

Рассмотрена на  
педагогическом совете  
(протокол от 24.03.2026г.)

УТВЕРЖДЕНА  
приказом директора  
МБУ ДО «СШ «Ока»  
от 24марта 2026 № 44-од

## Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА»

### Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика» (далее – ДОП СП или Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке спортивных дисциплин вида спорта тяжелая атлетика.

- Тяжелая атлетика во Всероссийском реестре видов спорта имеет **номер-код 0480001611Я**. Перечень спортивных дисциплин по виду спорта «тяжелая атлетика» (таблица №1)

Перечень спортивных дисциплин тяжелая атлетика

Таблица 1

№п/п	Наименования спортивных дисциплин	Номера-коды дисциплин						
		048	001	1	8	1	1	Д
1.	весовая категория 29 кг - двоеборье	048	001	1	8	1	1	Д
2.	весовая категория 31 кг - двоеборье	048	002	1	8	1	1	Д
3.	весовая категория 33 кг - двоеборье	048	003	1	8	1	1	Н
4.	весовая категория 35 кг - двоеборье	048	004	1	8	1	1	Н
5.	весовая категория 37 кг - двоеборье	048	005	1	8	1	1	Н
6.	весовая категория 40 кг - двоеборье	048	006	1	8	1	1	Д
7.	весовая категория 40 кг - рывок	048	007	1	8	1	1	Д
8.	весовая категория 40 кг - толчок	048	008	1	8	1	1	Д
9.	весовая категория 41 кг - двоеборье	048	009	1	8	1	1	Ю
10.	весовая категория 45 кг - двоеборье	048	010	1	8	1	1	С
11.	весовая категория 45 кг - рывок	048	011	1	8	1	1	С
12.	весовая категория 45 кг - толчок	048	012	1	8	1	1	С

13.	весовая категория 49 кг - двоеборье	048	013	1	6	1	1	С
14.	весовая категория 49 кг - рывок	048	014	1	6	1	1	С
15.	весовая категория 49 кг - двоеборье	048	013	1	6	1	1	С
16.	весовая категория 49 кг - толчок	048	015	1	6	1	1	С
17.	весовая категория 55 кг - двоеборье	048	016	1	6	1	1	Я
18.	весовая категория 55 кг - рывок	048	017	1	6	1	1	Я
19.	весовая категория 55 кг - толчок	048	018	1	6	1	1	Я
20.	весовая категория 59 кг - двоеборье	048	019	1	6	1	1	Б
21.	весовая категория 59 кг - рывок	048	020	1	6	1	1	Б
22.	весовая категория 59 кг - толчок	048	021	1	6	1	1	Б
23.	весовая категория 61 кг - двоеборье	048	022	1	6	1	1	А
24.	весовая категория 61 кг - рывок	048	023	1	6	1	1	А
25.	весовая категория 61 кг - толчок	048	024	1	6	1	1	А
26.	весовая категория 64 кг - двоеборье	048	025	1	6	1	1	Б
27.	весовая категория 64 кг - рывок	048	026	1	6	1	1	Б
28.	весовая категория 64 кг - толчок	048	027	1	6	1	1	Б
29.	весовая категория 67 кг - двоеборье	048	028	1	6	1	1	А
30.	весовая категория 67 кг - рывок	048	029	1	6	1	1	А
31.	весовая категория 67 кг - толчок	048	030	1	6	1	1	А
32.	весовая категория 71 кг - двоеборье	048	031	1	8	1	1	Б
33.	весовая категория 71 кг - рывок	048	032	1	8	1	1	Б
34.	весовая категория 71 кг - толчок	048	033	1	8	1	1	Б
35.	весовая категория 73 кг - двоеборье	048	034	1	6	1	1	А
36.	весовая категория 73 кг - рывок	048	035	1	6	1	1	А
37.	весовая категория 73 кг - толчок	048	036	1	6	1	1	А
38.	весовая категория 76 кг - двоеборье	048	037	1	6	1	1	Б

39.	весовая категория 76 кг - рывок	048	038	1	6	1	1	Б
40.	весовая категория 76 кг - толчок	048	039	1	6	1	1	Б
41.	весовая категория 81 кг - двоеборье	048	040	1	6	1	1	Я
42.	весовая категория 81 кг - рывок	048	041	1	6	1	1	Я
43.	весовая категория 81 кг - толчок	048	042	1	6	1	1	Я
44.	весовая категория 81+ кг - двоеборье	048	043	1	8	1	1	Д
45.	весовая категория 81+ кг - рывок	048	044	1	8	1	1	Д
46.	весовая категория 81+ кг - толчок	048	045	1	8	1	1	Д
47.	весовая категория 87 кг - двоеборье	048	046	1	6	1	1	Б
48.	весовая категория 87 кг - рывок	048	047	1	6	1	1	Б
49.	весовая категория 87 кг - толчок	048	048	1	6	1	1	Б
50.	весовая категория 87+ кг - двоеборье	048	049	1	6	1	1	Б
51.	весовая категория 87+ кг - рывок	048	050	1	6	1	1	Б
52.	весовая категория 87+ кг - толчок	048	051	1	6	1	1	Б
53.	весовая категория 89 кг - двоеборье	048	052	1	8	1	1	А
54.	весовая категория 89 кг - рывок	048	053	1	8	1	1	А
55.	весовая категория 89 кг - толчок	048	054	1	8	1	1	А
56.	весовая категория 96 кг - двоеборье	048	055	1	6	1	1	А
57.	весовая категория 96 кг - рывок	048	056	1	6	1	1	А
58.	весовая категория 96 кг - толчок	048	057	1	6	1	1	А
59.	весовая категория 102 кг - двоеборье	048	058	1	8	1	1	А
60.	весовая категория 102 кг - рывок	048	059	1	8	1	1	А
61.	весовая категория 102 кг - толчок	048	060	1	8	1	1	А
62.	весовая категория 102+ кг - двоеборье	048	061	1	8	1	1	Ю
63.	весовая категория 102+ кг - рывок	048	062	1	8	1	1	Ю
64.	весовая категория 102+ кг - толчок	048	063	1	8	1	1	Ю

65.	весовая категория 109 кг - двоеборье	048	064	1	6	1	1	А
66.	весовая категория 109 кг - рывок	048	065	1	6	1	1	А
67.	весовая категория 109 кг - толчок	048	066	1	6	1	1	А
68.	весовая категория 109+ кг - двоеборье	048	067	1	6	1	1	А
69.	весовая категория 109+ кг - рывок	048	068	1	6	1	1	А
70.	весовая категория 109+ кг - толчок	048	069	1	6	1	1	А

- с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика», утвержденным приказом Минспорта России от 14 ноября 2025г. № 953 (далее – ФССП).
- Уставом МБУ ДО «СШ «Ока» (далее – Учреждение).

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

Программный материал объединен в целостную систему спортивной подготовки и предполагает решение следующих основных задач, соответствующих требованиям к результатам реализации программ спортивной подготовки, изложенным в ФССП по виду спорта «тяжелая атлетика»:

1. На этапе начальной подготовки на:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «тяжелая атлетика»;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «тяжелая атлетика»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
- укрепление здоровья.

2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) на:

- 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.

В результате внедрения Программы спортивной подготовки планируется достичь:

- соответствия деятельности учреждения принципам спортивной подготовки, ориентированных на раскрытие способностей обучающегося и на достижение им наивысших спортивных результатов в будущем;
- стабилизации форм и принципов спортивной тренировки в системе многолетней подготовки тяжелоатлета;
- повышения сохранности контингента обучающихся на каждом этапе спортивной подготовки;
- повышения сохранности и качества тренерского состава, привлечения новых высококвалифицированных кадров;
- рост популярности занятий спортом и тяжелой атлетикой, в частности.

## **I. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки указаны в нормативах формирования групп в Учреждении с учетом ФССП по виду спорта «тяжелая атлетика» (Приложение 1 к Программе)

4. Объем программы. (Таблица 2)

Объем программы.

Таблица 2

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки							
	Этап начальной подготовки			Учебно- тренировочный этап				
	НП-1	НП-2	НП-3	УТГ-1	УТГ-2	УТГ-3	УТГ-4	УТГ-5
Количество часов в неделю	4,5	6	8	10	11	12	14	16

Общее количество часов в год	234	312	416	520	572	624	728	832
------------------------------	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

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

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях, матчевых встречах, учебно-тренировочных сборах, инструкторская и судейская практика обучающихся.

#### 5.1. Учебно-тренировочные занятия:

- Групповые и индивидуальные,
- Смешанные;

✓ Общая физическая подготовка (ОФП): является основой развития различных качеств, способностей, двигательных функций спортсмена и повышения спортивной работоспособности.

✓ Специальная физическая подготовка (СФП): развитие физических качеств, необходимых в виде спорта «тяжелая атлетика».

✓ Техничко-тактическая подготовка (ТТП): обучение техническим действиям, на основе знаний всей системы упражнений. Умение выбирать тактику действий с главной целью – выиграть или не дать победить сопернику.

✓ Теоретические занятия: имеют определенную целевую направленность вырабатывать у обучающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях учебно-тренировочных занятий. Проводится в форме бесед, лекций и непосредственно на тренировке.

#### 5.2 Учебно-тренировочные мероприятия (таблица 3)

Разработаны с учетом приложения № 3 к ФССП по виду спорта «тяжелая атлетика»

#### Учебно-тренировочные мероприятия

Таблица 3

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	Учебно-	Этап	Этап

		начально й подготов ки	тренировочн ый этап (этап спортивной специализац ии)	совершенствова ния спортивного мастерства	высшего спортивно го мастерств а
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к	-	14	14	14

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

### 5.3 Спортивные соревнования.

Разработаны с учетом приложения № 4 к ФССП 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 обучающихся и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий (Приложение 7 к Программе), 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.

В зависимости от места и задачи проведения соревновательные старты могут быть:

- **Отборочными:** по итогам соревнований комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать первое или одно из первых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях. Проходят согласно календарного плана соревнований, спортивно-массовых мероприятий Учреждения;

- **Контрольными;** выявляются возможности спортсмена, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования.;

- **Основными:** цель - достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки. Проходят в рамках официальных соревнований).

Соревнования проводятся согласно Правилам вида спорта «тяжелая атлетика», утвержденным Министерством спорта РФ (далее Правила).

