер. На этом этапе в соревновательном периоде часто применяется повторный метод с мощностью работы со скоростью от критической до соревновательной. Данный этап отличает существенное повышение объёма и интенсивности тренировочных нагрузок и их более специализированный характер. Учебно-тренировочный процесс всё более индивидуализируется и строится с учётом особенностей соревновательной деятельности спортсмена. Продолжается совершенствование спортивной техники, при этом особое внимание уделяется её индивидуализации и повышению надёжности в экстремальных условиях.

Планирование учебно-тренировочного процесса в группах спортивного совершенствования требует четкой постановки цели и задач для каждого года обучения. Это относится, прежде всего, к объёму и интенсивности учебно-тренировочной работы. Для освоения нагрузок высокого объёма и интенсивности, а также успешного подведения спортсменов к пику спортивной формы на период ответственных соревнований, планирование годичного учебно-тренировочного процесса в настоящее время осуществляется как по традиционной форме (однопиковое планирование), так и по типу двух- и трехциклового построения в течение календарного года. Так как спортсмены, проходящие подготовку в группах спортивного совершенствования, ещё находятся в стадии взросления, для них целесообразно планировать подготовку по традиционной форме с одноцикловым построением круглогодичной тренировки и длительным подготовительным периодом. Наиболее эффективной формой построения тренировки для спортсменов этой группы является комплексная форма. Комплексная форма предусматривает одновременное (в рамках одного учебно-тренировочного занятия или микроцикла), или параллельное (на более длительных этапах подготовки) решение учебно-тренировочных задач. При этом используются нагрузки с различным воздействием на организм. Форма построения тренировки по временному признаку предусматривает рациональный способ организации тренировки в рамках конкретного времени, обусловленного календарем соревнований, построением тренировки в период между разными по значимости стартами.

Локальные учебно-тренировочные задачи решаются путем последовательного применения микроциклов с различным тренирующим воздействием на спортсмена.

Продолжается совершенствование спортивной техники. При этом особое внимание уделяется её индивидуализации и повышению надёжности в экстремальных условиях спортивных состязаний.

**Требования к результатам прохождения спортивной подготовки на этапе совершенствование спортивного мастерства:**

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья.

## Этап высшего спортивного мастерства

**Задачи** и преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса на данном этапе:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов на официальных всероссийских и международных спортивных соревнованиях.
- формирование мобилизационной готовности спортсменов.

На этапе высшего спортивного мастерства осуществляется дальнейшее совершенствование уровня общей и специальной физической подготовленности, совершенствование технического мастерства спортсменов с учетом их индивидуальных анатомо-морфологических особенностей и специфических качеств, повышение соревновательного опыта, развитие волевых качеств и психологической подготовленности к участию в ответственных соревнованиях, совершенствование знаний и навыков тренера и судьи.

На этап достижения высшего спортивного мастерства приходится исключительно высокая напряженность соревновательной деятельности спортсменов, связанная с острой конкуренцией и плотностью спортивных результатов на крупнейших состязаниях. В связи с этим повышаются требования к качеству, стабильности и надежности технического и тактического мастерства, морально-волевой и психологической устойчивости спортсменов в условиях частых и ответственных стартов.

При планировании учебно-тренировочного процесса на этапе достижения высшего спортивного мастерства необходимо учитывать объективные возможности спортсмена, темпы прироста его функциональных характеристик, реально освоенные спортсменом объемы тренировочных нагрузок на предыдущих этапах подготовки и календарь соревнований. Средства и методы подготовки должны способствовать росту уровня специальной физической подготовленности и технико-тактического мастерства спортсмена

Основное содержание учебно-тренировочного процесса составляют специально-подготовительные упражнения, объем ОФП снижается.

На этапе высшего спортивного мастерства учебно-тренировочный процесс направлен на достижение максимальной готовности к главным соревнованиям. Занятия характеризуются высокой интенсивностью и значительным объёмом. Перерывы в тренировке направлены на профилактическое восстановление с тем, чтобы предотвратить возможное перенапряжение. Изыскиваются все возможности для роста спортивных результатов. Основной особенностью подготовки спортсменов является повышение результативности за счёт качественных сторон системы спортивной подготовки. Объёмы тренировочной работы и соревновательной деятельности повышаются незначительно (5-10%) по сравнению с предыдущим этапом подготовки. Основная задача этапа – отыскать скрытые резервы организма в различных сторонах его подготовленности (физической, технико-тактической, психологической) и обеспечить их проявление в тренировочной и соревновательной деятельности. Особое внимание уделяется поиску скрытых резервов в сфере тактической и психологической подготовленности.

Наиболее значимыми методическими положениями и принципами подготовки спортсменов на этапе высшего спортивного мастерства являются следующие:

- перспективное (минимум на 2 года) планирование подготовки, комплексная увязка её составляющих и систем обеспечения (научного, медицинского, материально-технического, финансового);
- базовая подготовка с опережающим развитием физической, функциональной и психологической подготовленности, на основе которых формируется новый уровень реализационной готовности психофизического потенциала и технико-тактического мастерства спортсмена в соревновательной деятельности;
- целенаправленное применение в учебно-тренировочном процессе инновационных технологий повышения работоспособности;
- углублённая индивидуализация учебно-тренировочного и соревновательного процесса;

- единство и оптимальное сочетание нагрузки и факторов восстановления;
- динамичность системы подготовки, гибкое планирование, оперативная коррекция учебно-тренировочного процесса и микро- и макроцикле в соответствии с текущим состоянием спортсмена.

Находясь в составах спортивных сборных команд Российской Федерации, спортсмены должны выдерживать значительные физические и психические нагрузки, уметь в экстремальных (соревновательных) условиях показывать достижения международного уровня.

На этапе высшего спортивного мастерства проводится специализированная спортивная подготовка с учётом индивидуальных особенностей высококвалифицированных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов и поддержания необходимого уровня здоровья при подготовке и выступлении на общероссийских и международных соревнованиях в составе сборных команд региона и Российской Федерации.

Особенностью планирования программного материала является сведение максимально возможных параметров нагрузок, средств и методов тренировки и контроля в одну принципиальную схему годичного цикла тренировки.

В целом по содержанию учебно-тренировочный процесс является логическим продолжением рассмотренных выше этапов подготовки.

Таким образом, система многолетнего учебно-тренировочного процесса имеет единую для всех этапов цель – планомерный рост спортивно-технического мастерства. Решающиеся на каждом этапе задачи не находятся в противоречии: решение предыдущих задач способствует успешному выполнению последующих. Процесс становления спортивного мастерства является связующим звеном в системе многолетнего учебно-тренировочного процесса.

**Требования к результатам прохождения спортивной подготовки на этапе высшего спортивного мастерства:**

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «тяжелая атлетика»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья.