Соревнования проводятся по олимпийскому двоеборью, в которое входят два упражнения: рывок и толчок штанги двумя руками.

Вид спортивных соревнований (далее соревнования): личные (с командным зачетом)

В личных соревнованиях результаты (очки) и места засчитываются каждому спортсмену. Победитель соревнований определяется по наибольшему весу, поднятому в рывке, толчке и двоеборье.

Командный зачет среди субъектов Российской Федерации подводится отдельно среди мужчин и женщин по сумме очков, начисляемых спортсменам за занятое место в каждом упражнении и двоеборье, при условии выполнения квалификационных требований. Очки начисляются спортсменам соревнований, выступающих в командном зачете среди субъектов Российской Федерации. В случае равенства набранных очков преимущество отдается команде, имеющей более высокие места спортсменов в виде программы.

Программа соревнований в каждом отдельном случае определяется положением, которое разрабатывается и утверждается организацией, проводящей данные соревнования.

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.

Участники соревнований подразделяются на следующие возрастные группы:

- Юноши и девушки – 10-12лет;
- Юноши и девушки – 13-15лет;
- Юноши и девушки – 13-17лет;
- Юноши и девушки – 13-18лет;
- Юниоры и юниорки – 15-20 лет;
- Юниоры и юниорки – 15-23 года;
- Мужчины и женщины - 15 лет и старше;

Указанные минимальные возрастные ограничения определяются с учетом того, что данное количество лет спортсмену должно исполниться в календарный год проведения соревнований.

Юноши и девушки, юниоры и юниорки - допускаются спортсмены не моложе 10 лет.

В тяжелой атлетике среди мужчин и женщин установлены следующие весовые категории:

1. Категории для мужчин, юниоров: 55 кг, 61 кг, 67 кг, 73 кг, 81 кг, 89 кг, 96 кг, 102 кг, 109 кг, 109+ кг
2. Категории для женщин, юниорок: 45 кг, 49 кг, 55 кг, 59 кг, 64 кг, 71 кг, 76 кг, 81 кг, 87 кг, 87+ кг
3. Категории для юношей 17 и 18 лет: 49 кг, 55 кг, 61 кг, 67 кг, 73 кг, 81кг,

- 89 кг, 96 кг, 102 кг, 102+ кг
4. Категории для девушек до 17 и 18 лет: 40 кг, 45 кг, 49 кг, 55 кг, 59 кг, 64 кг, 71 кг, 76 кг, 81 кг, 81+ кг
  5. Категории для юношей 13 лет и 15 лет: 49 кг, 55 кг, 61 кг, 67 кг, 73 кг, 81 кг, 89 кг, 96 кг, 102 кг, 102+ кг
  6. Категории для девушек 13 лет и 15 лет: 40 кг, 45 кг, 49 кг, 55 кг, 59 кг, 64 кг, 71 кг, 76 кг, 81 кг, 81+ кг
  7. Категории для юношей 10 лет и 12 лет: 33 кг, 35 кг, 37 кг, 41 кг, 45 кг, 49 кг, 55 кг, 61 кг, 67 кг, 67+ кг
  8. Категории для девушек 10 лет и 12 лет: 29 кг, 31 кг, 33 кг, 35 кг, 37 кг, 40 кг, 45 кг, 49 кг, 55 кг, 55+ кг

Соревнования для каждой весовой категории проводятся в один день. Вначале выполняется рывок, затем - толчок. Максимальное количество подходов в каждом упражнении равняется 3 (трем).

Лучший результат (вес штанги) из трех подходов в каждом соревновательном упражнении суммируется для выявления порядкового места в весовой категории (соревновательной дисциплине), а также определения спортивного разряда. Порядок присвоения спортивного разряда установлен в утвержденной единой всероссийской спортивной классификации (далее – ЕВСК) по тяжелой атлетике. В случае, если спортсмены набрали одинаковую сумму баллов во время спортивного состязания, победитель определяется согласно утвержденным правилам соревнований.

К соревнованиям допускаются спортсмены, удовлетворяющие требованиям Положения о соревнованиях, прошедшие комиссию по допуску и инструктаж по соблюдению мер безопасности и действующим Правилам, относящимся к борьбе против допинга.

Спортсмен имеет право выступать в одном соревновании только в одной весовой категории. В соревнованиях, проводимых одновременно для разных возрастных групп, организаторы должны разрабатывать программу соревнований таким образом, чтобы спортсмены участвовал в соревнованиях только один раз.

Женщины, юниорки и девушки не имеют права участвовать в соревнованиях мужчин, юниоров и юношей.

Объем соревновательной нагрузки спортсменов представлен в таблице 4.

Планируемые показатели соревновательной деятельности  
по виду спорта «тяжелая атлетика»

Таблица 4

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

### 6. Годовой учебно-тренировочный план.

Тренировочный процесс по тяжелой атлетике ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (Приложение 2 к Программе), рассчитанным на 52 недели.

Режим учебно-тренировочной работы основывается на необходимых объемах учебно-тренировочных нагрузок, в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика», постепенности их увеличения, оптимальных сроках достижения спортивного мастерства.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются учебно-тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса в соответствии с перечнем учебно-тренировочных мероприятий (таблица 3).

В каникулярное время тренеры-преподаватели могут проводить учебно-тренировочные сборы. В таких условиях объемы недельной нагрузки могут быть увеличены. Это увеличение не должно превышать 50% от базовых недельных величин тренировочного плана. В соответствии с финансовыми возможностями школы и по согласованию с учредителем рекомендуется направлять в спортивные лагеря лучших спортсменов, выполнивших контрольно-переводные нормативы. Для остальных обучающихся устанавливаются каникулы продолжительностью 4-6 недель, во время которых спортивная форма поддерживается по рекомендациям тренера-преподавателя.

Недельный режим учебно-тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки. Общегодовой

объем тренировочной работы, предусмотренный указанными режимами, начиная с учебно-тренировочного этапа подготовки, может быть сокращен не более чем на 25%.

Продолжительность одного занятия рассчитывается в астрономических часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки - до 2-х часов;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - до 3-х часов;

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

Расписание тренировок составляется администрацией Учреждения по представлению тренера-преподавателя в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха обучающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Под расписанием учебно-тренировочных занятий понимается еженедельный график проведения занятий по группам подготовки, утвержденный приказом руководителя Учреждения и размещаемый на информационном стенде и на официальном сайте Учреждения в информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" с соблюдением законодательства по защите персональных данных.

Допускается проведение учебно-тренировочных занятий одновременно с обучающимися из разных групп. При этом необходимо соблюдать все перечисленные ниже условия:

- разница в уровне подготовки спортсменов не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

Повышение уровня подготовки по тяжелой атлетике в соответствии с определенными этапами предусмотрено нормативными требованиями. Нормативы формирования групп обучающихся с учетом этапов (периодов) подготовки в астрономических часах представлены в Приложении 1 к Программе.

Определение объема учебно-тренировочной нагрузки в течение дня, недели и года не должны превышать допустимых норм (Приложение 2 к Программе).

Индивидуальный объем и структура индивидуальных тренировок составляются, исходя из результатов оценки текущего уровня физической готовности и результатов соревновательной деятельности в предыдущем мезоцикле.

## 7. Календарный план воспитательной работы.

Реализация календарного плана воспитательной работы (Приложение 3 к Программе) осуществляется одновременно во всех возрастных группах с учетом их возрастных особенностей (физических, интеллектуальных, психологических) и оказывает воспитательное воздействие, как на весь коллектив, так и на отдельно взятую личность ребенка. Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее непосредственно во время учебно-тренировочного процесса, в процессе участия в соревнованиях и на учебно-тренировочных сборах, где используется свободное время обучающихся.

Цель: создание условий для формирования социально-активной, творческой, нравственно и физически здоровой личности, способной на сознательный выбор жизненной позиции. А так же создание условий к духовному и физическому самосовершенствованию, саморазвитию.

Задачи:

- Способствовать формированию у обучающихся всех возрастов понимания значимости здоровья и успешной самореализации.
- Формировать осознанное восприятие обучающимися ценности своего здоровья.
- Научить обладанию эмоционально-волевой регуляции, необходимой для успешного достижения поставленных целей.
- Развивать познавательный интерес, творческие способности обучающихся для дальнейшего развития и самореализации личности.
- Создавать условия для личностного развития обучающихся, расширения опыта позитивного взаимодействия с окружающим миром для повышения уровня воспитанности, укрепления здоровья обучающихся.
- Организовать работу по созданию условий для самовыражения и самореализации обучающихся в физкультурно-спортивной деятельности.
- Развивать ключевые компетенции личности (учебной, исследовательской, социально-личностной, коммуникативной, организаторской деятельности).

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

8.1 Теоретическая часть.

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», с Всемирным антидопинговым кодексом, Международным стандартом по образованию и Общероссийскими антидопинговыми правилами РУСАДА Учреждение реализует информационно-образовательные антидопинговые программы.

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

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и тренеров-преподавателей, а также родителей несовершеннолетних - обучающихся;
- ежегодное обучение ответственных лиц за антидопинговое направление в работе в Учреждении;
- ежегодная оценка уровня знаний и получение сертификатов РУСАДА тренерами-преподавателями и обучающимися.

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 месте нахождения.
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. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

10. 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, должна быть размещена на информационном стенде Учреждения. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте Учреждения со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

## 8.2 План антидопинговых мероприятий.

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов и тренеров-преподавателей необходимо реализовывать план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, на постоянной основе (Приложение 4 к Программе).

### 9. Планы инструкторской и судейской практики

Обучающиеся учебно-тренировочных групп могут привлекаться в качестве помощников тренеров-преподавателей для проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах. Они должны уметь самостоятельно проводить разминку, занятия по физической подготовке, обучение основным техническим элементам и приемам. Обучающиеся в тренировочных группах должны знать правила соревнований и систематически привлекаться к судейству соревнований, уметь организовать и провести соревнования внутри спортивной школы. На учебно-тренировочном этапе обучающиеся выполняют необходимые требования для присвоения им судейской категории.