#### **Примерный программный материал при проведении учебно-тренировочных занятий на всех этапах подготовки**

№ п/п	Теоретическая подготовка
1	Физическая культура и спорт в России
2	Антидопинговые мероприятия
3	Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений с отягощениями на организм занимающихся
4	Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена
5	Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи, основы спортивного массажа
6	Основы техники выполнения тяжелоатлетических упражнений методика обучения тяжелоатлетов
7	Методики тренировки и обучения тяжелоатлетов
8	Методика тренировки тяжелоатлетов
9	Планирование спортивной тренировки краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки

10	Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки
11	Психологическая подготовка
12	Общая и специальная физическая подготовка
13	Правила соревнований и их организация и проведение
14	Места занятий оборудование и инвентарь
15	Зачетные требования по теоретической подготовке
	<b>Практическая подготовка</b>
1	Общефизическая подготовка
2	Специальная подготовка
3	Контрольные испытания
4	Участие в соревнованиях
5	Инструкторская и судейская практика
6	Медицинские обследования

**Распределение упражнений в системе многолетнего учебно-тренировочного процесса  
в тяжелой атлетике**

№ п/п	Упражнения	Тренировочный этап		
		ТЭ	ССМ	ВСМ
1	Рывок классический	+	+	+
2	Рывок из положения ниже колен		+	+
3	Рывок из положения гриф ниже колена		+	+
4	Рывок из положения гриф выше колена	+	+	+
5	Рывок из положения ноги прямые в наклоне			+
6	Рывок из прямой стойки		+	+
7	Рывок классический стоя на подставке			+
8	Рывок в полуприсед	+	+	+
9	Рывок в полуприсед из исходного положения ниже колена	+	+	+
10	Рывок в полуприсед штанга от коленного сустава			+
11	Рывок в полуприсед из исходного положения гриф выше колена	+	+	+
12	Рывок в полуприсед из исходного положения ноги прямые, в наклоне		+	+
13	Рывок в полуприсед из и.п. стоя на подставке		+	+
14	Рывок в полуприсед+приседания рывковым хватом	+	+	+
15	Тяга рывковая	+	+	+
16	Тяга рывковая из и.п. гриф ниже колен	+	+	+
17	Тяга рывковая от коленного сустава			+
18	Тяга рывковая из и.п. гриф выше колен	+	+	+
19	Тяга рывковая до коленного сустава		+	+
20	Тяга рывковая стоя на подставке	+	+	+
21	Тяга рывковая медленно+быстро		+	+
21	Тяга рывковая от коленного сустава + тяга рывковая		+	+
22	Тяга рывковая меленный подъем+медленное опускание			+
24	Тяга рывковая с помоста из и.п. гриф ниже колен+выше колен		+	+
25	Тяга рывковая с 4 остановками			+
26	Тяга рывковая с 4 остановками + медленное опускание+тяга рывковая быстро			+
27	Тяга рывковая+рывок классический	+	+	+

<b>Толчковые упражнения (основная нагрузка)</b>				
28	Толчок классическая	+	+	+
29	Толчок классический из и.п. гриф ниже колен	+	+	+
30	Толчок классический из и.п. от коленного сустава			+
31	Толчок классический из и.п. гриф выше колена	+	+	+
32	Толчок на грудь в полу присед	+	+	+
33	Толчок на грудь в полуприсед из и.п. гриф ниже колена	+	+	+
34	Толчок на грудь из и.п. от коленного сустава			+
35	Толчок на грудь из и.п. гриф выше колена	+		
36	Толчок на грудь в полуприсед+приседание+толчок	+	+	+
37	Толчок на грудь в полуприсед+швунг толчковый+приседание (штанга вверх на вытянутых руках)	+		
38	Толчок на грудь в полуприсед-швунг толчковый	+		+
39	Швунг толчковый со стоек	+	+	+
40	Швунг толчковый+толчок	+	+	
41	Швунг толчковый из-за головы+приседание		+	
42	Полутолчок+толчок		+	+
43	Толчок со стоек	+	+	+
44	Толчок из-за головы	+	+	+
45	Приседание гриф на плечах+толчок из-за головы	+		
46	Приседание тяга на груди+толчок	+	+	+
47	Толчковая тяга	+	+	+
48	Толчковая тяга из и.п. гриф ниже колена	+	+	+
49	Толчковая тяга из и.п. гриф у коленных суставов			+
50	Толчковая тяга из и.п. гриф выше колена	+	+	+
51	Толчковая тяга до коленного сустава		+	+
52	Толчковая тяга стоя на подставке	+	+	+
53	Толчковая тяга до выпрямления ног	+		
54	Толчковая тяга медленно+быстро	+	+	+
55	Толчковая тяга с медленным опусканием			+
56	Толчковая тяга медленный подъем+медленное опускание			+
57	Толчковая тяга с 4 остановками			+
58	Толчковая тяга с 4 остановками+быстро			+
59	Толчковая тяга средним хватом		+	+
60	Толчковая тяга до коленного сустава+толчковая тяга		+	+
<b>Приседания (основная нагрузка)</b>				
61	Приседания гриф на плечах	+	+	+
62	Приседания гриф на груди	+	+	+
63	Приседания штанга на плечах в уступающем режиме		+	+
<b>Наклоны (основная нагрузка)</b>				
64	Тяга становая рывковым хватом	+	+	+
65	Наклон со штангой на плечах с согнутыми в коленях ногами		+	+
66	Наклон со штангой на плечах с согнутыми в коленях ногами+прыжок		+	+
<b>Жимовые (основная нагрузка)</b>				
67	Жим стоя			+
68	Швунг жимовой			+
69	Швунг жимовой+приседания	+		
70	Швунг жимовой из-за головы+приседания			+

71	Швунг рывковым хватом из-за головы+приседания	+	+	+
72	Уход в сед из и.п. гриф на плечах хват рывковый	+	+	+
73	Жим лежа	+	+	+
74	Приседания со штангой на плечах стоя на носках	+	+	+
75	Жим лежа ногами			+
76	Приседание в «ножницы» со штангой на плечах	+		
77	Приседание в «ножницы» со штангой на груди	+		
78	Приседание в «ножницы» со штангой между ногами в прямых руках	+	+	+
79	Прыжки вверх из и.п. гриф ниже колен хват рывковый	+		
80	Прыжки в глубину	+	+	+
81	Наклоны с отягощением на «козле»	+	+	+
82	Наклоны со штангой на плечах стоя на прямых ногах	+	+	+
83	Наклоны со штангой на плечах сидя на полу	+		
84	Наклоны со штангой на плечах сидя на стуле	+	+	+
<b>Для мышц рук и плечевого пояса (дополнительная нагрузка)</b>				
85	Жим рывковым хватом из-за головы	+	+	+
86	Жим рывковым хватом из-за головы+приседания	+	+	+
87	Жим рывковым хватом из-за головы сидя в разножке	+		
88	Жим сидя	+		
89	Жим лежа на наклонной скамье		+	+
90	Протяжка вверх толчковым хватом	+		
91	Протяжка вверх рывковым хватом			+
92	Протяжка вверх толчковым хватом+приседание	+		
93	Протяжка вверх толчковым хватом от коленного сустава			+
94	Протяжка вверх из и.п. от коленного сустава кисти сомкнуты		+	+
95	Протяжка вверх из и.п. гриф выше коленного сустава, хват толчковый			+
96	Протяжка вверх из и.п. гриф выше коленного сустава, хват рывковый			+
97	Протяжка вверх из прямой стойки, хват толчковый		+	
98	Протяжка вверх из прямой стойки, хват рывковый	+	+	

### **Техническая подготовка** на этапах ССМ и ВСМ

Задачи технической подготовки на этапах ССМ и ВСМ сводятся к следующим:

- совершенствование технического мастерства с учетом индивидуальных особенностей спортсменов и всего многообразия условий, характерных для соревновательной деятельности тяжелоатлетов;

- обеспечение максимальной согласованности двигательной и вегетативных функций, совершенствование способностей и максимальной реализации функционального потенциала (силового, скоростного, энергетического и др.).

На этих этапах совершенствование технического мастерства, как правило, проводится в ходе выполнения основной тренировочной нагрузки.

### **Тяжелоатлетическая подготовка.**

Указанные упражнения проводятся с целью овладения устойчивостью, в значительной степени способствуют овладению техникой тяжелой атлетики. Они могут применяться не только с юными тяжелоатлетами, но и с успехом могут быть использованы при совершенствовании техники спортсменами старших возрастных групп. При необходимости условия выполнения

упражнений могут быть усложнены за счет изменения исходного положения, выбора более крутых склонов.

#### **Упражнения для рывка:**

- тяга в рывковом хвате силой рук с вися;
- тяга в рывковом хвате силой рук с вися от уровня коленных суставов;
- тяга в рывковом хвате силой рук с плинтов или подставок;
- тяга в рывковом хвате силой рук со старта;
- тяга рывковая без подрыва и с подрывом;
- тяга рывковая с вися;
- тяга рывковая с подставок или стоя на возвышении (плинтах);
- рывок с вися с подседом «разножкой»;
- подъем штанги на грудь широким хватом;
- приседание в выпаде со штангой вверху на выпрямленных руках;
- рывок без подседа;
- рывок без подседа с вися и подставок;
- рывок с полуприседом;
- рывок с полуприседом с подставок и с вися;
- рывок с подседом в «ножницы и разножку» с вися;
- рывок одной рукой с полуприседом, подсед в «разножку», «ножницы» из исходного положения со штангой на плечах;
- рывок с полуприседом в «ножницы» с вися (плинтв);
- рывок с полуприседом в «ножницы»;
- приседание в «разножке», «ножницах» со штангой на выпрямленных руках.

#### **Упражнения для толчка:**

- подъем на грудь без подседа;
- подъем на грудь с полуприседом;
- подъем на грудь без подседа с вися;
- подъем на грудь с полуприседом с вися;
- подъем на грудь без подседа с подставок;
- подъем на грудь с полуприседом с подставок;
- подъем на грудь с подседом в «разножку», «ножницы» с вися;
- тяга толчковая без подрыва;
- тяга толчковая;
- тяга толчковая с вися и подставок;
- тяга толчковая, стоя на плинтах;
- швунг толчковый;
- толчок из-за головы (с подседом);
- толчок от груди со стоек;
- приседание со штангой вверху на выпрямленных руках в выпаде (хват толчковый).

#### **Общесилловые упражнения:**

Для ног:

- приседание в «ножницах» со штангой на плечах;
- приседание в «ножницы» со штангой на груди;
- приседание в «ножницах», штанга располагается между ног в прямых руках;
- приседание со штангой на плечах, и.п. ног – пятки вместе носки врозь;
- приседание со штангой на плечах в уступающем режиме, с максимальным весом (110 – 120% от личного рекорда), атлет медленно приседает, встает при помощи ассистентов;
- приседание в «глубину», отягощение (гирия, диски и др.) в руках или на поясе;
- приседание со штангой на плечах в силовой «раме» с мертвой точки;
- полуприседы со штангой на плечах или на спине;
- приседание в гакк-машине – штанга закреплена в направляющих стойках, нагрузка ложится на плечи, спортсмена, приседание под углом;



- жим ногами – и.п. штанга закреплена в направляющих стойках, атлет лежит на спине, жим штанги ногами лежа;
- разгибание бедра, сидя на тренажере;
- сгибание бедра, лежа на животе в тренажере;
- прыжки вверх со штангой на плечах – и.п. ноги на ширине таза, штанга на плечах, прыжки вверх;
- прыжки в глубину – спрыгивание вниз с последующим отталкиванием вверх;
- подъем на носки, стоя со штангой на плечах;
- подъем на носки, сидя со штангой на бедрах.

Для рук:

- жим штанги лежа на наклонной скамье;
- жим штанги сидя под углом 30-45 градусов;
- жим штанги от груди стоя, хват толчковый;
- жим стоя из-за головы, широким хватом;
- жим стоя из-за головы, средним хватом;
- жим стоя из-за головы, узким хватом;
- дожимы лежа;
- жим сидя от груди;
- жим сидя из-за головы;
- швунг жимовой;
- жим гантелей (гирь) от груди попеременно, стоя или сидя;
- жим гантелей (гирь) от груди одновременно, лежа на скамье, стоя или сидя;
- французский жим;
- разведение гантелей лежа на горизонтальной скамье;
- разведение гантелей лежа головой вверх, вниз на наклонной скамье;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа с отягощением на спине с наклоном вперед;
- сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях с отягощением на поясе;
- сгибание и разгибание рук в упоре на скамейку сзади с отягощением на бкдрах;
- упражнения на развитие трицепсов стоя или сидя (со штангой, гантелями, на тренажерах);
- упражнения на развитие бицепсов стоя или сидя (со штангой, гантелями, на тренажерах);
- упражнения на развитие дельтовидных мышц стоя или сидя (со штангой, гантелями, на тренажерах);
- упражнение на развитие широчайшей мышцы, стоя или сидя (со штангой, гантелями, на тренажерах).

Для мышц спины и живота:

- наклоны со штангой на плечах, стоя на полусогнутых в коленях ногах;
- наклоны со штангой на плечах, стоя на прямых ногах;
- наклоны со штангой на плечах, сидя на скамье;
- наклоны на «козле» со штангой за головой;
- наклоны стоя на планках с отягощением в руках;
- пресс на «козле» - и.п. сидя на «козле», ступни закреплены в гимнастической стенке, наклоны назад, с отягощением на груди или за головой;
- пресс на наклонной скамье вниз головой, под разными углами.