План и объем инструкторской и судейской практики обучающихся представлен в Годовом учебно-тренировочном плане (Приложение 2 к Программе) и Календарном плане воспитательной работы (Приложении 3 к Программе)

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

Одним из важнейших звеньев управления многолетней подготовкой является комплексный контроль, позволяющий оценивать подготовленность уровень подготовленности спортсменов на всех этапах спортивной подготовки. Эффективная система комплексного контроля дает возможность тренеру-преподавателю объективно оценивать правильность избранного направления спортивной подготовки, постоянно следить за состоянием и динамикой тренированности спортсменов, своевременно вносить коррективы в тренировочный процесс. Важно в спортивной подготовке значение научно обоснованной системы контрольных испытаний и нормативов для вида спорта, которые являются определенными ориентирами рационального построения тренировочного процесса спортсменов различного возраста и квалификации.

*Педагогический контроль* – является основным для получения информации о состоянии и эффективности деятельности спортсменов на различных этапах спортивной подготовки. Он применяется для оценки эффективности средств и методов тренировки для определения динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Задачи педагогического контроля – учет учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, определение различных сторон подготовленности спортсменов, выявление возможностей достигнуть запланированный спортивный результат; оценка поведения спортсмена на соревнованиях.

Основными методами педагогического контроля являются педагогические наблюдения, тестирование, контрольные тренировки, характеризующие различные стороны подготовленности спортсменов.

В последние года значительно повысилось значение организации врачебно - педагогического контроля, который рассматривается теперь в качестве одного из главных звеньев в системе управления подготовкой спортсмена.

Под контролем следует понимать не просто сбор интересующей информации, но также сопоставление ее с уже имеющимися данными (планами, контрольными показателями, нормами и т.п.) и последующий анализ, завершаются принятием решения.

##### Методы контроля:

- анкетирование, опрос;

- педагогическое наблюдение;
- тестирование.

Важнейшим дополнением к педагогическому контролю может и должен служить самоконтроль спортсмена. *Самоконтроль* – это система наблюдений спортсмена за своим здоровьем, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок, подготовленностью физической, технической и психологической.

Самоконтроль дает информацию, дополняющую данные, полученные при обследовании.

Велико воспитательное значение самоконтроля, так и при его использовании совершенствуются личностные качества: организованность, собранность, обязательность, дисциплинированность, исполнительность, развивается способность анализировать и сопоставлять факты, делать выводы, вырабатывается потребность соблюдать правила личной гигиены. Самоконтроль должен быть постоянным и вестись не только на всех этапах тренировки, но и на отдыхе.

Данные педагогического, врачебного контроля, а также самоконтроля дают основание утвердиться в правильности построения учебно-тренировочного процесса или сделать вывод о необходимости внесения корректив при определенных показателях.

Так как учебно-тренировочные нагрузки велики и оказывают значительное влияние на функциональное состояние важнейших систем организма, тренер-преподаватель должен знать оптимальный уровень тренировочных нагрузок для каждого спортсмена, чтобы избежать отрицательного влияния утомления, возможный переутомления или перетренированности.

Следует систематически проводить обследование спортсменов до и после тренировок.

Для правильной организации учебно-тренировочного процесса тренер-преподаватель остро нуждается в помощи спортивного врача.

Врач должен не только осуществлять контроль за состоянием здоровья обучающихся, но и принимать участие в планировании учебно-тренировочного процесса, опираясь на методические основы и достижения современной спортивной медицины.

*Методы врачебного контроля* направлены на оценку состояния здоровья, степени физического развития, биологического возраста, уровня его функциональной подготовленности.

Медицинское обеспечение обучающихся, осуществляется штатным медицинским работником и (или) работниками врачебно-физкультурного диспансера в соответствии с Порядком организации оказания медицинской

помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)», утвержденным приказом Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. № 1144н.

В медицинское сопровождение учебно-тренировочного процесса входит:

- периодические медицинские осмотры;
- углубленное медицинское обследование спортсменов.
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на учебно-тренировочные и соревновательные нагрузки;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;
- контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств
- выполнение рекомендаций медицинских работников.

Углубленное медицинское обследование (УМО) проводится дважды в год (в начале и в конце тренировочного года) в условиях врачебно-физкультурных диспансеров с привлечением специалистов разных профессий; оцениваются состояние здоровья, физического развития, уровень функциональных и резервных возможностей; по этим показателям вносятся коррективы в индивидуальные планы подготовки; уточняются объемы и интенсивность нагрузок сроки изменений тренировочного режима, даются рекомендации по профилактике, восстановительным мероприятиям, лечению, мерам повышения витаминной обеспеченности;

Этапное комплексное обследование являясь основной формой, используется для контроля за состоянием здоровья, динамикой тренированности спортсмена и оценки эффективности системы подготовки, рекомендованной по результатам (УМО), при необходимости внесения поправок, дополнений частичных изменений; этапное обследование проводится 3-4 раза в годичном учебно-тренировочном цикле во время и после выполнения физических нагрузок для оценки общей и специальной работоспособности;

измеряются частота сердечных сокращений, артериальное давление, электрокардиография и т.п.;

Текущее обследование проводится в дни больших учебно-тренировочных нагрузок для получения информации о ходе учебно-тренировочного процесса, функциональном состоянии организма спортсмена, эффективности применяемых средств восстановления.

Порядок, условия, нормы обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, медицинскими, фармакологическими и восстановительными средствами установлены локальными нормативными актами Учреждения.

### **III. Система контроля**

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

11.1. На этапе начальной подготовки:

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

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

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «тяжелая атлетика» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «тяжелая атлетика»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования, начиная с первого года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная со второго года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления на учебно-тренировочный этап или перевода на следующий год обучения.

Спортсмены, не выполнившие контрольно-переводные нормативы, на следующий год обучения не переводятся. Такие спортсмены могут решением тарификационной комиссии продолжить обучение на повторный год, но не более одного раза на данном этапе подготовки.

Оценка технико-тактической подготовки спортсменов осуществляется на основании критериев, утвержденных Единой всероссийской спортивной классификацией. Выполнение разрядных норм и разрядных требований позволяет переводить спортсменов на следующий год обучения внутри этапа спортивной подготовки и с этапа на этап спортивной подготовки.

12. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой Учреждением на основе разработанных комплексов контрольно-переводных нормативов, а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

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

По окончании учебно-тренировочного года спортсмен сдает нормативы по общей физической и специальной физической подготовке. По результатам выполнения нормативов обучающийся переводится в соответствующую группу (Приложение 1 и Приложение 5 к Программе).

### **Правила проведения тестирования и интерпретации полученных результатов:**

- информирование спортсмена о целях проведения тестирования;
- ознакомление спортсмена с инструкцией по выполнению тестовых заданий и достижение уверенности проводящего тестирование в том, что инструкция понята правильно (Приложение 5 к Программе);
- обеспечение ситуации спокойного и самостоятельного выполнения заданий спортсменом;

- сохранение нейтрального отношения к спортсменам, уход от подсказок и помощи;
- соблюдение проводящим тестирование методических указаний по обработке полученных данных и интерпретации результатов, которыми сопровождается каждый тест или соответствующее задание;
- обеспечение конфиденциальности результатов тестирования;
- ознакомление спортсмена с результатами тестирования, сообщение ему или ответственному лицу соответствующей информации с учетом принципа «*Не навреди!*»

#### **IV. Рабочая программа по виду спорта тяжелая атлетика**

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

#### **Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий**

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.

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 такую 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 повышения эффективности подготовки спортсменов, тренеры в своей работе должны учитывать сенситивные периоды развития двигательных качеств и уровень влияния физических качеств и телосложения на результативность в избранном виде спорта. Это позволит ответить на вопросы: каковы оптимальные сроки начала специализации, когда целесообразно планировать выход спортсмена на тот или иной уровень спортивной подготовки, каким должен быть стаж занятий к моменту выполнения нормативов мастера спорта, мастера спорта международного класса и т.д. Известно, что все физические качества в многолетнем плане развиваются неравномерно. Для каждого качества имеется свой благоприятный период (таблица 5). Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учётом сенситивных периодов развития

физических качеств у спортсменов. Вместе с тем нельзя оставлять без внимания развитие качеств, которые в данном возрасте не совершенствуются.

**Сроки благоприятных фаз развития двигательных качеств  
(сенситивные периоды)**

Таблица 5

Возрастные периоды, годы	Двигательные качества						
	Абсолютная станова я сила	Быстрота движения (смешан. упоры)	Скор.-сил. кач-ва (прыжки в длину с места)	Выносливость			Гибкость (наклон вперед)
				Статическая силовая (сгибат. рук)	Динамическая силовая (сгибат. туловища)	Общая (бег 500 м)	
<b>Юноши</b>							
12-13					+++	++++	
13-14	+++		++	+++			++++
14-15	++		+++	++++		+++	
15-16	++	++			+++		++++
16-17	++++			++++			
<b>Девушки</b>							
12-13					+++		
13-14		++++					+++
14-15			++	+++			++++
15-16		++					
16-17	++++						++++

Характеристика антропометрических показателей юных спортсменов, ростовые данные, желательные показатели типа строения тела и соматотипа. Двигательные способности, лежащие в основе развития необходимых специальных физических качеств, их основные показатели. (таблица 6)

**Влияние физических качеств и телосложения  
на результативность по виду спорта тяжелая атлетика**

Таблица 6

<b>Физические качества и телосложение</b>	<b>Уровень влияния</b>
---	------------------------

Скоростные способности	2
Мышечная сила	3
Вестибулярная устойчивость	1
Выносливость	3
Гибкость	3
Координационные способности	2
Телосложение	1

Условные обозначения: 3 - значительное влияние; 2 - среднее влияние; 1 - незначительное влияние.

#### *Скоростные способности.*

Под скоростными способностями спортсмена понимается комплекс функциональных свойств, обеспечивающих выполнение двигательных действий в минимальное время.

Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей.

Элементарные формы проявления быстроты создают предпосылки для успешной скоростной подготовки, а развитие же комплексных скоростных способностей составляет ее основное содержание.

#### *Мышечная сила.*

Мышечная сила – это максимальное усилие, развиваемое мышцей; мышечная выносливость – способность мышцы поддерживать развитие усилий в течение определенного периода времени.

Сила и выносливость взаимосвязаны, увеличение одной, как правило, приводит к определенному увеличению другой.

#### *Вестибулярная устойчивость.*

Вестибулярная устойчивость - это способность сохранять активную деятельность при раздражении вестибулярного аппарата. Вестибулярный аппарат обеспечивает восприятие и анализ информации о перемещении и положении тела в пространстве.