## **Рекомендации по планированию спортивных результатов**

Спортивные результаты могут планироваться как на предстоящий год, так и на олимпийский четырехлетний цикл. Необходимо планировать не только результат, но и возможное занятое спортсменом место на соревнованиях. Тренер-преподаватель совместно со спортсменом определяет контрольные, отборочные и основные соревнования предстоящего цикла спортивной подготовки.

Тренер-преподаватель должен ставить посильные, реально выполнимые задачи перед своими спортсменами и при планировании результатов должен учитывать следующие факторы:

- возраст спортсмена;
- стаж занятий спортом;
- спортивная квалификация;
- опыт спортсмена;
- результаты, показанные спортсменами в предыдущем сезоне;
- состояние здоровья спортсмена;
- уровень спортивной мотивации спортсмена;
- уровень психологической устойчивости спортсмена, его моральное состояние;
- наличие бытовых проблем;
- уровень финансовый обеспеченности спортсмена;
- обстановка в семье, поддержка близких ему людей;
- наличие каких-либо проблем в Учреждении (если спортсмен проходит обучение);
- прочие обстоятельства, от которых зависит успешная спортивная подготовка спортсмена.

В процессе подготовки в течение спортивного сезона планируемые результаты могут изменяться в ту или иную сторону, в зависимости от хода выполнения плана спортивной подготовки. Тренер-преподаватель обязан постоянно контролировать выполнение спортсменом индивидуального учебно-тренировочного плана и вносить необходимые коррективы.

Планирование учебно-тренировочного процесса осуществляется в соответствии со следующими сроками:

- перспективное планирование;
- ежегодное планирование;
- ежеквартальное планирование;
- ежемесячное планирование;
- еженедельное планирование.

**Перспективные** многолетние планы подготовки составляются как для группы спортсменов, так и для одного спортсмена. Групповой план должен содержать данные, намечающие перспективу и основные направления подготовки всей группы. В нем должны найти отражение тенденции к возрастанию требований к различным сторонам подготовки спортсмена, а конкретные показатели плана по годам - соответствовать уровню развития спортсменов данной группы. Индивидуальный перспективный план содержит конкретные показатели, которые намечает тренер-преподаватель совместно со спортсменом на основе анализа предшествующего опыта подготовки (фактическое выполнение спортсменом разделов группового плана) с учетом его индивидуальных особенностей.

Составление перспективного плана не должно сводиться к механическому воспроизведению нескольких годичных планов, с неизменным повторением из года в год одних и тех же задач одного и того же содержания. Следует отразить тенденцию возрастающих из года в год требований к различным сторонам подготовленности спортсмена и предусмотреть последовательное изменение задач тренировки, величин тренировочных нагрузок, контрольных нормативов и других показателей в каждом году подготовки. Перспективный план должен носить целеустремленный характер.

В перспективном планировании предусматривается достижение спортивных результатов, в зависимости от возраста и продолжительности занятий.

Индивидуальный перспективный план содержит конкретные показатели, которые намечает тренер на основе анализа предшествующего опыта подготовки (фактическое выполнение спортсменом) с учетом его индивидуальных особенностей.

**Ежегодное планирование.** На основе перспективных планов составляются **годовые планы** тренировки спортсмена. В них более подробно перечисляются средства тренировки, конкретизируются объемы учебно-тренировочных нагрузок, сроки спортивных соревнований, определяется направленность соревнований: контрольные, отборочные, основные. Годовое планирование подготовки осуществляется в виде схемы-графика, в котором отражены все виды

подготовки и обеспечения с учетом основных спортивных мероприятий. Планирование годового цикла осуществляется с учетом особенностей периодизации тренировки в соответствии с закономерностями развития спортивной формы.

Структура годового плана (число и последовательность макроциклов, периодов и мезоциклов) уточняется в связи с системой индивидуального календаря соревнований спортсмена. Годичный цикл может состоять из одного или двух, что диктуется числом малых стартов, и временными интервалами между ними, которые определяют набор и чередование периодов. При разработке годовых планов необходимо учитывать следующие организационно-методические положения:

- рациональное сочетание нагрузок различной преимущественной направленности;
- последовательное или комплексное совершенствование двигательных качеств, лежащее в основе проявления технико-тактического мастерства, уменьшения влияния лимитирующих факторов за счет волнообразного характера динамики тренировочной нагрузки, изменения соотношения ее компонентов, объема и интенсивности работы и отдыха.

**Ежеквартальное, ежемесячное планирование** (или оперативное) разрабатывается на период, этап или месяц тренировки, рекомендуется составлять графический рабочий план или логическую схему.

Этот вид предполагает планирование тренировки на определенный мезоцикл, микроцикл, отдельное тренировочное занятие. Оно осуществляется на основе годового плана.

Наиболее широкое распространение получило планирование тренировки на один месяц. В месячном плане конкретизируются основные положения годового плана. Наиболее подробно приводятся подбор средств учебно-тренировочного процесса, динамика объема и интенсивности тренировочных нагрузок, контрольные нормативы.

При составлении оперативных планов необходимо, чтобы направленность учебно-тренировочных занятий четко соответствовала задачам, решаемым в данный отрезок определенного тренировочного цикла.

Оперативное планирование включает в себя рабочий (тематический) план, план-конспект учебно-тренировочного занятия, план подготовки к отдельным соревнованиям.

**Рабочий (тематический) план** определяет конкретное содержание занятий на определенный учебно-тренировочный цикл или календарный срок (например, месяц).

В этом документе планируется методика обучения и спортивного совершенствования в соответствии с требованиями программы и плана-графика годового цикла спортивной тренировки.

План-конспект учебно-тренировочного занятия составляется на основе рабочего плана. В этом документе детально определяют задачи, содержание и средства каждой части занятия, дозировку упражнений и организационно-методические указания. План подготовки к отдельным соревнованиям должен моделировать программу предстоящих соревнований (чередование нагрузок и отдыха) и включать средства для достижения максимальной работоспособности и формирование чувства абсолютной уверенности в своих силах.

На основании рабочего плана составляется **план недельного учебно-тренировочного цикла** (или текущее планирование). Недельный учебно-тренировочный план представляет собой набор моделей нескольких учебно-тренировочных занятий. Логическая схема недельного учебно-тренировочного цикла должна отражать основную направленность цикла в целом и направленность отдельных тренировочных занятий.

К документам текущего планирования относятся:

- рабочий (тематический) план определяет конкретное содержание занятий на определенный учебно-тренировочный цикл или календарный срок (например, месяц). В этом документе планируется методика обучения и спортивного совершенствования в соответствии с требованиями программы и плана-графика годового цикла спортивной тренировки.

- план-конспект учебно-тренировочного занятия составляется на основе рабочего плана. В

этом документе детально определяют задачи, содержание и средства каждой части занятия, дозировку упражнений и организационно-методические указания.

План подготовки к соревнованиям должен моделировать программу предстоящих соревнований (чередование нагрузок и отдыха) и включать средства для достижения максимальной работоспособности и формирование чувства абсолютной уверенности в своих силах.

Общие же рекомендации по планированию спортивных результатов можно представить следующим образом:

- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - первый спортивный разряд;

- на этапе совершенствования спортивного мастерства - спортивный разряд "кандидат мастера спорта";

- на этапе высшего спортивного мастерства - спортивное звание "мастер спорта России".

Для спортсменов различных этапов спортивной подготовки существуют нормативы, выполнение которых требуется для перевода, обучающегося на следующий этап подготовки (в соответствии с ФССП).

### **Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий и обеспечению техники безопасности при их проведении**

Структура учебно-тренировочного занятия (тренировки) представляет собой относительно устойчивый порядок объединения его компонентов (соотношение общей и специальной физической подготовки, физической и технической, соотношение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок) и их закономерное соотношение друг с другом в общей последовательности.

Учебно-тренировочное занятие формируется из нескольких тренировочных частей. В учебно-тренировочном занятии выделяют три части: подготовительную, основную и заключительную. Объективная проблема выделения частей в учебно-тренировочном занятии – динамика работоспособности спортсмена в ходе занятия, которая вначале повышается до максимума, после чего некоторое время стабилизируется, а затем неизбежно снижается из-за наступающего утомления.

Эффективность любого учебно-тренировочного занятия связана в первую очередь с правильной постановкой его задач. Первоначально с учетом задач занятия определяется и разрабатывается содержание основной части, а затем в соответствии с ним подбирается материал для подготовительной и заключительной частей. Обычно наиболее сложные задачи, связанные с овладением новым материалом, движениями большой координационной сложности, решают в самом начале основной части урока. При этом придерживаются такой последовательности: ознакомление, разучивание, совершенствование.

**Подготовительная часть (разминка)** - (примерно 15-20% занятия), организация обучающихся, изложение задач и содержание занятия, разминка и подготовка спортсменов к выполнению нагрузок, формированию осанки, развития координации движения и т.д. Задачи: раскрепощение; разогревание и подведение к основной нагрузке; «двигательная настройка» (вработывание в режим специализированных актов); «психическая нагрузка» (обеспечение оптимальной возбудимости, сосредоточенности, психической готовности к тренировке с тяжестями различной интенсивности и величины объемов). Разминка служит для повышения работоспособности спортсмена до такого уровня, который обеспечивает успешное решение задач занятия, а также уменьшает опасность травматизма. Слишком короткая разминка не позволит спортсмену подготовиться к основной работе, а слишком продолжительная может вызвать нежелательное утомление.

**В основной части** - (примерно 65-75% занятия), решаются наиболее важные задачи занятия: овладение различными двигательными навыками и умениями, совершенствование в технике выполнения соревновательных упражнений, дальнейшее развитие скоростно-силовых качеств, воспитание физических, морально-волевых и других качеств.

**Заключительная часть** - (примерно 10-15% занятия): занятия решает задачи направленного снижения функциональной активности спортсменов, активизации восстановительных процессов. В нее включаются разнообразные задания, связанные со снижением тонуса мышц, с восстановлением дыхания.

Учебно-тренировочное занятие должно обеспечивать эффективное решение поставленных физических или технических задач. В зависимости от их количества, занятия могут иметь избирательную и комплексную направленность.

Избирательная направленность обеспечивает большую степень воздействия на состояние спортсмена в каком-либо одном направлении (например, включая в себя задания на воспитание только выносливости или силы).

Занятия комплексной направленности решают не одну, а несколько задач, из-за чего воздействие на состояние спортсмена становится более разносторонним и уменьшается монотонность занятия.

Управление учебно-тренировочным процессом возможно при наличии разработанных программ, как отдельного учебно-тренировочного занятия, так и цикла занятий.

План-конспект учебно-тренировочного занятия - самый детализированный план, необходимый для построения и управления учебно-тренировочным процессом.

Документальной формой учета данных о выполнении физической нагрузки и степени ее воздействия на организм является дневник тренировок. После каждого учебно-тренировочного занятия в дневник подробно записывается не только сама физическая нагрузка, но и свои ощущения и наблюдения, как она переносилась (хорошее самочувствие, легкость или вялость, боль в мышцах и т.п.).

Кроме того, тренер-преподаватель заранее должен знать свои действия в экстремальных случаях (оказание доврачебной помощи, способы транспортировки пострадавших, места оказания врачебной помощи и др.) и другие специфические особенности могущие возникнуть при проведении тренировок.

Существуют определённые требования к организации учебно-тренировочного занятия, которых должен придерживаться каждый занимающийся спортом.

- делать общую и специальную разминку в течение 15–20 мин.
- начинать занятия не ранее чем за 2 час. после приёма пищи
- заниматься в удобной спортивной одежде и обуви, соответствующей виду спорта
- не выполнять без разрешения тренера-преподавателя контрольные прикидки или сложные, ещё не освоенные упражнения с отягощениями
- не отвлекаться и не отвлекать других во время занятий
- строго выполнять план учебно-тренировочных нагрузок, указанных тренером-преподавателем
- не допускать перерывов в учебно-тренировочных занятиях без уважительной причины
- стремиться к приобретению теоретических знаний по методике тренировки, физиологии, гигиене, самоконтролю, правилам соревнований
- регулярно проходить медицинское обследование.
- вести дневник учебно-тренировочных занятий.

В конце каждой тренировки тренер-преподаватель делает оценку проведенного занятия.

**Условия и организация проведения учебно-тренировочного занятия:**

- программное обеспечение: годовое и поурочное планирование, расписание занятий
- кадровое обеспечение: наличие тренера-преподавателя по виду спорта
- материально-техническое оснащение в соответствии с ФССП «тяжелая атлетика»

- врачебно-физкультурное обеспечение: контроль за состоянием здоровья, допуск к занятиям спортом и соревнованиям.

В содержание учебно-тренировочного занятия входит не только выполнение физических упражнений. Это сложная и многообразная деятельность спортсмена и тренера-преподавателя, которая проявляется в овладении новыми навыками и умениями, непосредственном выполнении упражнения, обсуждении, анализе и осмысливании выполняемых действий, контроле за состоянием своего здоровья, приобретении теоретических знаний и практического опыта.

Все перечисленные стороны содержания учебно-тренировочного занятия тесно взаимосвязаны между собой и дополняют друг друга.

## **Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнований**

### **Общие требования безопасности**

Обеспечение безопасности лиц, проходящих спортивную подготовку и предупреждение травм при поведении учебно-тренировочных занятий, является одной из главных задач организации учебно-тренировочного процесса.

В качестве тренера-преподавателя для занятий по тяжёлой атлетике могут быть допущены лица, имеющие специальное образование, подтвержденное документом установленного в РФ образца (дипломом).