Наряду с двигательным и зрительным анализаторами он обеспечивает ориентировку в пространстве, влияет на уровень двигательной координации и качество равновесия.

Высокую вестибулярную устойчивость обеспечивают специальные упражнения на равновесие и упражнения, избирательно направленные на совершенствование функций вестибулярного аппарата. Одни из них позволяют

укрепить вестибулярный аппарат, другие помогают противодействовать нарушениям равновесия в процессе и после вращательных движений.

#### *Выносливость.*

Выносливость- это способность организма выполнять работу заданной мощности в течение относительно длительного времени без снижения ее эффективности.

Основные показатели выносливости – мощность физической работы и ее продолжительность.

Основные упражнения для воспитания выносливости – упражнения циклического характера – ходьба, бег, плавание, и ациклического характера – игры.

#### *Гибкость.*

Гибкость-это способность выполнять движения с максимально возможной амплитудой. Гибкость зависит от следующих факторов:

- анатомических особенностей суставов;
- эластичности связочного аппарата, мышечных сухожилий и мышц;
- способности сочетать расслабление и сокращение (напряжение) мышц-антагонистов в суставах.

Таким образом, развитие гибкости связано с повышением эластичности мышц, мышечных суставов и связок, с совершенствованием координации работы мышц-антагонистов и, при многолетних занятиях, с изменением формы сочленяющихся костных поверхностей.

#### *Координационные способности.*

Ловкость- сложное комплексное двигательное качество, уровень развития которого определяется многими факторами. Наибольшее значение имеют высокоразвитое мышечное чувство и так называемая пластичность корковых нервных процессов. От степени проявления последних зависит срочность образования координационных связей и быстроты перехода от одних установок и реакций к другим. Основу ловкости составляют координационные способности.

Под двигательно-координационными способностями понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно).

#### *Телосложение.*

Измерение уровня телосложения проводится в соответствии с антропометрическими требованиями.

Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в астрономических часах с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки занимающихся:

Тренировочное занятие состоит из трех частей:

1. Подготовительной.
2. Основной.
3. Заключительной.

Для каждой части определяются свои задачи и средства их решения.

1) **ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ** — (примерно 15-20% занятия) - организация обучающихся, изложение задач и содержание занятия, разминка и подготовка атлетов 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).

2) **ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ** — (примерно 65-70% занятия) - изучение, совершенствование техники упражнений, элементов, дальнейшее развитие скоростно-силовых качеств.

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 подъём 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.

3) **ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ** — (примерно 10-20% занятия) -

- снятие напряжения: раскрепощение мышц, освобождение от нервной напряженности, снижение сосредоточенности;

- успокоение организма: активная нормализация функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем;

- психическое стимулирование: завершение занятий на фоне положительных эмоций, что помогает подготовить позитивную установку на следующее тренировочное занятие;

- педагогическое заключение: краткая оценка деятельности и достижений обучающихся в свете поставленных перед занятием задач, ориентация на очередные достижения.

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.

Процесс подготовки тяжелоатлетов включает в себя: физическую, теоретическую, техническую, тактическую, психологическую виды подготовки.

Под физической подготовкой следует понимать Общую Физическую подготовку (ОФП) и Специальную Физическую подготовку (СФП).

Общая физическая подготовка тяжелоатлета осуществляется в процессе тренировочных занятий, в которые включаются общеразвивающие упражнения, а так же из других видов спорта и т. д. Общая физическая подготовка должна быть обусловлена разнообразностью средств физического развития и относительно частой их сменой в тренировочном процессе.

Специальная физическая подготовка включает в себя изучение и совершенствование техники тяжелоатлетических упражнений, проводится на тренировочном занятии групповым или индивидуальным методом.

Применяются методы: рассказ, показ, самостоятельное выполнение упражнения или его элементов. Для более эффективного изучения и

совершенствования техники рекомендуется применять средства срочной информации.

Но изучение и совершенствование техники выполнения упражнений должны быть обусловлены основной особенностью методики тренировки - отсутствием ближайшей установки на максимальный результат, так как форсированная узконаправленная подготовка не может обеспечить разностороннего физического развития, и оказывается тормозом для роста спортивных достижений.

В процессе обучения спортивной технике полезно вначале сформировать навыки и развить специализированные физические качества, которые являются общими и характерными для всех соревновательных упражнений

- умение эффективно управлять мышцами ног и рук;
- устойчивое равновесие на ограниченной площади опоры;
- быстрота сокращения мышечных групп.

Специфические качества тяжелоатлетов развиваются с помощью специальных упражнений.

Методы обучения — теоретически обоснованные и проверенные на практике способы и приемы работы тренера-преподавателя, применение которых обеспечивает оптимально быстрое и качественное решение задач.

При обучении применяются три основных группы методов:

- словесные;
- наглядные;
- практические.

К словесным методам относятся: рассказ, объяснение, пояснение, беседа, разбор, анализ, указания, команды, распоряжения.

Используя объяснение, рассказ, давая указания, оценку действий и др., тренер-преподаватель помогает обучающимся создать представление об изучаемом движении, понять его форму, содержание, осмыслить, устранить ошибки. Краткая, образная и понятная речь тренера определяет успех применения этих методов.

*Рассказ* применяется при организации тренировки, игры, объяснении ее правил.

*Описание* создает предварительное представление об изучаемом движении. Описываются его основные, ключевые элементы, но без объяснения, почему оно выполняется так или иначе. Объяснение должно быть кратким, образным и легким для понимания, содержать элементарные теоретические сведения и конкретные практические указания по выполнению элементов и движений в целом, т.е. дает ответ, почему именно надо делать то или иное, так или по-другому.

*Пояснение* позволяет уточнять непонятные моменты.

*Беседа* с обоюдными вопросами и ответами повышает самостоятельность и активность обучающихся, а тренер-преподаватель имеет обратную связь с ними.

*Разбор* какого-либо упражнения или задания в целом, игры проводится во время подведения итогов занятия.

*Анализ и обсуждение* ошибок направлены на коррекцию действий обучающихся. При этом необходимо уделить внимание каждому индивидуально в виде поощрения или замечания.

*Указания* даются для предупреждения и устранения ошибок до и после выполнения упражнений. Указания заостряют внимание обучающихся на выполнении правильных исходных положений, основных ключевых моментов выполняемого движения, разъяснении и условий для его правильного воспроизведения, подсказке о всевозможных ощущениях, которые возникают при этом.

Все задания на тренировке выполняются *под команду*, она подается коротко, в приказном тоне. Команды определяют начало и окончание движения, исходные положения при выполнении заданий, место и направление для проведения учебных заданий, темп и продолжительность их выполнения.

Команды делятся на: предварительные (например: «Опустить лицо в воду!») и исполнительные (например: «Толчок!»). С детьми младшего школьного возраста команды используются с большими ограничениями.

К наглядным методам относятся показ упражнений и техники выполнения упражнений, учебных, наглядных пособий, фото и видеоматериалов, кинофильмов, а также применение жестикуляции.

К практическим методам относятся:

- метод практических упражнений;
- соревновательный метод;
- игровой метод.

Метод практических упражнений может быть:

- преимущественно направленным на освоение спортивной техники;
- преимущественно направленным на развитие физических качеств.

#### 14.1. Программный материал для обучающихся этапа начальной подготовки.

Работа с молодыми атлетами начинается с 9-летнего возраста в группах начальной подготовки и ведется 3 года, затем спортсмены переходят в учебно-тренировочные группы.

На рассматриваемом этапе подготовки тренировочный процесс включает 64 разновидности специальных тяжелоатлетических упражнений.

На начальном этапе обучения (первые три месяца) предусмотрено выполнение 23 упражнений, на последующих циклах - по 37. Небольшое

количество упражнений должно способствовать более прочному освоению основ рациональной техники рывка и толчка и формировать более серьезное отношение к разносторонней подготовке.

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

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

### **Методические указания на первые три месяца занятий**

После окончания отбора и комплектования групп приступают к освоению первых 23 упражнений: в первую неделю проходят все рывковые упражнения; во вторую - толчок от груди и швунг толчковый (штанга берется со стоек); в третью - объем упражнений расширяется с привлечением подъема штанги на грудь в полуприсед и в разножку, а также за счет тяг толчковых; в четвертую - в процесс недельного цикла проводятся первые контрольные соревнования для оценки степени освоения техники рывка и толчка.

На этапе начальной подготовки важное значение имеет имитация техники упражнений как во время разминки, так и в основной части занятия. Имитация упражнений осуществляется с деревянной или металлической палкой, а также с меньшими отягощениями до основного тренировочного веса. Имитация совершается до 10-15 раз подряд.

Оптимальным считается вес, который можно уверенно поднять 5-6 раз подряд. В каждом упражнении планируется до 6 подходов на постоянный вес, 3-4 подъема за подход. Существуют и другие ориентиры. В рывковых упражнениях отягощение составляет 40-50% от собственного веса, в толчковых - на 10-15 кг больше, чем в рывковых (в упражнении 4-6 подходов, 4-5 подъемов за подход). В тягах отягощение составляет 100% от соответствующего упражнения или на 10-15 кг больше. Количество повторений и подходов - как в рывковых и толчковых упражнениях. В приседаниях со штангой на плечах (груди) вес отягощения составляет 100% от толчка или на 10-20 кг больше, 4-6 подходов, 4-8 повторений за подход. В жимовых упражнениях ориентировочно 100% от результата в рывке либо на 5-10 кг больше; 4-6 подходов по 4-10 повторений за подход. В дополнительных

упражнениях (в данном случае наклоны с отягощением на «козле») 4-6 подходов по 4-6 повторений.

### **Содержание основной части тренировок на первом году этапа начальной подготовки**

На данном этапе запланировано 37 упражнений. В первые 5 месяцев количество и состав упражнений остаются без изменений. После 5 месяцев занятий число упражнений снижается (до 11 - 9) с целью более широкого привлечения упражнений ОФП. В последующие месяцы количество упражнений вновь увеличивается, но не до прежнего количества. Появляются новые упражнения. Но это не означает, что ранее выполняемые упражнения не следует применять в подготовке.

Тренировки в первом учебно-тренировочном году для групп начальной подготовки, как и прежде, представляются в виде месячных таблиц. Сохраняется принцип однонаправленности тренировок и общее количество упражнений (до 6) в занятии.