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

Особое внимание следует обратить на инструктаж тренера-преподавателя по пожарной безопасности и по оказанию первой доврачебной помощи в условиях Учреждения при учебно-тренировочных занятиях.

К занятиям по тяжёлой атлетике допускаются лица с 9 лет и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

В обязанность тренера-преподавателя входит проведение инструктажа обучающимися по правилам безопасности во время занятий. Работа по профилактике травматизма, заболеваний и несчастных случаев при учебно-тренировочных занятиях является одной из важнейших задач тренера-преподавателя.

Во избежание перегрузок на занятиях по тяжёлой атлетике ведущих к травматизму и отрицательным последствиям спортсмен должен получить в начале календарного года допуск к занятиям по тяжёлой атлетике.

После болезни или перенесенных травм возобновлять занятия можно только по разрешению врача и проводить их в сокращенном объеме.

Обучающиеся должны строго соблюдать установленные в учреждении правила поведения, режим труда и отдыха, правила по обеспечению пожаро-взрывобезопасности, гигиены и санитарии.

Во время учебно-занятий по тяжёлой атлетике возможно воздействие следующих опасных и вредных факторов:

- повышенная физическая динамическая нагрузка;
- неконтролируемое падение снаряда;
- неправильная (завышенная) установка веса на снаряд;
- недостаточные двигательные навыки (не достаточно отработанная техника подъёма штанги).

Для учебно-тренировочных занятий по тяжёлой атлетике все обучающиеся и тренер-преподаватель должны иметь соответствующий комплект спортивной одежды и обуви.

О каждом несчастном случае во время учебно-тренировочных занятий тренер-преподаватель должен поставить незамедлительно в известность руководителя или представителя администрации учреждения.

В случае легкой травмы тренер-преподаватель должен оказать помощь пострадавшему. К лицам, получившим тяжелые травмы во время занятий, необходимо срочно вызвать скорую помощь. До прибытия скорой помощи пострадавшему должна быть оказана первая доврачебная помощь в соответствии с инструкцией по первой доврачебной помощи, действующей в учреждении.

Обучающиеся, нарушающие правила безопасности, отстраняются от занятий и на них накладывается дисциплинарное взыскание. Перед очередным занятием со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж.

Знание и выполнение требований инструкций по технике безопасности учреждения является должностной обязанностью тренера-преподавателя, а их несоблюдение влечет за собой, в зависимости от последствий нарушения, виды ответственности, установленные законодательством РФ (дисциплинарная, материальная, уголовная).

### **Требования безопасности перед началом занятий**

Учебно-тренировочные занятия по тяжёлой атлетике должны проходить в специализированном зале имеющем не менее 3-х специализированных помостов. Запрещается поднимать штангу вне помоста.

Тренер-преподаватель до начала занятий должен тщательно проветрить спортивный зал, проверить состояние, готовность помостов, наличие необходимого спортивного инвентаря и наличие посторонних травмоопасных предметов на помостах и в зале. Спортивное оборудование (штанги, стойки для приседаний, жима лёжа и сидя, шведские стенки) должны быть в исправном состоянии.

Спортивный зал открывается за 5-10 мин до начала занятий. Вход в зал разрешается только в присутствии тренера-преподавателя.

За порядок, дисциплину, своевременное построение группы к началу занятий отвечает дежурный группы и тренер-преподаватель.

Учебно-тренировочные занятия должны проходить под руководством и при постоянном присутствии тренера-преподавателя. Обучающиеся должны иметь спортивную форму (одежду, обувь). Спортивная обувь должна быть с нескользящей жёсткой подошвой.

Перед началом занятий тренер-преподаватель обязан проинструктировать обучающихся безопасной технике подъёма штанги и др.

Не допускается выполнение подъёма штанги на самодельных снарядах.

Запрещается заниматься тяжёлой атлетикой с кольцами на пальцах.

Очки должны быть закреплены резинкой и иметь роговую оправу.

Перед началом занятий тренер-преподаватель должен выявить любые, даже незначительные отклонения в состоянии здоровья обучающихся для принятия соответствующих мер (освобождение от занятий, снижение нагрузки).

### **Требования безопасности во время занятий**

Учебно-тренировочные занятия в спортивном зале начинаются и проходят согласно расписанию или по согласованию с руководителем учреждения.

Тренер-преподаватель должен поддерживать высокую дисциплину во время занятий и добиваться четкого выполнения своих требований и замечаний, постоянно осуществлять контроль за действиями обучающихся.

Во время занятий по тяжёлой атлетике должно быть исключено:

- пренебрежительное отношение к вводной части, разминке;
- неправильное обучение технике подъёма снаряда;
- плохая подготовка инвентаря для проведения занятий;
- нарушение дисциплины, невнимательность, поспешность.

Во время учебно-тренировочных занятий в спортивном зале не должно быть посторонних лиц или предметов, которые могут стать причиной травмы.

При выполнении прыжков в высоту, длину, на гимнастического козла при падениях обучающийся должен уметь применять приемы самостраховки (приземление, кувырки, перекаты и др.).

Перед началом работы со штангой необходимо обязательно проделать несколько физических упражнений с гимнастическими палками и гантелями, а также проделать хорошую разминку на все группы мышц и суставов.

Во время тренировки необходимо следить, чтобы обучающийся не нарушал, в сторону увеличения, тренировочный план без разрешения преподавателя.

Для профилактики травм кистей (ладоней) используют кожаные велосипедные перчатки и магнезию.

Во время тренировки тренер-преподаватель должен учитывать состояние обучающихся, реагировать на их жалобы о состоянии здоровья.

При появлении во время занятий боли, потертости кожи, а также при неудовлетворительном самочувствии, обучающийся должен прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

#### **Требования безопасности по окончании занятий**

По окончании занятий необходимо:

- убрать в отведенное место спортивный инвентарь
- тщательно проветрить спортивный зал
- снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или вымыть лицо и руки с мылом.

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

#### **Требования безопасности в аварийных ситуациях**

При резком ухудшении состоянии здоровья или травмировании обучающегося тренер-преподаватель должен немедленно прекратить занятия и приступить к оказанию ему первой доврачебной помощи.

Одновременно нужно отправить посыльного из числа обучающихся для уведомления руководителя или представителя администрации учреждения, а также вызова медицинского работника и скорой помощи.

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

При обнаружении признаков пожара тренер-преподаватель должен обеспечить эвакуацию обучающихся из опасной зоны согласно схеме эвакуации при условии их полной безопасности.

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

При обнаружении пожара действия работников учреждения должны соответствовать требованиям инструкции по пожарной безопасности, действующей в учреждении.

Поведение и действие всех лиц в условиях аварийной ситуации должны быть объективными, без провокации паники, быстрыми и эффективными.

Руководство действиями в аварийной ситуации осуществляет руководитель учреждения или назначенный им представитель администрации.

Для эффективного учебно-тренировочного процесса и соблюдения требований мер техники безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий необходимо обеспечить обучающихся оборудованием, спортивным инвентарем и экипировкой в соответствии с ФССП по виду спорта «тяжелая атлетика».

### **4.3. Учебно-тематический план**

Учебно-тематический план представлен в приложение 4 к настоящей Программе.



## **5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «тяжелая атлетика»**

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «тяжелая атлетика» основаны на особенностях вида спорта «тяжелая атлетика» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «тяжелая атлетика», по которым осуществляется спортивная подготовка.

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

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

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «тяжелая атлетика» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «тяжелая атлетика» не ниже всероссийских спортивных соревнований.

К особенностям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

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 организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

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

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

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».

**Требования к участию лиц, обучающихся по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика»**

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.

Учреждение, 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.

Календарный план физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий (далее – Календарный план), проводимых за счет средств субсидии на выполнение государственного задания Учреждению на очередной календарный год утверждается Учредителем.

Календарный план разрабатывается и корректируется специалистами Учреждения ежегодно в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий на очередной календарный год.

## **6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, включающие материально-технические, кадровые и информационно-методические условия**

### **6.1. Требования к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям**

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

#### **Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки**

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденный приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 192н (зарегистрирован Минюстом

России 23.04.2019, регистрационный № 54475) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «тяжелая атлетика», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

### **Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки**

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

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с 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 приложением № 10 к ФССП);
- обеспечение спортивной экипировкой (в соответствии с приложением № 11 к ФССП);
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

С целью обеспечения освоения обучающимся Программы применяется сетевая форма взаимодействия с использованием ресурсов нескольких организаций, осуществляющих образовательную деятельность, а также с использованием ресурсов иных организаций.

В реализации Программы с использованием сетевой формы взаимодействия наряду с Учреждением также могут участвовать научные организации, медицинские организации, организации культуры, физкультурно-спортивные и иные организации, обладающие ресурсами, необходимыми для осуществления образовательной деятельности по Программе.

Использование сетевой формы взаимодействия осуществляется на основании договора, который заключается между Учреждением и образовательной (ресурсной) организацией, и в котором указываются основные характеристики образовательной программы, реализуемой с

использованием такой формы (в том числе вид, уровень и (или) направленность), а также объем ресурсов, используемых каждой из указанных организаций, и распределение обязанностей между ними, срок действия этого договора.

### **Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование</b>	<b>Единица измерения</b>	<b>Количество изделий</b>
1.	Бокс плиометрический мягкий (различной высоты)	комплект	1
2.	Весы электронные (до 200 кг)	штук	1
3.	Возвышение для помоста (подставка под ноги)	комплект	1 на помост
4.	Гири спортивные (8, 16, 24, 32 кг)	комплект	1
5.	Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)	комплект	3
6.	Гриф тяжелоатлетический 5 кг	штук	1 на помост
7.	Гриф тяжелоатлетический 10 кг	штук	1 на помост
8.	Гриф тяжелоатлетический (женский) 15 кг	штук	1 на помост
9.	Гриф тяжелоатлетический (мужской) 20 кг	штук	1 на помост
10.	Диск тяжелоатлетический 2,5 кг (диаметр 45 см)	штук	2 на гриф
11.	Диск тяжелоатлетический 5 кг (диаметр 45 см)	штук	2 на гриф
12.	Диск тяжелоатлетический 0,5 кг (диаметр 9,7 см – 13,7 см)	штук	2 на гриф
13.	Диск тяжелоатлетический 1 кг (диаметр 11,8-16 см)	штук	2 на гриф
14.	Диск тяжелоатлетический 1,5 кг (диаметр 13,9-17,5 см)	штук	2 на гриф
15.	Диск тяжелоатлетический 2 кг (диаметр 15,5-19 см)	штук	2 на гриф
16.	Диск тяжелоатлетический 2,5 кг (диаметр 19-22 см)	штук	2 на гриф
17.	Диск тяжелоатлетический 5 кг (диаметр 23-26 см)	штук	2 на гриф
18.	Диск тяжелоатлетический 10 кг (диаметр 45 см)	штук	2 на гриф
19.	Диск тяжелоатлетический 15 кг (диаметр 45 см)	штук	2 на гриф
20.	Диск тяжелоатлетический 20 кг (диаметр 45 см)	штук	2 на гриф
21.	Диск тяжелоатлетический 25 кг (диаметр 45 см)	штук	2 на гриф
22.	Замки для тяжелоатлетического грифа (по 2,5 кг)	комплект	1 на гриф
23.	Зеркало настенное (0,6х2 м)	штук	1
24.	Магnezия	кг	0,5

			на обучающегося
25.	Магнезница	штук	1
26.	Мат гимнастический	штук	1 на помост
27.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	1
28.	Ноутбук	штук	1
29.	Плинты 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											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Ботинки тяжелоатлетические (штангетки)	пар	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	1	1
2.	Гетры тяжелоатлетические	пар	на обучающегося	–	–	2	1	2	1	2	1
3.	Лямки тяжелоатлетические	пар	на обучающегося	–	–	2	1	2	1	2	1
4.	Пояс тяжелоатлетический	штук	на обучающегося	–	–	1	2	1	2	1	2
5.	Трико тяжелоатлетическое	штук	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	1	1
6.	Фиксатор коленного сустава (наколенник)	пар	на обучающегося	–	–	2	1	2	1	2	1
7.	Фиксатор лучезапястного сустава (напульсник)	пар	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	1	1
8.	Футболка с коротким рукавом (тренировочная)	штук	на обучающегося	–	–	3	1	3	1	3	1

## 7. Информационно-методические условия реализации Программы

### 7.1. Перечень Интернет-ресурсов

1. <http://www.minsport.gov.ru/> - сайт Министерства спорта Российской Федерации
2. <http://www.rfwf.ru/> - официальный интернет-сайт Федерации тяжелой атлетики России
3. <http://www.rusada.ru/> - официальный интернет-сайт РУСАДА
4. <http://www.wada-ama.org/> - официальный интернет-сайт ВАДА
5. <http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации.
6. <http://kfis.spb.ru/> - Комитет по физической культуре и спорту Санкт-Петербурга
7. <http://lesgaft.spb.ru/> - НГУ физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта
8. [spbuor2@yandex.ru](mailto:spbuor2@yandex.ru) - официальный интернет-сайт СПб ГБПОУ «УОР №2 (техникум)»

### 7.2. Список литературных источников

Список литературных источников, рекомендуемых при реализации Программы:

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 1988.
2. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. М.: Физкультура и спорт, 1985.
3. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. М.: Физкультура и спорт, 1977.
4. Дворкин Л.С. Силовые единоборства. Атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт. Ростов-на-Дону: Феникс, 2001.
5. Детская спортивная медицина: Руководство для врачей. Под ред. С.Б. Тихвинского, С.В. Хрущева. 2-е изд. – М.: Медицина, 1991.
6. Дворкин Л.С. Подготовка юного тяжелоатлета. – М.: Советский спорт, 2006.
7. Марченко В.В. Особенности тренировки квалифицированных тяжелоатлетов / В.В. Марченко, В.Н. Рогозян. // Теория и практика физической культуры. – 2004. - № 2. – С. 33-36.
8. Медведев А.С., Скотников В.Ф., Смирнов В.Е., Денискин В.Н. Объем и интенсивность тренировочной нагрузки в основных группах упражнений у сильнейших тяжелоатлетов мира в зависимости от массы тела и этапа подготовки: Учебное пособие для спортсменов и тренеров ВШТ, ФПК. – М., 1996.
9. Кубеев А.В., Манжосов В.Н., Баталов А.Г. Исследование информативности показателей при оценке и нормировании интенсивности тренировочных нагрузок. (Методическая разработка для студентов ГЦОЛИФК). М., 1992.
10. Лекарства и БАД в спорте. Под общ. ред Р.Д. Сейфуллы, З.Г. Орджоникидзе. М.: Литтерра, 2003.106
11. Макарова Г. А. Фармакологическое обеспечение в системе подготовки спортсменов. М.: Советский спорт, 2003.
12. Матвеев Л.П. Модельно-целевой подход к построению спортивной подготовки. Теория и практика физической культуры, № 2, № 3, 2000.
13. Мищенко В.С. Функциональные возможности спортсменов. Киев: Здоровья, 1990.
14. Основы управления подготовкой юных спортсменов. Под общ. ред. М.Я. Набатниковой. М.: Физкультура и спорт, 1982.
15. Система подготовки спортивного резерва. Под общ. ред. В.Г. Никитушкина. М.: МГФСО, ВНИИФК, 1994.
16. Современная система спортивной подготовки. Под ред. Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. М.: СААМ, 1995.

17. Физиология спорта. Под ред. Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костилл. Киев.: Олимпийская литература, 2001.
18. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. М.: Физкультура и спорт, 1980.
19. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов – К.: Олимпийская литература, 2004.



Приложение 1  
к дополнительной образовательной  
программе спортивной подготовки  
по виду спорта «тяжелая атлетика»

### Годовой учебно-тренировочный план

№ п/ п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы 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	Недельная нагрузка в часах			
					18	24	24
					Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах		
					3	4	4
					Наполняемость групп (человек)		
					6	3	1
1.	Общая физическая подготовка (час)				327-355	249-337	249-312
2.	Специальная физическая подготовка (час)				346-374	649-674	673-748
3.	Участие в спортивных соревнованиях (час)				75-94	112-150	112-150
4.	Техническая подготовка (час)				56-75	62-74	25-62
5.	Тактическая подготовка, теоретическая, психологическая подготовка (час)				28-37	24-37	12-37
6.	Инструкторская и судейская практика (час)				19-37	24-50	25-62
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (час)				19-37	37-62	37-75
8.	Итоговая и (или) промежуточная аттестация (контрольно-переводные нормативы и др.)				1 раз в год	1 раз в год	1 раз в год
	Общее количество часов в год				936	1248	1248

Приложение 2  
к дополнительной образовательной  
программе спортивной подготовки  
по виду спорта «тяжелая атлетика»

### Примерный календарный план воспитательной работы

№ п/п	Тема	Форма проведения	Сроки проведения
1.	День солидарности в борьбе с терроризмом. Возложение цветов к памятнику «Дети Беслана»	беседа, линейка	сентябрь
2.	Символы России (флаг, гимн, герб)	беседа	октябрь
3.	День народного единства	беседа	ноябрь
4.	День Конституции России	беседа	декабрь
5.	Мероприятия, посвященные полному освобождению Ленинграда от блокады	экскурсия, беседа, возложение цветов	январь
6.	День защитника Отечества	просмотр и обсуждение фильмов военной тематики	февраль
7.	Физическая культура и обеспечение здорового образа жизни	беседа	март
8.	День космонавтики	беседа	апрель
9.	Акция «Чистый город»	субботник	апрель, октябрь
10.	Мероприятия, посвященные Дню Победы в Великой Отечественной войне	экскурсия, беседа, возложение цветов	май
11.	Встречи со знаменитыми спортсменами	встреча, беседы	в течение года
12.	День героев Отечества	просмотр и обсуждение фильмов соответствующих тематике	в течение года
13.	Проведение тематических праздников	викторины, конкурсы	в течение года
14.	Серия онлайн-профилактических публикаций «Мы то, что мы едим»	просмотр публикаций	в течение года
15.	Культура поведения в быту и общественных местах	беседа	в течение года
16.	Посещение музея спорта Санкт-Петербурга	экскурсия	в течение года
17.	Характеристика судейства. Основные обязанности судей	лекция	в течение года
18.	Основные правила судейства соревнований. Оформление судейской документации	лекция	в течение года
19.	Основные правила соревнований, отдельные судейские обязанности, обязанности секретаря и секундометриста	лекция	в течение года
20.	Мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним	в соответствии с Планом (приложение 3 к Программе)	в течение года

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

(учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), этап совершенствования  
спортивного мастерства, этап высшего спортивного мастерства)

### **I. Теоретическая часть**

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

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

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- 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.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

## II. План антидопинговых мероприятий

Спортсмены	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1.Веселые старты	«Честная игра»	тренер-преподаватель	1-2 раза в год
	2.Онлайн обучение на сайте РУСАДА		спортсмен	1 раз в год
	3.Антидопинговая викторина	«Играй честно»	ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению
	4.Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год
	5.Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	тренер-преподаватель	1-2 раза в год
Этап совершенствования спортивного мастерства, этап высшего спортивного мастерства	1.Онлайн обучение на сайте РУСАДА		спортсмен	1 раз в год
	2.Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на	ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год

		ТИ» «Система АДАМС»		
--	--	------------------------	--	--

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов, в Учреждении на постоянной основе, реализовываются образовательные программы со спортсменами и персоналом спортсменов на обязательной основе в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий в организации, осуществляющей спортивную подготовку.

### Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе свыше трех лет обучения:</b>	<b>≈ 960</b>		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 110	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	≈ 110	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК)
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 110	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 100	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 100	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 110	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата

	Психологическая подготовка	≈ 110	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 110	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям
	Правила вида спорта	≈ 110	декабрь-май	Деление участников по возрасту, полу и весовым категориям. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях
Этап совершенствования спортивного мастерства	<b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:</b>	<b>≈ 1200</b>		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта
	Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся
	Подготовка обучающегося как	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты –

	многокомпонентный процесс			специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений
	Восстановительные средства и мероприятия	в 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
Этап высшего спортивного мастерства	<b>Всего на этапе высшего спортивного мастерства:</b>	≈ 600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности



	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь	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	≈ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	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 различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