В ноябре планируют квалификационные соревнования. Затем в конце декабря необходимо провести итоговые соревнования за первое полугодие. Следующие квалифицированные соревнования проводятся в начале марта, и, наконец, итоговые соревнования за второе полугодие - в мае.

### **Содержание основной части тренировок на втором году этапа начальной подготовки**

Общее количество упражнений за год остается практически прежним - 37, их планирование вновь осуществляется в виде месячных таблиц. Однако распределение состава средств по месячным циклам более разнообразно, с чередованием акцента (в ряде подводящих рывковых и толчковых упражнений) на исходных положениях гриф выше или ниже коленных суставов (КС).

Здесь и во всех последующих программах тренировки принцип однонаправленности сохраняется. Система соревнований остается прежней.

### **Содержание программы для спортсменов на третьем году этапа начальной подготовки**

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

Программы представляют в формализованном виде, где на каждое упражнение, тренировку и недельный цикл в течение всего года рассчитывают

нагрузку по объему и интенсивности. Объем нагрузки распределяют по недельным циклам, исходя из календаря соревнований - в зависимости от дня выступления в соответствующей весовой категории каждый атлет должен быть подведен ко дню выхода на помост.

За предыдущие 3 года спортсмены должны были хорошо освоить классический рывок и толчок, в основном пофазно. На данном этапе внимание акцентируется на закреплении целостного выполнения этих соревновательных упражнений. Включение подъема штанги в классическом рывке и толчке для выполнения упражнения из различных исходных положений планируется индивидуально и по мере необходимости.

### **Методические указания для первых трех лет подготовки**

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

В группах начальной подготовки запланировано в среднем по три-четыре тренировки в неделю, в учебно-тренировочных группах - до пяти. Количество упражнений - от 3 до 6, В каждом упражнении до 6-8 подходов. Величина колебания нагрузки между тренировками и недельными циклами незначительная. В летнее время одна из тренировок в недельном цикле целиком посвящена ОФП.

В ходе подготовки допускается увеличение количества упражнений за занятие по личному усмотрению тренера-преподавателя или целесообразная адекватная замена одного - двух упражнений.

### **Программа общеподготовительных упражнений**

Общеподготовительные упражнения играют в тренировочном процессе важную роль. В период полового созревания спортсменов (13-16 лет) общеподготовительные упражнения служат незаменимым средством, способствующим более активному развитию всех функциональных систем организма и физических качеств: скоростно-силовых, гибкости, ловкости и выносливости. И, что не менее важно, одновременно готовят сухожильно-связочный аппарат к максимальным нагрузкам в более зрелом возрасте. Известно, что сухожильно-связочный аппарат совершенствуется гораздо

медленнее, нежели сила. Это одна из важных причин, согласно которой нежелательно форсировать развитие силы.

ОФП складывается из общеподготовительных упражнений, включаемых в разминку, в основную и заключительную части занятия, особенно в группах начальной подготовки. Однако больший ее объем планируется в отдельных занятиях с применением различных видов спорта.

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

#### *Организация разносторонней подготовки в летнее время*

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

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

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

В процессе реализации подготовки по ОФП в летние месяцы юные тяжелоатлеты проходят контрольные испытания дважды: в конце июля и августа. В остальное время года организуется сдача существующих нормативов по ОФП - это осуществляют ежегодно и во всех группах подготовки.

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

Легкоатлетическая подготовка осуществляется круглый год. Ее элементы должны присутствовать и в разминочной, и в заключительной частях каждого занятия. Освоение легкоатлетических упражнений надо начинать с грамотного показа и обучения рациональной технике.

Общеподготовительные упражнения (ОФП) в период полового созревания способствуют функционированию на более высоком уровне всех органов и систем организма спортсмена; развитию важнейших физических качеств: силы, быстроты, гибкости, ловкости и выносливости; подготовке опорно-двигательного аппарата к тем нагрузкам, которые тяжелоатлетам придется испытывать в будущем, на этапе высшего спортивного мастерства.

Для начальной подготовки отсутствует периодизация учебно-тренировочного процесса, т.е. годичный цикл не делится на периоды,

контрольные соревнования проводятся по текущему материалу без целенаправленной подготовки к ним.

По окончании курса на этапах начальной подготовки производится отбор одарённых детей по результатам соревнований и тестирования в группы учебно-тренировочных этапов. Обучающиеся, которые прошли курс начальной подготовки, но по каким-то причинам не хотят дальнейшей специализации в данном виде спорта, могут получить справку о прохождении курса начальной подготовки.

#### 14.2. Программный материал для учебно-тренировочного этапа

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

С учетом этого в системе многолетней подготовки предусматривают не только увеличение объема и интенсивности нагрузки, но и количества упражнений. На начало учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки все обучающиеся должны иметь III юношеский разряд, а затем преодолевают каждую ступеньку спортивной классификации в среднем через год.

Распределение упражнений в системе многолетнего тренировочного процесса в виде спорта тяжелая атлетика представлено в Таблице 7.

Расширение состава средств СФП в первые годы подготовки нецелесообразно, поскольку необходимо хорошо освоить и закрепить рациональную технику классических упражнений.

Распределение упражнений в системе многолетнего тренировочного процесса в виде спорта тяжелая атлетика

Таблица 7

№ п/п	Группа/ Упражнения	УТГ-1	УТГ-2	УТГ-3	УТГ-4	УТГ-5
-------	-----------------------	-------	-------	-------	-------	-------

<i>Рывковые упражнения (основная нагрузка)</i>						
1.	Р. кл	+	+	+	+	+
2.	Р. Из и.п. гриф н.к.			+	+	+
3.	Р. Из и.п. гриф от КС			+	+	+
4.	Р. Из и.п. гриф в.к.		+	+	+	+
5.	Р. и.п. ноги прям.в наклоне				+	+
6.	Р. из прямой стойки			+		+
7.	Р. кл. стоя на подставке					+
8.	Р. п.п.	+	+	+	+	+
9.	Р. п.п. из и.п. гриф н.к.	+	+	+	+	+
10.	Р. п.п. от КС					+
11.	Р. п.п. из и.п. гриф в.к.	+	+	+	+	+
12.	Р. п.п. из и.п. ноги прям.в наклоне			+	+	+
13.	Р. п.п. из и.п. стоя на подст.			+	+	+
14.	Р. п.п.+Пр. р.хв.	+	+	+	+	+
15.	Т.Р.	+	+	+	+	+
16.	Т.Р. из и.п. гриф н.к.	+	+	+	+	+
17.	Т.Р. от КС					+
18.	Т.Р. из и.п. гриф в.к.	+	+	+	+	+
19.	Т.Р. до КС			+	+	+
20.	Т.Р. стоя на подставке		+	+	+	+
21.	Т.Р. до прямых ног	+				
22.	Т.Р. медленно+быстро			+	+	+
23.	Т.Р. от КС+Т.Р.			+	+	+
24.	Т.Р. медл. подъем+медл. опускание				+	+
25.	Т.Р. с пом.+ из и.п. н.к.+в.к.			+	+	+
26.	Т.Р. с 4 остановками				+	+

27.	Т.Р. с 4 ост.+медл. опуск.+Т.Р. быстро				+	+
28.	Т.Р.+Р. кл.	+	+	+	+	+
<b>Толчковые упражнения (основная нагрузка)</b>						
29.	Т. кл.	+	+	+	+	+
30.	Т. кл. и зи.п. гриф н.к.		+	+	+	+
31.	Т. кл. из и.п. от КС					+
32.	Т. кл. из и.п. гриф в.к.		+	+	+	+
33.	Н. гр. п.п.	+	+	+	+	+
34.	Н. гр. п.п. из и.п. гриф н.к.	+	+	+	+	+
35.	Н. гр. п.п. из и.п. от КС					+
36.	Н. гр. п.п. из и.п. гриф в.к.	+				
37.	Н. гр. п.п.+Пр.+Толчок		+	+	+	+
38.	Н. гр. п.п.+Шв.т.+Пр.(шт. вверху на вытянут. руках)	+				
39.	Н. гр. п.п.+Шв. толчковый	+	+		+	+
40.	Шв.т. со стоек		+	+	+	+
41.	Шв.т.+Толчок		+	+		
42.	Шв.т. из- загол.+Присед.			+		
43.	Полутолчок+Толчок			+	+	+
44.	Толчок со стоек	+	+	+	+	+
45.	Толчок из-за головы	+	+	+	+	+
46.	Пр. пл.+Т. из-за головы		+			
47.	Пр. гр.+Толчок		+	+	+	+
48.	Т.Т.	+	+	+	+	+
49.	Т.Т. из и.п. гриф н.к.	+	+	+	+	+
50.	Т.Т. из и.п. от КС					+

51.	Т.Т. из и.п. гриф в.к.	+	+	+	+	+
52.	Т.Т. до КС			+	+	+
53.	Т.Т. стоя на подставке		+	+	+	+
54.	Т.Т. до выпрямления ног	+				
55.	Т.Т. медленно+быстро		+	+	+	+
56.	Т.Т. с медлен.опусканием				+	+
57.	Т.Т. медленный подъем+медл. опускание				+	+
58.	Т.Т. с 4 ост.				+	+
59.	Т.Т. 4 ост.+быстро				+	+
60.	Т.Т. средним хватом			+	+	+
61.	Т.Т. до КС+Т.Т.			+	+	+
62.	Т.Т.+Н. гр	+				
<b>Приседания (основная нагрузка)</b>						
63.	Пр. пл.	+	+	+	+	+
64.	Пр. гр.	+	+	+	+	+
65.	Пр. пл. в уступающем режиме			+	+	+
<b>Наклоны (основная нагрузка)</b>						
66.	Тяга становая рывк. хватом		+	+	+	+
67.	Накл. со шт. на пл. с согн. в кол.ногах			+	+	+
68.	Накл. со шт. на пл. с согн. в кол.ногах+прыжок				+	+
<b>Жимовые (основная нагрузка)</b>						
69.	Жим стоя					+
70.	Швунг жимовой					
71.	Швунг жимовой+Пр.		+			
72.	Шв. ж. из-за гл. хв.т.+Пр.				+	+

73.	Шв. р.хв. из-за гол.+Пр.		+	+	+	+
74.	Уход в сед из и.п. гриф на пл. хв. вывковый	+	+	+	+	+
75.	Жим лежа		+	+	+	+
<i>Для мышц ног</i>						
76.	Пр. со шт. на пл. стоя на носках	+	+	+	+	+
77.	Жим лежа ногами					
78.	Пр. в «ножн.» со шт. на пл.	+				
79.	Пр. в «ножн.» со шт. на гр.		+			
80.	Пр. в «ножн.» со шт. между ногами в прямых руках	+	+	+	+	+
81.	Прыжки вверх из и.п. гриф н.к. хв. рывковый	+	+			
82.	Прыжки в глубину		+	+	+	+
83.	Накл. с отягощ. на «козле»	+	+	+	+	+
84.	Накл. со шт. на пл. стоя на прям.ногах	+	+	+	+	+
85.	Накл. со шт. на пл. сидя на полу	+	+			
86.	Накл. со шт. на пл. сидя на стуле	+	+	+	+	+
<i>Для мышц рук и плечевого пояса (дополнительная нагрузка)</i>						
87.	Ж. р. хв. из-за головы	+	+	+	+	+
88.	Ж. р. хв. из-за гол.+Пр. р.хв.	+	+	+	+	+
89.	Ж. р. хв. из-за гол.,	+	+			

	сидя в разножке					
90.	Жим сидя	+	+			
91.	Жим лежа на накл. скамье			+	+	+
92.	Протяжка вверх толч. хв.		+			
93.	Протяжка вверх рывк. хв.					
94.	Прот. вверх т.хв.+Пр.		+			
95.	Прот. вверх т.хв. от КС					+
96.	Прот. вверх из и.п. от КС кисти сомкнуты			+	+	+
97.	Прот. вверх их и.п. гриф выше КС, хват толчковый				+	+
98.	Прот. вверх из и.п. гриф выше КС, хват рывковый				+	+
99.	Прот. вверх из прям.стойки, хват толчковый			+		
100.	Прот. вверх из прям.стойки, хват рывковый		+	+		
	<b>Всего</b>	<b>37</b>	<b>52</b>	<b>62</b>	<b>70</b>	<b>79</b>

Существуют стержневые упражнения, которые применяются в ходе всей многолетней подготовки:

Из рывковых упражнений это - рывок классический, рывок в полуприсед, рывок в полуприсед из исходного положения гриф ниже и выше уровня колен, рывок в полуприсед с последующим приседанием со штангой сверху на прямых руках, тяга рывковая с помоста и из исходных положений гриф ниже и выше колен, тяга рывковая, затем рывок классический.

Из толчковых упражнений это - толчок классический, подъем на грудь в полуприсед с помоста и из исходных положений гриф ниже колен, толчок от

груди, штанга берется со стоек или из-за головы, тяга толчковая с помоста и из исходных положений гриф ниже и выше колен. На всех этапах применяются приседания со штангой на плечах и на груди, а также уход в сед из исходного положения гриф на плечах, хват рывковый.

Из дополнительных средств постоянно применяются приседания со штангой на плечах, стоя на носках, и приседания в «ножницах» со штангой между ногами в прямых руках; наклоны с отягощением на «козле», со штангой на плечах, стоя на прямых ногах и со штангой на плечах, сидя на стуле; жим рывковым хватом из-за головы с последующим приседанием со штангой сверху. Итого 26 упражнений.

Применяются упражнения (Таблица 7), запланированные однократно, эпизодически: 38, 41, 42, 62, 70, 71, 78, 79, 81, 85, 92-94, 99, 100. Они могут быть более или менее эффективны, более или менее сложны по выполнению, одним спортсменам могут нравиться больше, другим - меньше. В ходе их освоения предложенные средства в зависимости от индивидуальных особенностей (личного настроения) после апробации найдут более точное место в многолетнем плане подготовки.

Указанный перечень состава средств можно расширять за счет следующих упражнений:

1. Рывок классический, хват толчковый.
2. Рывок классический из исходного положения (и.п.) гриф выше колен (КС) + из и.п. гриф ниже колен + рывок классический.
3. Рывок в полуприсед, хват толчковый.
4. Тяга рывковая до коленей, стоя на подставке.
5. Тяга рывковая, хват обратный.
6. Подъем штанги на грудь из и.п. ноги прямые.
7. Подъем штанги на грудь, стоя на подставке.
8. Подъем штанги на грудь из и.п. гриф выше КС + из и.п. гриф ниже КС + с помоста (можно стоя на подставке).
9. Подъем на грудь в полуприсед средним (широким) хватом.
10. Тяга толчковая (ТТ) из и.п. гриф у КС + ТТ.
11. ТТ + из и.п. гриф н.к. + в.к.
12. ТТ из и.п. гриф в.к. + н.к. + ТТ.
13. ТТ с 4 остановками + медленное опускание + ТТ быстрая.
14. ТТ до КС, стоя на подставке.
15. ТТ до прямых ног, стоя на подставке.
16. ТТ, хват обратный.
17. Тяга одной рукой.

18. Приседание со штангой на груди медленное.
19. Сидя в разножке, штанга на плечах, разгибание ног в КС без выпрямления вверх.
20. Вставание со штангой на груди из полуприседа.
21. Вставание со штангой на плечах из полуприседа и т.д.

В ходе подготовки спортсменов учебно-тренировочного этапа одной из важнейших задач является прочное овладение техникой классического рывка и толчка, т.е. целостным выполнением упражнений. Не надо обольщаться более быстрыми темпами роста результатов за счет форсированного развития силы в ущерб техническому мастерству. В связи с этим на данном этапе подготовки объем нагрузки в классических упражнениях составляет за годичный цикл в среднем 18% КПШ, что в 2 раза больше, чем у КМС, и в 3 раза больше, чем на этапе высшего спортивного мастерства. В эти же годы в программах не планируют классический рывок и толчок из различных исходных положений с учетом того, что выполнение этих упражнений по частям (фазам) хорошо освоено в группах начальной подготовки. Совершенствование техники классических упражнений осуществляется в основном за счет подъема штанги в полуприсед с помоста, стоя на подставке и из различных исходных положений, это относится и к тягам.

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

Существуют рекомендации, что статические напряжения не следует применять в первые годы тренировок, так как сначала для них нужно создать определенную физическую базу. Исследования этого вопроса на юношах до 17 лет (среди которых были спортсмены от I разряда до МС) подтвердили высказывания о нежелательности включения для этого контингента не только статических усилий, но и вообще всего комплекса РРМД. Поэтому РРМД планируются главным образом на этапах высшего спортивного мастерства (по 10 упражнений за год): тяга рывковая медленная, затем быстрая; тяга рывковая медленным подъемом и опусканием, с 4 остановками, с 4 остановками + медленное опускание + быстрая тяга с помоста; аналогичные РРМД запланированы и в тягах толчковых; также применяется медленное приседание со штангой на плечах с последующим быстрым вставанием. Для атлетов квалификации КМС запланировано всего три упражнения РРМД: тяга рывковая (толчковая) медленная, затем быстрая, медленное приседание со штангой на

плечах с последующим быстрым вставанием. У атлетов I разряда всего одно упражнение РРМД - тяга толчковая сначала медленная, а затем быстрая. Для второразрядников РРМД не планируется. С учетом вышеизложенного прыжки в глубину (нетрадиционное, но сильнодействующее и эффективное средство совершенствования скоростно-силовых качеств) запланированы начиная с квалификации атлетов I разряда.

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

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

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

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

В основных упражнениях 3-4 кратные подъемы (75-80 %-ые отягощения) являются стержнем круглогодичного тренировочного процесса. Их объем у разрядников и КМС составляет в среднем 51 %, а у высококвалифицированных атлетов - 57 % независимо от периода подготовки. Вариативность методов осуществляется главным образом за счет 1-2 кратных (85-100%-ые отягощения) и 5-6 кратных (60-70%-ые отягощения) подъемов за один подход.

5-6 кратные подъемы чаще всего планируются на переходные периоды. В последующем их объем от подготовительного периода к предсоревновательному снижается и составляет соответственно 32,16 и 5% (у разрядников и КМС) и 35,28,13 % (у атлетов высокого класса).

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

При таком построении многолетнего тренировочного процесса к этапу высшего мастерства тяжелоатлеты имеют реальные возможности прочно овладеть рациональной техникой рывка и толчка, в связи с чем на данном этапе подготовки основное внимание уделяется совершенствованию специфических физических качеств, а техническое мастерство поддерживается на самом высоком уровне.

## **V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам**

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

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

- Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «тяжелая атлетика» определяются в Программе и учитываются, в том числе при составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также при планировании спортивных результатов.

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

- Подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «тяжелая атлетика».

- 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.

## **VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

### **16. Материально-технические условия реализации Программы**

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

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях»
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблица 8);

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем,  
необходимыми для прохождения спортивной подготовки

Таблица 8

п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
1.	Бокс плиометрический мягкий (различной высоты)	комплект	на зал	1
2.	Весы электронные (до 200 кг)	штук	на зал	1
3.	Возвышение для помоста	комплект	на помост	1

	(подставка под ноги)			
4.	Гири спортивные (8, 16, 24, 32 кг)	комплект	на зал	1
5.	Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)	комплект	на зал	3
6.	Гриф тяжелоатлетический 5 кг	штуки	на помост	1
7.	Гриф тяжелоатлетический 10 кг	штуки	на помост	1
8.	Гриф тяжелоатлетический (женский) 15 кг	штуки	на помост	1
9.	Гриф тяжелоатлетический (мужской) 20 кг	штуки	на помост	1
10.	Диск тяжелоатлетический 2,5 кг (диаметр 45 см)	штуки	на гриф	2
11.	Диск тяжелоатлетический 5 кг (диаметр 45 см)	штуки	на гриф	2
12.	Диск тяжелоатлетический 0,5 кг (диаметр 9,7 см — 13,7 см)	штуки	на гриф	2
13.	Диск тяжелоатлетический 1 кг (диаметр 11,8-16 см)	штуки	на гриф	2
14.	Диск тяжелоатлетический 1,5 кг (диаметр 13,9-17,5 см)	штуки	на гриф	2
15.	Диск тяжелоатлетический 2 кг (диаметр 15,5-19 см)	штуки	на гриф	2
16.	Диск тяжелоатлетический 2,5 кг (диаметр 19-22 см)	штуки	на гриф	2
17.	Диск тяжелоатлетический 5 кг (диаметр 23-26 см)	штуки	на гриф	2
18.	Диск тяжелоатлетический 10 кг (диаметр 45 см)	штуки	на гриф	2
19.	Диск тяжелоатлетический 15 кг (диаметр 45 см)	штуки	на гриф	2
20.	Диск тяжелоатлетический 20 кг (диаметр 45 см)	штуки	на гриф	2
21.	Диск тяжелоатлетический 25 кг (диаметр 45 см)	штуки	на гриф	2
22.	Замки для тяжелоатлетического	штуки	на гриф	1

	грифа (по 2,5 кг)			
23.	Зеркало настенное 0,6x2 м)	штук	на зал	1
24.	Магнетизма	штук	на зал	1
25.	Мат гимнастический	штук	на помост	1
26.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	на зал	1
27.	Плиты тяжелоатлетические	комплект	на помост	1
28.	Помост тяжелоатлетический тренировочный	комплект	на зал	1
29.	Скакалка гимнастическая	штук	на зал	8
30.	Скамья атлетическая (регулируемая)	штук	на зал	1
31.	Скамья гимнастическая	штук	на зал	1
32.	Стеллаж для хранения гантелей	штук	на зал	1
33.	Стенка гимнастическая	штук	на зал	1
34.	Стойка для хранения грифов штанга	штук	на зал	1
35.	Стойка для хранения дисков для штанги	штук	на зал	1
36.	Стойки для выполнения упражнений со штангой	комплект	на помост	1
37.	Тренажер для развития мышц живота	штук	на зал	1
38.	Тренажер для развития мышц ног	штук	на зал	1
39.	Тренажер для развития мышц спины	штук	на зал	1
40.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	на зал	1
41.	Фиксаторы для тяжелоатлетического грифа	комплект	на гриф	1

- обеспечение спортивной экипировкой (Таблица №9);  
Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

Таблица 9

N п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)
1.	Магнезия	Кг	На обучаю щегося	0,5	1	0,5	1	0,5	1
2.	Гетры тяжелоатлетические	Пар	На обучаю щегося	-	-	1	1	2	1
3.	Лямки тяжелоатлетические	Пар	На обучаю щегося	-	-	1	1	2	1
4.	Обувь тяжелоатлетическая (штангетки)	Пар	На обучаю Щегося	-	-	1	2	1	1
5.	Пояс тяжелоатлетический	Штук	На обучаю щегося	-	-	1	2	1	2
6.	Трико тяжелоатлетическое	Штук	На обучаю щегося	-	-	1	1	1	1

7.	Фиксатор коленного сустава (наколенник)	Пар	На обучаю щегося	-	-	1	1	2	1
8.	Фиксатор лучезапястного сустава (напульсник)	Пар	На обучаю щегося	-	-	1	1	1	1
9.	Футболка с коротким рукавом (тренировочная)	Штук	На обучаю щегося	-	-	2	1	3	1

- 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.

#### 17. Кадровые условия реализации Программы:

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

2. Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) 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).

#### 18. Информационно-методические условия реализации Программы

##### *Список литературных источников:*

1. Бережанский В.О. Специальная физическая подготовка квалифицированных тяжелоатлетов: Автореф. дисс. ... канд. пед. наук. - Львов, 2006. - 20 с.
2. Верхошанский Ю.В. Принципы организации тренировки спортсменов высокого класса в годичном цикле // Теория и практика физической культуры. - 2006. - №2. - С. 24-31.

3. Дворкин Л.С. Силовые единоборства. Атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт. - Ростов на Дону: Феникс, 2001. - 384 с.
4. Дворкин Л.С. Подготовка юного тяжелоатлета. - Москва, Советский спорт, 2006. - 338 с.
5. Кубаткин В.П. Спортивная тренировка как предмет системного исследования / В.П. Кубаткин // Теория и практика физической культуры. - 2003. - №1. - С. 28-31.
6. Марченко В.В. Особенности тренировки квалифицированных тяжелоатлетов / В.В. Марченко, В.Н. Рогозян. // Теория и практика физической культуры. - 2004. - № 2. - С. 33-36.
7. Медведев А.С., Скотников В.Ф., Смирнов В.Е., Денискин В.Н.. Объем и интенсивность тренировочной нагрузки в основных группах упражнений у сильнейших тяжелоатлетов мира в зависимости от массы тела и этапа подготовки: Учебное пособие для спортсменов и тренеров ВШТ, ФПК. - М., 1996.
8. Медико-биологические проблемы физической культуры и спорта в современных условиях (по материалам одноименной Международной научно-практической конференции) // Теория и практика физической культуры. - 2004. № 2. - С. 62-63.
9. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов - К.: Олимпийская литература, 2004. - 808 с.
10. Смолевский В.М. Централизованная тренировка (подготовка) спортсменов высшего класса: принципы, организация и методы реализации / В.М. Смолевский // Теория и практика физической культуры. - 2003. - № 5. - С. 28-32.
11. Спортивная подготовка тяжелоатлетов. Механизмы адаптации. - М.: Изд. «Теория и практика физической культуры», 2005. - 260 с.

#### *Перечень аудиовизуальных средств*

Аудиовизуальные средства обучения (АВСО) - особая группа технических средств обучения, получивших наиболее широкое распространение в учебном процессе, включающая экранные и звуковые пособия, предназначенные для предъявления зрительной и слуховой информации.

- Видеозаписи с соревнований различного уровня.
- Презентации по различным темам: антидопинг, технология спорта, подготовка тяжелоатлета, профилактика травматизма в спорте, история тяжелой атлетики.

- Компьютерная программа «Атлет», предназначенная для автоматизации введения записей и последующего анализа тренировочных программ тяжелоатлета.

- Аппаратно-программный комплекс для тяжёлой атлетики (предназначен для визуализации, фото фиксации тренировочного процесса и соревнований, ведения статистики), с программным обеспечением WLF-1

*Список Интернет-ресурсов:*

1. Международные официальные спортивные организации:
  - a. [http://www.olympic.org/uk/index\\_uk.asp](http://www.olympic.org/uk/index_uk.asp) - Олимпийский комитет;
  - b. <http://www.wada-ama.org/en/-ВАДА> (Всемирное антидопинговое агентство);
  - c. <http://www.olympic.ru/>-Олимпийский комитет России
2. Всероссийские официальные организации:
  - a. <http://www.minsport.gov.ru> - Министерство спорта Российской Федерации <http://www.rusada.ru> - РУСАДА (Независимая Национальная антидопинговая организация)
3. Международные официальные стрелковые организации:
  - a. Международная Федерация тяжелой атлетики - <http://www.iwf.net>
  - b. Европейская Федерация тяжелой атлетики - <http://www.ewfed.com>
4. Сайты национальных федераций:
  - a. <http://www.rfwf.ru>
5. Другие спортивные сайты
  - a. <http://www.sportlib.ru/> - спортивная литература;
  - b. <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml> - Инфоспорт;

**Нормативы формирования групп в СШ «Ока»  
с учетом ФССП по виду спорта «тяжелая атлетика»**

<b>Показатели</b>	<b>НП-1</b>	<b>НП-2</b>	<b>НП-3</b>	<b>ТГ-1</b>	<b>ТГ-2</b>	<b>ТГ-3</b>	<b>ТГ-4</b>	<b>ТГ-5</b>
<b>Возраст</b>	9	9-10	10-11	12	12	12	12	13
<b>Разряд или норматив</b>	ОФП СФП	ОФП СФП	ОФП СФП	Шю	Пю	Ю	Ш	II
<b>Наполняемость</b>	10-20	10-20	10-20	8-16	8-16	7-14	6-12	6-12
<b>Количество часов в неделю</b>	4,5	6	8	10	11	12	14	16

к ДОП СП по виду спорта  
«тяжелая атлетика»

**Годовой учебно-тренировочный план  
на этапе начальной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика»**

№ пп	Виды подготовки	Этап начальной подготовки					
		НП-1		НП-2		НП-3	
		ч	%	ч	%	ч	%
1	Общая физическая подготовка	140	60	175	56	225	54
2	Специальная физическая подготовка	59	25	81	26	108	26
3	Участие в спортивных соревнованиях		-	3	1	8	2
4	Техническая подготовка	28	12	38	12	50	12
5	Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка	5	2	9	3	17	4
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	1	6	2	8	2
<b>Всего</b>		234	100	312	100	416	100
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах		2		2		3	
Количество часов в неделю		4,5		6		8	

**Годовой учебно-тренировочный план  
на учебно-тренировочном этапе по виду спорта «тяжелая атлетика»**

№ пп	Виды подготовки	Учебно-тренировочный этап									
		УТГ-1		УТГ-2		УТГ-3		УТГ-4		УТГ-5	
		ч	%	ч	%	ч	%	ч	%	ч	%
1	Общая физическая подготовка	255	49	263	46	237	38	262	36	300	36
2	Специальная физическая подготовка	166	32	189	33	237	38	276	38	316	38
3	Участие в спортивных соревнованиях	21	4	29	5	50	8	66	9	75	9
4	Техническая подготовка	47	9	52	9	56	9	58	8	66	8
5	Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка	16	3	17	3	19	3	29	4	33	4

6	Инструкторская и судейская практика	5	1	11	2	12.5	2	15	2	17	2
7	Медицинские, медико- биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	10	2	11	2	12,5	2	22	3	25	3
<b>Всего</b>		520	100	572	100	624	100	728	100	832	100
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах		3		3		3		3		3	
Количество часов в неделю		10		11		12		14		16	

**Календарный план воспитательной работы**

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	<p><b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;</li> <li>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</li> <li>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;</li> </ul>	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<p><b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</li> <li>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>- формирование навыков наставничества;</li> </ul>	В течение года

		- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе	
2.	<b>Профилактические беседы</b>		
2.1.	<b>Здоровьесберегающие мероприятия</b>	Масочный режим, социальная дистанция, дезинфекция рук	сентябрь
		Осторожно тонкий лед	ноябрь
		Терроризм. Я предупрежден.	ноябрь
		Основные меры безопасности при обращении с пиротехникой	декабрь
		Осторожно сосульки	Февраль
		Влияние курения сигарет на профессиональную спортивную деятельность	март
		Травматизм и несчастные случаи с детьми во время летнего отдыха	май
		Правила дорожного движения	Перед осенними, зимними, весенними и летними каникулами
		СПИД	4 квартал
		Горькая правда о пиве	1 квартал
2.2.	<b>Воспитательная работа</b>	Пожарная безопасность для спортсменов в СШ «Ока»	сентябрь
		Профилактика табакокурения, алкоголизма, употребления наркотиков	сентябрь
		Антидопинговый инструктаж стр.46	октябрь
		Беседа: Роль физической культуры и спорта в профилактике асоциальных проявлений среди молодежи	ноябрь
		Правила поведения при возникновении угрозы совершения	декабрь

		террористической акции	
		Уголовная ответственность несовершеннолетних в силовых видах спорта	январь
		Защита населения от природных пожаров и правила в пожароопасный период	май
		Родительские собрания	В течении года
		Инструктаж по правилам проведения соревнований стр 47	В течении года
		Беседа: «Герб, флаг, гимн России», посвященная Дню Конституции РФ	декабрь
		Беседа: Возможности применения бойцовских навыков(силы) только в целях самообороны и защиты других людей и возможности словесно решать конфликты	ноябрь
<b>3.</b>	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка	Участие в: - физкультурных и спортивно-	В течение

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

Приложение 4  
к ДОП СП  
по виду спорта  
«тяжелая атлетика»

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
----------------------------	------------------------------------	------------------	--

Этап начальной подготовки	Теоретическое занятие.	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в год	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a>
	Антидопинговая викторина	По назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях. Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн- курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>
	Родительское собрание. «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1 раз в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a> Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации.
	Семинар для тренеров. «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

	процессе формирования антидопинговой культуры»		
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Теоретическое занятие.	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Антидопинговая викторина	По назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях. Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА. Получение сертификата.	1 раз в год	Прохождение онлайн- курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>
	Семинар для спортсменов и тренеров. «Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе.
	Родительское собрание. «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1 раз в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a> Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации.

Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Онлайн обучение на сайте РУСАДА. Получение сертификата.	1 раз в год	Прохождение онлайн- курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>
	Семинар для спортсменов и тренеров. «Виды нарушений антидопинговых правил». «Процедура допинг-контроля». «Подача запроса на ТИ». «Система АДАМС»	1 раз в год	<i>Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе.</i>

Приложение 5  
к ДОП СП по виду  
спорта «тяжелая атлетика»

Контрольно-переводные нормативы по годам обучения  
на отделении тяжелая атлетика (юноши)

№ пп	Контрольные упражнения	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап				
		1	2	3	1	2	3	4	5
1.	Прыжки в длину с места (см)	130	140	150	160/162	175	190	200	215
2.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. (коснуться пола пальцами рук)	+2	+4	+4	+5	+5	+5	+5	+5
3.	Приседание (с удержанием грифа весом 10кг на прямых руках в рывковом хвате с задержкой 3сек. В низком седе) (кол-во раз)	-	1	3	-	-	-	-	-
4.	Приседание (с удержанием грифа весом 20кг на прямых руках в рывковом хвате с задержкой 3сек. В низком седе)	-	-	-	1	3	5	7	9
5.	Выпрыгивание со штангой на плечах (вес штанги не менее 25% от собственного веса) (кол-во раз)	-	-	-	8	9	10	11	12
6.	Прыжки на гимнастическую скамейку за 10 сек. (кол-во раз)	-	-	-	10	10	10	10	10
7.	Вис хватом сверху на высокой перекладине на согнутых под углом 90 <sup>0</sup> руках (сек)	-	-	8	10	12	14	15	16
8.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	7	10	12	15	18	20	22	30
9.	Поднимание туловища до касания бедер за 30 сек. (кол-во раз)	10	11	12	12	14	16	18	18

Контрольно-переводные нормативы по годам обучения  
на отделении тяжелая атлетика (девушки)

№ пп	Контрольные упражнения	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап				
		1	2	3	1	2	3	4	5
1.	Прыжки в длину с места (см)	120	130	140	145/147	160	175	180	180
2.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. (коснуться пола пальцами рук)	+3	+5	+6	+6	+6	+6	+6	+6
3.	Приседание (с удержанием грифа весом 10кг на прямых руках в рывковом хвате с задержкой 3сек. В низком седе) (кол-во раз)	-	1	3	-	-	-	-	-
4.	Приседание (с удержанием грифа весом 15кг на прямых руках в рывковом хвате с задержкой 3сек. В низком седе) (кол-во раз)	-	-	-	1	3	5	7	9
5.	Выпрыгивание со штангой на плечах (вес штанги не менее 25% от собственного веса) (кол-во раз)	-	-	-	6	7	8	9	10
6.	Прыжки на гимнастическую скамейку за 10 сек. (кол-во раз)	-	-	-	10	10	10	10	10
7.	Вис хватом сверху на высокой перекладине на согнутых под углом 90° руках (сек)	-	-	6	8	8	9	9	12
8.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	3	5	7	9	11	12	14	15
9.	Поднимание туловища до касания бедер за 30 сек. (кол-во раз)	7	7	8	9	10	11	13	15

## **Порядок проведения контрольно-переводных нормативов по виду спорта «тяжелая атлетика»**

### Прыжки в длину с места (см)

Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает Исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками допускается.

*Оценка результата* : Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

### Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу.

*Оборудование*: гимнастическая скамейка, линейка.

Испытуемый встаёт на гимнастическую скамейку. Выполняется наклон вперед, не сгибая ног в коленном суставе, опуская руки вдоль линейки как можно ниже. Положение максимального наклона сохраняется в течение двух секунд. Измеряется расстояние от края скамьи до кончиков средних пальцев опущенных вниз рук.

*Оценка результата*. Показатели ниже нулевой отметки оцениваются со знаком «+», выше нулевой отметки – со знаком «-». В протокол вносился результат, выраженный в сантиметрах, с точностью до 1 см.

### Приседание (с удержанием грифа весом 10кг, 15кг или 20 кг на прямых руках в рывковом хвате с задержкой 3сек. В низком седе)

*Исходное положение*: стоя, удерживая штангу на вытянутых руках над головой рывковым хватом, садимся в низкий сед.

*Оценка результата* :

- колени были немного развернуты наружу, поясница прогнута, плечи тянулись вверх, а копчик назад.
- Зафиксировать положение в рывковом седе 2-3 секунды и подняться.

### Выпрыгивание со штангой на плечах (вес штанги не менее 25% от собственного веса)

*Исходное положение*: ноги на ширине плеч, носки слегка развернуты, спина прямая, поясница слегка прогнута. Сгибаем ноги в коленях и садимся в низкий сед. Затем встаем и с помощью заданной инерции прыгаем максимально вверх. Мягко приземляемся и сразу опускаемся в низкий сед для следующего

прыжка.

*Оценка результата.* Оценивается визуально.

Прыжки на гимнастическую скамейку за 10 сек.

*Исходное положение:* Стоя лицом к скамейке, запрыгнуть на скамейку и спрыгнуть на эту же сторону скамейки.

*Оценка результата.* Оценивается визуально.

Вис хватом сверху на высокой перекладине на согнутых под углом 90° руках

*Исходное положение:* Вис хватом сверху, руки на ширине плеч, ноги вместе.

Согнуть руки до момента, когда подбородок доходит до уровня кистей. Зафиксировать положение.

*Оценка результата.* Оценивается визуально.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

По команде испытуемый принимает исходное положение — принять упор лежа, опираясь на ладони и носки. Расставить руки на ширину плеч, выпрямить спину. На вдохе опустить тело вниз, сгибая руки в локтях, так, чтобы между полом и корпусом осталось около 3-5 сантиметров. На выдохе плавно подняться и повторить.

*Оценка результата.* Оценивается визуально.

Поднимание туловища до касания бедер за 30 сек.

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Испытание (теста) выполняется парно. Поочередно один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и (или) голени.

*Оценка результата :* Оценивается визуально.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается: отсутствие касания локтями бедер (коленей); отсутствие касания лопатками мата; размыкание пальцев рук «из замка»; смещение таза (поднимание таза) изменение прямого угла согнутых ног.

Приложение 6  
к ДОП СП по виду спорта

## Учебно-тематический план

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

				водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное

				питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	...	...	...	...
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:</b>	<b>≈600/960</b>		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.

	Физиологические основы физической культуры	≈70/107	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	≈70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к

				спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈60/106	декабрь -май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

Приложение 7  
к ДОП СП по виду спорта  
«тяжелая атлетика»

**План физкультурных и спортивных мероприятий  
на этапе начальной подготовки на 2026 год**

	Месяц	Название соревнований	Место и время
--	-------	-----------------------	---------------

			проведения
контрольные	апрель	Первенство о.Муром по тяжелой атлетике	Муром
	май	Контрольно-переводные испытания	Муром
отборочные	ноябрь	Первенство СШ «Ока» по тяжелой атлетике среди юношей и девушек 10-12 лет, 13-15 лет, мужчины и женщины	Муром
основные	ноябрь	Первенство СШ «Ока» по тяжелой атлетике среди юношей и девушек 10-12, 13-15 лет женщины	Муром
	декабрь	Первенство Владимирской области по тяжелой атлетике среди юношей и девушек 10-12, 13-15, 13-17 лет.	Владимир

**План физкультурных и спортивных мероприятий  
учебно-тренировочного этапа на 2026 год**

	Месяц	Название соревнований	Место и время проведения
контрольн ые	апрель	Первенство о.Муром по тяжелой атлетике	Муром
	май	Контрольно-переводные испытания	Муром

отборочные	апрель	Первенство СШ «Ока» по тяжелой атлетике	Муром
	ноябрь	Первенство СШ «Ока» по тяжелой атлетике среди юношей и девушек 10-12, 13-15, 13-17 лет.	Муром
основные	март	Кубок Владимирской области по тяжелой атлетике среди мужчин и женщин	Муром
	апрель	Всероссийский турнир по тяжелой атлетике «Золотые купола» памяти ЗТ СССР В.П.Кузнецова	Владимир
	апрель	Чемпионат ЦФО по тяжелой атлетике среди мужчин и женщин	Тула
	октябрь	Чемпионат Владимирской области по тяжелой атлетике среди мужчин и женщин в зачет Спартакиады	Владимир
	декабрь	Первенство Владимирской области по тяжелой атлетике среди юношей и девушек 10-12, 13-15, 13-17 лет.	Владимир